



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DESARROLLO DE UNA GUÍA DE PROCESOS CREATIVOS QUE  
INTERVIENEN EN LA PREPARACIÓN DE UN PRODUCTO CULINARIO

AUTOR

Joseth Isaias Carrillo Haro

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DESARROLLO DE UNA GUÍA DE PROCESOS CREATIVOS QUE  
INTERVIENEN EN LA PREPARACIÓN DE UN PRODUCTO CULINARIO.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para obtener el título de Licenciado en Gastronomía

Profesor Guía

Miguel Eduardo Burneo Monroy

Autor

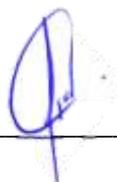
Joseth Isaias Carrillo Haro

Año

2020

## DECLARACIÓN DEL DOCENTE GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, Desarrollo de una guía de procesos creativos que intervienen en la preparación de un producto culinario, a través de reuniones periódicas con el estudiante Joseth Isaias Carrillo Haro, en el 2020-10, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".



---

Miguel Burneo

1711849602

## DECLARACIÓN DEL DOCENTE CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo, Desarrollo de una guía de procesos creativos que intervienen en la preparación de un producto culinario, del estudiante Joseth Isaias Carrillo Haro, en el 2020-10, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. Mena Salgado', is written over a horizontal line. The signature is enclosed within a faint, light-colored rectangular border.

Gabriel David Mena Salgado

C.I. 1716376940

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'JCH', is positioned above a horizontal line. The signature is slightly tilted and partially enclosed by a faint, dotted rectangular border.

Joseth Isaias Carrillo Haro

1004802755

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a todas las personas que me apoyaron en la realización de este proyecto, de manera especial a mi familia, profesores, compañeros, amigos y profesionales que respeto mucho, los cuales fueron fundamentales para este trabajo.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi familia, por su apoyo y esfuerzo, y a las diferentes personas que me acompañaron en el desarrollo de este trabajo.

## RESUMEN

El ser humano siempre ha buscado nuevas sensaciones al disfrutar de su comida, desarrollando la gastronomía entorno a la creatividad; y a la vez ha estado presente en muchos aspectos humanos y ha sido trascendental para nuestro desarrollo como sociedad. La creatividad en la mayoría de las circunstancias ha sido fundamental para sobrevivir, ya que sin esta no habría la invención de muchas de las cosas que utilizamos hoy en día.

Este trabajo investigativo tiene como fin brindar una guía de procesos creativos que intervienen en la preparación de un producto culinario. Se realizó a través de una investigación bibliográfica y entrevistas a tres chefs que son expertos creativos, quienes compartieron sus procesos, inspiraciones, y lo que les ayuda o no al momento de crear. Así como también, la participación de dos expertos, en neurología y psicología, que desde sus respectivas especialidades argumentaron sobre la creatividad. De esta manera se recolectó datos y se llegó a conclusiones necesarias para la elaboración de la guía, proponiendo un modelo tentativo de proceso creativo, que puede ser una opción de un proceso a seguir para la creación de un producto culinario.

## **ABSTRACT**

The human being has always been in the search for new sensations when enjoying his food, experiencing gastronomy around creativity. Creativity is present in many human aspects and has been transcendental for our development as a society, creativity in many circumstances has even been fundamental to survive, since without it we would not have most of what we enjoy today.

In this research work that aims to guide about innovative processes involved in the culinary product preparation, this research was carried out through a bibliographic investigation and interviews with experts such as; three successful chefs who shared their experience, inspirations, and things to do and to avoid while creating, as well as the participation of two experts, in neurology and psychology, who explained creativity from their perspective. In this way, data was collected and conclusions made on the importance of creativity as an art and how it can be implemented in creation and development of a culinary product.

## ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS .....	2
Objetivo General .....	2
Objetivos Específicos .....	2
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO .....	3
1. Creatividad.....	3
1.1. Definición.....	3
1.2. Etapas del proceso creativo.....	4
1.3. Tipos de Creatividad.....	4
1.3.1. Tipos de creatividad según Maslow.....	4
1.3.2. Tipos de creatividad según Jeff Degraff .....	5
1.3.3. Tipos de creatividad según Edward Taylor.....	5
1.2. Bases psicológicas de la creatividad .....	6
1.3. Bases neurológicas de la creatividad.....	8
1.4. La creatividad en las artes.....	9
1.5. La creatividad en la gastronomía .....	10
1.5.1. Métodos creativos del Bulli .....	11
1.5.2. Técnicas Creativas: .....	12
2. Gastronomía .....	13
2.1. Cocina clásica .....	14
2.2. Cocina moderna .....	14
2.3. Nouvelle cuisine .....	15
2.4. Cocina de vanguardia.....	15
2.5. Tendencias en la cocina. ....	15
2.6. Desarrollo de un producto culinario .....	16

3.	Definición de Guía .....	16
3.1.	Tipos de guías.....	17
CAPÍTULO II. ....		18
Propuesta metodológica y presentación de resultados. ....		18
1.	Propuesta Metodológica .....	18
1.1.	Expertos .....	18
1.2.	Metodología de Investigación.....	19
1.3.	Diseño de instrumentos de investigación.....	20
1.3.1.	Objetivos de las entrevistas.....	20
1.3.2.	Cuestionarios para expertos.....	20
1.3.2.1.	Chefs.....	21
1.3.2.2.	Neurólogo.....	21
1.3.1.3.	Psicólogo.....	21
1.4.	Resultados de entrevistas. ....	22
CAPÍTULO III. ....		33
1.	Presentación de guía.....	33
1.1.	Guía de procesos creativos.....	33
1.2.	¿Qué es la Creatividad? .....	33
1.3.	¿Qué es necesario para ser creativo? .....	33
1.3.1.	Memoria.....	33
1.3.2.	Motivación .....	34
1.3.3.	Concentración.....	34
1.4.	¿Cómo ser más creativo?.....	34
1.5.	¿Cómo es el proceso creativo en la cocina? .....	35
1.6.	Proceso para desarrollar un plato.....	36
1.7.	Diagrama.....	37
1.7.1.	Idea.....	38

1.7.2. Planeación.....	38
1.7.3. Prueba.....	39
1.7.4. Análisis.....	39
1.7.5. Producto Terminado.....	40
1.8. Ser creativo y ser recursivo .....	40
1.9. Aplicación del proceso creativo planteado.....	40
1.9.1. Aplicación 1: Entrada.....	41
1.9.2. Aplicación 2: Fuerte.....	46
1.9.3. Aplicación 3: Postre.....	52
Conclusiones.....	57
Recomendaciones .....	58
Referencias.....	59
ANEXOS .....	61

## INTRODUCCIÓN

Los procesos creativos en la gastronomía son temas recurrentes en muchos cocineros. En varios libros de cocina, los procesos creativos son mencionados en los prólogos, sin embargo, no es un tema en el que los profesionales de la cocina profundicen. De la misma manera, todos saben de qué se trata la creatividad, pero pocos tienen un concepto claro de lo que es y aún menos, conocen que puede haber tipos de creatividad, fases en el proceso creativo y procesos neuronales los cuales son necesarios para poder conseguir un producto final exitoso.

La creatividad y los procesos creativos son de suma importancia para la gastronomía, ya que permiten que esta pueda seguir en constante evolución. La cocina cambia con la sociedad, las tendencias se imponen y es responsabilidad de los cocineros que la gastronomía se adapte a los cambios y mejore.

Existen pocos textos que traten los procesos creativos enfocados en la gastronomía, aunque si bien es cierto, hay textos sobre procesos creativos, son textos generales de psicología, estudios neurológicos, y procesos creativos aplicados a los negocios o alguna otra disciplina de estudio

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Desarrollo de una guía que resuma los procesos creativos implicados en la gastronomía mediante el análisis de casos representativos de creatividad en Ecuador principalmente en la ciudad de Quito.

### **Objetivos Específicos**

1. Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación documental sobre los procesos creativos que sirva como referente conceptual y teórico para la creación de productos gastronómicos.
2. Realizar una investigación sobre los procesos creativos utilizados por profesionales de gastronomía, en Ecuador principalmente en la ciudad de Quito.
3. Desarrollar una guía de procesos creativos que permita el desarrollo de nuevos productos culinarios.

## CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

### 1. Creatividad.

#### 1.1. Definición

“La creatividad no es improvisación sin método” (Munari, 1981, p.19) La creatividad ha sido una habilidad de la humanidad desde sus inicios. El proceso creativo es una de las destrezas más complejas y elevadas del ser humano ya que intervienen desde procesos cognitivos menos complicados hasta conocimientos superiores para el logro de un nuevo pensamiento o idea (Esquivias, 2004).

Según Rene Víctor Valqui (2009) los seres humanos tienen la capacidad de aprender a ser creativos y pueden aprender la utilización de distintas herramientas creativas para resolver dificultades. También, la creatividad tiene tres componentes: La experiencia, habilidades de pensamiento y motivación. La experiencia que es el conocimiento que pudo ser adquirido de forma teórica o práctica. Las habilidades de pensamiento creativo que determinan el grado de elasticidad o imaginación con la cual las personas actúan para realizar una tarea y resolver obstáculos. Finalmente, la motivación que puede ser pasión, un deseo o necesidad.

La creatividad es una rebelión. Para crear hay que liberarse de todos los condicionamientos, no puedes crear si eres parte de la psicología de masas. El creador tiene que buscar su propio camino, un camino apartado para que pueda ver y experimentar cosas que no experimentaría siguiendo a los demás (Osho, 2005, p.7).

## 1.2. Etapas del proceso creativo

Existen muchos autores que proponen diferentes modelos de procesos creativos, el modelo de Wallas, G (1926) en su obra *The art of thought* es uno de los modelos más aceptados y utilizados, este modelo propone cuatro fases del proceso creativo.

**Preparación:** Primera fase comprende la parte donde se identifica la necesidad o dificultad y se recopila información necesaria.

**Incubación:** En esta fase de manera inconsciente se comienza a tener ideas de posibles soluciones.

**Iluminación:** Fase en la que aparecen las ideas más claras y cercanas para dar solución.

**Verificación:** Fase de evaluación de las ideas verificando cuan adecuadas son.

## 1.3. Tipos de Creatividad

### 1.3.1. Tipos de creatividad según Maslow.

Maslow fue un psicólogo estadounidense. Más conocido por su trabajo de la pirámide de necesidades humanas.

**Creatividad Primaria:** Está asociada a la improvisación y espontaneidad, suele suceder en personas que usualmente no necesitan mayor esfuerzo para crear. A menudo las personas que tienen este tipo de creatividad tienen muchas ideas a la vez que no terminan muchos de sus proyectos.

**Creatividad Secundaria:** Este tipo de creatividad es producto de un trabajo previo en donde el cerebro ha absorbido información a través de investigación y análisis que luego será combinada para generar nuevas ideas.

(Maslow, A. 1982)

### 1.3.2. Tipos de creatividad según Jeff Degraff

Es un profesor, autor y consultor estadounidense.

**Mimética:** Creación cuya inspiración es a partir de algo ya existente, para utilizarlo como base para algo nuevo.

**Analógica:** En la creatividad analógica se relaciona cosas que no tienen nada en común para crear algo nuevo.

**Bisociativa:** La creatividad bisociativa se diferencia de la creatividad analógica al relacionar dos o más conceptos entre los que no tienen relación directa.

**Narrativa:** Este tipo de creatividad es exclusivo para la creación de historias, estas historias pueden ser reales o ficticias.

**Intuitiva:** Se refiere a la capacidad abstracción de una persona, es decir en este tipo de creatividad las ideas no tiene bases en conocimientos previos.

(DeGraff, J, & Lawrence, K. 2002).

### 1.3.3. Tipos de creatividad según Edward Taylor

Alfred Edward Taylor idealista filósofo.

**Expresiva:** Este tipo de creatividad está relacionada con la improvisación. Está muy presente en disciplinas artísticas como: pintura, música, escultura, literatura, etc.

**Productiva:** Creatividad en donde se aplica las técnicas y estrategias adquiridas por vivencias y aprendizajes previos, es decir tiene un fundamento técnico.

**Inventora:** Creatividad que usa la capacidad de utilizar a nuevas realidades, superar la lógica establecida, identificando nuevas relaciones entre los elementos existentes.

**Innovadora:** Trata de transformar o modificar la realidad utilizando la empatía e intuición para crear algo nuevo.

**Emergente:** Es en donde se crea un nuevo orden con nuevos principios, asociado a genios. Un ejemplo de este tipo de creatividad es el internet.

(De Miguel, M. 2015)

## 1.2. Bases psicológicas de la creatividad

La creatividad tiene una naturaleza multifacética porque puede parecer simple, sin embargo, hay mucho de fondo al ser interdisciplinaria y tener muchas facetas en donde cada persona la descubre de diferente forma (Romo, 2012, p.91, 92). Facetas psicológicas necesarias para la creatividad, por su carácter, así como por su conducta. Cuestiones que ayudan a tener una idea de la creatividad en un individuo: ¿Cómo sentimos, pensamos o deseamos cuando creamos?, ¿Qué experiencias, qué intereses, qué rasgos personales preparan la creatividad?, ¿Qué ambientes son más propicios? (Romo, 2012, p.105, 106)

Tabla No. 1: Modelo componencial de Amabile

Destreza relevante para el campo.	Destreza relevante para la creatividad.	Motivación por la tarea
<p>INCLUYE:</p> <p>Conocimiento sobre el campo.</p> <p>Destrezas técnicas requeridas.</p> <p>Talento relevante para el campo.</p>	<p>INCLUYE:</p> <p>Adecuado estilo cognitivo.</p> <p>Conocimiento implícito o explícito de heurísticos para generar ideas novedosas.</p> <p>Estilo de trabajo favorecedor.</p>	<p>ICLUYE:</p> <p>Actitudes hacia la tarea.</p> <p>Percepciones motivación para acometer la tarea.</p>
<p>DEPENDEN DE:</p> <p>Capacidades cognitivas innatas.</p> <p>Destrezas perceptivas y motrices innatas.</p> <p>Educación formal e informal.</p>	<p>DEPENDEN DE:</p> <p>Entrenamiento.</p> <p>Experiencia en la generación de idea.</p> <p>Características de la personalidad.</p>	<p>DEPENDEN DE:</p> <p>Nivel inicial de motivación intrínseca hacia la tarea.</p> <p>Presentación / ausencia de limitaciones extrínsecas destacadas en el ambiente social.</p> <p>Capacidad individual para minimizar cognitivamente las limitaciones extrínsecas.</p>

Tomado de: Psicología de la creatividad de Romo. M. (2012).

En el modelo de Teresa Amabile muestra los elementos necesarios para la creatividad, en este caso tiene un enfoque a la solución de problemas utilizando la creatividad, sin embargo, es aplicable a la creación de algo nuevo.

### **1.3. Bases neurológicas de la creatividad**

La neurona es una unidad atómica independiente elemental para el cerebro, una neurona tiene un cuerpo celular con varias ramificaciones capaces de distinguir información. Las neuronas se conectan entre sí por medio de espacios denominados sinápticos, en estos espacios sinápticos las señales son intercambiadas a través de neurotransmisores los cuales son sustancias químicas (Garcés, 2014). Para realizar una acción de la vida cotidiana, tales como; aprender, los sentimientos o nuevas vivencias, las funciones cerebrales deben trabajar en conjunto para poder procesar la nueva información, almacenarla y desarrollar nuevas capacidades motrices como sería la creatividad.

El poder que tiene el sistema nervioso de modificarse, formando conexiones neuronales por la recepción de nueva información o estímulos se denomina neuroplasticidad. La neuroplasticidad está relacionada con el aprendizaje y está compuesta de diversos componentes bioquímicos y fisiológicos que conllevan reacciones químicas, proteómicas y genómicas. Estas reacciones necesitan de acciones intraneuronales y extraneuronales para generar una respuesta neuronal. La reactividad cerebral posibilita cambios de adaptación a los tejidos nerviosos reorganizándolos de forma cognitiva y perceptiva. (Garcés, 2014).

La creatividad es una capacidad y parte de la personalidad que puede ser desarrollada, involucrando varias funciones mentales. El grado de desarrollo de la creatividad también depende de una característica anatómica fisiológica. El encéfalo humano está compuesto del cerebro reptil, límbico neocortical, este último es el responsable de la creatividad.

La corteza prefrontal es responsable de organizar, predecir o proyectar datos, focalizando la atención en las prioridades, ignorando los estímulos secundarios (Uribe, 2009).

La motivación tiene gran influencia en el proceso creativo, siendo esencial junto a la memoria y concentración. En conjunto forman la mejor obra de la mente al conjugar el recordar, comprender y reconocer.

La zona temporo-ocipito-parienta se extiende mediante conexiones estructurales al sistema límbico y lóbulos frontales donde se fabrican símbolos e imágenes, para luego transformarlos en productos científicos, estéticos, etc (Uribe, 2009). El estado emocional está relacionado con el cerebro límbico, específicamente en las zonas del hipocampo y el cíngulo, el estado emocional es substancial para la creatividad, para estudiar la creatividad se menciona a tres dimensiones fundamentales como son; proceso, producto y personalidad creativa.

Estudios han demostrado que quienes tienen mejores y más originales ideas, tienen conexiones neuronales más fuertes y diferentes. En un estudio de investigación publicado en la revista científica *Proceedings of the National Academy of Sciences* o PNAS, sostienen que las personas con más creativas tienen mayor habilidad de coactivar las redes neuronales que trabajan por separado. Usualmente el pensamiento creativo tiene lugar en tres redes que trabajan por separado, las cuales son;

**Ejecutiva.**- Encargada de la toma de decisiones,

**Prominencia.**- Encargada de diferenciar un hecho sobre otro.

**Neuronal.**- Encargado de la imaginación del cerebro.

Las personas más creativas serían las que trabajan varias de estas redes al mismo tiempo, teniendo conexiones neuronales más fuertes (Cuellar, 2018).

#### **1.4. La creatividad en las artes**

Según Virgüez se ha malinterpretado y mal dimensionado el valor del arte para la sociedad, “el arte es exploración, es creación y autoexpresión, pero a su vez es solo una parte de un todo, el arte y la creación es un medio para visualizar el

futuro” (Virgüez, 2019). El arte es una forma de expresar un mensaje, con la creatividad ese mensaje tendrá un mayor alcance, al ser algo nuevo, que sea un aporte al arte y llame la atención a la vez.

La creatividad es fundamental para que el arte continúe evolucionando. Los procesos creativos dependen del artista, cada persona tiene métodos diferentes que les funciona de una mejor manera para crear.

### **1.5. La creatividad en la gastronomía**

La creatividad en la gastronomía se remonta a sus inicios cuando el ser humano empezó a cocinar los alimentos, desde ese punto la humanidad ha buscado nuevas formas de cocinar y preservar alimentos, buscando nuevas sensaciones y experiencias.

El movimiento del ser humano, al encontrarse con nuevos productos y por la necesidad de alimentarse, ha tenido que constantemente crear nuevas preparaciones con los alimentos disponibles, dando paso al nacimiento de las cocinas de cada región del mundo.

La inspiración para la creatividad proviene de diferentes formas, en el caso de Jordi Roca (2018) es al observar y analizar productos, técnicas o recetas tradicionales. Al descubrir una fruta nueva para él, trata de buscar una asociación de sabores con productos que tiene almacenados en su memoria gustativa. Repensándolo todo, descubriendo nuevas rutas de sabor.

“Creatividad es no copiar” Ferran Adrià. El Bulli por muchos años fue considerado el mejor restaurante del mundo y el más creativo e innovador. Ferran Adrià es uno de los chefs que más ha profundizado en el tema de creatividad y procesos creativos en la gastronomía.

### 1.5.1. Métodos creativos del Bulli

A lo largo de la experiencia en el restaurante han identificado varios métodos, que les han ayudado al momento de crear. Estos métodos han sido descritos en el libro "Un Día En El Bulli" de Juli Soler, Ferran Adía y Albert Adrià (2007).

1. **Lo autóctono como estilo:** Método creativo basado en recurrir a los productos, las técnicas de cocción, las elaboraciones tradicionales cercanas.
2. **Influencia de otras cocinas:** Inspiración proveniente de las cocinas de otros lugares del mundo.
3. **Búsqueda técnico-conceptual:** búsqueda de nuevas técnicas, estilos y conceptos.
4. **Los sentidos como punto de partida para crear:** se toma como punto de referencia la percepción de nuestros sentidos.
5. **El sexto sentido:** Introducir en la cocina emociones a través de la ironía, la provocación, el sentido del humor, recuerdos de la infancia, descontextualización, etc. Para incorporar otros elementos de juicio diferentes a los sensoriales.
6. **Inspiración:** Método en donde se toma como punto de apoyo una referencia que puede ser gastronómica, artística, natural, musical, etc.
7. **Adaptación:** Se revisa recetas de la cocina tradicional y se las adecua a una nueva filosofía, teniendo como resultado un plato diferente al original pero reconocible.
8. **Deconstrucción:** Método en donde se disgregan cada elemento de un plato y se los modifica en textura y temperatura, teniendo como resultado algo totalmente diferente pero que mantiene la esencia o genoma del plato original.
9. **Minimalismo:** Método en donde se utiliza el mínimo de elementos, con los que se intenta ofrecer el máximo. Hay varios tipos de minimalismo como: de boca, en un plato, pluralismo, declinación, etc.

10. **Simbiosis mundo dulce / mundo salado:** Intercambio de elementos, productos, preparaciones y vocabulario entre el mundo dulce y salado.
11. **Productos y elaboraciones comerciales en el alta cocina:** Aprovecha conceptos y propuestas comerciales que no es usual utilizar en una cocina profesional.
12. **Una nueva manera de servir comida:** Descontextualizar la manera en que se presenta un plato al servirlos en otros utensilios o modificar el modo de servir.
13. **Cambios en la estructura de los platos:** Método donde se modifica la relación entre; producto, guarnición y salsa en un plato. Adoptando una perspectiva diferente.
14. **Asociación:** Método basado en la combinación de tablas de productos, técnicas, guarniciones, estilos, tecnología, conceptos, etc. De esta manera un cocinero puede tener en consideración todas las posibilidades que se pueden dar en una cocina.
15. **Cambios en la estructura del menú:** Cambios en la configuración del menú degustación.
16. **Búsqueda de nuevos productos:** Método de descubrimiento de nuevos productos, investigar las nuevas posibilidades con el nuevo producto.
17. **Técnicas y conceptos aplicados al producto:** Aplicación de métodos y conceptos a productos o elaboraciones que antes no habían sido aplicados.
18. **Sinergia:** Todos los métodos interactúan entre sí.

#### 1.5.2. Técnicas Creativas:

El Bulli como restaurante ha cerrado, pero se convirtió en “El Bulli Foundation”, una fundación que hace investigación e innovación de la ciencia gastronómica y en otros campos. Con una metodología llamada “Sapiens”. La creatividad es parte de la humanidad, para reforzarla se puede entrenar usando técnicas para ver otros enfoques que pueden liberar la mente de barreras creativas (Ruiz, 2018).

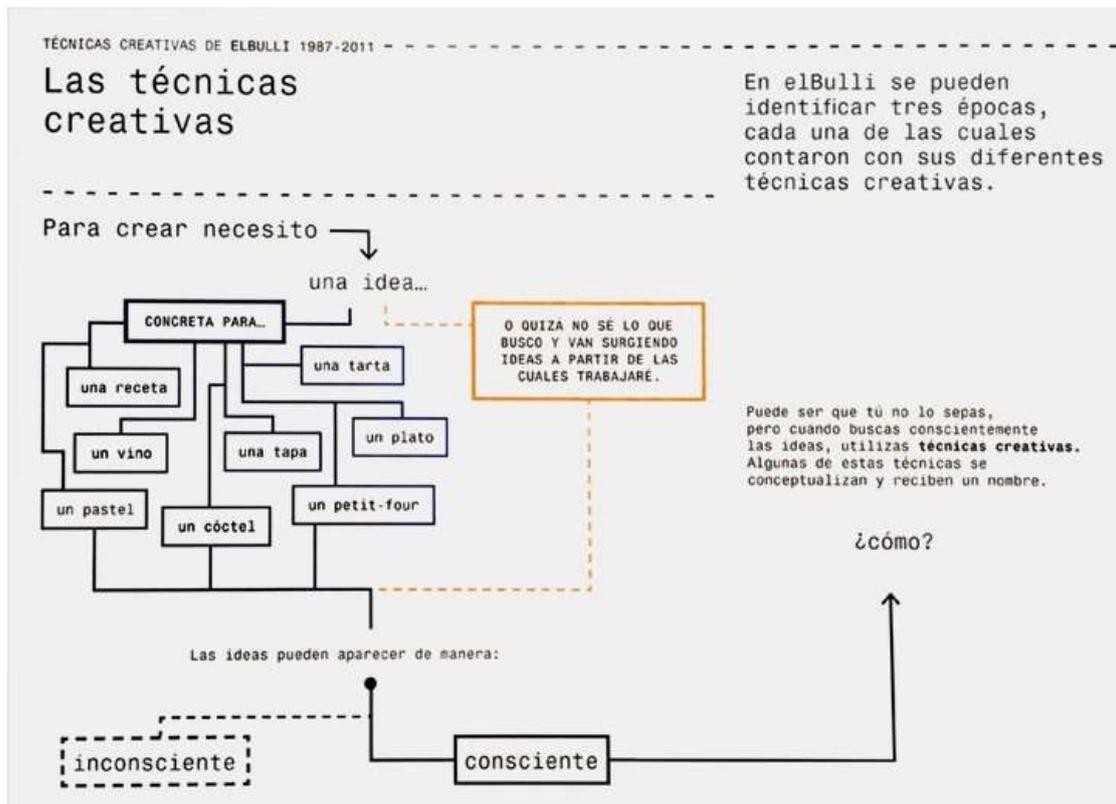


Figura 1. Técnicas creativas del El Bulli. Tomado de Ruiz, 2018.

## 2. Gastronomía

“La Gastronomía es el estudio de la relación entre cultura y alimento” (Gurierrez. C, 2012). Esta estudia los componentes de la cultura alrededor de la comida, haciendo a la gastronomía interdisciplinaria. Alrededor de la cocina están las bellas artes que comprenden pintura, danza, música, literatura, escultura, etc. También está en disciplinas como la historia, la filosofía, antropología, agronomía, química, física, matemáticas por dar algunos ejemplos de disciplinas y artes que se encuentran relacionados con la cocina para desarrollar una gastronomía.

El diccionario gastronómico Larousse (2011) define a gastronomía como el arte del buen comer, el término gastronomía se popularizó por el año 1801 por las obras; “La gastronomie ou l'homme des champs à table” de Joseph Berchoux y “Le gastronome à Paris” de Croze Magnan.

## **2.1. Cocina clásica**

La cocina clásica es considerada como un conjunto de recetas que todo cocinero debe saber, desde su composición hasta el modo de preparación, estas preparaciones dependen de la zona a la que nos refiramos (Larousse, 2011). Al hablar de cocina clásica lo primero que viene en mente es a la cocina clásica francesa, que es una de las más conocidas y dominadas por la mayoría de los cocineros, la cocina clásica francesa ha influenciado fuertemente al modo de cocinar que se usa hasta ahora. Sin embargo, podemos hablar de cocina clásica en cualquier país o región, esta cocina clásica recogerá las técnicas y preparaciones tradicionales e icónicas de esa zona o región.

## **2.2. Cocina moderna**

El concepto de cocina moderna puede llegar a ser subjetiva ya que no está bien establecido lo moderno, para muchas personas lo que es moderno hoy, mañana ya será algo viejo.

Si hablamos de edad moderna es un periodo que comprende entre la edad media y la contemporánea. Para muchos cocineros la cocina moderna empieza desde que surgió la nouvelle cuisine, para otros la cocina moderna comprendería a la llamada cocina molecular, para otros hablar de cocina moderna es cocina de vanguardia.

### **2.3. Nouvelle cuisine**

A principio de los años 70s nace la nouvelle cuisine buscando ser lo opuesto a la cocina clásica, rechazando preparaciones que sean pesadas, haciendo recetas más saludables, bajando la cantidad de grasa. Algunos de los principios de este tipo de cocina son; la utilización de productos frescos, armonía entre preparaciones, preparaciones ligeras, simplicidad, en el plato se debe poder ver los ingredientes así que no se permiten ligazones con harina o disfrazar a los productos.

La nouvelle cuisine fue el declive de las fórmulas establecidas y platos pomposos. El término de nouvelle cuisine fue acuñado por dos críticos gastronómicos llamados Henri Gault y Chistian Millau para diferenciar a varios jóvenes chefs que querían cambiar las fórmulas establecidas de la cocina en ese momento (Larousse, 2011).

### **2.4. Cocina de vanguardia.**

El término de cocina de vanguardia nace en los años 80 y 90s con chef como Feran Adrià o Arzak, que hacían una cocina diferente, utilizando lo último en tecnología. Entre las características principales de este tipo de cocina están: la estética, la sorpresa, apreciar hasta el mínimo detalle y utilizar técnicas muy modernas (Bonduelle, 2017).

### **2.5. Tendencias en la cocina.**

La cocina evoluciona y va cambiando cada año. Los gustos cambian, según un artículo de The gourmet journal entre las tendencias gastronómicas para el año 2019 tenemos la sostenibilidad al poner atención al producto, usar más vegetales, hierbas silvestres, comida rápida vegana, snacks gourmet, el trashcooking que consiste en utilizar los alimentos un 100%, usar envases

biodegradables y ponerle más atención a la salud a través de la alimentación (Balanzino, 2019).

## **2.6. Desarrollo de un producto culinario**

En la mayoría de los casos para desarrollar un plato, empieza con una idea que al pasar por un proceso de prueba y error, finalmente se debería llegar al resultado requerido. Un ejemplo es el proceso de un plato que tenía el Bulli el cual es explicado en el libro "Un Día En El Bulli" de Juli Soler, Ferran Adria y Albert Adrià (2007) en donde parten de una idea global, al estar en contacto con el producto o la elaboración se empieza a configurar un resultado final palpable. Al explorar, tocar, probar y analizar se encuentran con varias vías que pueden o no finalizar en un plato. El proceso consta de 8 partes que son:

1. Buscar o tener una idea.
2. Desarrollar la idea con la ayuda de métodos o la intuición.
3. Pruebas.
4. Análisis y reflexión. Utilizar el paladar mental.
5. Acabado y últimas pruebas = Prototipo.
6. Servicio al comensal con feedback.
7. Últimos retoques.
8. Finalmente se obtiene un plato de Catálogo.

## **3. Definición de Guía**

La RAE (2019) define a guía como aquello que dirige, tratado con preceptos para dirigir, lista de datos o noticias referentes a algo.

Las guías son una herramienta para la enseñanza o aprendizaje, orientan, muestran un camino a seguir. (Alba, 2001)

### **3.1. Tipos de guías.**

Según Alba (2001) existen muchos tipos de guías los cuales están divididos tomando en cuenta criterios de diversidad, funcionamiento e intención pedagógica, entre las guías más comunes tenemos: guías de motivación, guías de anticipación, guías de aprendizaje, guías de comprobación, guías de aplicación, guías de síntesis, guías de estudio, guías de lectura, guías de observación y guías de nivelación.

## CAPÍTULO II.

### Propuesta metodológica y presentación de resultados.

#### 1. Propuesta Metodológica

La propuesta metodológica se desarrolla entorno a entrevistas semiestructuradas realizadas a expertos en sus respectivos campos.

##### 1.1. Expertos

Los expertos entrevistados en una primera fase fueron tres chefs que en sus respectivos emprendimientos constantemente crean nuevos platos acorde a su concepto, y una segunda parte de expertos en la neurología y psicólogo respectivamente.

**Juan Sebastián Pérez Proaño (Chef):** Chef ejecutivo y propietario del restaurante Quito Identidad Culinaria en la ciudad de Quito.

**Alejandro Chamorro (Chef):** Chef ejecutivo y propietario junto a Pía Salazar del restaurante Nuema de la ciudad de Quito.

**Juan José Moran (Chef):** Chef ejecutivo y propietario del restaurante La Pizarra ubicado en la ciudad de Guayaquil.

**Viviana Calderón (Psicóloga):** Psicóloga graduada de la Politécnica Salesiana, actualmente trabaja en la fundación Aldeas Infantiles SOS

**Patricio Jamriska (Neurólogo):** Neurólogo. Actualmente retirado.

## 1.2. Metodología de Investigación.

Tabla No. 2: Metodología de Investigación

Objetivo	Variable	Indicador	Técnicas	Fuente de información
Determinar procesos creativos y barreras creativas en profesionales que constantemente crean para un restaurante.	Gastronomía	Proceso creativo  Inspiración	Entrevista Semiestructurada	Juan Sebastián Pérez Proaño, Alejandro Chamorro y Juan José Moran
Determinar cuán importantes son los procesos neuronales involucrados al crear.	Neurología	Proceso creativo en la neurología.	Entrevista Semiestructurada	Patricio Jamriska:
Determinar si existen rasgos psicológicos en personas creativas.	Psicología	Proceso creativo en el subconsciente.	Entrevista Semiestructurada	Viviana Calderón

### **1.3. Diseño de instrumentos de investigación.**

#### **1.3.1. Objetivos de las entrevistas.**

##### **1.3.1.1 Chefs.**

- Determinar el proceso creativo de los entrevistados.
- Conocer barreras creativas que afectan a profesionales que constantemente crean para un restaurante.
- Entender la experiencia creativa cuando es puesta en práctica.

##### **1.3.1.2. Neurólogo.**

- Comprender la concepción de creatividad desde las neurociencias.
- Determinar cuán importantes son los procesos neuronales involucrados al crear.
- Señalar posibles formas de estimular al cerebro para ser más creativo.

##### **1.3.1.3. Psicólogo.**

- Comprender la concepción de creatividad desde la psicología.
- Determinar si existen rasgos psicológicos en personas creativas.
- Señalar posibles diferencias entre los procesos creativos dependiendo de la disciplina.

#### **1.3.2. Cuestionarios para expertos.**

**1.3.2.1. Chefs.**

1. ¿Cómo definiría su estilo de cocina?
2. ¿Qué es lo que le inspira para crear un plato?
3. ¿Qué emociones afloran al momento de crear? ¿Cómo se siente?
4. ¿Cree posible el desarrollo de nuevas técnicas culinarias?
5. ¿Qué experiencias y qué rasgos personales le ayudan a crear?
6. ¿Cuáles considera usted que son los ambientes más propicios para la creatividad?
7. ¿Considera como un talento el ser creativo?
8. ¿Cómo es su proceso creativo?
9. ¿Cuáles son sus barreras creativas?

**1.3.2.2. Neurólogo.**

1. ¿Desde su disciplina qué es creatividad?
2. ¿De qué forma las conexiones neuronales diferentes promueven la creatividad?
3. ¿A qué se debe o como se generan conexiones neuronales diferentes?
4. ¿Se puede de alguna forma estimular el cerebro para ser más creativos?

**1.3.1.3. Psicólogo.**

1. ¿Desde su disciplina qué es creatividad?
2. ¿De qué modo la personalidad influye en la creatividad?
3. ¿Hay rasgos psicológicos característicos en personas creativas?
4. ¿La creatividad puede estar relacionada con la locura?
5. ¿Son diferentes los procesos creativos dependiendo de la disciplina?

#### 1.4. Resultados de entrevistas.

A continuación un resumen con los aspectos más importantes de cada entrevista, con la respuesta a las preguntas planteadas a los expertos y un análisis. En la parte de anexos se encontraran la fiel transcripción de las entrevistas.

**Juan Sebastián Pérez:** Chef en el restaurante Quito Identidad Culinaria en donde tiene un estilo de cocina ecuatoriana inspirada en la tradición y refrescada con una visión contemporánea. Juan Sebastián Pérez se inspira en los sabores y esencia de cada ingrediente, pensando en las posibles combinaciones de sabor y textura, componiendo platos con tres ingredientes, primero pensando en el sabor de cada ingrediente y luego en la textura de cada uno para obtener el producto final. Para este chef, crear es estrés porque implica un reto y no siempre es placentero. El momento en el que ves tu creación terminada y que los comensales la hayan disfrutado, es un momento de felicidad que motiva a mejorar y pulir la propuesta con la retroalimentación.

Para crear es importante el apetito y la humildad, su perspectiva es la de dar de comer lo que le gustaría comer a él. Olvidarse de las influencias o modas en la cocina te hace más libre. Sin embargo, las recetas tradicionales son fuentes de inspiración que te abren una puerta para aplicar el uso de productos desconocidos. La creatividad sale a partir del ingrediente más no de la técnica, la técnica son recursos y el producto es el que necesita manifestación.

Todos los ambientes son propicios para la creatividad, pues según el chef la creatividad no depende de un ambiente, depende de una actitud, la creatividad es un estado de ánimo. Un cocinero debe comprometerse al producto y a la

técnica. La creatividad no surge de la buena música, de drogas, alcohol, de noches en vela, la creatividad es fruto de esfuerzo y trabajo, de prueba y error, dedicación, disciplina, de control mental, la creatividad no es un premio, la creatividad es un mérito, la creatividad es una búsqueda de pasar a un nivel posterior.

No hace falta crear nuevas técnicas sino dominar bien las existentes. Para Juan Sebastián Pérez sus barreras creativas son; el negocio y el tiempo, el negocio porque algunas personas tienen gustos un poco conservadores y tiempo porque al no tenerlo no se puede probar mucho o crear algo más, de este modo se detiene el proceso y se opta por una receta más eficiente.

### **Análisis:**

Juan Sebastián Pérez empieza su proceso creativo pensando en el producto, en los sabores, luego piensa en las texturas, aplicando técnicas actuales y ancestrales combinando por lo general tres productos. De esta manera se inspira en los productos y preparaciones ancestrales.

Para este chef, la creatividad es un estado de ánimo, es cuestión de actitud y para que un cocinero consiga ser más creativo debe ser más riguroso y constante, trabajar día a día, desconectarse de las tendencias, desafiarse a sí mismo. Muchas personas piensan que se nace siendo creativo, sin embargo encontramos que la creatividad es el producto de esfuerzo y constante práctica.

La creatividad produce estrés, por el hecho de ser un reto, el hacer un nuevo plato, pero este estrés se transforma en felicidad al ver a los comensales disfrutar de la creación. Las sensaciones y sentimientos al crear varían mucho

dependiendo de la persona, pero en el caso de los cocineros, usualmente terminan con una sensación de satisfacción o felicidad al ver su obra terminada.

No considera que hace falta nuevas técnicas, para él es más importante dominar lo más cercano a la perfección las técnicas existentes, puesto que para él la creatividad sale del producto y no de una técnica. Si bien hay muchas técnicas culinarias, no hay nadie que pueda afirmar conocerlas y dominarlas a la perfección, conocer y dominar una técnica totalmente, le puede tomar años de práctica.

Considera como barreras creativas a factores como; el tiempo, el dinero y de alguna manera la costumbre en sabores de las personas. El tiempo por un lado es un factor de gran importancia en la cocina, la única solución es la organización, manejar tiempos correctamente. El dinero muchas veces es un limitante para obtener productos, herramientas o equipos de cocina. Los gustos de las personas son un limitante al ser muchas veces conservadores, buscando las mismas experiencias.

**Alejandro Chamorro:** Maneja un estilo de cocina basado en el producto, trabajando producto ecuatoriano de una manera contemporánea, fijándose en que hace un cocinero en la actualidad con los productos que tiene ahora, más las experiencias de educación, viajes y cocinas de personas que te van inspirando y formando. Se inspira en los productos, tratando de mostrar la potencialidad mediante las técnicas. Antes de crear siente curiosidad por los productos para saber a qué se quiere llegar, cuando está creando se necesita están en paz, en reflexión para ver todas las opciones disponibles, con un proceso de prueba y error y al finalizar una satisfacción de lograr lo que pensaste y materializaste.

Alejandro Chamorro cree que es posible desarrollar nuevas técnicas culinarias, que la imaginación y creatividad de un cocinero es el límite. Es importante buscar otra forma diferente de hacer las cosas, la innovación culinaria en la actualidad no es solo de técnica, sino en ver a la cocina de diferente forma, haciendo feliz a la gente que trabaja en la cocina y no solo a los clientes.

Las creaciones están influenciadas por las experiencias de sabor desde que nace, los primeros sabores con la cocina de la familia y posteriores experiencias, esos sabores que un cocinero va acarreado y afinando durante toda su carrera, con un recuerdo de un sabor que va afinando, va cambiando, al final se obtiene una composición diferente pero basado en el recuerdo.

La creatividad no tiene tiempo ni lugar, una idea puede surgir en cualquier momento y situación, la creatividad no se debe encasillar, sino dejarla fluir. Estar en un lugar propicio como la cocina y rodeado de gente creativa ayuda para que las ideas sean procesadas de mejor manera. La creatividad es una habilidad humana y todos los seres humanos son creativos.

Para crear un plato en el Nuema parten de un producto nuevo, pensando en qué se puede hacer o de un concepto y darle la vuelta, darle una forma diferente.

Una barrera creativa para un cocinero emprendedor es la parte económica, otra es anímica, ya que a veces no se puede crear y cuando puedes hacer muchas veces se refleja el ánimo en el que se encuentra el sujeto, por último una barrera creativa eres tú por las ideas, concepciones, aprendizaje y limitaciones propias.

**Análisis:**

El proceso creativo de Alejandro Chamorro consta de las diferentes experiencias como; sabores de su infancia, de viajes, de experiencias en otros restaurantes, formación profesional y vivencias personales adquiridas a lo largo de su vida, las cuales usa como inspiración al momento de crear un nuevo plato.

Para empezar un plato, comienza con las ganas de hacer algo con un producto o tiene ya pensado un concepto de lo que quiere hacer. Luego, estas ideas pasan por un proceso de prueba y error, hasta obtener un resultado de un plato que funcione y que guste. Alejandro Chamorro tiene destrezas relevantes para el campo, destrezas para la creatividad y motivación así como describe el modelo de Amabile.

Todo lugar es bueno para crear, sin embargo estar rodeado de una cocina y personas con mente inventiva ayuda a promover un ambiente más creativo. Alejandro Chamorro tiene dos barreras creativas como son; la parte económica y anímica; el dinero puede limitar el acceso a equipos necesarios para ejecutar ideas de platos, también el ánimo, pues la creatividad implica trabajo y si el sujeto no se encuentra bien, le será imposible o muy difícil crear.

Considera que la curiosidad es fundamental para crear algo, cuando se está creando la persona debe estar en un estado de reflexión y cuando el plato se encuentra terminado siente alegría. Cada persona puede sentir a la creatividad de diferente forma, en este caso, cree necesario sentirse en paz, para tener una claridad mental y pensar objetivamente.

Este chef cree que la tecnología cada vez avanza más, y las tendencias y técnicas prosperan de la mano de la tecnología. La historia nos muestra que a través de los años los cocineros se han valido de nuevas tecnologías para crear nuevas experiencias.

**Juan José Morán:** Tiene un estilo de cocina que él define como cocina ecuatoriana contemporánea casual. La inspiración vienen de varios factores como la nostalgia, sabores de la comida de su familia o alguna otra experiencia, también, inspirarse a través de un producto, viendo toda su versatilidad, y finalmente, partiendo de recetas ya existentes y dándoles una interpretación personal.

Al momento de crear siente ansiedad, al plasmar la idea que generalmente empieza en su mente al papel y luego a la realidad, no todas las ideas terminan en un plato exitoso, así que también se siente incertidumbre al no saber cómo quedará el producto final. Cuando tienes una concepción se mezcla sabores en la mente pero al momento de ejecutar un plato no necesariamente es como te lo imaginabas.

Vivencias de épocas en donde Juan José Morán tocaba música, pintaba, dibujaba, la lectura, gustos por el arte ecuatoriano y experiencias de vida son factores que lo influyen al momento de crear.

La Cocina va de la mano con nuevas tecnologías, la aplicación de nuevas tecnologías abre nuevas puertas a seguir creando.

La creatividad se debe ejercitar, si paras de ejercitar la creatividad no tienes ideas fácilmente. En su restaurante la Pizarra busca que todo su equipo aporte con nuevas ideas de platos, trata de ser creativo no solo en la cocina, sino también, en el servicio, en el marketing, en la vajilla que utilizas, en el ambiente del restaurante. Se puede ser creativo en un restaurante tradicional al usar nuevas formas de usar y ejecutar los productos.

Las barreras creativas son muchas veces los límites de tus clientes. Se puede ser creativo únicamente dentro de lo que abarca tu concepto en el restaurante. Al servir algo fuera del concepto de restaurante, el cliente puede sentir confusión y esto puede ir en contra del restaurante. Muchas veces el ego es parte de una barrera creativa, cuando un cocinero se aferra a que una idea va a ser exitosa.

### **Análisis:**

Juan José Morán ve a los productos como un diamante en bruto, trata de ver toda su versatilidad, se basa en recuerdos y en recetas existentes dándole su propia personalidad. También, su proceso creativo está influenciado por sus vivencias, su experiencia con la música y el arte sirven de inspiración para crear. Usa de inspiración a los productos y experiencias como base para sus platos.

Al mismo tiempo, este chef busca que todo su equipo sea creativo. Para él la creatividad puede aflorar en cualquier lugar, a cualquier momento y puede ser una buena idea llevar una libreta para anotar. Al hacer que su equipo sea constantemente creativo incentivándolos de varias formas está fomentando un entorno favorable para la creatividad, al rodearse entre personas creativas.

Como Barreras creativas Juan José Morán tiene al concepto de un restaurante el cual te limita de cierta forma y el ego, al aferrarse a algo. Un concepto te obliga a seguir por una misma línea teniendo menos libertad para crear. El ego muchas veces no permite el trabajar en equipo o centrarse en otros proyectos.

Al ser creativo siente ansiedad por la incertidumbre de como quedara el producto final fuera de su mente es decir en la realidad. En este caso los sentimientos en

la creatividad son de ansiedad e incertidumbre, sin embargo al igual que en los anteriores casos tienen una sensación de satisfacción y felicidad.

### **Análisis general de los expertos en la cocina:**

Encontramos semejanzas en los procesos creativos, todos empiezan con inspirarse, tener una idea, probar su idea pasando por un proceso de prueba y error hasta obtener la creación deseada. Utilizan los conocimientos de sus experiencias pero centrándose en los productos. Ninguno cree que hay lugares específicos para la creatividad, pues la creatividad no tiene tiempo ni lugar pero la disponibilidad de productos y una cocina equipada puede ayudar a estimular de alguna manera a la creatividad.

**Patricio Jamriska:** La creatividad es la capacidad de las personas de crear nuevas ideas, conceptos y dar soluciones originales, con pensamiento constructivo, esto es una habilidad típica de la condición humana.

Las conexiones neuronales diferentes engendran varios procesos mentales, el mejor ejemplo es la memoria que entrelaza la memoria a corto, mediano y largo plazo conjuntamente con la memoria sensorial, visión, olfato, oído, gusto y tacto.

En la creatividad se da una diferencia de competencias originadas en los hemisferios cerebrales, esta es una particularidad solo de los humanos y esto nos diferencia de los animales, el mejor ejemplo es el caso de las personas que tienen solo manejo de mano izquierda o solo derecha, hay profunda acción de cada hemisferio cerebral. Las conexiones neuronales diferentes pueden ser generadas por dos motivos, por genética por herencia o por experiencias que se van consolidando, esto genera más plasticidad neuronal.

La creatividad no es una característica con la que nacemos. Se puede ser más creativo con práctica y frecuencia, para esto se debe observar, cambiar el entorno, ser curioso, diseñar procesos creativos, de esta forma estimulamos al cerebro a ser más creativo.

### **Análisis:**

Se puede destacar la relación entre las experiencias de los casos de estudio y la información del neurólogo Patricio Jamriska, que destaca la importancia las conexiones neuronales y la necesidad de recurrir a recuerdos recolectados través de los sentidos para poder crear. También destaca que juegan un papel importante las conexiones neuronales diferentes que están relacionadas con las experiencias, generando plasticidad neuronal, siendo distinto y tener una perspectiva diferente a la común.

Se puede ser más creativo con estímulos sensitivos como son: olfato, oído, gusto, tacto y vista. Además, ayuda el practicar, tratar de ser creativo a diario tal y como hacen los chefs que fueron entrevistados anteriormente.

**Viviana Calderón:** La psicología ha tratado de contextualizar a la creatividad desde tiempos remotos, se entiende a la creatividad como la capacidad de crear o producir algo nuevo, también puede ser transformar algo ya existente con una innovación.

La personalidad no influye al momento de ser creativo, ya que tanto personas introvertidas como extrovertidas logran desarrollar la creatividad. Esta depende de la motivación intrínseca, en otras palabras, el aspecto en el que se quiere ser creativo. Es decir, un individuo es creativo solo en el campo en el que tenga

interés. El nivel de creatividad no está necesariamente relacionada a una persona inteligente, metódica o responsable en contraposición a alguien desorganizado o impulsivo.

Las personas creativas se caracterizan por tener el pensamiento divergente, alta capacidad de imaginación, intuición, curiosidad, perspicacia, flexibilidad en el pensamiento, originalidad, confianza en sí mismo y querer cambiar las cosas. Si bien hay rasgos psicológicos característicos en las personas creativas lo más importante para que se dé la creatividad, es su motivación para crear y que el sujeto haya desarrollado destrezas relacionadas al campo en donde quiera desenvolverse.

La creatividad no es diferente en las distintas disciplinas o artes. Sin embargo los procesos creativos difieren en cada persona.

En el pasado la locura ha estado relacionada con la creativa, pero esto se debe a juicios de la sociedad, puesto que en la antigüedad las personas creativas al innovar, la sociedad los tildaban de locos al salirse de las normas, por cambiar lo establecido. Psicológicamente no hay un trastorno que se ligue a la creatividad con la locura.

### **Análisis:**

Si bien las características de personalidad o psicológicas no determinan cuán creativo es una persona. La motivación tiene un papel sumamente importante al momento de crear. Las personas creativas, suelen tener pensamiento divergente, imaginación, curiosidad, persistencia, intuición, originalidad y confianza en sí mismo. Estas cualidades están presentes en mayor o menor

proporción en cada persona, la diferencia radica en la motivación es por ello que las personas son creativas en las áreas que tienen interés, esto se da por la acumulación de información relacionada al tema, saber más sobre el campo de interés te permite explorar nuevas posibilidades.

## **CAPÍTULO III.**

### **1. Presentación de guía.**

#### **1.1. Guía de procesos creativos en la preparación de un producto culinario.**

Este documento es el resultado del trabajo de titulación que consto de una investigación teórica y entrevistas a experto para elaborar una guía como herramienta para el desarrollo de un producto culinario por medio del proceso creativo, para esto tenemos que tener claro las siguientes premisas.

#### **1.2. ¿Qué es la Creatividad?**

La creatividad es una habilidad humana que nos permite innovar, crear venciendo a nuestros propios límites, obteniendo algo diferente. Para muchos la creatividad es cuestión de actitud, se trata de un estado ánimo alcanzado por la motivación.

La creatividad es un proceso complejo en donde se conjugan procesos cognitivos diferentes en el cerebro neocortical que se encarga del razonamiento y el sistema límbico donde se encuentran las emociones.

#### **1.3. ¿Qué es necesario para ser creativo?**

##### **1.3.1. Memoria**

El conocimiento adquirido a través de; formación educacional, experiencias o vivencias a lo largo de tu vida en un tema específico o de interés. Todo este conocimiento son herramientas que permiten tener más posibilidades y opciones para crear.

### **1.3.2. Motivación**

Ínsita a la acción, es la actitud para crear, impulsada por pasión o una necesidad.

### **1.3.3. Concentración**

Algunos autores hablan de habilidad de pensamiento creativo refiriéndose al grado de elasticidad o imaginación de un individuo. Sin embargo, todo ser humano tiene imaginación, unos más que otros. La concentración es requerida para poder imaginar, es decir proyectar nuevas soluciones.

## **1.4. ¿Cómo ser más creativo?**

Para ser más creativo también es necesaria la práctica, pues nadie nace siendo creativo, es una habilidad que se desarrolla. También, es importante aumentar el bagaje de conocimiento del campo de interés, en este caso en la gastronomía, el conocimiento nos permite explorar nuevas posibilidades.

Según Ferran Adrià la creatividad es una rebelión. Tratar de tener un punto de vista diferente, buscar otras posibilidades, buscar la originalidad, liberarse de todos los condicionamientos y experimentar con cosas que los demás no lo harían.

La inspiración puede llegar de varias formas, en cualquier momento y en cualquier lugar, cada persona obtiene inspiración de diferentes estímulos través de los sentidos y memoria.

Para muchos el rodearse de personas creativas y equipo de cocina necesario promueve un entorno que promueve la creatividad.

### **1.5. ¿Cómo es el proceso creativo en la cocina?**

El proceso creativo es diferente en cada individuo. Mediante la práctica de la creatividad se puede desarrollar un proceso creativo más eficiente y adecuado para una persona. Si bien hay diferencias, también encontramos similitudes en la mayoría de casos, los cuales llevan a cabo el siguiente proceso con sus respectivas variantes.

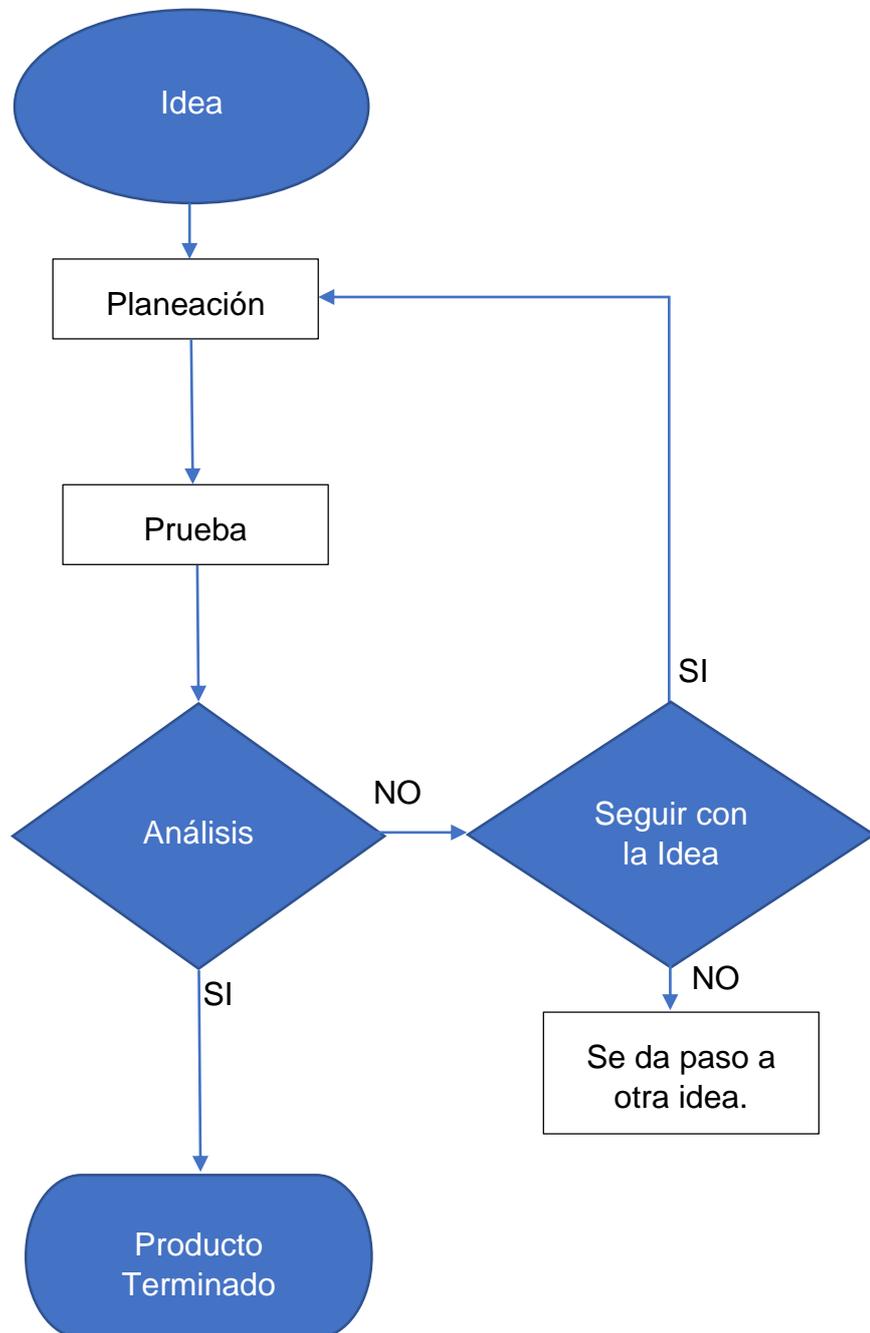
1. El proceso parte en la inspiración. Esta puede basarse en un producto, en las posibilidades con esos productos, también, mediante la cultura, emociones, recuerdos, preparaciones ya creadas, adaptándolas a otro estilo, cambiándolas de forma sutil, sin que pierda su esencia. Para otras personas la inspiración para una idea viene de la naturaleza, el arte, música, etc.
2. Esa inspiración pasa a una fase de Incubación en donde se empieza a formar la idea de un plato, utilizando el paladar mental, se busca mezclas de sabor y texturas que funcionen.
3. La fase de iluminación comprende la parte cuando la idea se encuentra casi lista.
4. Finalmente la fase de verificación, proceso de prueba y error, hasta llegar al producto final.

### **1.6. Proceso para desarrollar un plato.**

Este es un proceso metódico tentativo de desarrollo de un plato basada en los proceso que llevan los cocineros a cabo para el desarrollo de un nuevo producto. En donde nace con una idea que pasa por un proceso de pruebas hasta llegar a un producto final. Para este proceso se ha distinguido cinco fases presentadas a continuación:

1. Idea.
2. Planeación
3. Prueba.
4. Análisis.
5. Producto Terminado.

## 1.7. Diagrama



### **1.7.1. Idea.**

- Una idea puede venir de varias formas. Puede ser una idea obtenida en el pasado, si no es así se puede empezar buscando una temática inspirada en una cultura, en un periodo de tiempo, en la temporalidad del producto, en un estilo de cocina, quizá inspirada en el arte, música o una simple experiencia de la vida cotidiana.
- Esta es la parte en donde tiene mayor protagonismo el proceso creativo, en donde empieza a concebirse un posible producto culinario.
- Es importante pensar el concepto de acuerdo a las necesidades y limitantes, la motivación para crear un nuevo plato, disponibilidad de productos, el tiempo y equipo de cocina.
- Con la idea se debe establecer las combinaciones de sabores, texturas y finalmente colores, visualizando las sensaciones y el posible emplatado que tendría este nuevo plato.

Proceso:

1. Definir un concepto.
2. Inspirado o basado en.
3. Combinación de sabores.
4. Combinación de texturas.
5. Presentación y emplatado.

### **1.7.2. Planeación.**

- En esta fase de debe pensar en los métodos y técnicas para conseguir los sabores, texturas y colores que conforman el plato.

- Definir procesos a seguir en la cocina, planear los tiempos de cocción o reposo necesarios, el modo de servicio, también se puede innovar en la manera de servir.
- Definir cuál sería el enfoque, es decir, esta idea se puede convertir en un postre, bocadito, un plato fuerte, un petit-four, etc.
- Se debe organizar la adquisición de los insumos necesarios
- La planeación es muy importante puesto que el tiempo es un limitante en la cocina y puede llegar a ser una barrera creativa.

### **1.7.3. Prueba.**

- Se realiza la prueba en la cocina, aplicando la planeación anterior, llevando la idea a la realidad, estudiando cómo se comporta los productos al reaccionar a los procesos a los que han sido sometidos.
- Es importante tomar nota de los tiempos de cocción o reposo exactos y como fue ejecutada toda la planeación, para posteriormente sacar conclusiones.
- Al finalizar se debe tener un producto completo o al menos cercano al objetivo, por lo general las primeras pruebas no suelen ser satisfactorias.

### **1.7.4. Análisis.**

- Sacar conclusiones de lo que funciona y de lo que está mal en el plato. Busca que se debe cambiar para mejorarlo o corregir en los productos o técnicas para obtener sabores y texturas satisfactorias.
- En esta fase se debe juzgar al producto, si este es lo deseado pasa a ser el plato final. Si el producto no es agradable, o lo que se buscaba, se debe tener en cuenta posibles errores en la ejecución de técnicas o tiempos, se debe analizar si seguir trabajando en la misma idea o dar paso a otra.

- Si se decide continuar con la misma idea se debe replantear la planeación y volver al proceso de prueba y análisis hasta que llegue a ser el plato final.

#### **1.7.5. Producto Terminado.**

- El plato final es el resultado satisfactorio de un proceso creativo pasando por una fase de prueba y error, hasta conseguir un producto que guste.
- Muchas veces lo que nace de una idea en el procesos se transforma en algo totalmente diferente pero que gusta y funciona.

#### **1.8. Ser creativo y ser recursivo**

Son dos conceptos que se relacionan directamente pues ser recursivo implica utilizar lo que tenemos al alcance como productos y técnicas, para lograr que funcionen los productos juntos, es necesario ser creativo en la utilización de técnicas.

Ser recursivo es importante porque permite ser más sostenible al utilizar de mejor manera los recursos.

#### **1.9. Aplicación del proceso creativo planteado.**

El ejercicio consiste en poner a prueba el paso a paso del proceso creativo planteado anteriormente, en esta ocasión se experimentará con tres platos que podrían ser parte de un menú degustación.

Cada plato tendrá una temática y concepción distinta para analizar diferentes casos.

### **1.9.1. Aplicación 1: Entrada.**

#### **1. Idea.**

##### **1.1. Definir un concepto.**

El concepto de este plato es cocina Azerí con producto ecuatoriano.

##### **1.2. Inspirado o basado en:**

Este plato está inspirado en un viaje al país asiático de Azerbaiyán, específicamente en un plato típico llamado Basdyrma el cual consiste en un pescado frito con cebollas y limón o granada.

##### **1.3. Combinación de sabores.**

Los sabores en este plato será el pescado, el caldo del pescado, la acides y dulzura de la granada, el sabor de las cebollas doradas y el sabor a mar de las algas.

##### **1.4. Combinación de texturas.**

Se busca una textura tierna y jugosa en el pescado, un caldo ligero, cebollas suaves, el crujiente de las semillas de granada y la textura crocante y gelatinosa de las algas.

##### **1.5. Presentación y emplatado.**

Para impresionar al comensal, se usara el colágeno del fondo para hacer una gelatina. En un molde se pondrá el pescado y los demás elementos del plato, se cubrirá del fondo y una vez que haya gelificado se servirá

como gelatina y frente al comensal la gelatina volverá a ser un caldo con ayuda de un flameador.

## 2. Planeación.

Para este plato es necesario:

- Comprar los ingredientes verificando la frescura y los bpm (buenas prácticas de manufactura) en cada alimento.
- Ingredientes:
  - Pescado de carne blanca (Pargo).
  - Algas
  - Berenjena
  - Remolacha
  - Granada
  - Cebolla perla
  - Zanahoria
  - Puerro
  - Laurel
  - Sal, pimienta.
  - Limón.
  - Sumac
- Es necesario hacer un buen fondo del pescado. En caso de que el colágeno del pescado no sea suficiente para gelificar, agregar un poco de un gelificante. Tomar en cuenta el tiempo necesario para que gelifique.
- Basdyrma es con pescado frito, para esta ocasión haremos el pescado en un medio graso pero a baja temperatura. Para confitar, el aceite no debe sobrepasar los 65° Celsius. Un pedazo de pescado de unos 250 gramos con un grosor de alrededor de 3 a 4 cm necesita cerca de 20 minutos.
- Blanquear a las algas.
- Sacar los granitos de la granada.

- Laminar la berenjena, cocinarla en agua e impregnar en una mezcla de agua limón y zumo de remolacha.

### 3. Prueba.

Tabla No. 3: Receta plato: Exégesis de Basdyrma

<b>Exégesis de Basdyrma</b>		
	<b>TIPO:</b>	<i>Entrada de menú degustación.</i>
	<b>TÉCNICA:</b>	<i>Confitado en grasa</i>
	<b>TEMPERATURA:</b>	<i>60 °C por 15 minutos.</i>
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Pescado confitado.</b> 700 gr de Pescado entero (Pargo) 400 ml de aceite vegetal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Limpiar el pescado, sacar los filetes y reservar la cabeza, huesos y aletas.</i></li> <li>2. <i>Asegurarse de que no tenga huesos los filetes, sal pimentar.</i></li> <li>3. <i>Cocinar los filetes en aceite a una temperatura entre 60 y 65 °C</i></li> </ol>	<i>Cuchillos            Pinza de pescado.            Olla.            Termómetro.</i>
<b>Caldo.</b> 70 gr de zanahoria. 70 gr de cebolla. 70 gr de puerro. 10 gr de perejil. Hojas de laurel. Granos de pimienta.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Sellar levemente a los restos de pescado.</i></li> <li>2. <i>Agregar los vegetales cortados en pedazos gruesos, con las hojas de laurel y perejil.</i></li> <li>3. <i>Agregar agua y dejar cocinar por 30 minutos.</i></li> <li>4. <i>Colar el fondo y dejar reducir.</i></li> </ol>	<i>Olla.            Cuchillos            Colador.</i>

<b>Berenjenas impregnadas.</b> 150 gr de berenjenas. 50 gr de remolacha 250 gr de limones.	1. <i>Laminar las berenjenas y cocinarlas.</i> 2. <i>Sacar el zumo de los limones y licuar con la berenjena previamente cocida. Colar.</i> 3. <i>Dejar reposar las láminas de berenjena en la mezcla de limón y remolacha.</i>	<i>Mandolina.</i> <i>Ollas</i> <i>Licuada</i>
40 gr de algas.	1. <i>Blanquear las algas.</i> 2. <i>Cortarlas en trozos pequeños.</i>	Olla
<b>Aros de cebolla</b> 50 gr de cebolla blanca o paiteña. 15 gr de mantequilla.	1. <i>Cortar la cebolla.</i> 2. <i>Dorar con un poco de mantequilla.</i>	<i>Cuchillos</i> Olla
<b>Montaje</b> 30 gr de granada	<i>En un molde poner el pescado, la granada y los aros de cebolla. Tapar con el fondo reducido y rectificado.</i> <i>En el plato poner las berenjenas, luego el pescado que debe estar en la gelatina. Y finalmente ponemos algunas algas.</i>	Molde
<b>Servicio</b>	<i>Al momento de servir.</i> <i>Derretir la gelatina con el flameador.</i>	
<b>Observaciones / Recomendaciones</b> <b>Receta elaborada para 4 pax</b>		

#### 4. Análisis.

El plato cumple con los parámetros, es lo que se planeó en cuanto a sabores y texturas. El pescado quedó tierno y jugoso, las algas le daban una textura crocante, la granada le aportó un toque dulce, las berenjenas un poco de ácidas y las cebollas un color dorado y un sabor quemado agradable en partes donde pasó el flameador.

La presentación del plato al ser una gelatina que se derrite en el momento es un tanto novedosa, la granada y la berenjena le aportan diferentes tonos rojos, y las algas unos tonos verdes oscuros.

## 5. Producto Terminado.



*Figura 2. Plato: Exégesis de Basdyrma*



*Figura 3. Plato: Exégesis de Basdyrma pasado el flameador.*

## **1.9.2. Aplicación 2: Fuerte.**

### **1. Idea.**

#### **1.1. Definir un concepto.**

Sabores y productos de una zona específica.

#### **1.2. Inspirado o basado en:**

La idea principal de este plato es hacer una preparación inspirada en los productos de una zona específica como es Zuleta en la provincia de Imbabura, en esta zona de mayoría agrícola y ganadera, se puede ver muchos sembríos de trigo, cebada y hortalizas, también campos verdes en donde pastan vacas, borregos y chivos. En este lugar desde hace

algunos años atrás por la carretera se encuentran varios restaurantes en donde sirven borrego asado servido usualmente con chimichurri.

### **1.3. Combinación de sabores.**

Entre los sabores tendremos, a la carne de borrego un tanto ahumada, la salsa, el chimichurri, una reducción del caldo de cocción y a vegetales de la zona que le darán un poco de acides y frescura.

### **1.4. Combinación de texturas.**

En texturas, este plato constara con una parte crujiente de la corteza del Beef Wellington y las zanahorias, una parte cremosa de la Duxel con el chimichurri, la carne que deberá estar jugosa y suave, los vegetales y una salsa un tanto espesa.

### **1.5. Presentación y emplatado.**

La presentación será una porción cortada del Beef Wellington, donde se pueda apreciar los contrastes de color entre la masa, la carne y la Duxel con el chimichurri. Alrededor los vegetales, las zanahorias formando un triángulo y la salsa que tiene un color obscuro.

## **2. Planeación.**

Para este plato es necesario:

- Comprar los ingredientes verificando la frescura y los bpm (buenas prácticas de manufactura) en cada alimento.
- Ingredientes:
  - Lomo de borrego.
  - Masa hojaldre.

Champiñones

Ajo

Cebolla

Perejil

Orégano

Vinagre

Limón

Zanahoria

Mantequilla

Cebolla china

Zanahoria

Tomates

- Es necesario tener una buena masa hojaldre.
- Limpiar al lomo perfectamente.
- Ahumar ligeramente con carbón a la carne.
- Sellar al lomo.
- Hacer un chimichurri, una Duxel y combinarlas.
- Envolver bien al lomo con el hojaldre y hornearlo hasta que este dorado el hojaldre.
- Caramelizar a la zanahoria
- Hacer un buen fondo oscuro con los huesos de borrego.
- Saltear las cebollas chinas y los tomates.

### 3. Prueba.

Tabla No. 4: Receta plato: Borrego Wellington

Borrego Wellington		
	<b>TIPO:</b>	<i>Fuerte de menú degustación.</i>

	<b>TÉCNICA:</b>	<i>Cocción dentro de una masa.</i>
	<b>TEMPERATURA:</b>	<i>180 °C de 10 a 15 minutos.</i>
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
450 gr de lomo de borrego. 50 gr de mantequilla 10 gr de Tomillo fresco 10 gr Ajo Hilo de bridar	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Limpiamos el lomo y lo bridamos.</i></li> <li><i>2. Sellamos el lomo con mantequilla con el tomillo y el ajo.</i></li> </ol>	Cuchillos Sartén
<b>Duxel.</b> 250 gr de champiñones 70 gr de cebolla banca. 15 gr de mantequilla 70 gr de vino blanco. 5 gr de tomillo 5 gr de perejil	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Picamos los ingredientes finamente</i></li> <li><i>2. En un sartén sofreímos a la cebolla con la mantequilla.</i></li> <li><i>3. Cuando la cebolla empiece a tomar color, agregar los champiñones, y luego el resto de ingredientes, cocinar hasta obtener una pasta, finalmente rectificar sabor.</i></li> </ol>	Sartén Cuchillo
<b>Chimichurri.</b> 15 gr de perejil. 5 gr de orégano fresco 5 gr de ajo 15 gr de cebolla 15 gr de vinagre. 5 gr de zumo de limón. 40 gr de aceite.	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Cortar todos los ingredientes y los mezclamos en un bol</i></li> <li><i>2. Rectificar sabor y guardar en un embace hermético. Dejar macerar por mínimo 1 a 2 días.</i></li> </ol>	Cuchillo.
150 gr de masa hojaldre.	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Extender la masa hojaldre.</i></li> <li><i>2. Untar una capa con una mezcla de la Duxel y el chimichurri.</i></li> <li><i>3. Agregar la carne.</i></li> </ol>	Rodillo. Horno.

	4. <i>Envolver en la masa y hornear de 15 a 20 minutos a 180°C.</i>	
70 gr de Cebolla china. 70 gr de tomatillo	1. <i>Pasar los ingredientes por un sartén con un poco de mantequilla.</i>	Sartén
<b>Zanahoria Caramelizada.</b> 80 gr de zanahorias baby. 15 gr de panela. 20 gr de mantequilla sal	1. <i>Limpiar las zanahorias.</i> 2. <i>En el sartén ponemos la mantequilla, la panela, las zanahorias y un poco de agua.</i> <i>Sacar cuando estén cocidas.</i>	Sartén.
<b>Salsa.</b> 200 gr de Hueso de borrego. 30 gr de tomates 40 gr de cebolla 40 gr de zanahoria. 500 ml de vino Laurel Pimienta. 60 gr de mantequilla.	1. <i>Tostar los huesos.</i> 2. <i>Sofreír los vegetales.</i> 3. <i>Agregar el vino, laurel y pimienta en grano.</i> 4. <i>Dejar cocinar por 2 horas.</i> 5. <i>Colar el fondo y dejarlo reducir.</i> 6. <i>Rectificar sabor y agregar un poco de mantequilla.</i>	Horno. Olla.
<b>Observaciones / Recomendaciones</b> <b>Receta elaborada para 4 pax</b>		

#### 4. Análisis.

Este plato cumple con lo plateado en las fases de idea y planeación. Hubo una pequeña falla en la ejecución la cual fue que no se ajustó la masa con el relleno y al hornear salió con una pequeña parte vacía entre la masa y el relleno.

Los sabores conjugaron bien, los colores de los vegetales realzaron el plato e hizo un buen contraste con el pedazo de carne.

No hace falta hacer cambios, este plato puede pasar a ser el plato final.

## 5. Producto Terminado.



*Figura 4. Plato: Borrego Wellington*



*Figura 5. Plato: Borrego Wellington*

### **1.9.3. Aplicación 3: Postre.**

#### **1. Idea.**

##### **1.1. Definir un concepto.**

Este último plato está enfocado en un producto

##### **1.2. Inspirado o basado en:**

Está inspirado en el higo, usando como base una preparación muy típica como es el quimbolito. Higos con queso es una combinación perfecta, por otra parte uno de los ingredientes del quimbolito que le aporta textura y algo de sabor es el queso. El queso es la relación que une a un producto como el higo con una preparación como el quimbolito.

##### **1.3. Combinación de sabores.**

En sabores tendremos el sabor del quimbolito entre el queso de cabra y el higo, la hoja de higo le da un toque de frescura y aroma, por último, un sabor un tanto especiado de la miel de los higos.

##### **1.4. Combinación de texturas.**

Tenemos una textura esponjosa en contraste con la cobertura de la hoja de higo, la cual se siente en boca sedosa y un tanto áspera al mismo tiempo. El higo que es un poco crocante y finalmente, la cremosidad del queso de cabra.

##### **1.5. Presentación y emplatado.**

El emplatado busca ser minimalista y constará de dos pequeños quimbolitos con un higo decorado con queso de cabra y una base de la miel del higo.

## **2. Planeación**

Para este plato es necesario:

- Comprar los ingredientes verificando la frescura y los bpm (buenas prácticas de manufactura) en cada alimento.
- Ingredientes:
  - Hojas de higo.
  - Higos verdes.
  - Panela.
  - Especias dulces.
  - Harina
  - Mantequilla
  - Queso crema de cabra.
  - Huevos.
- Es necesario conseguir una masa esponjosa.
- Hacer dulce de higos con mucho sabor.
- Escoger con cuidado el queso de cabra y cuidar la cantidad.

## **3. Prueba.**

Tabla No. 5: Receta plato: Quimbolito de Higo

<b>Quimbolito de Higo</b>		
	<b>TIPO:</b>	Postre.
	<b>TÉCNICA:</b>	Cocción al vapor.
	<b>TEMPERATURA:</b>	
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Higos en almíbar.</b> 150 gr de higos verdes. 100 gr de panela. Clavo de olor. Anís Pimienta dulce. Ishpingo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar y cortar los higos.</li> <li>2. Cocinar los higos con la panela y las especias. Hasta que estén suaves y el líquido quede como almíbar.</li> </ol>	Cuchillo Olla
<b>Quimbolito.</b> 45 gr de harina de trigo. 15 gr de maicena. 5 gr de polvo de hornear. 58 gr de mantequilla. 58 gr de azúcar 50 gr de queso de cabra. 2 huevos. 1 limón. Anís. 8 hojas medianas de higo.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cremar la mantequilla, el azúcar y el queso crema.</li> <li>2. Agregar las yemas. Luego los ingredientes secos y mezclar.</li> <li>3. Batir las claras a punto de nieve.</li> <li>4. Mezclar con unos pedazos de higos.</li> <li>5. Limpiar las hojas.</li> <li>6. Envolver la mezcla con las hojas de higo y cocinar al vapor.</li> </ol>	Batidor. Rallador. Tamalera.
<b>Montaje.</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poner de base el almíbar de los higos.</li> <li>2. 2 quimbolito y un higo decorado con el queso crema.</li> </ol>	
<b>Observaciones / Recomendaciones</b>		
Receta elaborada para 4 pax		

#### 4. Análisis.

El plato es simple pero expresa con claridad los sabores y la relación entre la preparación del quimbolito, el queso y los higos.

La hoja de higo tiene una textura en boca sedosa y un poco áspera al mismo tiempo. En cuanto a sabor, la hoja de higo le aporta un sabor y aroma muy especial.

El quimbolito está esponjoso, se puede sentir el sabor de los ingredientes principales sin ser opacados.

#### 5. Producto Terminado.



*Figura 6. Plato: Quimbolito de higo.*



*Figura 7.* Plato: Quimbolito de higo

## **Conclusiones.**

- Se logró levantar información documental acerca de la creatividad y sus procesos. Estos conceptos al enlazarlos con el medio culinario ayudan en la creación de productos gastronómicos al entender de mejor manera la concepción de una idea que se pueden desarrollar dentro de una cocina.
- A través de las entrevistas se recolectó información acerca de los procesos creativos que aplican los profesionales en sus respectivos restaurantes, teniendo en su mayoría un proceso estructurado, con bastantes similitudes entre los diferentes casos.
- Se desarrolló una guía en donde se puso en práctica el proceso creativo planteado con tres ejemplos de productos culinarios, comprobando que es funcional y aplicable para el desarrollo de un plato.

## Recomendaciones

- Tener en cuenta que cada individuo puede desarrollar un proceso creativo diferente, teniendo como variables a la inspiración, motivación, personalidad y organización.
- Plantear objetivos claros para la formulación de preguntas puntuales, de manera que las entrevistas sean más precisas y eficientes.
- Un proceso creativo puede dar como resultado una idea que en la ejecución, el resultado puede ser diferente por variables como; la disponibilidad de productos y los equipos de cocina. El resultado final puede o no ser válido.
- No cerrarse a otras posibilidades, si al tener una idea no se cuenta con los equipos necesarios para ejecutarla y llevarla a la realidad.

## Referencias.

- Adria, F. Soler, J. & Adria, A. (2007). Un Día En El Bulli. España. elBullibooks.
- Alba, C. (2001). ¿Cómo hacer guías didácticas? Fundación Educacional Arauco. FUNDAR. Tiria. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/coordiJULIODAZA/modelo-para-la-elaboracin-de-quas-1>
- Blanzino, M. (2019). Tendencias Gastronómicas para 2019. The Gourmet Journal. Recuperado de: <https://www.thegourmetjournal.com/noticias/tendencias-gastronomicas-2019/>
- Bonduelle. (2017). La cocina moderna y de vanguardia. Recuperado de: <https://bonduelle.es/blog/la-cocina-moderna-y-de-vanguardia>
- Cuellar, Y. S. (21 de Febrero de 2018). Recuperado de: <http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2018-02-21/como-funciona-el-cerebro-de-las-personas-creativas>
- De Miguel, M. (2015). Las 5 caras de la creatividad. Recuperado de: <http://aquavitacoaching.com/las-5-caras-de-la-creatividad/>
- DeGraff, J., & Lawrence, K. A. (2002). Creativity at work: Developing the right practices to make innovation happen (Vol. 28). John Wiley & Sons. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7nWPqBMsKsgC&oi=fnd&pg=P#v=onepage&q&f=false>
- Esquivias, M. (2004). Creatividad: Definiciones, antecedentes y aportaciones. Recuperado de: [http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene\\_art4.pdf](http://www.revista.unam.mx/vol.5/num1/art4/ene_art4.pdf)
- Garcés, M. (2014). Neuroplasticidad: aspectos bioquímicos y neurofisiológicos. *CES Med*, 119-132.
- Guterrez, C. (2012). Historia de la gastronomía. México. Red Tercer Milenio.

- J. Tamargo Menéndez, E. D. (2017). Farmacología De Los Bloqueantes De Los Receptores Beta-Adrenérgicos. *E-Lactancia*, 9-24.
- Larousse Gastronomique (2011). Larousse Gastronomique en español. Barcelona. Larousse Editorial.
- Maslow, A. H. (1982). La amplitud potencial de la naturaleza humana. México, D. F.: Trillas.
- Munari B. (1983) Cómo nacen los objetos. Apuntes para una metodología proyectual. Barcelona. Gustavo Gili.
- Munari B. (1983) Cómo nacen los objetos. Apuntes para una metodología proyectual. Barcelona. Gustavo Gili.
- Osho. (2005). Creatividad: Liberando las fuerzas internas. (3° ed.) Grijalbo.
- RAE. (2019). Guía. Recuperado de: <https://dle.rae.es/gu%C3%ADa>
- Roca, J. (2018). Anarkia. España. Montagueditores.
- Romo, M. (2012). Psicología de la creatividad. (2° Ed.) Paidós.
- Ruiz, I. (2018). ¿Qué es Sapiens?. Elbullifoundation. Recuperado de: <https://interactius.ara.cat/sapiens/es/que-es>
- Uribe, M. (2009). Creatividad Y Cerebro: Bases Neurológicas De La Creatividad. *Issn*, 117-135.
- Valqui, R. (2009). La creatividad: conceptos. Métodos y aplicaciones. Revista Iberoamericana de Educación. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/28291743\\_La\\_creatividad\\_conceptos\\_Metodos\\_y\\_aplicaciones](https://www.researchgate.net/publication/28291743_La_creatividad_conceptos_Metodos_y_aplicaciones)
- Virgüez, Y. (2019). Relaciones entre el arte y la creatividad científica. Recuperado de: <https://nodoarte.com/2019/01/16/relaciones-entre-el-arte-y-la-creatividad-cientifica/>
- Wallas, G. (1926). The art of thought. London: Jonathan Cape.

## **ANEXOS**

## **1. Transcripción de las entrevistas**

### **1.1. Juan Sebastián Pérez Proaño (Chef):**

Entrevista con una duración de 14 minutos.

#### **1. ¿Cómo definiría su estilo de cocina?**

Es cocina ecuatoriana inspirada en la tradición y refrescada con una visión contemporánea.

#### **2. ¿Qué es lo que le inspira para crear un plato?**

El sabor de cada ingrediente, la esencia de cada ingrediente y como lo podemos combinar. El momento que vamos en el proceso paso de sabor a textura, el momento de pasar a textura paso al conjunto de los tres sabores. Empiezo por una parte que es el sabor de cada uno, después a la textura de cada uno, una vez que esas seis cosas estén definidas. Porque siempre considero tres ingredientes, pienso en el conjunto de todo.

#### **3. ¿Qué emociones afloran al momento de crear? ¿Cómo se siente?**

Estresado.

Emociones. Realmente es estresante, no te voy a decir que es un tema placentero siempre. Muchos como cocineros nos equivocamos y creamos platos para el reconocimiento de la creatividad, lo cual me parece un error. Yo creo que la función principal de un cocinero al crear un plato, es manejar correctamente los inventarios, mantener un costo y dar una experiencia superior a la común a todo el público, lo que te pone en un reto de identificarte, enraizarte con la cocina tradicional, con la cocinan conocida, con las estructuras de la cocina que realmente se disfrutan que no solo funcionan aquí, sino en todo el mundo y segundo que nos identifiquemos con nuestra cocina a manera personal, que sabores nos gustan, de qué forma podemos compartir eso. Todo eso es un reto, entonces no te produce placer, al momento que ves tu creación bien lograda y disfrutada por la gente, te produce alegría y te incentiva a mejorar para pulir esa propuesta. Pero el proceso de creación para mí es un experimento que no entiendes si va a darse o no va a darse de buena forma, es una incertidumbre fuerte, es tomar el riesgo, suena feo, pero básicamente es experimentar con gente que te está pagando y está tomando un riesgo por comer aquí. Y el riesgo es que a veces el restaurante está vacío entonces no todo el mundo quiere eso. Pero ahí está el crecimiento profesional.

#### **4. ¿Cree posible el desarrollo de nuevas técnicas culinarias?**

Yo no creo en la posibilidad de crear nuevas técnicas, sino en perfeccionarlas. El perfeccionamiento de nuevas técnicas culinarias te hace un gran cocinero y te abre un panorama infinito para desenvolverte.

Entender química y físicamente que pasa en un sartén, en una plancha o en una parrilla, no es lo mismo que decir carne a la plancha.

Perfeccionar esas técnicas, comprenderlas, entenderlas y dominarlas, te puede tomar toda la vida. No hay para que crear más. En verdad todo está. Ok. Pero si tú me dices todo está creado. Entonces dime, ¿quién las domina? ¿Quién domina todas las técnicas?

## **5. ¿Qué experiencias y qué rasgos personales le ayudan a crear?**

El apetito primero, sin que te suene pretencioso considero que la humildad es un pilar fundamental. Crear bajo una premisa de dar de comer lo que yo quisiera comer y olvidarme de las influencias del libro de la fama, del chef famoso, del que dirán o del crocante de moda; te hace más libre. Creo que las recetas tradicionales; los locros, los caldos, los guisos, los pucheros, la pasta fresca, las mil hojas, las masas fritas, los buñuelos, las empanadas son fuentes de inspiración, que te abren una puerta para aplicar el uso de productos desconocidos. Un cocinero tampoco domina todo los productos, para poder cocinar bien lo que hacer es acudir a una técnica conocida y fusionarle con el producto. Por ejemplo; empanada de cuy. ¿Dónde he probado empanada de cuy? Que creativo. No, eso es ser recursivo porque utilizas un recurso conocido para un ingrediente desconocido. En el otro caso, chocolate, que aburrido hacer terina, helado, soufflé, que aburrido hacer lo que ya conocemos. Pero piensas algo distinto, como locro con chocolate, eso ya es creatividad porque estoy diversificándole al uso del producto. Locro de chocolate, interesante, no suena apetitoso pero es un ejemplo para simplemente tener la posibilidad de diversificar el uso del ingrediente. Con lo que te quiero decir que la creatividad sale a partir del ingrediente, mas no de la técnica. La técnica son recursos y los ingredientes necesitan manifestación.

**6. ¿Cuáles considera usted que son los ambientes más propicios para la creatividad?**

Todos, la creatividad no depende de un ambiente depende de una actitud. Creo que un cocinero debe comprometerse a un producto, a la técnica, inclusive estandarizando las recetas necesita tener la creatividad para poder tener éxito.

Si hablamos de un ambiente propicio me refiero a que haya una despensa clara, que el producto se reconozca fácilmente, que el lugar de trabajo sea limpio, ordenado, practico, que contenga los equipos, medio y mecanismos correctos para poder cocinar todos los ingredientes que están a la disposición, todo eso genera un ambiente.

No pienso que la creatividad surge de la buena música, del consumo de drogas, del consumo de alcohol, de las noches en vela, de que el cocinero se despierta 4 de la mañana a escribir algo. La creatividad es fruto de esfuerzo y trabajo, prueba y error, dedicación, disciplina, de control mental. La creatividad no es un premio, la creatividad es un mérito. Un cocinero ocioso no va a ser tan creativo como un cocinero dedicado, responsable, que se supera a sí mismo.

**7. ¿Considera como un talento el ser creativo?**

No, considero que el talento del profesional donde este depende de su vocación. La creatividad es un estado de ánimo. Es decir, yo tengo

vocación de ser zapatero, hago buenos zapatos, me siento motivado por los zapatos que estoy haciendo y me pongo feliz, y esa felicidad la transformo en un riesgo, asumo el riesgo de hacer un zapato distinto y si me resulta soy creativo, es un estado de ánimo.

## **8. ¿Cómo es su proceso creativo?**

Unir los ingredientes en crudo, visualizar los sabores, simplificar la estructura de sabor a lo esencial; salado, dulce, ácido y amargo. Empezar a unir como si fuera un rompecabezas cada ingrediente, luego de pasar esa unión pensar en las texturas para que tenga un plato complejidad y después visualizarlo, eso es difícil pero se logra, visualizarlo completamente, es decir, en contexto, en conjunto a todo el plato, imaginarme como me gustaría comer ese plato. Por ejemplo: carne, huevos y papas, ¿cómo le presento? ¿En qué orden pongo? Meto los huevos dentro de las papas, meto la carne dentro de todo, encierro todo en la papa o lo pongo por separado, depende del apetito que tenga tomo la decisión y después de eso va la técnica de cocción.

## **9. ¿Cuáles son sus barreras creativas?**

El Negocio, cuando no tienes retroalimentación. Yo creo que en mi negocio siempre tenemos una retroalimentación positiva, el porcentaje de satisfacción de la personas realmente es alto para el flujo de clientes que tenemos, tenemos pocos clientes y todos ellos satisfechos, felices con la propuesta del Quito. Pero si yo quisiera tener una masa grande de gente debería ser más conservador en la mezcla de sabores y preparación de recetas y la otra barrera importantísima es el tiempo, a

veces no tienes el tiempo de probar tanto y crear cosas nuevas, por lo tanto detienes el proceso y aseguras de alguna forma una receta que sea más eficiente y vayas directo al tema.

## **1.2. Alejandro Chamorro (Chef):**

Entrevista con una duración de: 12 minutos.

### **1. ¿Cómo definiría su estilo de cocina?**

Yo creo que si jugamos con la modernidad que tenemos a la mano, nos basamos bastante en el producto más que en la tradición. Queremos trabajar el producto ecuatoriano de una manera contemporánea, ser actuales, ver que hace un cocinero en el 2020 con los productos que tiene ahora, más la experiencia que vienes arrastrando de tu casa, donde te formaste, que es la parte académica que tienes y toda la experiencia que tienes en cuanto a viajes y conocer cocinas de gente que te va inspirando y te va formando.

### **2. ¿Qué es lo que le inspira para crear un plato?**

Son muchas cosas la verdad, pero más que nada te vas inspirando en los productos que vas teniendo relación y en productos que quieres sacarle partido y mostrar la potencialidad que tiene un producto mediante las técnicas que les puedas meter.

**3. ¿Qué emociones afloran al momento de crear? ¿Cómo se siente?**

Puedes llegar a tener bastante emoción cuando llegas al punto que quieres con el producto, puedes llegar a sentir feliz y realizado porque lo que pensaste se materializó. Antes de crear, sientes curiosidad, siempre creo que debes tener curiosidad por los productos para saber a qué quieres llegar, cuando estas creando es necesario sentirte en paz y más que nada en reflexión para ver todas las directrices a las que te puedes ir, luego comienza un proceso de prueba y error.

**4. ¿Cree posible el desarrollo de nuevas técnicas culinarias?**

Sí, yo creo que ese es el punto de inflexión que se está esperando ahora porque ya hubo uno antes, ya llegamos al punto donde pensamos que ya no había como innovar en técnicas de cocina pero luego Ferran Adrià y nos demostró que no. Entonces yo creo que nada está escrito aun y que la creatividad y la imaginación de un cocinero es el límite. Hay que comenzar a pensar en otras formas de hacer las cosas. Creo que la innovación culinaria ahora no va a ser solo de técnicas, sino de diferente forma, como en una cocina puedes hacer feliz a las personas que trabajan en la cocina y no solo en la parte de adelante.

**5. ¿Qué experiencias y qué rasgos personales le ayudan a crear?**

Experiencias, yo creo que un cocinero más que nada va teniendo experiencias de sabor desde que nace, tu familia te va marcando, si tu

abuelita era una gran cocinera, siempre vas a buscar sabores bien marcados, son sabores que vas acareando y vas a finando durante toda tu carrera. A veces tienes recuerdos y esos recuerdos son los que afinas y llegas a tener una composición totalmente diferente pero siempre basada en ese recuerdo. Puede ser que tú mamá hacía una sopa de fideo con huevo y leche y comienzas a tener ese tipo de inflexiones entre ciertos ingredientes y eso te acompañará durante toda tu carrera.

**6. ¿Cuáles considera usted que son los ambientes más propicios para la creatividad?**

Justo cocinamos con un pastelero que yo considero que es altamente creativo en cuanto a la estética que se llama Jesús Escalera, entonces él decía que la creatividad mejor te coja cuando tu estés en la cocina. Qué es un punto a tener en cuenta, porque si estas en la cocina, puede hacer tu idea ese rato pero yo creo que la creatividad no tiene tiempo no tiene lugar, te puede venir una idea de un plato mientras estas conversando con una persona, ese rato empiezas a pensar en el plato, en la idea que tienes, y medio te desconectas, puedes estar corriendo, puedes estar pensando en un plato, puedes estar en medio del tráfico de la ciudad y se te comienzan a abrir las ideas. Yo creo que a la creatividad no hay como encasillarla en algo, sino que hay que dejarla fluir.

Si te ayuda mucho estar en un lugar, rodeado de gente creativa para que las ideas sean procesadas de mejor manera, porque a veces puedes quedarte tú con las ideas pero si la gente no te comienza entender, es muy difícil que en una cocina se procese bien la idea y se vea materializada en el menú. La idea es llegar a tener una creatividad en

equipo, cuando la gente se conecta bien y comienzas a terminar las ideas de otro o empezar con una idea puedes tener un montón de creatividad en tu equipo.

## **7. ¿Considera como un talento el ser creativo?**

Yo creo que más que un talento, es una habilidad humana, todo el mundo es creativo de cierta manera, todo el mundo muestra la creatividad según sus intereses, puede ser una persona súper creativa que encuentre un método de hacer mejor una acción diaria, por ejemplo si alguien encuentra un método de barrer tu casa más rápido estas siendo creativo, entonces hay diferentes niveles de creatividad, como en todo, entonces crear algo nuevo que no se haya hecho antes es un nivel de creatividad bastante alto.

## **8. ¿Cómo es su proceso creativo?**

El proceso creativo aquí empieza de diferentes formas, a veces llega un producto y de ese producto comenzamos a pensar en que se puede hacer o bien sale de un concepto pensado con anterioridad, por ejemplo, queremos hacer una empanada que no necesariamente tenga una masa por afuera, entonces vamos buscando la forma de ver si es que una hoja o un puerro blanqueado dado forma de empanada, hay varias directrices se puede empezar con un producto y darle la vuelta después.

## **9. ¿Cuáles son sus barreras creativas?**

Una barrera creativa sin duda es la parte económica inmensa, yo creo que la mayoría de cocineros emprendedores la experimentan al principio. La otra barrera es anímica, yo creo que cuando no estas de ánimo, no estas apto para crear nada, o puedes crear, pero si se refleja mucho el ánimo que tú tienes. Otra barrera eres tú mismo, tus ideas, la concepción que tiene de todo y el aprendizaje, por ejemplo si en tu casa te dijeron que un aguacate que esta negro no se come, nunca vas a jugar con la creatividad desde ese punto y eso no va a ser un punto de partida para crear algo nuevo, entonces es una limitación. No vas a poder empezar a crear, salirte del cuadro si en tu mente te dijeron que el aguacate negro es malo, entonces tú mismo te pones tus límites de creatividad.

### **1.3. Juan José Moran (Chef):**

Entrevista con una duración de 12 minutos.

#### **1. ¿Cómo definiría su estilo de cocina?**

Mi estilo de cocina es cocina contemporánea ecuatoriana casual.

#### **2. ¿Qué es lo que le inspira para crear un plato?**

La inspiración viene de varios factores, primero la parte nostálgica, recordar recetas aprendidas por mi mama, mi abuela o alguna tía, o

sabores que alguna vez probé en alguna experiencia. Otra, es inspirarme en los productos como tal, es decir, veo un plátano y trato de verlo como un diamante en bruto, no solo como un plátano como siempre ha sido concebido, ver toda la versatilidad del producto y la tercera forma de creatividad que aplico en el restaurante es partir de recetas ya existentes y tratar de darles una interpretación a mi manera.

### **3. ¿Qué emociones afloran al momento de crear? ¿Cómo se siente?**

Creo que la emoción que más aflora es una ansiedad de plasmar la idea que generalmente comienza en un papel a una realidad, no todas las ideas que empiezan en un papel terminan siendo éxitos en un plato entonces es esa incertidumbre de no saber cómo va a quedar el producto final, es decir tú tienes una idea, una biblioteca de sabores en tu paladar y puedes tratar de mezclar los sabores en tu cabeza pero al momento de ejecutar un plato no es necesariamente como te lo imaginabas. Entonces siempre que creo me da esa incertidumbre y esa ansiedad de ya realizarlo para ver si es exitoso o no.

### **4. ¿Cree posible el desarrollo de nuevas técnicas culinarias?**

Totalmente, yo creo que cada vez es un poquito más difícil y a la vez más fácil, puede sonar un poco contradictorio, pero bastante gente se contagió de la onda creativa y eso quiere decir que en todo el mundo la gente quiere crear la nueva técnica, quiere crear vanguardia y cuando se va creando más vanguardia crea menos que crear. Pero al mismo tiempo la cocina va de la mano con nuevas tecnologías que lo sujeta en

todo momento, entonces la aplicación de estas nuevas tecnologías nos abren las puertas a seguir creando.

**5. ¿Qué experiencias y qué rasgos personales le ayudan a crear?**

Hay bastantes experiencias, me gusta bastante inspirarme, yo he sido siempre una persona hábil con las manos, tuve una época en la que tocaba música, otra en la que pintaba, dibujaba, me encanta leer, me encanta el arte ecuatoriano, de Kinsman, de Guayasamin. Entonces siempre recuro a bastantes factores al momento de crear, no me baso solo en un aspecto para crear, sino en varias, como experiencias de viaje. Por ejemplo un plato que hice una vez se llamaba encocado blanco, lo hice a partir de tres experiencias, la primera experiencia en la cocina que fue hacer una empanada a los 7 años, luego mi segunda experiencia que fue en una feria de ciencias en donde hice una exposición sobre el cangrejo de manglar guayaquileño y luego mi primera experiencia cocinando en el exterior que fue en la Antártida, que es el continente blanco, entonces quise hacer un homenaje a esas tres experiencias, entonces hice una empanada de arroz al vapor rellena de encocado de cangrejo de manglar y todo esto lo hice con una salsa de coco infundada al vacío para mantener el color, entonces era un plato monocromático blanco, pero que tenía full sabor y estas tres anécdotas por decirlo así.

**6. ¿Cuáles considera usted que son los ambientes más propicios para la creatividad?**

La creatividad no tiene un espacio. Tú ejercitas la creatividad, esa es una cosa que nosotros hacemos en el restaurante, nosotros para mantener a todo el equipo creativo, no encomendamos el trabajo de ser creativo solo a una persona. Yo como Juan José Morán chef del restaurante La Pizarra no puedo ser la única persona creativa de este local, porque algún momento estaré con un bloqueo creativo y en ese momento necesito confiar en mi equipo, entonces lo que hacemos son ejercicios de creatividad en donde todas las semanas se incentive ser creativo. Por ejemplo en La Pizarra hacemos los miércoles de sal y los domingos dulce esto quiere decir que todos los miércoles hacemos un plato nuevo de sal y todos los domingos un plato nuevo de dulce, de esta manera todo el equipo está proponiendo ideas que luego se plasman en un plato y la idea es que todo participen desde el posillero hasta el jefe de cocina y se les da un reconocimiento, entonces es como un tipo de incentivo para que ellos no paren de ser creativos. La creatividad se ejercita. El momento en que tú paras de ejercitar la creatividad, las ideas no te vienen. Entonces no hay un ambiente específico como tal, yo creo que es un ejercicio; obviamente, hay ideas que vienen cuando menos te lo esperas, por eso yo siempre recomiendo a bastantes cocineros que estén con una libretita pequeña en el bolsillo y una pluma. Hay veces que simplemente con estar en la calle, ve la naturaleza se te ocurre ideas y tienes que anotarlas, porque muchas veces esas ideas se te van, siempre estar preparado para atrapar esas ideas, muchas veces las puedes soñar y te levantas del sueño, la tienes súper fresca, las anotas, pero si no la notas probablemente se te olvida.

## **7. ¿Considera como un talento el ser creativo?**

Totalmente, es decir, ser creativo no quiere decir ser lo más vanguardista posible, tu puedes ser creativo en varios ámbitos, en un restaurante se

necesita ser creativo en el servicio, en la promoción del mercadeo de tu restaurante, necesitas ser creativo con la vajilla que utilizas, con el ambiente y la música que le das a tu local y también con la comida. Entonces tu puedes ser un restaurante de comida tradicional y ser creativo, siendo creativo con los ingredientes, en como los ejecutas, etc.

La creatividad no simplemente está en poner a un cliente a pensar, no se trata solo de impresionar al cliente, hay varios factores, pero sin duda la creatividad es una ventaja.

#### **8. ¿Cómo es su proceso creativo?**

Mi proceso creativo está marcado por varios factores que me influyen, uno de ellos es analizar, observar. Creo que el factor que más peso tiene en la creatividad es ver con diferentes ojos. Yo he tratado de al ver un ingrediente, ver todo el potencial que tiene, tratar siempre de ir disminuyendo la cantidad de ingredientes en un plato, esto me permite ser a la vez más creativo y mucho más recursivo.

#### **9. ¿Cuáles son sus barreras creativas?**

Con la creatividad dentro de un restaurante tienes un límite y ese límite es tu mercado, son tus clientes. Tú tienes que ser creativo dentro de lo que abarca tu concepto. Con esto me refiero a que si tú tienes un restaurante de cocina ecuatoriana y tu creatividad te dice que vas a hacer un sushi, te estas saliendo de tu concepto de restaurante,

entonces el cliente puede sentir un poco de confusión y esto te puede jugar en contra.

Siempre hay que saber la parte económica. Muchos cocineros solos se enfocan en la parte romántica de la cocina, se centran en crear y cocinar. Pero no vemos que un restaurante es un negocio y necesitas facturar, tienes empleados a los cuales les tienes que rendir cuentas.

Entonces la creatividad tiene un límite cuando el producto que tu hacer, para ti puede ser algo espectacular, pero la realidad es que no se vende, tu menú no se vende, entonces tienes que hacerte a la idea de sacarlo del menú y seguir adelante. Muchas veces el ego de algunos cocineros no los deja evolucionar, no los deja pasar de ese proceso creativo porque piensan que su idea va a ser exitosa y muchas veces se topan con la realidad de que no lo es. Esa es una barrera.

#### **1.4. Viviana Calderón (Psicóloga):**

Entrevista con una duración de 10 minutos.

#### **1. ¿Desde su disciplina que es creatividad?**

La psicología ha intentado ser conceptualizada desde tiempos remotos pero lo que hoy conocemos o podemos definir como creatividad, es la capacidad de crear o producir algo nuevo o transformar algo ya existentes, es decir cambiar la forma o el contenido de algo desde una innovación como el cambio de un estereotipo.

## **2. ¿De qué modo la personalidad influye en la creatividad?**

Hoy se tiene la certeza en base a estudios realizados de que no influye la personalidad al momento de ser creativos, es decir que las personas consideradas introvertidas como extrovertidas logran desarrollar un nivel de creatividad que va a depender de su motivación intrínseca, es decir, en lo que ellos quieren ser creativos. De esta manera, una persona no va a ser creativa en distintos ámbitos, sino, solo en el de su interés. También hay que aclarar que una persona creativa no tiene que estar relacionada necesariamente a una persona inteligente. Haciendo una extrapolación, una persona, muy responsable y metódica en contraparte a una persona muy desorganizada o impulsiva, no podríamos decir cuál de los dos es más o menos creativo. No hay características psicológicas que van a determinarlo, porque esto está dado por otras condiciones.

## **3. ¿Hay rasgos psicológicos característicos en personas creativas?**

Si bien hay rasgos psicológicos característicos, lo primordial para que se de esta condición de creatividad, es que el sujeto haya desarrollado destrezas relativas al campo en donde quiere desenvolverse y esto está ligado a la motivación intrínseca, es decir a que me mueve a hacer algo diferente a lo establecido o quizá hacer algo que me facilite la vida desde lo cotidiano y esto responde al estímulo externo, a que está pasando en mi entorno que me obliga de alguna forma a innovar.

Como características que pueden ser comunes en personas creativas son: el pensamiento divergente, la capacidad de imaginación que hay que diferenciarlo de la fantasía las cuales son diferentes, capacidad de intuición, ser curioso, la capacidad de logro, de querer conseguir algo, inclusive querer cambiar al mundo, la capacidad de ser perspicaz, una flexibilidad en el pensamiento, flexibilidad ante problemas, tener confianza en sí mismo, la originalidad, salir de la zona de confort, una metacondición si quieres entenderlo así de ideas para hacer las cosas diferentes.

#### **4. ¿La creatividad puede estar relacionada con la locura?**

La creatividad si fue ligada a la locura en tiempos antiguos porque ha existido desde siempre y obviamente desde que la sociedad instaura leyes o normas y nos dice esto es lo que se debe hacer porque es lo establecido, quien se salga de estas normas era catalogado como lo anormal, como lo extraño, como la locura en sí. Pero desde el plano psicológico no hay un trastorno como tal que se ligue a la creatividad, había estudios en donde se decía en donde una persona con psicosis, hablando de la esquizofrenia particularmente, podía ser muy creativa, pero estudios más recientes demostraron que no es así, que estas personas podían elaborar un producto fantasioso pero no creativo.

La locura no es un sinónimo de creatividad. Pero quizá desde lo social, lo extraño, lo que sale de la norma viene a ser como una locura. Y si la creatividad es una innovación, es salir de lo establecido.

**5. ¿Son diferentes los procesos creativos dependiendo de la disciplina?**

No creo que la creatividad vaya a depender de la disciplina, profesión, ocupación o actividad que realice la persona, sino más bien de esa motivación que le mueve a ser creativo en algo.

**1.5. Patricio Jamriska (Neurólogo):**

Entrevista con una duración de: 8 minutos.

**1. ¿Desde su disciplina que es creatividad?**

La creatividad es la capacidad de las personas de crear nuevas ideas, conceptos y dar soluciones originales, con pensamiento constructivo, esto es una habilidad típica de la condición humana. Esta capacidad al igual que las demás actividades que realiza el ser humano requiere de un proceso neuronal en donde

**2. ¿De qué forma las conexiones neuronales diferentes promueven la creatividad?**

La creatividad engendra varios procesos mentales, un recurso utilizado por la creatividad es la memoria, la cual entrelaza la memoria a corto, mediano y largo plazo conjuntamente con la memoria sensorial, olfativa, de visión, gusto y tacto.

**3. ¿A qué se debe o como se generan conexiones neuronales diferentes?**

Con la creatividad se da una diferencia de competencias originadas en los hemisferios cerebrales, esta particularidad es solo de los humanos, esto nos diferencia de los animales. Las conexiones neuronales diferentes pueden tener un origen como herencia a través del ADN y/o experiencias de la vida, como la formación personal.

**4. ¿Se puede de alguna forma estimular el cerebro para ser más creativos?**

La creatividad no es una característica con la que nacemos, hay varios aspectos que deberíamos tomar en cuenta para ser más creativos. Solo la práctica y su frecuencia diaria nos ayudan a desarrollar la creatividad, para esto se debe observar, cambiar el entorno, ser curioso, diseñar procesos creativos, soñar despierto por decirlo de alguna forma, ser inspirados y tomarse su tiempo.

