



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



Curso de Creatividad: El despertar creativo

Bienvenido a tu despertar creativo!

Estamos por emprender un camino lleno de desafíos, aprendizajes y trabajo interior que nos ayudará a redescubrirnos. Es por eso que vamos a establecer un acuerdo mutuo de pautas que ambos nos vamos a comprometer a cumplir:

- **CONFIANZA:** mutua, en nosotros mismos y en el proceso.
- **PRESENCIA:** estar AQUÍ Y AHORA y que cuando veas los videos o hagas los ejercicios, estés con todos tus sentidos atentos.
- **RESPECTO:** a nosotros mismos y al proceso.
- **INTEGRIDAD:** Pensar, decir y hacer en una misma línea y sin fisuras. Podemos disentir, intercambiar opiniones y enriquecernos mutuamente desde la integridad, pues es nuestra integridad la que cimentará la confianza mutua.
- **FLEXIBILIDAD:** Vamos a mover energías, ideas, emociones y hasta el cuerpo.
- **AMOROSIDAD:** Vamos a tratarnos con cariño entre nosotros, a nosotros mismos y a aquellas partes nuestras que necesiten ser abrazadas con amor.
- **SOLTAR:** los llenos de prejuicios y preconceptos que fuimos incorporando a lo largo de nuestra vida.

1.2 ¿De donde proviene la palabra creatividad?

En la edad media la creatividad era un concepto blasfemo ya que la potencia creadora se le atribuía exclusivamente (*creatio ex nihilo=crear a partir de la nada*) a Dios y se consideraba que el artista actuaba bajo inspiración divina. Aquel que se arrogase una capacidad divina era considerado blasfemo. Este sesgo pecaminoso impregna a la creatividad aún hoy, en que las personas creativas son consideradas diferentes, locos, especiales o un sinnúmero de adjetivos calificativos que tienen cierto tinte negativo.

"Todas las cosas fueron hechas por medio de la Palabra y sin ella no se hizo nada de todo lo que existe." Juan 1:3

- Latín: proviene de "Creare" que significa engendrar, dar a luz.
- Joy Paul Guilford en la Asociación Americana de Psicología: "actividad superior de la mente humana, íntimamente ligada a la inteligencia."
- Diccionario de la Real Academia Española: "Facultad de crear; producir algo de la nada."
- Howard Gardner, neuropsicólogo e investigador: 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 al final es aceptado en un contexto cultural concreto.

- Tony Buzan, creador de los mapas mentales: la inteligencia creativa es la habilidad de tener ideas nuevas, resolver problemas de manera original y utilizar nuestra imaginación.

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 e 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 sólo a las artes.

El proceso creativo es la respuesta a una situación problemática. Y su elemento significativo es la manera en que se concibe el problema, porque sólo a una pregunta fructífera puede darse respuesta con soluciones creativas. El acto creativo implica el descubrimiento del problema tanto como su solución.

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

1.3 Los mitos más frecuentes acerca de la creatividad:

- **La creatividad es algo innato:** por el contrario la creatividad es algo que podemos aumentar de manera exponencial con nuestras actitudes.
- **Eureka:** Hay una creencia muy difundida acerca de que las ideas brillantes llegan a nuestra mente de manera misteriosa e inesperada. Para arribar al momento EUREKA, es necesario contar con conocimiento e información. Una vez recolectada la información necesaria, el problema necesita un tiempo de incubación. Luego de un intenso período de concentración, la persona necesita un escape. Este proceso de aparente desconexión es necesario para que los circuitos inconscientes de nuestro cerebro realicen las conexiones necesarias. Relacionando la información, los conocimientos y la experiencia por debajo del nivel consciente, llegando al famoso momento: EUREKA.
- **Las personas creativas siempre tienen ideas maravillosas:** Lo correcto sería decir que las personas creativas tienen muchas ideas: La mayoría de esas ideas terminan siendo descartadas por irrealizables, caras, mediocres o sencillamente inútiles. Pero unas pocas ideas de entre tantas, resultarán ser buenas y alguna será magnífica.
- **Necesitamos nuevas ideas, consultemos a un especialista:** tendemos a creer que para generar ideas creativas respecto a alguien, necesitamos convocar a expertos en el tema en cuestión. Sin embargo la experiencia nos indica que la variedad de opiniones y puntos de vista suelen enriquecer la generación de

ideas. La colaboración de diferentes áreas de conocimiento y miradas favorece la originalidad del resultado.

- **No necesito anotar mis ideas :** en general las mejores ideas aparecen fuera de contexto. Y aunque nos creamos perfectamente capaces de recordarlas, así como llegaron se irán. A este efecto se lo conoce como ideas mariposa. Los mejores pensadores, artistas y creativos acostumbran anotar sus ideas, ensoñaciones y pensamientos sueltos y sueños para luego trabajar sobre ellas.
- **La falta de límites:** Los estudios demuestran que la escasez y los límites suelen operar como disparadores de la creatividad. Y son muchos los casos donde una crisis vital, económica o de recursos son el puntapié del cambio.
- **Yo no soy una persona creativa:** No hay motivo para no ser una persona creativa. La creatividad es una condición inherente al ser humano.

1.4 El momento creativo

No se trata de un momento de inspiración divina ni de ningún tipo ayuda misteriosa. Por el contrario, hay por detrás un arduo trabajo. Henri Poincaré estableció lo que aún se reconoce como los pasos básicos del proceso creativo para resolución de problemas.

1) PREPARACIÓN:

Es el momento de sumergirse en el problema. Buscamos cualquier tipo de información que pueda ayudarnos a resolverlo.

Es una fase de apertura, cualquier aporte, información e idea es válida. Necesitamos ser receptivos, escuchar y recabar cualquier aporte que pueda ayudarnos a resolver el problema.

Esta es la etapa de INSPIRAR. La postura corporal ayudará a recrear el momento de preparación.

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 zona de seguridad donde todo es fácil de predecir. El miedo es uno de los grandes enemigos de nuestra creatividad.

Esta etapa es la del abandono, la frustración y la angustia por no hallar la solución adecuada. Sin embargo la frustración o la ansiedad es un excelente motor creativo, cuando aprendemos a manejarlo.

Esta frustración tiene que ver con nuestro hemisferio lógico y nuestra mente racional y es por eso mismo que necesitaremos pasar a la segunda etapa, donde daremos descanso a esa parte de nuestro cerebro.

2) INCUBACIÓN:

Una vez que hemos llevado nuestra mente racional al límite incluso a veces al borde de la frustración y el darse por vencidos, nos tomaremos un descanso reparador.

Esta es la etapa de DIGERIR Y EXHALAR. Es una etapa pasiva, porque quién se ocupa del trabajo ahora es nuestra mente inconsciente que intentará conectar los puntos, encajar cada pieza del rompecabezas de información y conocimiento con que la hemos alimentado.

Nuestro inconsciente sigue ocupándose del problema, aún cuando no estemos concentrados en ello. Es por eso que muchas veces el chispazo nos llega en sueños, en ese estado de somnolencia inmediatamente anterior o posterior al sueño o cuando dejamos que nuestra mente se desconecte.

El poder de nuestro inconsciente es mucho mayor que el de la consciencia, para realizar conexiones, porque no está sometido a la censura y los juicios. Todo es válido en el reino de la mente inconsciente, de manera que surgen conexiones inesperadas y sinapsis novedosas.

Una de las paradojas del bloqueo creativo es que las personas suelen quejarse de la falta de tiempo de ocio y esparcimiento.

3) ILUMINACIÓN:

En algún momento de la incubación, aparece la respuesta. El famoso momento EUREKA llega de manera inesperada y gloriosa. Para quienes no están acostumbrados a la iluminación, la sugerencia es que las anoten.

Es necesario estar atentos y despabilados a las iluminaciones con que nos premia nuestra mente y para ello es necesario tomar notas. Esas iluminaciones son emergentes del inconsciente, motivo por el que algunas veces, se van como llegaron; y si no tomaste nota de ellas no habrá modo de hacerlas emerger de su guarida inconsciente nuevamente.

4) VERIFICACIÓN e IMPLEMENTACIÓN:

Necesitaremos tomar coraje, armarnos de paciencia y evaluar si esa idea es valiosa o no. Las ideas en el aire no son nada más que ensoñaciones si no logramos llevarlas a la práctica. Y es en este paso en el que necesitamos determinar la viabilidad de nuestra idea y determinar 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 o prototipos. Ahora si aceptaremos juicios, críticas y sugerencias.

Si la idea pasa esta etapa se pasará a la etapa de IMPLEMENTACIÓN, sino es así, volveremos atrás y reanudaremos el proceso creativo, las veces que sean necesarias.

1.5 La importancia de la creatividad en la vida laboral y personal

Asociamos a la creatividad con cierta característica especial, que solo algunas personas poseen. La realidad es muy diferente. Como cualquiera de las inteligencias múltiples, la creatividad se puede entrenar.

Algunas de las características que indicarán que estás en medio de un bloqueo:

1. **Perfeccionismo.** Es uno de los modos más simples de paralizarnos. Nos justificamos tras estándares de calidad inalcanzables.
2. **Obstinación.** Nos resistimos a aceptar otras formas de pensar, hacer y decir las cosas.
3. **Temor al fracaso.** Como tenemos pánico a fracasar, simplemente, dejamos de intentarlo.
4. **Rigidez.** Le damos más preponderancia a los razonamientos lógicos, dejando de lado la intuición y la imaginación, elementos vitales para una vida más rica.
5. **"Adulterio".** Vamos perdiendo la capacidad lúdica y con ello el humor, elementos esenciales para una vida creativa.
6. **Apego a la rutina.** Nos asusta salir de nuestra zona de confort lo que nos resta posibilidades de explorar nuevas oportunidades.
7. **Miedo a lo desconocido.** Asociado al apego a la rutina.
8. **Conformismo.** Nos volvemos personas obedientes, y predecibles.
9. **Pobreza perceptual.** Desaprovechamos nuestra capacidad de percibir el mundo que nos rodea. Limitamos nuestros sentidos a lo "conocido".
10. **Soberbia.** Vamos anulando nuestra capacidad de desafiar nuestras propias ideas. Y terminamos actuando por ideas preconcebidas.
11. **Certidumbre.** Preferimos movernos con líneas de pensamiento y acción preexistentes y anulamos todo aquello que nos aparte de allí.
12. **Aislamiento.** Tenemos dificultades para el trabajo colaborativo y cooperativo.
13. **Carencia de introspección.** Al no animarnos a conocernos a fondo, desperdiciamos gran parte de nuestro potencial.
14. **Monocromáticos.** Solemos usar un solo color de tinta para escribir, y adoptamos el mismo estilo hasta en la vestimenta.
15. **Falta de emocionalidad.** Nos cuesta expresar los sentimientos. Incomodidad ante situaciones que nos desbordan emocionalmente.
16. **Mala administración.** Tenemos problemas para administrar nuestros tiempos, nuestro dinero y nuestras prioridades.
17. **Incapacidad de disfrute.** Vamos perdiendo la capacidad de admirar y disfrutar de los distintos placeres de la vida y del momento presente.