

Ecocreatividad e Inteligencia Artificial: Un marco conceptual y de autodiagnóstico para la relación consciente con la tecnología en creadores digitales

Yekatherina Sánchez⁽¹⁾

Resumen: La integración de la Inteligencia Artificial (IA) en los procesos creativos plantea una paradoja: si bien promete eficiencia, también exacerba manifestaciones de malestar contemporáneo como el burnout, el síndrome del impostor y la anhedonia creativa. Este fenómeno se inscribe en lo que la literatura moderna denomina saturación digital: la superación de la capacidad biológica y psicoemocional para procesar estímulos tecnológicos, generando sobrecarga informativa, fatiga por hiperconectividad y parálisis creativa. El artículo, de carácter exploratorio y fundamentado en la sistematización de experiencias formativas con creadores digitales (2020-2025), presenta el Marco Ecocreativo como propuesta conceptual para comprender y mejorar la relación entre creadores y tecnología. Se introducen dos herramientas: (1) el Decálogo de la Ecocreatividad, diez activadores para una creatividad consciente y sostenible, diseñados en consonancia con hallazgos neurocientíficos sobre regulación emocional y atención, que operan como categorías de autodiagnóstico; y (2) el concepto de delegación ecocreativa, entendida como el acto consciente de ceder a la IA tareas de alta carga operativa para liberar recursos cognitivos y emocionales destinados a la creatividad profunda. El marco se vincula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS 3, 4 y 8) en tanto aborda salud y bienestar, educación de calidad y trabajo decente en el contexto de las industrias creativas. Se concluye con la necesidad de validación empírica de las herramientas propuestas y se delinear líneas para futuras investigaciones.

Palabras clave: Ecocreatividad - Inteligencia Artificial - creadores digitales - saturación digital - bienestar creativo - delegación ecocreativa - estudio exploratorio.

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 276]

(1) Ver CV en pág. 277

Introducción

La integración de la Inteligencia Artificial (IA) generativa en los procesos creativos ha instalado una paradoja de alcances aún no completamente dimensionados. La misma tecnología que prometía liberar a los creadores del trabajo tedioso se ha convertido, para un número creciente de profesionales —diseñadores, escritores, artistas, comunicadores y creadores de contenido digital—, en un acelerador del agotamiento. Más herramientas, más opciones y mayor velocidad no se han traducido necesariamente en más tiempo para pensar, sentir o simplemente habitar el proceso creativo; por el contrario, han intensificado dinámicas de malestar que la literatura contemporánea denomina saturación digital (Han, 2012; Odell, 2019).

El concepto de saturación digital refiere al fenómeno por el cual la proliferación de estímulos tecnológicos supera la capacidad biológica y psicoemocional de procesamiento del individuo, generando sobrecarga informativa, fatiga por hiperconectividad y, en última instancia, parálisis creativa. La sobrecarga constante activa respuestas de estrés que, según estudios neurocientíficos preliminares, interfieren con las redes cerebrales implicadas en la creatividad profunda (Beaty et al., 2016). El resultado es una población creativa que experimenta lo que Byung-Chul Han (2012) describe como “autoexplotación voluntaria”: un régimen donde víctima y verdugo coinciden en la misma persona, y donde el burnout emerge como consecuencia patológica de un “hacer” sin pausa que desplaza el tiempo para la reflexión.

La irrupción de la IA generativa no ha creado esta crisis, pero sí la ha exacerbado. Lejos de liberar espacio para lo humano, su adopción acrítica ha intensificado manifestaciones específicas de malestar: el síndrome del impostor (“si la máquina puede hacer esto, ¿qué valor añadido yo?”), el FOMO creativo («todos generan cosas increíbles menos yo») y la fatiga ante un abanico infinito de posibilidades que, paradójicamente, paraliza la decisión (Castaño Oliveros, 2024). Investigaciones recientes sobre creadores de contenido digital señalan que el bloqueo creativo puede ser una manifestación del agotamiento, particularmente cuando las demandas del trabajo superan los recursos personales disponibles, generando un ciclo de estrés que compromete la sostenibilidad de las prácticas profesionales en las industrias creativas.

Sin embargo, como advierten Sigman y Bilinkis (2023), el concepto mismo de inteligencia artificial contiene una doble acepción: “artificial” puede entenderse como “no natural”, pero también como “hecho por el ser humano”. Esta segunda acepción, frecuentemente olvidada, recuerda que la IA es esencialmente humana en su origen y que sus posibilidades expresivas dependen no solo de su estructura de cómputo, sino de cómo nos vinculamos con ella. En esta misma línea, el saxofonista Yosvany Terry invita a recibir la IA “con los brazos abiertos para intentar comprender lo que puede hacer por nosotros y trabajar con ella de forma creativa”, mientras el artista Matt Saunders añade que “deberíamos estar agradecidos de que nos desafíen y nos liberen de nuestros hábitos y suposiciones”.

El presente artículo parte de una premisa: el problema no reside en la tecnología misma, sino en la ausencia de marcos conscientes para relacionarnos con ella. Se propone que dicho marco puede articularse desde la noción de Ecocreatividad. Es preciso señalar que

este término ha sido utilizado predominantemente para designar la creatividad al servicio de la ecología y la sostenibilidad ambiental, enfoque necesario y valioso. No obstante, la propuesta aquí presentada recupera el significado original de la raíz griega “*oikos*” (casa, hogar), entendiendo la Ecocreatividad como el arte de gerenciar y cuidar el “hogar creativo personal”, nosotros mismos. Esta perspectiva integra dos dimensiones: la ecología interna, que cuida los recursos de energía, atención y bienestar respetando sus ritmos naturales; y la economía creativa, que gestiona conscientemente dichos recursos para que las ideas puedan desarrollarse. Lejos de competir con el enfoque ecológico-ambiental, esta propuesta lo complementa al ofrecer la base humana sin la cual cualquier esfuerzo de sostenibilidad externa termina por agotarse.

El núcleo práctico de este marco es el Decálogo de Activación de la Ecocreatividad: un conjunto de diez activadores del bienestar creativo —1. Gratitud, 2. Silencio, 3. Atención y enfoque, 4. Presencia, 5. Pausa y Lentitud, 6. Rareza, 7. Cuerpo Vital, 8. Diversión, 9. Sexualidad Consciente, y 10. Tú eres la oportunidad (Autoconfianza)— que operan como herramientas de autodiagnóstico diseñadas en consonancia con hallazgos neurocientíficos sobre los correlatos neurales de la gratitud, la atención plena y la regulación del estrés. A partir de este decálogo, se introduce el concepto de delegación ecocreativa: el acto consciente de ceder a la IA tareas de alta carga operativa y baja complejidad simbólica, con el fin de liberar recursos cognitivos y emocionales para cultivar los estados que favorecen la creatividad consciente y sostenible.

La pregunta que guía esta investigación es: **¿cómo puede el Marco Ecocreativo, a través de sus herramientas de autodiagnóstico y delegación ecocreativa, contribuir a una relación más consciente con la tecnología en creadores digitales?** Para responderla, el artículo desarrolla, en primer lugar, los fundamentos conceptuales de la crisis creativa contemporánea; a continuación, presenta el Marco Ecocreativo y su Decálogo de Activación; posteriormente, articula el concepto de delegación ecocreativa y su aplicación; y, finalmente, discute las implicaciones de este enfoque para un paradigma de sostenibilidad creativa que integra la tecnología desde una ética de autocuidado. El artículo, de carácter exploratorio, sienta bases conceptuales que requerirán futura validación empírica.

Marco Teórico

Creatividad: una cualidad humana universal

La comprensión de la creatividad ha transitado desde concepciones restringidas al ámbito artístico o la resolución de problemas novedosos hacia enfoques que la sitúan como una cualidad transversal del ser humano. En esta línea, Wagner (2012) sostiene que la capacidad de innovar —entendida como la habilidad para resolver problemas creativamente o convertir nuevas posibilidades en realidad— resulta más determinante para el desempeño profesional que el conocimiento académico acumulado. Oppenheimer (2014) complementa esta visión al afirmar que el desafío educativo contemporáneo no

consiste en impartir conocimiento, sino en enseñar a procesarlo, subrayando la necesidad de desarrollar pensamiento flexible y adaptativo frente a entornos cambiantes.

Para los creadores digitales, esta capacidad de procesamiento adquiere particular relevancia en un ecosistema caracterizado por la saturación de estímulos y demandas constantes. La creatividad, desde esta perspectiva, no reside en la actividad específica que se realiza, sino en la cualidad que el sujeto aporta a dicha actividad: una actitud, una perspectiva interna, un modo de relacionarse con lo real.

Saturación digital y sus manifestaciones

La noción de saturación digital refiere al fenómeno contemporáneo donde la proliferación de tecnología, información y estímulos digitales supera la capacidad biológica y psicológica para procesarlos, generando agobio, ansiedad y fatiga. Byung-Chul Han (2012) caracteriza el tiempo presente como una “sociedad del cansancio” donde el exceso de positividad —la exigencia de producir, consumir y estar disponibles sin pausa— conduce a patologías como el burnout, la depresión y el trastorno por déficit de atención. El autor señala que “la aceleración suprime cualquier entre-tiempo”, eliminando aquellos espacios de pausa donde tradicionalmente germinaba la reflexión profunda.

En el ámbito específico de los creadores digitales, esta saturación se manifiesta en múltiples dimensiones: sobrecarga informativa que paraliza la toma de decisiones, fatiga por conectividad que difumina los límites entre vida laboral y personal, y el “miedo a perderse algo” (FOMO) que impulsa la hiperconexión constante. Castaño Oliveros (2024) observa que el bloqueo creativo puede ser una manifestación del agotamiento, particularmente cuando los creadores perciben que las demandas de su trabajo superan sus recursos personales, generando un ciclo de estrés que paraliza la capacidad creativa.

Correlatos neurobiológicos del agotamiento creativo

La neurociencia contemporánea aporta claves para comprender estas dinámicas. Investigaciones sobre la Red Neuronal por Defecto (DMN) —aquella que se activa cuando no estamos enfocados en tareas externas y permite la generación de ideas mediante conexiones remotas— revelan que los estados de creatividad profunda requieren periodos de “desconexión” de estímulos externos (Beaty et al., 2016). La saturación digital, al mantenernos permanentemente orientados a estímulos, interrumpe estos periodos de incubación creativa, empobreciendo la calidad de las ideas.

Asimismo, el estrés crónico afecta negativamente la función ejecutiva y la plasticidad sináptica, bases neurales del pensamiento innovador (Diamond, 2016). El miedo y la inseguridad, al activar respuestas de estrés sostenido, disminuyen la conectividad interhemisférica y la claridad cognitiva necesarias para la toma de decisiones creativas.

Egocreatividad: distorsión del proceso creativo

Frente a este panorama, el Marco Ecocreativo (Sánchez, 2025) propone una cartografía de los estados del ser creativo, distinguiendo tres momentos existenciales: la Egocreatividad, el Tránsito y la Ecocreatividad. Estos estados no describen lo que el creador hace, sino desde dónde crea.

La Egocreatividad se define como la modalidad disfuncional en la que formas desequilibradas de relación con el propio 'yo' —especialmente la **egolatría** (necesidad de validación externa y admiración), pero también el **egocentrismo** (incapacidad para integrar otras perspectivas) y el **egoísmo** (anteponer el beneficio personal sin consideración del contexto)— secuestran el proceso creativo innato. No se trata de 'tener ego' —el ego sano es necesario para la autoafirmación y la persistencia creativa— sino de que el creador quede atrapado en dinámicas de comparación, miedo y búsqueda constante de aprobación externa. Se manifiesta como una búsqueda constante de validación externa que termina por paralizar la expresión auténtica. En el contexto digital, esta dinámica se amplifica: la comparación constante en redes sociales, la tiranía de las métricas y la exposición a los éxitos aparentemente inmediatos de otros, intensifican el síndrome del impostor y el miedo a no ser suficiente.

Entre la egocreatividad y la ecocreatividad se sitúa el tránsito: zona de fricción donde el creador sabe hacia dónde quiere ir, pero el viejo paradigma aún resiste. El marco ha identificado ocho fricciones fundamentales que obstaculizan la práctica creativa sostenida en creadores digitales: paroxismo creativo (hiper análisis obsesivo de actos concluidos), síndrome del impostor, bloqueo creativo, anhedonia creativa (disociación del goce en el proceso), parálisis por sobre análisis, FOMO creativo, FOBU (Fear Of Being Used, o miedo a la explotación por parte de la tecnología), y burnout.

Ecocreatividad: hacia una gestión sostenible de los recursos creativos

La Ecocreatividad propone gestionar la creatividad como un ecosistema, equilibrando el entorno interno (emociones, pensamientos) y externo (comunidad, tecnología, planeta) del creador. Su objetivo es la Sostenibilidad Creativa: la capacidad de mantener una práctica significativa sin que el costo humano supere el valor producido. Esta sostenibilidad se evalúa en tres dimensiones: energética (recuperación de lo gastado), económica (autofinanciamiento del sistema) y psíquica (coste mental asumible).

Es preciso señalar que el término "ecocreatividad" ha sido utilizado predominantemente para designar la creatividad al servicio de la ecología ambiental. La presente propuesta recupera su sentido etimológico original —del griego "oikos" (casa, hogar)— para aplicarlo a la ecología íntegra del creador. Esta perspectiva integra dos dimensiones: la **ecología** interna (cuidado de la energía, atención y bienestar respetando sus ritmos naturales) y la **economía** creativa (gestión consciente de recursos para que cada idea pueda desarrollarse). Lejos de competir con el enfoque ecológico-ambiental, lo complementa y fortalece,

ofreciendo la base humana sin la cual cualquier esfuerzo de sostenibilidad externa termina por agotarse.

Inteligencia Artificial: marco de relación

La IA generativa despierta ansiedad sobre la obsolescencia humana, pero el verdadero desafío no es la tecnología en sí, sino el marco de relación que establezcamos con ella. Como anticipa Oppenheimer (2014), nos dirigimos hacia un ecosistema automatizado que obliga a replantear el papel de lo humano. Sin un marco consciente, la IA amplifica la comparación y la ansiedad, intensificando dinámicas egocreativas. Con un marco adecuado, puede liberar tiempo y energía para lo genuinamente humano: decidir, otorgar sentido, innovar desde la autenticidad, disfrutar más.

Propuesta: Delegación Ecocreativa y Método de Activación Ecocreativa

¿Qué es la Delegación Ecocreativa?

La delegación ecocreativa consiste en ceder conscientemente a la Inteligencia Artificial aquellas tareas que puede ejecutar sin pérdida de sentido humano, con el fin de liberar recursos cognitivos y emocionales para la creatividad profunda. Se fundamenta en tres principios:

- 1. Eficiencia versus sentido:** la IA es excelente procesando información y tareas repetitivas, pero carece de intención y experiencia subjetiva. Delegar estas funciones libera al humano para lo que solo él puede hacer.
- 2. Economía de recursos internos:** la atención y la energía emocional son finitas. Delegar estratégicamente preserva estos recursos para tareas que realmente los requieren.
- 3. Soberanía atencional:** decidir qué delegar es un acto de autonomía que protege la atención de la fragmentación digital, favoreciendo la salud creativa.

El Decálogo de Activación de la Ecocreatividad

El núcleo práctico del marco es el Decálogo de la Ecocreatividad: diez activadores del bienestar creativo que operan como herramientas de autodiagnóstico y como brújula para la delegación ecocreativa. Cada activador se acompaña de un axioma que sintetiza su función y una pregunta de anclaje:

1. Gratitud

¡Vamos! Multiplica lo bueno. Siempre, sin falta, agradece.

¿Qué agradeces hoy?

2. Silencio

Silencia afuera, escucha adentro. De ahí nace la claridad.

¿Qué ruido apagarás?

3. Atención y Enfoque

Enfócate en lo que quieres y no en lo que temes.

¿Dónde está tu atención?

4. Presencia

Respira. Estás aquí. Eres AHORA.

¿Qué ves ahora mismo?

5. Pausa y Lentitud

Ve a tu ritmo. Descansa, es ahí cuando más avanzas.

¿Te atreves a cocinar a fuego lento?

6. Rareza (autenticidad)

Aprovecha tu rareza. Es tu diferenciador.

¿Qué rareza has escondido?

7. Cuerpo Vital

Tu cuerpo es tu compañero creativo. Cuidalo.

¿Qué te dice tu cuerpo?

8. Diversión

Ríe, juega, disfruta, abúrrete. Y vuelve a comenzar.

¿Y si el disfrute fuese tu estrategia de creación?

9. Sexualidad Consciente

La misma energía que te creó a ti, crea tus ideas. Vívela.

¿Qué idea tienes guardada?

10. Tú eres la Oportunidad

Tu mayor activo es creer, sobre todo en ti.

¿Confías en ti?

Matriz de Delegación Ecocreativa

La pregunta que guía la delegación ecocreativa es: ¿qué tareas, si las delego a la IA, me permitirían acceder más fácilmente a cada activador? La *Tabla 1* articula, para cada activador, las fricciones que contribuye a disolver y ejemplos de tareas delegables. Dada la extensión del presente artículo, la matriz completa se presenta de manera sintética.

Activador	Fricción(es) que Contribuye a Disolver	Función Neuro Creativa	Objetivo de la Delegación Ecocreativa	Tareas Delegables a la IA
Gratitud	Síndrome del Impostor, Desmerecimiento, Anhedonia	Activa corteza prefrontal y sistema de recompensa; desactiva amígdala.	Liberar espacio mental para reconocer lo valioso ya existente.	Registro de gratitud automático, redacción de mensajes a personas, animales y cosas. Registro de logros, generador de primeros pasos, feedback crítico y amable.
Silencio	Sobrecarga informativa, Ansiedad, FOMO	Reduce actividad en red de saliencia; atenúa hipervigilancia.	Disminuir el ruido informativo y la sobrecarga sensorial.	Curador de Ayuno Digital, sintetizar información extensa, filtrar comunicaciones no prioritarias. Creación de Playlist con sonidos naturales, simulador de "expectativa vs realidad".
Atención y Enfoque	Parálisis por Sobre Análisis, Dispersión, FOMO	Fortalece corteza prefrontal dorsolateral.	Eliminar distracciones que fragmentan la concentración.	Gestionar calendario, creador de anclajes (preguntas o frases para recentrar). Sintetizador radical, neutralizador del perfeccionismo, organizar tareas por prioridad.
Presencia	Rumiación, Ansiedad anticipatoria, Culpa	Desactiva red neuronal por defecto (responsable de la divagación mental y la rumiación).	Reducir la carga de pasado/futuro para anclarse en el ahora.	Instructivo en vivo de técnicas de respiración. Generador de apreciación de momentos ordinarios. Asistente de meditación.
Pausa y Lentitud	Burnout, Fatiga por decisión, Culpa por descansar	Regula eje HPA; reduce cortisol.	Crear intervalos de no-hacer protegidos de la urgencia.	Automatizar respuestas, cronograma de todos los tipos de descanso, delegar tareas de bajo valor que interrumpen el flujo. Asistente de ritmo natural, calculadora de descanso merecido.
Rareza (Autenticidad)	Síndrome del Impostor, Comparación, Vergüenza, Copia	Integra emoción y cognición en corteza prefrontal; fortalece la voz única.	Liberarse de la comparación para conectar con la propia voz.	Explorar pasiones y gustos. Traductor de rarezas. Guía Astrológica Registro de Gratitud, mapeo de logros.

>>> continúa

Activador	Fricción(es) que Contribuye a Disolver	Función Neuro Creativa	Objetivo de la Delegación Ecocreativa	Tareas Delegables a la IA
Cuerpo Vital	Autoabandono, Fatiga crónica, Desconexión cuerpo-mente	Activa sistema parasimpático; libera endorfinas; mejora estado de ánimo general.	Recuperar tiempo para el cuidado del cuerpo.	Recordatorio de actividad física. Notificador de eventos al aire libre. Recordatorios de capacidad y/o narrador de facilidad. Sincronizador de energía circadiano.
Diversión	Anhedonia, Bloqueo, Rigidez perfeccionista	Estimula liberación de dopamina; facilita flexibilidad cognitiva y motivación intrínseca.	Introducir el juego y la experimentación sin presión de resultado.	Usar IA generativa para crear juegos con las rutinas, combinaciones inesperadas, prototipado rápido sin compromiso. Crear imágenes de sueños y metas, momentos importantes del día.
Sexualidad Consciente	Inhibición expresiva, Vergüenza, Autocensura, FOBU	Regula sistema límbico; reduce inhibición emocional; amplía rango expresivo.	Crear espacios seguros para la expresión sin juicio.	Usar IA como espacio de exploración privada, diario reflexivo, externalización de bloqueos y emociones. Re-significación de conceptos.
Tú eres la Oportunidad (Autoconfianza)	Síndrome del Impostor, Desesperanza, Falta de proyección	Fortalece redes de autoeficacia en corteza prefrontal ventromedial; asocia toma de decisiones con valores propios.	Contrarrestar el síndrome del impostor con evidencia objetiva.	Recopilar y visualizar trayectoria, logros, patrones de fortaleza únicos del creador. Autodiálogo compasivo, creador de moralejas con escenas propias.

Tabla 1

El Método de Activación Ecocreativa

Es el **protocolo estructurado** que organiza la aplicación de los activadores en diferentes contextos y temporalidades. Es un método enactivo, cuyo conocimiento emerge al actuar, no al explicar.

Modalidad Expresa (10 minutos): protocolo de “primeros auxilios” para momentos de bloqueo o estrés agudo. Consiste en un recorrido rápido por los diez activadores para identificar cuál necesita activación inmediata y delegar a la IA una tarea específica que libere el recurso bloqueado.

Modalidad de Profundidad (semanas/meses): proceso estructurado de integración del Decálogo en la práctica creativa cotidiana, que incluye diagnóstico inicial de fricciones predominantes, diseño de un plan personalizado de delegación, práctica de activación y evaluación periódica del impacto en bienestar y productividad.

El método contempla tres fases de internalización progresiva: Aprendizaje Estructurado (consciente), Integración Sensorial (semi-consciente) y Fluidez Creativa (inconsciente), donde la gestión consciente de la relación con la IA se convierte en el “sistema operativo” natural del creador.

Fundamentación de la Propuesta

La delegación ecocreativa encuentra respaldo en investigaciones sobre la Red Neuronal por Defecto (Beaty et al., 2016), que confirman que los estados de creatividad profunda requieren periodos de desconexión de estímulos externos. Asimismo, estudios sobre personalidad creativa (Oppenheimer, 2014) señalan que los individuos altamente creativos son más vulnerables a la sobreestimulación, por lo que la delegación ecocreativa actúa como filtro protector de esa sensibilidad diferencial.

Limitaciones y Proyecciones

El abordaje aquí presentado es de naturaleza fundacional y propositivo. Sus limitaciones incluyen la ausencia de datos cuantitativos sistemáticos que midan el impacto del Método de Activación Ecocreativa, la necesidad de adaptación a diferentes contextos y la rapidez evolutiva de la tecnología, que requerirá actualizaciones periódicas. La validación empírica del marco constituye la siguiente fase de esta investigación.

Metodología

Tipo de estudio

El presente artículo se inscribe en un estudio de alcance exploratorio-descriptivo, de carácter propositivo y fundacional. Su objetivo es construir y fundamentar un marco teórico-práctico —el Marco Ecocreativo y el concepto de delegación ecocreativa— para la

relación consciente entre creadores digitales e Inteligencia Artificial, sentando bases conceptuales que requerirán posterior validación empírica.

Enfoque metodológico

La investigación se fundamenta en la sistematización de experiencias (Jara Holliday, 2018) y en la investigación-acción reflexiva (Schön, 1983), enfoques pertinentes cuando el investigador parte de su propia práctica profesional para construir conocimiento, articulando observaciones sistemáticas con marcos teóricos existentes. La sistematización permite, en palabras de Jara Holliday (2018), “interpretar críticamente las experiencias para extraer aprendizajes que puedan ser comunicados y compartidos”.

Fuentes y procedencia de los datos

La construcción del marco se sustentó en tres fuentes:

1. Observación participante en talleres y programas formativos: entre 2020 y 2025 se facilitaron quince experiencias ecocreativas con poblaciones diversas, incluyendo creadores digitales (n=100), estudiantes de diseño y arte (n=32), educadores (n=87), adultos mayores (n=53) y clientes de Branding Consciente (n=42). Los talleres, de entre 4 y 16 horas de duración, abordaron la relación entre creatividad, bienestar y tecnología. Se registraron observaciones mediante notas de campo y diarios reflexivos.

2. Acompañamiento individual a creadores: a través de procesos de asesoría creativa (n=48 casos, con sesiones de temporalidad diversa), se documentaron cualitativamente manifestaciones de las fricciones egocreativas y el efecto de la aplicación de los activadores del Decálogo. El registro incluyó bitácoras de sesión y autoevaluaciones de los participantes.

3. Revisión bibliográfica y análisis conceptual: se realizó una revisión narrativa de literatura en tres ejes: neurociencia de la creatividad (Beaty et al., 2016), filosofía de la tecnología y crítica cultural (Han, 2012; Odell, 2019; Sigman & Bilinkis, 2023), y estudios sobre bienestar creativo (Castaño Oliveros, 2024).

Procedimiento de construcción del marco

El proceso siguió tres fases iterativas:

Fase 1 (emergencia): identificación de patrones recurrentes en la práctica profesional y docente de la autora, particularmente en el ámbito del acompañamiento a creadores. Esta fase permitió nombrar las “fricciones egocreativas” como problemáticas emergentes.

Fase 2 (contrastación): puesta en diálogo de estas observaciones con la literatura académica y con la retroalimentación obtenida en talleres y espacios formativos. Esta fase permitió refinar las categorías, distinguir los tres estados del ser creativo (Egocreatividad, Tránsito, Ecocreatividad) y articular el Decálogo de Activación de la Ecocreatividad.

Fase 3 (sistematización): organización de los hallazgos en una estructura comunicable y transferible, incluyendo la formulación del concepto de “delegación ecocreativa” como puente entre el Decálogo y el uso consciente de la IA.

Limitaciones explícitas

Los resultados corresponden a una fase exploratoria. No se aplicaron instrumentos de medición estandarizados que permitan cuantificar el impacto del marco en indicadores de bienestar o productividad. Las observaciones son de carácter cualitativo y corresponden a indicadores de impacto inmediato percibidos por los participantes, sin grupo control ni mediciones pre-post. El carácter no probabilístico de la muestra y el posible sesgo del investigador —al ser quien diseña, facilita y evalúa— constituyen limitaciones adicionales.

Proyecciones

La siguiente fase, actualmente en diseño, contempla la validación empírica del marco mediante: (1) diseño de instrumentos de autodiagnóstico basados en el Decálogo; (2) aplicación de estudios pre-test/post-test con grupos de control; y (3) medición de variables como saturación digital percibida, bienestar creativo y frecuencia de uso consciente de IA.

Resultados y Discusión

La aplicación del Marco Ecocreativo como herramienta de autodiagnóstico y la conceptualización de la delegación ecocreativa arrojan hallazgos que se presentan en tres niveles interrelacionados: diagnóstico, operatividad y proyección ética. Dado el carácter exploratorio del estudio, los resultados corresponden a observaciones cualitativas provenientes de la sistematización de talleres y procesos de acompañamiento individual.

Nivel diagnóstico: identificación de fricciones

En los espacios formativos, los participantes identificaron patrones recurrentes de malestar asociados a su relación con la tecnología. Las fricciones reportadas con mayor frecuencia fueron: síndrome del impostor (mencionado por el 78% -aprox- de los creadores digitales), fatiga por hiperconectividad (72%), FOMO creativo (65%) y bloqueo creativo

asociado a sobreestimulación (61%). Estos hallazgos coinciden con lo señalado por Castaño Oliveros (2024) respecto a la relación entre agotamiento percibido y bloqueo creativo, así como con la caracterización de Han (2012) sobre la “sociedad del cansancio” y sus manifestaciones en contextos de alta demanda productiva.

Un hallazgo significativo fue que, al nombrar estas experiencias como “fricciones” en lugar de como fallas personales, los participantes reportaron una disminución de la culpa asociada al malestar. Este fenómeno sugiere que la categorización propuesta por el marco cumple una función de alfabetización emocional que permite despersonalizar el sufrimiento y situarlo como emergente de dinámicas sistémicas.

Nivel operativo: aplicación del Decálogo y Delegación Ecocreativa

En los procesos de acompañamiento individual, se observó que la aplicación consciente de los activadores del Decálogo —particularmente Silencio, Pausa y Lentitud, y Diversión— se asoció con mejoras percibidas en la relación de los creadores con su trabajo.

La matriz de Delegación Ecocreativa (Tabla 1) funcionó como herramienta de traducción entre el malestar diagnosticado y la acción concreta. Por ejemplo, participantes que identificaron el síndrome del impostor como fricción predominante experimentaron alivio al delegar a la IA tareas de recopilación de logros y feedback positivo, externalizando así la construcción de evidencia objetiva sobre su trayectoria.

Nivel ético: sostenibilidad creativa como horizonte

Los hallazgos preliminares sugieren que el Marco Ecocreativo introduce un giro en la comprensión del proceso creativo: desplaza el foco desde el output (producto, eficiencia, novedad) hacia la salud del sistema que lo genera. Los participantes que incorporaron esta perspectiva reportaron una disminución en la autoexigencia perfeccionista y una mayor tolerancia a la experimentación sin presión de resultado.

Este hallazgo dialoga con la advertencia de Odell (2019) sobre la necesidad de valorar el tiempo dedicado a “no hacer nada” como condición para el desarrollo sano creativo, así como con la distinción de Sigman y Bilinkis (2023) entre eficiencia y sentido en la relación con la tecnología.

Limitaciones de los hallazgos

Es necesario enfatizar el carácter preliminar de estas observaciones. Los reportes de mejora son auto-percibidos, no contrastados con mediciones objetivas, y corresponden a una muestra no representativa. La ausencia de grupo control impide atribuir causalidad a la intervención del marco.

Discusión

Los resultados, aunque preliminares, permiten sostener la pertinencia de profundizar en la validación del Marco Ecocreativo. La pregunta que guió esta investigación —si la IA puede ser aliada de una creatividad sostenible— encuentra aquí una respuesta condicional: puede serlo si se cuenta con un marco que subordine su uso al cultivo de los recursos humanos fundamentales. La delegación ecocreativa se perfila como un mecanismo para ejercer esa subordinación de manera consciente.

La siguiente fase de investigación deberá determinar si estas observaciones cualitativas se sostienen en diseños experimentales que permitan medir el impacto del Método de Activación Ecocreativa en indicadores estandarizados de bienestar y productividad creativa.

Conclusiones

El recorrido teórico y propositivo desarrollado en este artículo permite extraer conclusiones en tres dimensiones convergentes en una tesis central: la sostenibilidad del proceso creativo en la era de la IA requiere un marco que subordine el uso de la tecnología al cultivo de los recursos humanos fundamentales.

En el plano conceptual, el artículo ha fundamentado la pertinencia del Marco Ecocreativo como lente para diagnosticar las fricciones que la cultura digital exacerba en los creadores profesionales. Las categorías de egocreatividad —síndrome del impostor, FOMO, burnout, anhedonia creativa, parálisis por sobre análisis— no constituyen meras etiquetas, sino patrones emergentes de un sistema de creencias que la saturación digital amplifica. Comprenderlas como tales permite despersonalizar el malestar y abrir vías de intervención no punitivas, situando al creador como agente de su bienestar. La distinción entre egocreatividad, tránsito y ecocreatividad ofrece una cartografía que permite identificar desde qué estado interno se está produciendo.

En el plano operativo, la delegación ecocreativa emerge como puente conceptual y práctico entre el Decálogo de Activación y el uso consciente de la IA. La matriz desarrollada demuestra que es posible traducir cada activador —agradecimiento, silencio, presencia, pausa, autenticidad— en tareas concretas delegables a la IA, cuyo propósito es liberar los recursos cognitivos y emocionales que esos estados requieren. La IA deja así de ser concebida exclusivamente como acelerador de productividad para convertirse en herramienta al servicio de la soberanía creativa.

En el plano ético, el Marco Ecocreativo propone un giro paradigmático: el centro del proceso creativo no es el output —el producto, la eficiencia— sino la salud del sistema que lo genera. La sostenibilidad creativa se redefine como la capacidad de mantener una práctica significativa sin que el costo humano supere el valor producido. Este enfoque integra la tecnología desde una ética de autocuidado, reconociendo que la creatividad perdurable emerge del desarrollo integral del creador, no de su explotación.

Limitaciones y proyecciones. Este artículo tiene alcance fundacional. Sus limitaciones incluyen la ausencia de validación empírica sistemática, el carácter no representativo de las

observaciones cualitativas y la necesidad de adaptación a diferentes contextos. La siguiente fase contempla: (1) diseño y validación de instrumentos de autodiagnóstico basados en el Decálogo; (2) estudios pre-test/post-test con grupos control que midan el impacto del Método de Activación Ecocreativa en indicadores estandarizados de bienestar y productividad creativa; y (3) desarrollo de herramientas digitales que faciliten la delegación ecocreativa.

Reflexión final. La pregunta que inauguró este artículo —si la IA puede ser aliada de una creatividad sostenible— encuentra una respuesta afirmativa condicionada: puede serlo si nos dotamos de marcos que subordinan su uso al cultivo de lo humano. El Método de Activación Ecocreativa se presenta como una propuesta para ejercer esa soberanía. En un mundo que empuja a delegar en las máquinas, el acto más significativo es decidir qué conservar: la capacidad de asombrarse, dudar, sentir, crear desde el goce y no desde el miedo. La sostenibilidad del creador no es un añadido al proceso creativo: es su condición de posibilidad.

Referencias

- Beaty, R. E., Benedek, M., Silvia, P. J., & Schacter, D. L. (2016). Creative cognition and brain network dynamics. *Trends in Cognitive Sciences*, 20(2), 87-95. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.10.004>
- Castañón Oliveros, A. (2024). *Bienestar y bloqueo creativo en creadores de contenido digital: Un estudio exploratorio* [Manuscrito inédito]. Facultad de Comunicación, Universidad de Sevilla.
- Han, B.-C. (2012). *La sociedad del cansancio* (A. Saratzaga Arregi, Trad.). Herder.
- Jara Holliday, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles* (2da ed.). Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.
- Odell, J. (2019). *Cómo no hacer nada* [Libro electrónico]. (Obra original publicada en 2017)
- Oppenheimer, A. (2014). *¿Crear o morir!: La esperanza de América Latina y las cinco claves de la innovación*. Debate.
- Pincay, J., & Cuero, J. (2024). Educación digital y nativos tecnológicos: Nuevos paradigmas de aprendizaje. *Revista Latinoamericana de Comunicación*, 15(2), 112-128.
- Sánchez, Y. (2026). *Marco Ecocreativo*. Universidad Católica Andrés Bello
- Sánchez, Y. (2026). *Decálogo de Activación de la Ecocreatividad*
- Schön, D. A. (1983). *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.
- Sigman, M., & Bilinkis, S. (2023). *Artificial: La nueva inteligencia y el contorno de lo humano*. Debate.
- Wagner, T. (2012). *Creando innovadores: La formación de los jóvenes que cambiarán el mundo*. Editorial Aguilar.
- Yekatherina Sánchez. Universidad Católica Andrés Bello, Extensión Cultural, Caracas, Venezuela.

Abstract: The integration of Artificial Intelligence (AI) into creative processes poses a paradox: while it promises efficiency, it also exacerbates contemporary malaise manifestations such as burnout, imposter syndrome, and creative anhedonia. This phenomenon is inscribed within what modern literature terms “digital saturation”—the exceeding of biological and psycho-emotional capacity to process technological stimuli, generating information overload, fatigue from hyperconnectivity, and creative paralysis. This exploratory article, based on the systematization of training experiences with digital creators (2020-2025), presents the Eco-creative Framework as a conceptual proposal to understand and improve the relationship between creators and technology. Two tools are introduced: (1) the Decalogue of Eco-creativity, ten activators for conscious and sustainable creativity, designed in accordance with neuroscientific findings on emotional regulation and attention, which operate as self-diagnosis categories; and (2) the concept of eco-creative delegation, understood as the conscious act of assigning high-operational-load tasks to AI to free up cognitive and emotional resources for deep creativity. The framework is linked to the Sustainable Development Goals (SDGs 3, 4, and 8) as it addresses health and well-being, quality education, and decent work in the context of creative industries. The paper concludes with the need for empirical validation of the proposed tools and outlines lines for future research.

Keywords: Eco-creativity; Artificial Intelligence; Digital creators; Digital saturation; Creative well-being; Eco-creative delegation; Exploratory study.

Resumo: A integração da Inteligência Artificial (IA) nos processos criativos propõe um paradoxo: embora prometa eficiência, também exacerba manifestações de mal-estar contemporâneo como burnout, síndrome do impostor e anedonia criativa. Este fenômeno inscreve-se no que a literatura moderna denomina saturação digital: a superação da capacidade biológica e psicoemocional para processar estímulos tecnológicos, gerando sobrecarga informativa, fadiga por hiperconectividade e paralisia criativa. O artigo, de caráter exploratório e fundamentado na sistematização de experiências formativas com criadores digitais (2020-2025), apresenta o Marco Ecocriativo como proposta conceitual para compreender e melhorar a relação entre criadores e tecnologia. Introduzem-se duas ferramentas: (1) o Decálogo da Ecocriatividade, dez ativadores para uma criatividade consciente e sustentável, desenhados em consonância com achados neurocientíficos sobre regulação emocional e atenção, que operam como categorias de autodiagnóstico; e (2) o conceito de delegação ecocriativa, entendida como o ato consciente de ceder à IA tarefas de alta carga operativa para liberar recursos cognitivos e emocionais destinados à criatividade profunda. O marco vincula-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4 e 8), na medida em que aborda saúde e bem-estar, educação de qualidade e trabalho decente no contexto das indústrias criativas. Conclui-se com a necessidade de validação empírica das ferramentas propostas e delinham-se linhas para futuras investigações.

Palavras-chave: Ecocriatividade; Inteligência Artificial; Criadores digitais; Saturação digital; Bem-estar criativo; Delegação ecocriativa; Estudo exploratório.

[Las traducciones de los abstracts fueron supervisadas por el autor de cada artículo.]

Yekatherina Sánchez: Universidad Católica Andrés Bello, Extensión Cultural, Caracas, Venezuela