

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

## Módulo Presentación

### **Contenidos:**

- Qué es la creatividad: etimología, evolución y significado
- Mitos más frecuentes sobre la creatividad
- Pasos del proceso creativo: preparación, incubación, iluminación, verificación
- La importancia de la creatividad en nuestra vida personal y laboral.  
Síntomas del bloqueo creativo

## **Creatividad**

La definición de la **creatividad** no es tarea sencilla. Depende mucho desde el ángulo o la disciplina académica desde donde se pretenda definirla.

Dicho vocablo, fue voz de muchos preconceptos y prejuicios no del todo positivos. Sin ir más lejos, en la Edad Media la creatividad era un concepto blasfemo, ya que la potencia creadora se le atribuía exclusivamente a Dios, y se consideraba que el artista actuaba exclusivamente bajo la inspiración divina. Aquel que se rogase una capacidad divina era considerado blasfemo, y se lo castigaba con dureza.

Este sesgo pecaminoso o negativo impregna a la creatividad hasta nuestros días, en que las personas creativas son consideradas diferentes, locos, especiales o un sin número de adjetivos calificativos con cierto tinte negativo.

No obstante, de a poco, eso está cambiando. Desde mediados del siglo XX y especialmente en las últimas dos décadas, la creatividad ha sido objeto de estudio profundo por parte de la ciencia. Hoy sabemos que la creatividad es una capacidad que puede desarrollarse, entrenarse y aplicarse en cualquier ámbito: desde el arte hasta la ciencia, desde la empresa hasta la vida cotidiana.

La palabra creatividad proviene del latín, ya que “crear” proviene de “*creare*”, que significa “engendrar” o “dar a luz”.

La palabra creatividad ingresó al Oxford Dictionary recién en el año 1875, pero en realidad no es sino hasta hace unos apenas 60 años que comienza a descorrerse el velo que opacaba a esta palabra.

En 1950, Joy Paul Guilford, uno de los pioneros del estudio científico de la creatividad, da una conferencia magistral en la Asociación Americana de Psicología, y se refiere a la creatividad como una actividad superior de la mente humana, íntimamente ligada a la inteligencia. Esta es una forma de pensamiento divergente: una forma de pensar que no busca una única respuesta correcta, sino múltiples posibilidades.

Para el diccionario de la Real Academia Española, creatividad es la facultad de crear, mientras que crear es producir algo de la nada.

Por su lado, la tradición judeocristiana nos da una pista acerca del significado del vocablo desde las primeras palabras de La Biblia cuando dice que al principio Dios creó el cielo y la tierra.

La creatividad es la capacidad de hallar procedimientos o elementos para generar ideas, obras, labores y relaciones diferentes y nuevas a las conocidas.

La creatividad, de acuerdo a su etimología y a su historia, nos pone como protagonistas del acto creativo. Esta capacidad humana de engendrar lo diferente se aplica a cualquier ámbito de la vida, y no solo a las artes.

Para Howard Gardner, un neuropsicólogo investigador norteamericano muy conocido por su teoría de las inteligencias múltiples, que veremos más adelante, “una persona creativa es aquella capaz de resolver problemas, elaborar productos o definir cuestiones nuevas en un campo, de un modo que al principio es considerado nuevo, pero que finalmente es aceptado en un contexto cultural concreto”.

Tony Buzan, el creador de los mapas mentales, que también veremos más adelante en este curso, nos habla de la inteligencia creativa, y dice que “es la habilidad de tener ideas nuevas de resolver problemas de manera original y de utilizar nuestra imaginación”.

Por su parte, el psicólogo Mihály Csíkszentmihályi nos dice que “el proceso creativo es la respuesta a una situación problemática. Su elemento significativo es la manera en que se concibe el problema, porque solo a una pregunta fructífera puede darse una respuesta con soluciones creativas. El acto creativo implica el descubrimiento del problema y su solución”.

¿Y qué plantea la investigadora Teresa Amabile, de Harvard? Sostiene que la creatividad es el resultado de tres factores combinados: conocimientos y experiencia, habilidades de pensamiento creativo, y motivación intrínseca: el deseo interno de explorar, experimentar, descubrir. Es decir: una persona creativa no solo tiene ideas nuevas, sino que además está motivada a llevarlas a cabo.

El psicólogo Scott Barry Kaufman señala que la creatividad también está profundamente conectada con la autorrealización y la exploración del potencial humano. Según sus investigaciones, las personas más creativas combinan rasgos cognitivos, emocionales y

conductuales, como la curiosidad, la apertura mental, la sensibilidad estética, la resiliencia y la perseverancia.

Como vemos, la creatividad ha sido abordada y estudiada desde diferentes perspectivas y áreas de estudio. La intención de este curso es despertar nuestra creatividad para alcanzar una vida plena y no hacer un compendio teórico acerca de todas las teorías sobre la creatividad. Sí es oportuno saber que la creatividad depende de múltiples factores, por lo que no puede ser abordada desde una sola disciplina.

Como capacidad de la mente humana, la creatividad está íntimamente asociada a la forma en que utilizamos nuestro cerebro y nuestro cuerpo, por lo que nos ocuparemos en abundancia de los dos.

Si como dijo Albert Einstein, “la creatividad es la inteligencia divirtiéndose”, será necesario que determinemos qué es para nosotros la inteligencia y cómo lograr que se divierta aún en momentos de alta tensión laboral o emocional.

### **Mitos más frecuentes sobre la creatividad**

El primero, por ser el más conocido, es el mito de Eureka. Hay una creencia muy difundida acerca de que las ideas brillantes llegan a nuestra mente de manera misteriosa e inesperada. La misma se basa, quizás, en el desconocimiento de la historia original que dio principio a ese mito.

Cuentan que Arquímedes, un matemático y físico griego, fue convocado por el rey Hierón II para que constate si su corona era de oro macizo o si los artesanos lo habían engañado dándole un baño dorado y rellenándola de algún material más barato como la plata. Al ser la corona de una forma irregular, Arquímedes no tenía modo de calcular su volumen sin dañarla. Inquietado por el problema, y sabiendo que el rey no aceptaría excusas, pasó días y días cavilando acerca del problema.

Uno de esos días, cansado ya de pensar acerca del problema, decidió darse un baño. Al meterse en su tina, desentrañó el problema en una fracción de segundo. Arquímedes notó que el agua se desplazaba a medida que él se sumergía en el líquido, y fue así como concibió el famoso principio de Arquímedes, que le permitió determinar el volumen de objetos irregulares sumergiéndolos en agua. Cuenta la historia que al descubrirlo, el matemático salió corriendo desnudo por las calles al grito de “Eureka, Eureka”, que significa “lo he encontrado”.

Si analizamos la historia, nos es fácil deducir que para arribar al ansiado momento Eureka, es necesario contar con conocimientos e información. El rey no le pide la solución del problema a cualquier persona, se lo pide a un físico y matemático con experiencia.

Una vez que se haya recolectado toda la información, el problema necesita un tiempo de incubación, un tiempo de pensar en el problema, ese tiempo que Arquímedes se paseaba buscando la respuesta sin poder encontrarla.

Luego de ese intenso periodo de concentración, Arquímedes necesitó un escape, un descanso. En su caso, fue al baño. Leonardo Da Vinci solía pasear por las ferias callejeras de Florencia viendo los puestos, mientras que Immanuel Kant realizaba largas caminatas por su pueblo.

Este proceso de aparente desconexión acerca del asunto o el problema que se está pensando, es necesario para que los circuitos inconscientes de nuestro cerebro realicen las conexiones necesarias, relacionando la información, los conocimientos y la experiencia, y dando como resultado el famoso momento Eureka.

Otro de los mitos tiene que ver con que las personas creativas nacen así. “La creatividad es algo innato”, se escucha por allí. Muchas personas creen que la creatividad es una cosa que traemos o no en nuestro mapa genético. Sin embargo, no hay ninguna investigación que respalde este mito. Muy por el contrario, la creatividad es algo que podemos aumentar de manera exponencial con nuestras actitudes y nuestro trabajo.

Somos nosotros quienes determinamos las acciones, nuestras relaciones, el ambiente en el que nos movemos, y estas tres cosas sí que tienen que ver con nuestra capacidad creativa.

Otro de los mitos sostiene que las personas creativas siempre tienen ideas maravillosas. Lo correcto sería decir, en todo caso, que las personas creativas tienen ideas, muchas ideas, muchísimas ideas, y la mayoría terminan siendo descartadas. Algunas porque son irrealizables, o caras, o mediocres, o porque son sencillamente inútiles.

Unas pocas de todas esas ideas resultarán ser buenas. Entre esas pocas ideas buenas, alguna será simplemente magnífica; lo que ocurre es que con el tiempo vamos a recordar la idea magnífica, olvidando las cientos de ideas que fueron descartadas en el camino.

El siguiente mito frecuente tiene que ver con que cuando necesitamos nuevas ideas, tenemos que consultar a un especialista. Esto es muy frecuente en el ámbito organizacional: tendemos a creer que para generar ideas creativas respecto a algún tema

en particular, necesitamos convocar a expertos en ese tema, entonces, un matrimonio convoca un decorador para decorar su casa, una empresa contrata especialistas de marketing para generar nuevas propuestas de producto, servicios o campañas de promoción.

Sin embargo, la experiencia nos indica todo lo contrario, ya que la variedad de opiniones y los puntos de vista de los no especialistas suelen enriquecer la generación de ideas. Es la colaboración de diferentes áreas de conocimiento y de diferentes miradas la que favorece la originalidad de los resultados.

Otro de los mitos tiene que ver con que las ideas no necesitan ser anotadas. Si tuviste una buena idea, nuestro consejo es anótala. Como vimos al hablar de Arquímedes, en general las mejores ideas aparecen fuera de contexto y lugar, y aunque nos creamos perfectamente capaces de recordarlas, esas ideas, así como llegaron, se irán. A este efecto se lo conoce como ideas mariposas: son ideas que vienen, se posan un instante sobre tu atención, casi como una mariposa, vuelven a levantar vuelo, se van y no dejan rastros.

Los mejores pensadores, artistas y creativos de la historia sabían que esto era así, por eso anotaban sus ideas, sus ensoñaciones, sus pensamientos sueltos, para después trabajar con tiempo sobre ellos.

Otro mito tiene que ver con que la falta de límites potencia la creatividad. Hay una creencia bastante extendida acerca de que la falta de límites en cuanto al accionar y a los recursos favorece la creatividad. Sin embargo, los estudios demuestran que la escasez de recursos y los límites suelen operar como disparadores de la creatividad. Son muchos los casos donde una crisis vital, una crisis económica o una crisis de recursos son el puntapié inicial del cambio.

El último mito es acerca de que no somos personas creativas. Ya explicamos que la creatividad no es una cuestión genética, ni innata, de manera tal que no hay motivo para no ser una persona creativa.

La creatividad es una condición inherente al ser humano. Somos personas creativas, somos seres creativos, por lo que si no honramos nuestra creatividad, no estamos honrando nuestra humanidad.

## **El momento creativo**

Cuando hablamos del mito de Eureka, dejamos en claro que no se trata de un momento de inspiración divina ni de ningún tipo de ayuda misteriosa; por el contrario, vimos que antes de salir desnudo corriendo a vocear la solución de sus problemas por las calles de la antigua Grecia, Arquímedes trabajó arduamente en dar con la solución.

A finales del siglo XIX, Henri Poincaré, un matemático, físico y científico teórico, estableció lo que aún hoy se reconoce como los “pasos básicos del proceso creativo”.

El **proceso creativo** consta de cuatro pasos: la preparación, la incubación, la iluminación y la verificación. Algunos autores han agregado a este modelo básico un quinto paso, pero por ahora veremos el modelo de Poincaré con sus cuatro pasos principales.

El primero de esos pasos es el momento de la preparación. Este es el momento de sumergirse en el problema, por lo que buscamos cualquier tipo de información que nos pueda ayudar a resolverlo. Es una fase de apertura, por lo que cualquier aporte, información o idea es válida. Es una etapa de inspirar, de respirar profundamente, de enderezar la espalda, de dejar que el aire nuevo inunde todo el cuerpo, e imagine soluciones. La postura corporal ayuda a recrear el momento de preparación, porque es una postura corporal de apertura.

Necesitamos ser receptivos, escuchar, recabar cualquier tipo de aporte que pueda ayudarnos a resolver el problema.

No obstante, en este paso lo más difícil es justamente ser receptivos, ya que por una cuestión de inercia, solemos bloquear los aportes, cegados por nuestro mapa del mundo, nuestra idea de lo que debería ser. Entra a jugar el miedo, en general nos apegamos a nuestra zona de confort, y rechazamos todo lo que nos aleje de ella, desestimando que las soluciones creativas ocurren fuera de esa área de seguridad donde todo es fácil de predecir.

¿Quién no ha tenido una idea maravillosa y se ha callado por miedo a las burlas? A casi todos nos ha pasado. Nos callamos una idea por miedo. Miedo a la mirada ajena, a arriesgar, a que nuestra imagen pública se vea dañada, a que nuestros colegas de trabajo nos juzguen. El miedo, como iremos descubriendo a lo largo de este curso, es uno de los grandes enemigos de nuestra creatividad.

A medida que vamos creciendo, la vida social y laboral nos lleva a desarrollar la autocensura, de tal manera que pensamos algo y automáticamente una voz interior nos

dice “seguro que piensan que es una pavada”, o “mi jefe me va a destrozar si le digo esta idea, yo mejor no me arriesgo, no digo nada”. Y así vamos callando nuestra creatividad para mantenernos en nuestra zona de confort.

Esta es la etapa del abandono, de la frustración. Es que la angustia por no hallar la solución adecuada nos hace pensar en que debemos abandonar, y es así que vemos estudiantes, emprendedores o artistas que se dan por vencidos en esta etapa.

Cuando aparece la frustración, es porque nuestro hemisferio lógico y nuestra mente racional ya están agotados, y es por eso que necesitamos pasar a la segunda etapa, de tal manera que la preparación terminará cuando el cansancio, la frustración y la angustia por no hallar el resultado, empiezan a aparecer.

Pasaremos a la incubación. Llevamos nuestra mente racional al límite, incluso a veces al borde de la frustración y del darse por vencidos. Es el momento de tomarnos un descanso. Asimilamos esta etapa con la exhalación, nos relajamos, soltamos el aire, y tomamos un descanso.

Esta es una etapa más bien pasiva, porque ahora quien se ocupa del trabajo no es nuestra mente consciente, sino nuestra mente inconsciente, que intentará conectar todos los puntos, encajar cada pieza del rompecabezas de información y conocimiento con que hemos alimentado en la primera etapa.

Nuestro inconsciente se sigue ocupando del problema, aun cuando no estemos concentrados en él. Es por eso que muchas veces el chispazo o el momento eureka nos llega en sueños, en ese estado de somnolencia inmediatamente anterior o posterior al sueño, o cuando dejamos que nuestra mente repose mientras damos una caminata, tomamos una ducha, lavamos la vajilla o cualquier actividad que permita que nuestra mente se desconecte.

El poder de nuestro inconsciente es mucho mayor que el de la conciencia, de tal manera que deja que se ocupe tu inconsciente en esta etapa. Es allí donde almacenamos nuestra sabiduría, nuestros conocimientos, nuestras experiencias anteriores.

Recordemos que solo el 1% de lo que sabemos aflora y llega a nuestra mente consciente, así que en realidad no tenemos idea de la dimensión y el poder que alberga nuestra mente.

Una de las características distintivas para trabajar con ese poderío es que el inconsciente no habla el mismo idioma que la conciencia. Aquí entran en juego las emociones, las intuiciones, las sensaciones físicas, las metáforas visuales y sensoriales más variadas, y



podemos definir al lenguaje de esta etapa casi como un lenguaje onírico, como el lenguaje de los sueños.

¿Cuántas veces tuviste un flash, un estremecimiento físico fugaz ante determinado asunto que más tarde reconociste como una señal? Las personas adormecemos nuestra intuición bajo el yugo del pensamiento racional, desestimando que las mejores decisiones son aquellas que surgen dejando actuar a nuestra intuición, y luego de un detallado análisis racional del problema. ¿Qué espacios de incubación le das a tu creatividad en tu vida?

Thomas Edison sabía perfectamente que necesitaba estos momentos de incubación, y acostumbraba a tomar pequeñas siestas en medio de sus jornadas de trabajo. Él no dormía mucho, en realidad por las noches apenas descansaba 4 o 5 horas, pero su secreto residía en el poder de las breves siestas en las que apenas se adormecía, para volver renovado al trabajo. Volvía de sus siestas con nuevas ideas, con soluciones a problemas largamente meditados.

Una de las paradojas del bloqueo creativo es que las personas suelen quejarse de la falta de tiempo, de ocio, y de esparcimiento. Son como autómatas: siempre están ocupados, siempre están corriendo detrás de las agujas del reloj sin poder alcanzarlas. El ejecutivo que asegura que no tiene tiempo para realizar actividad física, la madre que dice que no tiene un minuto para ella, el comerciante que dice que no puede desatender su comercio media hora para dedicarlo a meditar. La falta de tiempo suele ser una de las excusas más escuchadas en los procesos de resurgimiento creativo.

Los que ya hemos atravesado el despertar creativo, sabemos que es una excusa. Ya hicimos consciente los miedos que esconde, ya aprendimos a mirarlos de frente y pedirles que se retiren. ¿Qué espacios de incubación le das a tu creatividad? Para ayudarlos a redescubrir momentos de incubación, les acercamos el ejercicio “Tómate un descanso”, y los invitamos a que lo hagan después de ver esta clase.

El tercer momento es el momento de la iluminación. En algún momento de la incubación, quizás mientras estás tomando un baño como Arquímedes, quizás mientras cocinas para tu familia, o por qué no en medio de una caminata matinal, aparece la respuesta. Es el famoso momento Eureka, o para los españoles el “ajá”. Llega de manera inesperada y gloriosa.

Para quienes no están acostumbrados a la iluminación, la sugerencia es que anoten. Es necesario estar atentos y despabilados a las iluminaciones con que nos premia nuestra mente, y para ello es necesario tomar notas. Tengan presente que esas iluminaciones son

emergentes del inconsciente, motivo por el que algunas veces se ven como vinieron, y si no las anotaste no habrá modo de hacer las emerger de su guarida inconsciente nuevamente.

Algunos autores hablan de estas ideas como ideas mariposas, como dijimos anteriormente. Los grandes pensadores y creativos a lo largo de la historia sabían esto, y es por eso que encontraron una gran cantidad de anotadores, cuadernos, códices, diagramas, dibujos, todo tipo de notas de las mentes más brillantes de la historia de la humanidad.

La carga emocional del momento Eureka es tan fuerte, que con ocasiones olvidamos el intenso trabajo previo y terminamos adjudicándoselo a la casualidad, a la suerte, o a la ayuda divina.

Una vez que alcanzamos la iluminación, llegará la cuarta etapa, que es la de verificación e implementación. Acá volvemos a tomar aire, ya que es necesario tomar coraje. Armarnos de paciencia y evaluar si esa idea es valiosa o no. Las ideas en el aire no son nada si no logramos llevarlas a la práctica, y es en este paso en el que necesitamos determinar la viabilidad de nuestra idea, si cumple con los objetivos y los parámetros que nos habíamos propuesto.

La idea será puesta a discusión con otros: se realizarán pruebas, ensayos, simulaciones, prototipos. Ahora sí vamos a aceptar los juicios, las críticas y las sugerencias de los demás. Si la idea pasa esta etapa de verificación, podremos implementarla. Si no es así, tendremos que volver atrás y reanudar el proceso creativo las veces que sean necesarias para resolver el problema.

La implementación es una etapa de más trabajo y menos inspiración. Es la etapa del “manos a la obra”. Acá tenemos que poner las manos y el cuerpo en acción.

Para poder trabajar estos cuatro procesos, es necesario, como decía el escritor estadounidense Stephen Covey, afilar la sierra, investigar, capacitarnos, tomar cursos, leer, estar al tanto de los adelantos científicos, técnicos o administrativos, porque todo esto es lo que nutre nuestros procesos creativo. Si no estamos al día, si no nos capacitamos, si no nos informamos y estudiamos, difícilmente tendremos esa base de archivo inconsciente como para que las ideas ocurran.

También son necesarios los paseos, las siestas, el arte, la escritura de flujo o cualquier actividad que nos permita descansar nuestra mente consciente y nuestro pensamiento racional y permitir que se produzca el momento eureka.

Por último, vamos a tener que estar listos a aceptar críticas, juicios, a buscar la opinión de expertos y de los usuarios de nuestros productos y servicios, dispuestos a ensayar prototipos y simulaciones que quizás nunca se lleven a la práctica, porque de eso depende también, que las buenas ideas surjan.

### **La importancia de la creatividad en nuestra vida laboral y personal**

Como vimos en los mitos acerca de la creatividad, uno de los supuestos más frecuentes es que la creatividad es cosa de otros. Al fin y al cabo, yo no soy artista plástica, ni bailarina, ni música, soy empleada administrativa ¿para qué me sirve a mí la creatividad? Asociamos a la creatividad con cierta característica especial que solo algunas personas poseen, algo así como un toque, una chispa especial que no nos es otorgada a todos.

No obstante, la realidad es muy diferente. Tony Buzan distingue una inteligencia creativa, y habla de ella como la capacidad de pensar en formas diferentes. Se refiere a la capacidad de generar ideas excéntricas, y como ex es “fuera del centro”, la creatividad no sería ni más ni menos que nuestra capacidad de pensar diferente a lo que hacemos siempre, diferente al resto de las personas fuera del centro, fuera de lo que se espera.

Dijimos varias veces que todos somos creativos intuitivos. Pero, ¿por qué manifestamos esto? Las personas llegamos al mundo con un cerebro lleno de potencias y dispuestos a ser felices, y así sucede. A modo general, durante los primeros dos años de vida, el niño es absolutamente libre y expresivo. Mientras somos bebé, todo se nos permite; se nos festeja incluso cuando nos equivocamos, se nos alienta, se nos estimula, todo es un gran sí.

Pero el bebé crece, y pasa a ser un niño que gatea y que da sus primeros pasos por el mundo, y así el niño se entera que existe no.

El niño comienza a socializar fuera de la familia, y los no comienzan a multiplicarse, y junto al no, aparecen normas y reglas de conducta que nos enseñan, a veces incluso con el dedo índice levantado para remarcar la lección, como “eso no se toca”.

Como cualquiera de las inteligencias múltiples, la creatividad se puede entrenar.

Cuando charlamos acerca de los bloqueos creativos y de sus efectos en nuestra vida personal y laboral, solemos encontrarnos con caras de incredulidad y reparos. Reparos originados en el mismo bloqueo que tratamos de trabajar.

Pero... ¿Cómo reconocer los síntomas del bloqueo creativo? Vamos a ver una lista de las características que nos pueden dar la pauta de que estamos en medio de un bloqueo

creativo. La primera es el perfeccionismo. Aquellas personas que tienen estándares de calidad tan altos que sencillamente son inalcanzables.

Cuenta la historia que allá por el 1500, en el taller de la iglesia de Santa María del Fiore, en Florencia, un escultor arruinó de un cincelazo una gran pieza de mármol. Como la pieza quedó arruinada, arrumbada en una nave de la iglesia juntando polvo, Soderini, que era el alcalde de Florencia, pensó en salvar el bloque encargando a la escultura Leonardo Da Vinci, pero todos coincidieron en que el trozo de mármol ya estaba arruinado y que no tenía sentido.

Así quedó todo hasta que un día, unos amigos florentinos del gran Miguel Ángel, decidieron escribirle contándole la situación con el bloque de mármol. Miguel Ángel viajó a Florencia, examinó la piedra y llegó a la conclusión de que podía tallar en ella una figura si adaptaba la pose a la forma en que la roca había sido mutilada.

Soderini argumentó que aquello era una pérdida de tiempo, ya que nadie podía reparar semejante desastre, pero dejó que Miguel Ángel lo intentara, y así nació el joven David con la honda en la mano, una de las obras de arte más maravillosas que dio el artista.

Y esto pasa muchas veces: dejamos que el perfeccionismo sea quien hable por nosotros, olvidando ver todas las posibilidades de aquellos trozos de mármol con los que nos vamos topando por la vida.

Otro de los síntomas del bloqueo creativo es la obstinación. Nos resistimos a aceptar otras formas de pensar, de hacer o de decir las cosas, olvidando el enriquecimiento que nos da la pluralidad de opiniones, olvidando el enriquecimiento que obtenemos cuando aceptamos que hay muchas perspectivas para ver una misma situación.

Otra de las características es el temor al fracaso, y como tenemos pánico a fracasar, sencillamente dejamos de intentar las cosas. Sin embargo, sabemos que la creatividad viene después de varios intentos, y que son muchos los casos y los ejemplos a lo largo de la historia que nos demuestran que ningún gran artista, inventor u hombre de negocios acertó en el primer intento.

La siguiente característica es la rigidez. Le vamos dando más preponderancia a nuestros razonamientos lógicos, dejando de lado la intuición y la imaginación, que pertenecen al otro hemisferio cerebral, y que son elementos vitales para una vida más rica. Y es que, la

creatividad y la plenitud de la persona llegan cuando dejamos que nuestros dos hemisferios hablen, cuando dejamos hablar a nuestra razón y a nuestra intuición.

También la adultez, ya que hay personas adultas que creen que la creatividad, la eficiencia y la eficacia vienen de la mano de la seriedad. Vamos perdiendo la capacidad lúdica, la capacidad de juego, el humor, y la realidad es que para una vida creativa, la actitud del niño que puede jugar y que tiene sentido del humor, es fundamental.

Otra de las características es el apego a la rutina, y es que, como vimos antes, nos asusta muchísimo salir de nuestra zona de confort, y eso nos resta posibilidades para explorar nuevas oportunidades, porque las buenas ideas, la innovación y la creatividad están más allá de nuestra zona de comodidad.

La siguiente característica que podemos mencionar es el miedo a lo desconocido, y esto viene de la mano del apego a la rutina. Sencillamente no queremos salir de nuestra zona de confort.

Otra característica es el conformismo. Nos volvemos personas obedientes, predecibles, casi como autómatas. No nos animamos a desafiar, a protestar, y vamos convirtiéndonos en personas que se conforman con poco.

Esto viene de la mano de la pobreza perceptual, ya que desaprovechamos nuestra capacidad de percibir el mundo que nos rodea por medio de todos nuestros sentidos. Limitamos nuestros sentidos al mundo que conocemos, porque las cosas son así y no nos animamos a desafiarlas. Por lo dicho, les sugerimos que abran sus sentidos y empiecen a descubrir un mundo diferente.

Otra de las características es la soberbia, puesto que vamos anulando nuestra capacidad de desafiar nuestras propias ideas. Terminamos actuando por ideas preconcebidas, por ideas de otro, por las formas en que están aceptadas, y olvidamos que muchas veces esas formas pueden mejorarse.

También podemos nombrar la certidumbre, ya que cuando actuamos así preferimos movernos con líneas de pensamiento y de acción preexistente, y anulamos todo lo que nos saque de eso.

La realidad es que, como decía Einstein, “si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”. Por eso, si buscamos resultados diferentes, tenemos que hacer las cosas diferentes.

Otra de las características del bloqueo creativo es el aislamiento, puesto que tenemos dificultades para trabajar de manera colaborativa, para aceptar la opinión de los demás, para cooperar entre nosotros, para construir ideas de manera conjunta.

Asimismo, las personas con bloqueo creativo en general muestran una carencia de introspección. Y es que al no animarnos a conocernos a fondo desperdiciamos gran parte de nuestra potencial. Es como si tuviesen miedo de mirar hacia adentro. Son esas personas a las que les cuesta muchísimo estar solos, en silencio, y necesitan siempre taparse de obligaciones y compromisos.

A su vez, las personas con bloqueo creativo en general son monocromáticos: usan un solo color para escribir, adoptan el mismo estilo en la vestimenta, es como si de golpe se vistiesen de un mismo color, y la realidad es que el mundo está lleno de colores y la creatividad.

Otra característica es la falta de emocionalidad. Son personas a las que les cuesta expresar los sentimientos, sienten incomodidad ante situaciones que los desbordan emocionalmente, se alejan de sus emociones, las acallan, las tapan, y tratan de evitar situaciones que los desborden porque no saben cómo manejarlo. Esto se debe obviamente a la característica que vimos antes de usar exclusivamente nuestro hemisferio racional o lógico, y sucede que las emociones no pueden explicarse, no pueden comprenderse por medio de la lógica.

También podemos mencionar la mala administración. Las personas con bloqueo creativo tienen problemas enormes para administrar sus tiempos, para sus prioridades, inclusive su dinero. Son personas siempre ocupadas, que nunca tienen tiempo, que no pueden, o no saben, o no quieren, establecer las prioridades de su vida.

Otra de las características es la incapacidad de disfrute, que viene muy asociada al anterior, porque en general son personas que te dicen que no tienen tiempo para esas

pavadas. Y es que vamos perdiendo la capacidad de admirar, de disfrutar de los distintos placeres de la vida y del momento presente.

Al no poder priorizar las distintas actividades de nuestra vida, terminamos eliminando de ella todo aquello que nos da disfrute. Y es que en el disfrute, muchas veces, aparece la creatividad.

Si se sienten identificados con algunas de estas características o con más de una, es hora de sacudir un poco el cuerpo y la mente y comenzar a entrenar su creatividad.