



¿Qué es la creatividad o el pensamiento creativo?

Pensar creativamente se refiere a la capacidad de inventar algo nuevo, de relacionar algo conocido de forma innovadora, o de apartarse de esquemas de pensamiento o conducta habituales.

Esto permite abordar la realidad de forma nueva, romper el hábito, abandonar la costumbre. En todos los escenarios de la vida es posible pensar creativamente.

Todas las personas pueden ser creativas, dado que como cualquier otra destreza es posible aprenderla, con tiempo y práctica para desarrollarla.

Gracias a la creatividad podemos despojarnos de hábitos e ideas preconcebidas y encontrar alternativas y caminos no recorridos e innovadores

¿Por qué es tan importante esta habilidad para la vida?

La creatividad es una de las capacidades más importantes y útiles del ser humano. Esto es así porque le permite, justamente, crear e inventar nuevas cosas, objetos, elementos a partir de lo que ya existe en el mundo. La idea de creatividad proviene justamente de la idea previa de "crear", por lo cual el acto de inventar o generar algo nuevo está vinculado siempre en mayor o menor grado con el uso de la mencionada habilidad.

La creatividad surge en el ser humano principalmente como un método de subsistencia. ¿Por qué? Porque el hombre ha debido entender a lo largo del tiempo y de la historia que los problemas que se le presentaban podían ser solucionables y que para todo valía la pena buscar una alternativa, algo nuevo, una solución que le permitiera seguir adelante. Así sucedió cuando aproximadamente en el 8500 a.C. el ser humano aprendió a cultivar las semillas que antes recolectaba y logró así revolucionar la historia pero además mejorar su vida y asegurar su subsistencia.

La teoría de los hemisferios cerebrales marca que el hemisferio izquierdo es el que nos permite desarrollar actitudes lógicas, matemáticas, racionales, lingüísticas, estructuradas y ordenadas. La creatividad no tiene tanto lugar en este hemisferio, pero sí está presente en el hemisferio derecho. Este es responsable de todo lo que imaginamos, de lo que creemos posible, de la libertad y de sentirnos poderosos de crear cualquier cosa. También allí se localizan los sentimientos, lo cual actúa muchas veces como disparador de nuevas invenciones: el amor, el miedo.

Es normal pensar que sólo es creativo quien escribe la letra de una canción, quien pinta todos los días una nueva obra de arte, quien tiene la facilidad para generar melodías desde la nada, quien construye piezas arquitectónicas maravillosas. La realidad nos dice que la creatividad está presente en muchas cosas porque el creativo busca permanentemente soluciones a nuevos problemas que surgen día a día. La creatividad se basa siempre en una idea abstracta y no concreta que puede estar inspirada por cosas, objetos o situaciones ya existentes. Así, la creatividad supone trabajar con lo que ya poseemos a nuestra disposición pero transformarlo (en mayor o menor medida) para crear con eso algo completamente nuevo. La creatividad es, a la vez, una proyección abstracta de algo que se puede llegar a construir, por lo cual siempre implica un ejercicio de mirar hacia un futuro a través de ese elemento que se crea.



Sin embargo, es claro que hay personas que tienen un sentido de la creatividad mucho más desarrollado. Usualmente son las que se fijan en sus sentimientos, en su parecer, en lo que los rodea, en la imaginación. También son creativas las personas que logran buscar alternativas a una acción como respuesta a un estímulo, por ejemplo un futbolista que sabe que perderá la pelota si la patea desde un punto lejano al arco y debe entonces buscar otro camino para realizar el gol.

Hay estudios llevados a cabo por especialistas de la Universidad de California que establecen que el sueño, es decir, el correcto dormir, hace a las personas un 60% más creativas y permite desarrollar mejor la imaginación. Es por esto que la creatividad es un rasgo esencial de la persona y si bien hay algunas personalidades que pueden tener un sentido de la creatividad más desarrollado que otras, todos en algún modo somos capaces de crear y de inventar nuevas cosas, ideas o reflexiones tomando en cuenta el bagaje cultural ya existente.



¿Cómo la podemos desarrollar?

Al descubrir su importancia es necesario conocer estrategias para poder desarrollarla. Aquí se van a enumerar algunas de ellas, con la idea de que se puedan poner en práctica. ¿Cómo desarrollar la creatividad? Como se consigue cualquier otro gran logro: a base de perseverancia, constancia y esfuerzo. Si además aplica las estrategias que verá a continuación, desarrollar la creatividad será posible.

1. Apunte todas las ideas. Seguro que cantidad de veces ha tenido una buena idea en el momento más inoportuno. Lo malo es que las buenas ideas se olvidan con mucha facilidad, por lo que la memoria no es una aliada en estas ocasiones. Si quiere desarrollar la creatividad, acostúmbrese a llevar siempre una libreta, para apuntar TODAS las ideas que se le ocurran. Si las libretas no le gustan, no hay excusa. Vivimos en la era de los móviles y existen un montón de aplicaciones que puede usar para apuntar las ideas. No descarte las malas ideas. Pueden ser el germen de una genialidad a emprender a futuro.

2. Inspírese en ideas ya existentes. El problema es que a menudo confundimos ser creativo y original con ser el primero. Pero en realidad, la originalidad y la creatividad se basan en cómo se trata un tema determinado. Dele el toque personal y estará siendo creativo.

3. Dedique tiempo a algo que le apasione. Para crear contenidos geniales o tener buenas ideas no necesita ser un experto. Solo hace falta que sienta pasión por lo que hace. Si las tuercas no le interesan lo más mínimo, será complicado que sea capaz de crear contenidos originales y de calidad de forma constante. Pero si la temática para la que necesita ideas la lleva en la sangre, le despierta una sonrisa y disfrutas, la fluidez de ideas llegará sola.

4. Cree el hábito de desarrollar la creatividad . Ya hemos dicho en otras ocasiones que la motivación es una emoción inconstante y caprichosa. Va y viene. La motivación no puede ser el motor principal de su trabajo ni de la creatividad. Si para desarrollar la creatividad confía solo en la motivación, será muy difícil crear o innovar. Cuanto más obligues a tu cerebro a ser creativo, menos tendrás que preguntarle cómo desarrollar la creatividad. Las habilidades intelectuales se entrenan como se entrenan los músculos.

5. Descubra su momento más creativo. Cuando pensamos en cómo desarrollar la creatividad, tendemos a olvidarnos de la importancia de conocer nuestros mejores momentos. Lo mismo que no se es igual de productivo a unas horas que a otras, la creatividad no se mantiene intacta a lo largo del día. Por eso, empiece a observarse y analizarse, para detectar cuándo la fluidez de ideas es mayor. Si logra identificar los momentos creativos y reserva las tareas que requieran mayor dosis de esta habilidad, romperá fácilmente los bloqueos y será más creativo.

6. Rodéate de los mejores. Cómo desarrollar la creatividad si está relacionado con las fuentes que la consumen. Si lee contenidos de buenos autores (autores que le inspiran y a los que admira) de forma subconsciente mejorará su creatividad. Si consume telebasura y lee artículos de escasa calidad, no le estará haciendo ningún favor a tu creatividad. Además de leer buenos contenidos, la recomendación es beber de muchas fuentes. Muchas. Muchísimas. ¿Por qué? Porque cuantas más fuentes tenga, más fácil será que acabe teniendo su propio punto de vista y sea original.



7. Aplica las matemáticas de la creatividad. La creatividad también es una cuestión de matemáticas. Según el escritor y emprendedor James Altucher, hay dos grandes estrategias que desarrollar la creatividad: la suma y la resta de ideas.

• **Suma de ideas:** elija una idea y saque 10 más a partir de esa primera idea. Luego, saque 10 más por cada nueva idea que ha apuntado. ¿Imagine el estallido de creatividad que acabará teniendo?

• **Resta de ideas:** ¿le gustaría hacer algo, pero cree que le resultará imposible? Céntrese en la razón por la que no es posible, elimínela de la ecuación y busque la forma de convertirla en realidad.

8. Viva nuevas experiencias. Salir de su zona de confort y exponerse a situaciones que no conocía potencia el desarrollo de la creatividad. Una buena forma de seguir esta estrategia es viajar. Cuando conoce otros países o regiones incluso en su propio país y otras culturas, aprenderá nuevas formas de afrontar los problemas.

9. Conexión de ideas. Volviendo a James Altucher, él llama a esta estrategia “sexo de ideas”. Consiste en tomar dos ideas que no tienen ninguna relación entre sí y buscar la forma de unir las. Este ejercicio le ayudará a establecer nuevas conexiones de ideas y a desarrollar la capacidad de analizar desde nuevas perspectivas y enfoques.

10. Dormir. La falta de descanso mata la creatividad literalmente. Está comprobado por la ciencia que descansar es un arma para desarrollar la creatividad. Dormir reduce el nivel de estrés y facilita el acceso a la información del subconsciente, lo que genera nuevas conexiones de ideas. Observe si será importante el descanso que, según los últimos estudios científicos, el 30% de las personas incrementan su creatividad después de dormir.

11. Relájese y descanse. Al igual que conviene dormir, si quiere desarrollar la creatividad, necesita sentirte relajado y descansar. Lo importante es que tenga un tiempo para acallar el ruido de la cabeza y silenciar los “tengo que” constantes. ¿Sabía que el 72% de las personas tienen buenas ideas en la ducha? Esto tiene una explicación. El agua caliente es relajante y se libera más dopamina, que es un estimulante de la creatividad. Fíjate en Newton. La ley de la gravedad se la debemos a una simple manzana que se le cayó en la cabeza mientras descansaba debajo de un árbol.



12. Asuma nuevos retos. Los desafíos son un gran entrenamiento para desarrollar la creatividad. Desafíese a si mismo y verá cómo se desarrolla la creatividad.

13. Haga ejercicio. El movimiento favorece la aparición de nuevas ideas. El aumento del riego sanguíneo en el cerebro que produce el deporte y la ausencia de estrés mientras práctica ejercicio hace que sea más fácil desarrollar la creatividad. Si pasa muchas horas sentado delante del ordenador, ya tiene otro motivo para empezar a practicar algún deporte, para mejorar su salud física y mental.

14. Evita las adicciones. Cualquier tipo de adicción mata la creatividad literalmente. Si quiere desarrollar la creatividad, reserva un par de horas al comienzo del día para su autocuidado. Dedicarse las dos primeras horas del día a meditar, pasear, desayunar tranquilamente o hacer lo que quiera (que no tenga que ver con su adicción a personas, sustancias o cosas) abona el terreno para que brote la creatividad en las próximas horas.

15. Persista y vencerá. ¿Ha oído alguna vez la expresión “Que la inspiración te pille trabajando”? Mientras espera un milagro o algo sobrenatural que lo inspire, no se das cuenta de que el milagro está dentro de usted. No hay mejor herramienta para desarrollar la creatividad que practicar, practicar y seguir practicando.



Material recomendado para ampliar el tema: Pelicula: The secret life of Walter Mitty

Ejercicios para evaluar tu creatividad:

<https://www.elinvernaderocreativo.com/2-ejercicios-paraevaluar-tu-creatividad/>