

La relación entre la creatividad y la estructura, los patrones y la calidad del sueño de estudiantes de arte visual

Por: Neta Ram, la Escuela de Postgrado de Terapia de Artes Creativas, Universidad de Haifa

Dirigido por: Catedrática Tamar Shochat and Catedrática. Orna Chishinski

El sueño ocurre espontáneamente como un ritmo circadiano. Tiene una estructura cíclica y sus procesos tiene un impacto importante sobre la funciones del cuerpo despierto incluyendo la creatividad. Este estudio investiga la correlación entre la estructura, el patrón y la calidad del sueño y la creatividad. Este estudio examina la correlación posible entre estas variables basado en enfoques neurofisiológicos, cognitivos y de conducta. Las etapas del sueño están asociadas con la creatividad y el sueño de movimientos oculares rápidos (MOR), la etapa de los sueños. El sueño MOR tiene características de espontaneidad, intención, cognición y comportamiento que son paralelas a las características de la creatividad. Además, se asocia las propiedades interpersonales del horario y la duración del sueño con la creatividad. La interrupción del ciclo del sueño puede llevarse a dañar la calidad del sueño y causar el insomnio que se manifiesta en las dificultades de dormirse, la mala calidad del sueño, y los efectos adversos en el funcionamiento cotidiano. Hay semejanzas entre las características de personalidad de las personas creativas y de las personas que sufren de mala calidad del sueño. Este estudio tiene el propósito de examinar las relaciones entre la estructura, los patrones y la calidad del sueño y la capacidad creativa de estudiantes de arte visual. Se plantó una hipótesis que hay relaciones entre la expresión de creatividad visual y verbal y la práctica de arte visual y las etapas del sueño, especialmente el sueño MOR, la duración, el horario y la calidad del sueño. Se utilizaron las siguientes herramientas en este estudio: el test de pensamiento creativo de Torrance (TTCT; siglas en inglés), polisomnografía (PSG), sensor de actimetría (AG; siglas en inglés), el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQ) y el cuestionario de Munich por cronotipo (MCTQ; siglas en inglés). Los resultados del estudio muestran una correlación alta entre creatividad visual, especialmente dentro de los factores de la elaboración y la originalidad, y la mala calidad del sueño, particularmente interrupciones del sueño y la pérdida de funcionamiento cotidiano. Hay correlaciones también entre la creatividad verbal extensa y la larga duración de sueño y dormir tarde en el día. Además, este estudio muestra que estudiantes de arte visual tienen una fase 3 de NMOR corta, una larga duración de sueño, una mala calidad del sueño y duermen tarde en el día en comparación a estudiantes que estudian ciencias sociales y no producen arte. Los resultados indican que la creatividad verbal está asociada con los aspectos objetivos y subjetivos de la duración y el horario del sueño, mientras la creatividad visual está asociada con el aspecto subjetivo de la calidad del sueño. Por la primera vez, una investigación establece que la creatividad visual y la práctica de arte visual predisponen a adultos a la mala calidad del sueño. Las conclusiones de este estudio pueden aportar ideas para investigaciones futuras que tratan del diagnóstico y del tratamiento de insomnio basados en el enfoque cognitivo.

Palabras clave: creatividad, creatividad visual, creatividad verbal, horario del sueño, patrones del sueño, calidad del sueño.

Persona de contacto: Neta Ram, Correo electrónico: ramneta@gmail.com