

Material Imprimible

Curso Creatividad: el despertar creativo

Módulo Yo “no” soy una persona creativa

Contenidos:

- Mito “ya no soy una persona creativa”
- El método de cuatro pasos de Conni Gordon
- Test de creatividad
- Características del comportamiento creativo

Mito “ya no soy una persona creativa”

Para comenzar vamos a entrar de lleno en nuestro despertar creativo. Para eso vamos a hablar de uno de los principales mitos, uno de los más extendidos acerca de la creatividad, y que tiene que ver con que no nos consideramos a nosotros mismos como personas creativas.

Tendemos a pensar que la creatividad es algo reservado para quienes se ocupan de cuestiones artísticas, como pintores, bailarines, escritores y hasta publicistas, pero como nosotros no tenemos relación directa con las artes, no tenemos esa cosa natural que ellos tienen. Analicemos un poco más en detalle este mito.

La empresa Adobe, en su estudio global sobre creatividad realizado en 2012, descubrió que una de cada cuatro personas consideraba que vivía por debajo de su potencial creativo, mientras que el 75% sentía que en su trabajo se le exigía más productividad que creatividad. Aunque el dato es de hace algunos años, refleja una tensión que sigue vigente: el desafío de equilibrar la eficiencia con la innovación.

Como vimos en el módulo 2, nuestro cerebro, la parte nueva de nuestro cerebro o neocórtex, tiene un hemisferio izquierdo, que es racional y lógico, y un hemisferio derecho, que es intuitivo o creativo.

Tal como dijimos, puede que la vida adulta y la inclinación de nuestra sociedad occidental a buscar el lado racional de las cosas haya callado un poco tu hemisferio derecho, pero al fin y al cabo, una persona que habla poco no pierde, por ello, su capacidad de hablar. Pues bien, con tu creatividad pasa lo mismo, solo está adormecida, pero no la has perdido.

No obstante, las investigaciones actuales muestran que la creatividad no reside en un único hemisferio, como solía creerse. En realidad, la creatividad surge de la interacción de distintas redes cerebrales, como la red por defecto (que facilita la imaginación y el soñar despierto), la red ejecutiva (que nos ayuda a planificar y evaluar ideas) y la red de control saliente (que permite alternar entre ambas). Esto significa que todos tenemos el potencial de ser creativos, porque contamos con un cerebro diseñado para conectar ideas de maneras novedosas, siempre que lo entrenemos y le demos espacio para expresarse.

Hemos visto ya muchas maneras de estimular nuestras inteligencias y si tal como acordamos al principio de este curso, has sido haciendo los ejercicios, habrás notado ya algunos cambios. Pues bien, ten en cuenta que apenas vamos por la mitad del curso, así

que nos queda mucho por trabajar sobre esa capacidad adormecida, que es nuestra creatividad. Para poder hacerlo, les vamos a pedir que persistan con los ejercicios, que sigan realizando la escritura de flujo a diario, dado que ese hábito desarrolla y ayuda a desarrollar la creatividad.

Tal como dijimos, los occidentales tendemos a racionalizar casi todo. Nos guiamos por la lógica y necesitamos justificar todo con una explicación sumamente detallada y razonable. Ahora bien, ¿a qué se debe esta tendencia? Para comprenderlo, tenemos que hacer un poco de historia, eso nos va a ayudar a entender un poco mejor nuestra manera de actuar a diario.

La sociedad occidental atravesó entre los siglos XVIII y XIX lo que conocemos como el siglo de las luces, una revolución de la razón que buscaba disipar las tinieblas de la humanidad a través de las luces de la mente. De allí su nombre: se lo conoce como siglo de las luces, ilustración, iluminación o enciclopedismo. Esta etapa cambió definitivamente la sociedad, la política, la economía y hasta la vida personal, no sólo de Europa, sino también de todas las colonias de ultramar, donde comenzarían a gestarse los procesos de independencia.

Con origen en Francia, la Ilustración se expandió rápidamente por todo el mundo occidental y se propuso sacar al mundo del oscurantismo y la superstición que se arrastraba desde la edad media, de la mano de la razón. Este proceso desembocó en las revoluciones, como la francesa, y en los procesos independentistas de las colonias americanas.

Asimismo, en esta época se fundaron las grandes academias científicas, como la Academia de la Lengua, sociedades secretas y salones, como por ejemplo la masonería, que tuvo una fuerte influencia en el proceso independentista americano. Todos ellos eran utilizados para difundir ideas, y permitía a los ilustrados salir del sistema de mecenazgo tan extendido anteriormente con la libertad de pensamiento y acción que ello implicaba. Todos se centran en la razón.

Las emociones y los sentimientos se consideran un obstáculo que impide el pensamiento racional y las personas aprenden rápidamente que lo mejor es no exponer sus sentimientos. Los occidentales comenzamos a callar nuestro hemisferio derecho y solo a los artistas se les permitió su expresión, aunque ya no con la exageración expresiva y los atributos del barroco. En el arte surge el neoclasicismo, mucho más medido y despojado que las corrientes anteriores, que eran exultantes de emociones, detalles y expresiones.

De a poco, los occidentales nos alejamos del ser. La introspección, la agudeza sensorial, las emociones ya no son bien considerados, y como buenos ciudadanos comprendimos que lo mejor era callar a nuestro cerebro derecho.

Sin embargo, en Japón, que se encontraba cerrado y aislado gracias a la férrea administración del clan Tokugawa, esto no se contagió. El aislamiento japonés se rompería recién años más tarde, hacia finales del siglo XIX. Esto le permitió mantenerse al margen de la revolución racional que experimentaban en Europa.

China, por su parte, se encontraba en un periodo muy expansionista. Esto le permitía mantenerse al margen de las influencias de lo que pasaba en Europa en ese momento.

De este modo, los orientales, cada uno a su manera, se mantuvieron lo suficientemente al margen de la ilustración o la era de las luces como para poder seguir conectados con su propio ser. No es casual que los occidentales tengamos aún hoy una forma tan diferente de relacionarnos con los demás y con nosotros mismos. La evolución y la historia fueron diferentes y nosotros somos frutos de esa historia.

Ahora bien, sabemos que estamos naturalmente diseñados para ser creativos y para ser racionales. Dependerá de nosotros, pues, recuperar ambas capacidades y desarrollarlas para poder retomar nuestro ser, nuestro centro, y explotar nuestro potencial, para honrar nuestra humanidad.

Para ello necesitamos indagar y desarmar muchos mitos. ¿Estás listos? Los invitamos a indagar acerca de sus propios prejuicios acerca de la creatividad realizando el ejercicio que está adjunto que se llama “los creativos y nosotros”.

El método de cuatro pasos de Conni Gordon

Anteriormente hablamos acerca de uno de los mitos más difundidos sobre la creatividad, que tiene que ver con no considerarnos personas creativas. Para terminar de desterrar ese mito, en esta oportunidad vamos a utilizar un método que nos va a demostrar de manera práctica que todos podemos ser grandes creativos, por ejemplo, para dibujar. El método se conoce como el “método en cuatro pasos”, de Conni Gordon o “el método de la pintura feliz”.

Connie Gordon fue una pintora que se dedicó a difundir el dibujo y la pintura y que lo enseñó y lo popularizó a miles y miles de personas en todo el mundo a través de cursos presenciales o virtuales.

Connie sostenía que todos tenemos capacidad para dibujar, que lo único que tenemos que hacer es relajarnos, disfrutar y utilizar un método que nos sirva para sacar todo ese potencial creativo que tenemos dentro. Llamó a su método “el método de la pintura feliz”.

Para el ejercicio les vamos a pedir que vayan por papel y puede ser un lápiz, un crayón o una lapicera, o cualquier elemento que les sirva para dibujar. No es necesario que tengan muchos colores, ya que en esta ocasión lo vamos a hacer solo con un color.

Vamos a utilizar un método que incluye cuatro pasos. El primero será comenzar a dibujar nuestro dibujo, y marcar o delimitar las áreas de trabajo donde vamos a dibujar. Luego vamos a tirar las líneas principales, después vamos a agregar los detalles, y a lo último vamos a jugar con las luces y las sombras de nuestro dibujo. Contado así de manera rápido parece muy difícil, sin embargo, en breves instantes vamos a darnos cuenta que el método que nos propone Connie es súper sencillo.

Una vez que tengas el papel, el lápiz o el crayón y la actitud de divertirse, probaremos a ver qué pasa con el método de Conni Gordon. Para eso, lo primero que vamos a hacer es dibujar un rectángulo siguiendo los bordes de nuestra hoja para delimitar el área de trabajo. Simplemente sigue los bordes de la hoja y hace un rectángulo. Ahora sí, vamos a comenzar con el método de Conni Gordon.

En el primer paso lo que vamos a hacer es dibujar un punto en la parte central del rectángulo. Vamos a tratar de determinar a ojo cuál es el medio justo de nuestro rectángulo, y ahí marcamos un punto.

Por debajo de ese punto y de manera equidistante entre el punto y la base del rectángulo, vamos a dibujar una línea horizontal de trazo firme. Entre el punto y esa línea horizontal, vamos a dibujar una serie de líneas irregulares que van a constituir las montañas de nuestro paisaje. Para ello vamos a utilizar un trazo bien firme y algo grueso.

En el segundo paso lo que vamos a hacer es dibujar una serie de líneas finas cerca de los bordes de las montañas, que van a ayudar a definirla mejor constituyéndose como en una especie de sombra.

Luego vamos a dibujar una serie de trazos bien firmes y gruesos para simular el agua de nuestro lago. Vamos a tratar de dar la sensación de movimiento del agua con trazos bien decididos.

Vamos a dejar la parte de abajo de nuestro dibujo en blanco porque después vamos a agregar detalles y otros elementos en otro de los pasos. ¿Cómo vamos?

Bien, en el paso 3 lo que vamos a hacer es primero dibujar una serie de arbustos y detalles en la base de las montañas y por encima del agua del lago, para simular la vegetación de nuestro paisaje.

Luego vas a hacer una línea firme y decidida en forma de “S” para simular el tronco de un árbol. Esta línea tiene que ocupar todo el largo del cuadro. Una vez que tengas el tronco principal del árbol lo que vas a hacer es agregarles unas ramas en forma de Y de diferentes tamaños y de manera libre.

Ya estamos listos para pasar al último paso de nuestro dibujo, y lo que vamos a hacer es tres curvas irregulares que van a ser la copa de nuestro árbol. Vamos a dibujar esas tres curvas y las vamos a rellenar de hojas hasta lograr masas oscuras y densas que den la sensación de la copa del árbol.

Vamos a añadir algunas ramitas para entrelazar y dar sustento a esa copa. Después vamos a dibujar en la base del rectángulo un par de vegetación, pasto y diferentes elementos que den la sensación de riqueza de nuestro paisaje inicial. Podemos hacer un poco de pasto, malezas, algunos arbustos bajos que den la sensación de cercanía.

Como verás, el método de Conni Gordon nos facilita y mucho el dibujo de un paisaje.

Los test de creatividad

A la vista de lo que hemos desarrollado hasta ahora acerca del cerebro, la mente, la inteligencia, la creatividad, ¿crees que puede haber un test que mida de manera objetiva tu creatividad? Por cierto que no, no es algo que consideremos válido. No obstante, no sería apropiado dejar de lado los **test de creatividad** porque sabemos que se utilizan y se han empleado diferentes herramientas de diagnóstico y medición.

Vamos a ver de qué se tratan sólo a modo ilustrativo, pero descartamos desde ya su validez por considerar que la creatividad no es algo fácil de medir.

¿Recuerdas a Guilford? Sí, el mismo que vimos al principio del curso, y que fue uno de los primeros en hablar de creatividad y que lo hizo como una facultad de la mente en una conferencia de psicología. Bueno, ese mismo Guilford planteó un test que es muy utilizado para medir la creatividad de una persona.

Les vamos a pedir ahora que tomen un reloj o un cronómetro, puede ser inclusive el reloj del celular, un lápiz y un cuaderno, o un papel. Detengan el vídeo, vayan por el cronómetro, el lápiz, el papel y volvemos.

¿Listos? Bueno luego de escuchar la consigna, les vamos a pedir que pongan en pausa el video, realicen el ejercicio y luego seguimos con el video. La consigna es que anoten en el papel lo más rápido que puedan y en tan sólo dos minutos, tienen que sí o sí ser sólo dos minutos, todos los usos posibles para un ladrillo. La idea es que escriban todos los usos que se les ocurran durante estos dos minutos. Una vez que hayan terminado, les vamos a pedir que comprueben cuántos usos posibles hallaron.

En general los resultados de este test varían entre 0 y 16 usos posibles para el elemento dado. A veces es un ladrillo, a veces podría ser un clip y muchos hacen el test del clip.

Si obtuviste entre 4 y 5 puntos, te encuentras entre el promedio de creatividad, una creatividad más bien baja. Ahora, si lograste alcanzar un 8, puedes considerarte una persona por encima del promedio de creatividad. Entre los 12 y los 16 usos para ese ladrillo, estás dentro de los que consideramos genios creativos según este test de creatividad.

Sin embargo, de acuerdo a lo que hemos visto hasta ahora, nuestra capacidad de sinapsis cerebral puede crecer exponencialmente con el entrenamiento. Entonces, por otro lado, el planteo del test nos expone una trampa, y es que el mismo nos dice claramente que escribamos todos los usos posibles para el elemento dado.

Ahora bien, ¿qué definición le damos a usos posibles? Porque, al fin y al cabo, la creatividad se trata ni más ni menos que de ideas excéntricas, o sea, ideas fuera del centro, fuera de lo normal, y el hecho de que hablemos de usos implica mantenernos en ese centro, y el hecho de que hablemos de que esos usos sean posibles, nos sigue manteniendo en el centro. Así que lo gracioso del test de Guilford es que si no medimos el tiempo, la cantidad de ideas podría multiplicarse, y si dejamos de pensar en el ladrillo como uso posible, también las ideas se multiplican. Inténtenlo nuevamente y verán.

Guilford desarrolló su test a partir de las habilidades que él consideraba necesarias para considerar creativa a una persona. En general, todos los autores que han hablado de la creatividad han hecho su propia lista de habilidades necesarias. Vamos a hablar de la de Guilford, pero en general las listas de los diferentes autores se parecen bastante y las habilidades son muy similares.

La primera de esas habilidades tiene que ver con la fluidez, que es la habilidad de generar un gran número de ideas y asociaciones, y expresiones.

La segunda habilidad es la sensibilidad a los problemas, que es la habilidad de una persona para detectar diferencias, fallas, imperfecciones, que le permite darse cuenta de qué debe hacerse. La sensibilidad a los problemas se relaciona directamente con nuestra percepción.

Otra de las habilidades de las que nos habla Guilford es la originalidad, que es la habilidad para producir de manera habitual respuestas raras, ingeniosas o novedosas. Ideas originales, al fin y al cabo.

También nos habla de la flexibilidad, que es la actitud que nos permite afrontar y generar cambios de una manera elegante, nos permite reencuadrar, replantear, reinterpretar las cosas y las situaciones de acuerdo a cómo se presentan. Lo contrario a una persona flexible sería una persona rígida, aquellas personas que no se permiten salirse de la forma habitual de hacer las cosas.

De igual manera, nos habla de la elaboración, que es lo que nos permite llevar las ideas creativas hasta el nivel de aplicación, hasta la elaboración de las cosas, poner la idea en práctica y agregarle detalles enriquecedores. Y es que de nada sirve un montón de ideas que nunca pueden llevarse a la práctica.

Por último, nos habla de la capacidad o redefinición, y esta es nuestra habilidad para transformar algo en otra cosa. Se relaciona mucho con la percepción y mucho con la flexibilidad, ya que nos permite reestructurar las cosas o las situaciones, cambiar sobre la marcha.

Al igual que Guilford, muchos otros autores le otorgaron atributos a las personas creativas y elaboraron herramientas de medición de esos atributos. Ahora, si nos fijamos en las habilidades que detalla Guilford, éstas no son estáticas, ya que cada una de ellas pueden desarrollarse.

Nuestra sensibilidad aumentará en tanto y en cuanto agudicemos nuestros sentidos, nuestra percepción, y para ello sólo necesitamos desarrollar ciertos hábitos. La flexibilidad también es una habilidad mental que se entrena y se desarrolla. Podemos pasar de ser

personas rígidas a ser personas muy flexibles por medio del entrenamiento de nuestro cerebro y por medio de hábitos que desarrollen nuestro cerebro.

Como el enfoque de este curso concibe a nuestras inteligencias, nuestra creatividad y hasta la sinapsis cerebral como algo sistémico, algo que puede ser ampliado, desarrollado, multiplicado por medio del entrenamiento y los hábitos, sólo hablamos de los test de inteligencia como nota de color y para que sepas de qué se tratan.

Características de las personas creativas

La **creatividad**, como venimos diciendo desde el principio de este curso, es inherente al ser humano. Somos creativos porque somos humanos. Nacemos dotados de un cerebro lleno de potencias, y mientras somos niños estamos dispuestos a usarlo.

Los niños experimentan el mundo con el potencial de sus múltiples inteligencias. Prueban, conocen el mundo con todos sus sentidos, con la vista, con el tacto. Juegan, pintan, cantan, bailan, se disfrazan. Abrazan y dan besos y expresan sus emociones sin reprimirlas. Dicen sí y no con el mismo desparpajo y el mismo énfasis.

La creatividad es la llave para alinear nuestra vida a nuestro ser. ¿Cuántas veces vivimos sin estar alineados con lo que nuestro propio ser nos pide? Veamos cuáles son las características de las personas creativas.

Las personas creativas en general sueñan despiertos. Las ensoñaciones, la visualización son características de las personas muy creativas. Tal como vimos al principio del curso, las ensoñaciones, ese estado en que nuestra mente vaga sin un destino cierto, son indispensables para la incubación de ideas.

También la visualización creativa es muy poderosa. Es aquella que se realiza con un objetivo en mente y es característica de las personas creativas. Y es que la imaginación visual pone a funcionar nuestro cerebro al conectar las áreas de procesamiento de imágenes con las áreas que manejan la información. Relacionan las imágenes con las experiencias anteriores, lo que implica hacer trabajar a nuestros dos hemisferios de manera mancomunada. Por eso, los invitamos a que se animen a soñar despierto y a realizar visualizaciones creativas.

Las personas creativas, en general, son observadores atentos del mundo. Leonardo da Vinci, una de las mentes más brillantes de la historia de la humanidad, basó todo su trabajo y todo su conocimiento justamente en la observación. Sabemos que pasaba

largas horas observando el vuelo de los pájaros en el cielo y tomando notas acerca de cada movimiento, las corrientes de aire, la posición de las alas del ave.

Fue su poder de observación lo que le permitió desarrollar los diseños que dieron origen más tarde al desarrollo de, por ejemplo, el ala delta, el helicóptero, los aviones. El poder de observación es una de las características esenciales de las personas creativas. Observan todo con una curiosidad casi infantil.

Asimismo, las personas creativas hacen preguntas. Tienen un sentido casi infantil de la curiosidad. Se plantean preguntas acerca de cualquier aspecto de la vida. Son desafiantes y curiosos. Se preguntan cómo funcionan las cosas, por qué pasa esto así y no de otra manera. Esto los lleva a desarrollar nuevas maneras y formas de hacer las cosas.

Además, las personas creativas, sin duda, se animan a más. Toman riesgos. Disfrutan saliéndose de su zona de confort.

Si recordamos lo que vimos en los primeros módulos, las ideas creativas, la innovación, y lo que está por fuera de nuestra zona de confort o de seguridad, es justamente el área donde surgen las ideas creativas. Al fin y al cabo, tenemos que empezar a arriesgar, a animarnos. Y si sale mal, podemos empezar de nuevo.

Las personas creativas son buenas uniendo los puntos. Una de las características de dichas personas es unir la información nueva con la que ya tienen almacenada de experiencias anteriores. Y para esto es importante saber que la vida es un camino de aprendizaje, y que lo que hoy creemos que no puede servirnos para nada, quizás mañana sí nos sirva.

Con frecuencia no tenemos idea de qué manera un aprendizaje dará sus frutos en el futuro. Así que aprende, estimula tus inteligencias, y confía porque eventualmente, como decía Steve Jobs, los puntos se unirán.

Las personas creativas responden a las cosas de la vida de manera emocional. No son personas frías y distantes. Son personas que saben expresar sus emociones, reconocen sus estados internos y saben la manera de expresarlos. No se callan, no esconden las emociones que les despierta una situación o una persona determinada. Se sienten libres para expresar lo que sienten gracias a un mayor desarrollo de su inteligencia emocional.

De igual manera, podemos manifestar que las personas creativas tienden a perder la noción del tiempo. Una de las características básicas es que entran fácilmente en lo que se conoce como el estado de flujo. ¿Alguna vez escucharon hablar sobre este?

El estado de flujo es cuando pareciera que el resto del mundo desaparece, y la persona se concentra absolutamente en la tarea que realiza. Se caracteriza porque perdemos la noción del tiempo, del espacio. De golpe nos decimos, “wow, ya son las 4”. Y es que nos concentramos tanto en lo que estamos haciendo que perdimos la noción del tiempo y del espacio.

Dicho estado se relaciona con el grado de desafío de la tarea que estamos realizando y la habilidad de la persona para afrontarla. Porque cuando el desafío es demasiado alto para la habilidad de la persona, la imposibilidad de afrontarlo genera ansiedad, mientras que cuando el desafío es demasiado fácil para el nivel de habilidad de la persona, genera aburrimiento.

Las personas creativas utilizan colores cuando escriben, toman notas, y asocian las ideas por medio del color. Como vimos cuando ejercitamos con mapas mentales, el color es una de las herramientas importantes para nuestro hemisferio creativo, por lo que no lo privas de utilizarlo. Alimenta el hemisferio creativo por medio del uso del color y la forma en todo lo que hagas.

Adicionalmente, las personas creativas utilizan nuevas formas. Desarrollan formas creativas para escribir, para tomar apuntes, para llevar minutos de reuniones, garabatean, dibujan, conversan en círculos, transparentan la comunicación de sus empresas, descubren nuevas formas para hacer lo que los demás hacen de manera rutinaria.

Las personas creativas desarrollan rutinas eficientes. Saben perfectamente cuáles son los horarios en que mejor trabaja su cerebro, saben organizarse en base a eso, reconocen qué cosas, qué ambientes favorecen su desempeño mental y recrean esos ambientes para trabajar mejor.

Una persona creativa sabe perfectamente si su mente rinde mejor por la mañana, por la tarde, por la noche, si se concentra más con música o en silencio, o si determinado aroma o perfume lo acerca a un estado óptimo de creatividad.

Con frecuencia este conocimiento de nosotros mismos y las rutinas que armamos para recrear esos estados óptimos, hacen que se nos tome por estafalarios. Sin embargo, los invitamos a que descubran sus propias rutinas de eficiencia, porque cuando lo hacemos,

el aprovechamiento de nuestras capacidades creativas es mucho mayor. Es el autoconocimiento el que nos permite desarrollar esas rutinas.

Piensa en tu vida. ¿Piensas mejor a la mañana, a la tarde, a la noche? ¿Te resulta mejor para pensar y para trabajar la luz natural o la luz artificial? El silencio, la música... Trata de descubrir cuáles son las condiciones en que mayor eficiencia y estado de creatividad alcanzas.

De la misma manera, las personas creativas son resilientes. ¿Qué quiere decir esto? Que se recuperan y vuelven a intentar las cosas una y otra vez. Para una persona creativa no existe el fracaso, porque saben que cada falla nos acerca un poco más al éxito. Por este motivo, se reponen a la adversidad y vuelven a comenzar con más ganas que antes. Son capaces hasta de reírse de sus propias fallas y de tomarse con humor y con mucha sabiduría lo que para otros serían fracasos terribles.

Por último, las personas creativas disfrutan de las bellezas de las cosas simples. Poseen un alto desarrollo de su inteligencia sensual, que es aquella que nos permite el disfrute de la belleza. Buscan la parte bella de todas las cosas y suelen resaltar los aspectos positivos y atractivos de las demás personas o de las situaciones que les toca atravesar por sobre los negativos. Están como focalizándose en las cosas buenas, en las cosas bellas, y no en las negativas.