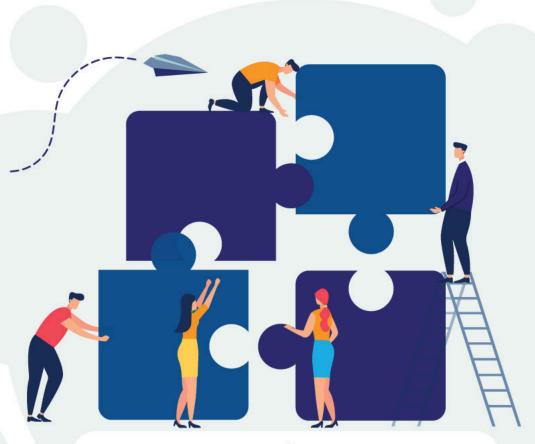


### CICLO 1

# Habilidades PERSONALES

El desarrollo de la comunicación como integradora socioemocional







## **ACERCAMIENTO**

## al pensamiento creativo

La creatividad tiene que ver con la capacidad de combinar nuevas formas de la información que te llega para resolver problemas de manera novedosa. Por ello, son de suma importancia la curiosidad, el aprendizaje y las experiencias, pues te permiten vislumbrar nuevas formas de ver el mundo. Sin duda, la creatividad tiene sus fuentes en la búsqueda de marcos de referencia distintos de los que ya conoces para unirlos a lo que inicialmente te parece ser tan común. Una idea creativa es la suma de viejos elementos con nuevos conocimientos, los cuales, no obstante, pueden no ser tan coherentes si los analizas desde una perspectiva solamente emocional, no racional.

El docente y consultor Eduardo Martínez Jáuregui, en su artículo "Creatividad e innovación: juntas pero no revueltas" (2010), dice que la creatividad tiene como objetivo resolver una situación adversa, y que, si bien no necesariamente se necesita la innovación para lograr este objetivo, es claro que requiere un proceso mental divergente (tener muchas alternativas de solución), en el que lo importante no es la calidad de las alternativas, sino la cantidad, ya

que esto permite unir y crear formas de solución novedosas. Sin embargo, para que lo anterior sea posible, se deben integrar la experiencia, los sentimientos, las percepciones y las vivencias a lo que se está creando, sea de manera individual o colectiva, respetando siempre, claro está, las opiniones ajenas, pero sin cohibirse ante las ideas propuestas, es decir, sin desechar ningún juicio de valor.

El pensamiento creativo implica habilidades y actitudes, pero hay otros factores que, sin duda, ayudan a desarrollar constantemente tu potencial y tu habilidad a la hora de desarrollar ideas; estos factores son los llamados "indicadores de la creatividad". Veamos cuáles son.

#### • Indicadores de fluidez.

Tienen que ver con la cantidad de ideas que seas capaz de producir. Lo más importante en relación con este indicador es generar inicialmente muchas ideas, sin evaluar si son buenas o malas. Un ejercicio que ayuda a entrenar tu fluidez es elaborar listados de cosas o de frases.

### • Indicadores de flexibilidad.

Tienen que ver con la variedad de las ideas que propones, es decir, ideas de diferentes categorías.

## •Indicadores de originalidad.

Tienen que ver con la generación de ideas diferentes, inusuales, desconocidas o ingeniosas, o con la búsqueda de combinaciones inusuales.

### •Indicadores de reformulación.

Se relacionan con las capacidades para utilizar un objeto con una función distinta a la original con el fin de solucionar un problema.

#### • Indicadores de elaboración.

Se relacionan con la calidad de las ideas, es decir, con su nivel de detalle. Cuanto más detalladas sean, más desarrollo tendrán.

## •Indicadores de sensibilidad a los problemas.

Se desarrollan encontrando causas y efectos, en este caso ejercicios de pensamiento lateral, o haciendo muchas preguntas para entender los problemas de carácter vital.

Ser más creativo tiene que ver más con practicar constantemente y entrenar estos indicadores, que con tener dones especiales. En este sentido, el primer factor a tener en cuenta es la motivación, es decir, es esencial que determines lo que te apasiona para que puedas promover procesos creativos sobre un tema de interés, de manera que, aunque sea complejo al principio, encuentres luego caminos que te posibiliten aprender lo necesario para comprenderlo. En la red hay muchos recursos que sirven para mejorar este proceso. Mira, por ejemplo, los siguientes:

#### • Neuronilla.

Este blog es uno de los referentes más importantes en español para aprender a elaborar ejercicios creativos: https://www.neuronilla.com/desarrolla-creatividad/

#### •Google Arts and Culture.

Recorre los mejores museos del mundo como si estuvieras en ellos, camina por sus pasillos y mira en alta resolución las obras más interesantes de la humanidad: https://artsandculture.google.com/

#### • Inspira tus experiencias.

La inspiración es necesaria y puedes buscarla en muchos lugares. Uno de los más conocidos es Pinterest, con excelentes ideas para miles de proyectos: https://co.pinterest.com/

Por otra parte, es conveniente que fortalezcas actitudes que puedan hacer que tu pensamiento creativo sea mucho mejor. Por ejemplo:

**Sé curioso**. La capacidad de generar ideas depende mucho de lo que conoces. Para cultivar tu curiosidad, lleva siempre contigo una libreta fácil de portar, y cada día hazte preguntas, investiga, habla con otras personas y toma los apuntes que consideres importantes.

Conecta tu mente con el cuerpo. Hacer ejercicio físico te ayuda a pensar con mayor claridad, pues oxigena las conexiones neuronales. Camina constantemente observando tu entorno y recorre de vez en cuando rutas distintas. Activa los cinco sentidos. Tómate el tiempo necesario para hacer pausas y mirar detenidamente un objeto, o escuchar música distinta, o visitar un restaurante y probar sabores de un país lejano. Ponerse una venda en los ojos, o tocar diferentes objetos y olfatearlos, ayuda a que los sentidos se activen.

Tolera los fracasos y aprende de ellos. Ten presente que la creatividad tiene que ver mucho con adquirir patrones conscientes de ensayoerror. Por eso, tienes que ser tolerante con el fracaso. Puedes llevar una agenda en la que cada cierto tiempo escribas y reflexiones sobre cómo te sientes con el fracaso, y cómo puedes afrontar las fallas y la ambigüedad.

Utiliza las analogías y las comparaciones. Otra actividad interesante es crear y conectar ideas por medio de analogías o comparaciones; también ayuda mucho acercarte al arte, la música, la pintura, las artes escénicas, la escultura, el cine, etc.

En suma, experimentar y arriesgarse a aprender nuevas cosas, vivir nuevas experiencias, entender otras posturas de pensamiento y comprender nuevas maneras de ver el mundo, junto con visualizar el futuro, hace que tu imaginación se active y, por tanto, tu creatividad se vitalice. Para que desarrolles un buen proceso, te invito a seguir estos pasos:

- Paso 1. Formulación y reformulación. Implica que debes tener claros los problemas que debes abordar. Si tu problema es aburrido, tus ideas serán aburridas. Las ideas serán más atractivas en la medida en que el reto lo sea. Otra razón para reformular es que, dependiendo de la forma en que expreses la formulación, tendrás diferentes caminos de solución.
- **Paso 2.** Generación de ideas. Ten en cuenta que es clave generar muchas ideas, para lo cual es importante usar técnicas que te ayuden a llevar tu

mente a otros mundos y te permitan imaginar aspectos que ni siquiera creerías que existen. Utiliza las reglas básicas de la lluvia de ideas: toda crítica está prohibida, toda idea es bienvenida, tantas ideas como sea posible, el desarrollo y la asociación de las ideas es deseable.

Puedes encontrar técnicas valiosas en: https://www.neuronilla.comdesarrolla-creatividad/tecnicas-creatividad/,

O también en el siguiente sitio en idioma inglés: https://www.mycoted. com/Category:Creativity\_ Techniques.

• Paso 3. Selección de ideas. Una vez hayas utilizado varias técnicas de creatividad, es recomendable que te des un tiempo de uno o dos días para pasar al proceso de selección. Si no puedes mejorar de

momento tu creatividad porque a veces las condiciones no lo permiten, puedes descansar y practicar algún juego para despejar la mente. Seleccionar ideas tiene que ver con la convergencia, mediante la cual tomamos criterios para elegir las mejores por medio de una guía y con criterios objetivos.

No olvides que el pensamiento creativo también se estimula con el lenguaje adecuado. Por eso, si quieres tener equipos de trabajo altamente creativos, procura no expresar que ser creativo es muy difícil o que una tarea en particular que se plantee en el grupo es muy

compleja. La verdad es que ser creativo no es fácil, pero con entrenamiento, una buena técnica y una formación adecuada, todo es posible. Las grandes ideas no necesariamente salen de procesos creativos complejos, sino que, a veces, son el resultado de trabajar con método, curiosidad, observación, persistencia y capacidad para escuchar a otros.



## LA FUNCIÓN DEL

# LENGUAJE

#### para fomentar el pensamiento creativo

Es importante que tengas presente que el pensamiento creativo requiere tiempo. Este tipo de pensamiento no es una habilidad que aparece de la noche a la mañana, y menos si en tu vida no entrenas tu mente creativa y solo estás formando la parte lógica y racional. Debes tener en cuenta que no todo lo planeado saldrá como se espera. Pensar así no es malo; por el contrario, estos aspectos pueden suceder, pero es importante analizarlos y comprenderlos desde los tres puntos de vista que se explican a continuación. Estos tres factores deben ser pensados de manera permanente, por lo cual es recomendable que establezcas unos tiempos para reflexionar qué asuntos, en cuanto a tu pensamiento creativo, van bien, y cuáles deben ser mejorados.

#### Resiliencia.

En psicología, este tema se entiende como la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas o adversas. En otras palabras, implica tener alta tolerancia a la frustración, de manera que, si no se cumple lo planeado, sea posible encontrar nuevas alternativas.

#### · Adaptación.

Implica tener flexibilidad mental alta para poder permitirse implementar nuevas acciones, lo cual no conduce necesariamente a que se tengan que cambiar la meta ni las rutas posibles que se tenían previstas para salir adelante con lo planeado.

#### • Gestión del cambio.

La resiliencia y la adaptabilidad suceden ante una situación adversa, pero el cambio de actitud no ocurre de la noche a la mañana. Por el contrario, este cambio debe ser pensado, pues al final nos estamos enfrentando a una potencial incertidumbre que solo logrará ser superada repensando la ruta con tiempos y paciencia, pero, ante todo, entendiendo que este contratiempo debe hacer parte del proceso de planeación.

Ten en cuenta que, dependiendo de cómo asumas estos aspectos y la manera en que comunicas los fracasos o los éxitos, podrás evaluar cómo están tu resiliencia, tu adaptación y tu gestión del cambio. En este proceso, un lenguaje bien empleado constituye una especie de semilla

saludable, apropiada para crear pensamiento creativo, pero, si es mal utilizado, puede convertirse en la barrera que impide fortalecerlo, entrenarlo y desarrollarlo.

## FUNCIONES DEL

# LENGUAJE

## en el pensamiento creativo

Cuando hablamos de las funciones del lenguaje, también estamos refiriéndonos a la intención comunicativa, y dichas funciones pueden ser emotivas, sintomáticas o expresivas (si quieres conocer un poco más sobre este tema, mira el video de https://www.youtube. com/watch?v=i4EMg9uOCY0; te darás cuenta de que el lenguaje tiene un poder enorme sobre lo que se quiere transmitir y, en consecuencia, puede ser tanto el motor como el bloqueador de algo). Algunos autores recomiendan dos ejercicios que ayudan a hacer conscientes los patrones que pueden llevar a la desmotivación. El primero consiste en rodearte de personas que estén alineadas con tu mismo sueño, pero que tengan la capacidad de tener conversaciones

sinceras, es decir, que sean honestos, para que, de manera empática, puedas retroalimentarte y entender mejor los tres componentes mencionados antes y su relación con el lenguaje que usas. El segundo consiste en que, en caso de que no cuentes con estos aliados, lo mejor es que grabes con tu celular lo que te parezca interesante y reflexiones sobre esos componentes, no sea que tú mismo seas la piedra en el zapato para cumplir tus metas.