Creatividad

Examen.

**Lee las siguientes afirmaciones y puntúalas del 1 al 5**

**(1 no me identifico nada, 5 me identifico al máximo)** contesta en  
función de cómo eres en la actualidad, no como te gustaría ser.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nº** | **PREGUNTA** | **PUNTUA**del 1 al 5 |
| 1 | Al tomar decisiones me gusta combinar la intuición (el sexto sentido) con la razón. |  |
| 2 | Disfruto con mi trabajo, siento una especial motivación por todo lo que hago |  |
| 3 | Me considero una persona creativa |  |
| 4 | Me gusta hacer realidad mis ideas y conozco sistemas y metodologías de trabajo para convertir ideas abstractas en hechos concretos |  |
| 5 | Me gusta correr riesgos |  |
| 6 | A menudo tengo conversaciones conmigo mismo/a |  |
| 7 | Me doy cuenta de que soy algo más creativo/a que la gente que me rodea |  |
| 8 | Tengo facilidad para detectar los problemas de mi entorno profesional |  |
| 9 | Me deleito dándole vueltas a las cosas |  |
| 10 | Me llevo bien con los niños, me gusta compartir sus juegos y su forma de ver la vida |  |
| 11 | Sé cómo funciona un brainstorming y creo que podría dirigirlo perfectamente |  |
| 12 | En la escuela, en casa o ahora, en el trabajo siempre he sido considerado/a una persona creativa |  |
| 13 | Me encanta viajar y observar costumbres y formas de vivir diferentes a las mías |  |
| 14 | Me gusta saber cosas sobre temas diversos, más allá del trabajo cotidiano |  |
| 15 | He llevado a cabo personalmente (o como colaborador) alguna innovación concreta (producto, servicio, problema) con un cierto éxito |  |
| 16 | Soy consciente de mis puntos débiles y de mis puntos fuertes |  |
| 17 | Me gusta pensar más allá de lo establecido, romper las normas |  |
| 18 | Tengo facilidad para expresar mis ideas de forma gráfica, a través de dibujos, esquemas o mapas |  |
| 19 | Soy una persona práctica, que disfruta viendo resultados concretos |  |
| 20 | Creo que me conozco bien a mi mismo |  |
| 21 | Soy capaz de transformar una idea absurda en algo que tenga sentido |  |
| 22 | Intento siempre ir por los caminos menos transitados, no me gusta hacer lo que todo el mundo hace |  |
| 23 | Me considero un buen líder |  |
| 24 | Suelo descansar bien recordar bien mis sueños, en ocasiones me inspiran |  |
| 25 | Soy capaz de explicar con claridad mi mundo interior |  |
| 26 | Tengo facilidad para definir claramente un objetivo y empezar a trabajar en él |  |
| 27 | Utilizo de vez en cuando o a menudo técnicas creativas para generar ideas sobre un tema de mi interés. |  |
| 28 | Cuando tengo una idea clara, me resulta fácil convencer a los demás, transmitirles esa convicción y arrastrarlos a la acción. |  |
| 29 | Me gusta experimentar cosas nuevas, aun sin saber si estoy en el buen camino o no. |  |
| 30 | Cuando algo no me sale bien soy capaz de recuperarme anímicamente en muy poco tiempo |  |
| 31 | Me gusta resolver mis problemas y/o generar ideas nuevas inspirándome en estímulos que no tienen nada que ver con lo que estoy haciendo. |  |
| 32 | A veces, o a menudo, después de pensar las cosas detenidamente, surge la solución o la respuesta a lo que estaba buscando de forma repentina |  |
| 33 | Me encanta tener muchas ideas alternativas, no suelo conformarme con lo primero que me viene a la cabeza |  |
| 34 | He leído algún libro o publicación seria sobre técnicas de creatividad |  |
| 35 | Me encanta apasionar a los demás y conseguir que disfruten como yo con las ideas y los proyectos |  |
| 36 | Me gusta ser provocativo/a en mis planteamientos, aunque al final siempre se imponga la lógica |  |
| 37 | Tengo facilidad para convertir mis problemas en frases o fórmulas que permiten trabajar con mayor eficacia y concreción |  |
| 38 | Me atraen las cosas extrañas, poco accesibles, ocultas, ambiguas |  |
| 39 | Cuando genero ideas para algo, no me importa si aparecen cosas locas, irrealizables o absurdas |  |
| 40 | Soy consciente de hasta dónde puedo llegar, conozco mis capacidades y mis limitaciones a nivel personal y profesional |  |
| 41 | Tengo siempre mucha energía y dinamismo y estoy siempre metido/a en proyectos que me ilusionan |  |
| 42 | Me encanta desmenuzar las cosas, ver como son por dentro, analizarlas, descubrir cómo funcionan… |  |
| 43 | Muchas veces siento que la solución a un problema pasa por mi interior, de forma emocional, y que gracias a esa sensación soy capaz de tomar decisiones |  |
| 44 | Me encanta participar en equipos de trabajo y buscar conjuntamente ideas para cualquier tema de interés común |  |
| 45 | Acostumbro a aventurarme a hacer cosas que no he hecho jamás anteriormente |  |

**Cómo interpretar los resultados?**

Cualquier resultado en cada competencia/habilidad inferior a 9 significa un nivel  
bajo e implica que podemos mejorar sustancialmente. Si la puntuación se acerca a 3  
el nivel es muy bajo. Si por el contrario, se acerca a 15 se trata de una fortaleza.

El total absoluto indica la puntuación general que, a grandes rasgos, puede valorarse

a través de la siguiente escala:

**Puntuación de 45 a 90:** nivel muy bajo de desarrollo de la creatividad personal  
**Puntuación de 90 a 135**: nivel bajo-medio de desarrollo de la creatividad personal  
**Puntuación de 135: nivel medio de desarrollo de la creatividad personal  
Puntuación de 135 a 180**: nivel medio-alto de desarrollo de la creatividad personal  
**Puntuación de 180 a 225**: nivel alto de desarrollo

**10 consejos para incrementar tu creatividad**

La creatividad es una palabra que está presente no sólo en el ámbito laboral, sino que también la hallamos en la escuela, la familia y hasta en una relación (¿Cuántas veces nuestra novia nos pide que seamos creativos con su regalo de aniversario?). Pero, ¿de qué manera se puede inspirar a la gente a tener más ideas novedosas?

te presentamos 10 consejos, científicamente comprobados, para potenciarla.

***No hagas lluvia de ideas***

La lluvia de ideas o brainstorming, es la técnica más popular para incentivar la creatividad. Sin embargo, éste resulta un método pésimo. Según Keith Sawyer, psicólogo de la Universidad de Washington, “cuando se hace lluvia de ideas en grupo se producen menos que cuando esas mismas personas trabajan de manera individual y después comparten sus ideas". De igual manera, un estudio realizado por Charlan Nemeth, psicóloga de la Universidad de California en Berkeley, demostró que “un debate” es 25 por ciento más creativo que el brainstorming.

***Pinta las paredes de azul***

Hace algunos años, en la Universidad de Columbia Británica, un equipo de psicólogos se puso a analizar la influencia que tienen distintos colores sobre los procesos del pensamiento. Para ello sometieron a dos grupos de personas a trabajar en cuartos de distintos colores: rojo y azul. El primero detonó en las personas su capacidad para resolver pruebas de precisión, mientras que el segundo hizo que los individuos tuvieran un mejor desempeño en actividades en las que ponían en uso su imaginación y creatividad. Así que ya sabes, la próxima vez que necesites generar ideas nuevas, busca un espacio tipo loft, con techos altos y grandes ventanales, o bien, pinta tus paredes de azul.

***Ve más programas de comedia***

Un estudio realizado por Mark Beeman, de la Universidad de Northwestern University de Illinois, y Jack Kounios, de la Universidad Drexel en Filadelfia, sugiere que la gente que es más feliz es más creativa. Incluso, hasta los sentimientos de felicidad pasajera pueden generar incrementos dramáticos en la capacidad creativa. Nuestra recomendación es que antes de acostarte o previo a comenzar tu jornada laboral, veas ese video humorístico que tanto te gusta.

***Sé feliz***

El punto anterior nos llevó directamente a éste. Tener un estado de ánimo positivo, permite que el cerebro adopte un estado de apertura y disposición al juego.

***Prepárate para improvisar***

Aquí de lo que se trata es de aprender a improvisar en conjunto, una técnica que obliga a los comediantes a construir sobre la broma inmediatamente anterior, de esta manera, las bromas se van acumulando una tras otra y el sketch resulta ser un producto de la creatividad global. Deja de lado las inhibiciones y comienza a trabajar en ello.

***Piensa como niño***

Ya lo decía Picasso: “Todo niño es un artista. El problema es cómo seguir siendo artistas cuando crecemos”. Sin embargo, un estudio conducido por los psicólogos Darya Zabelina y Michael Robinson, en la Universidad Estatal de Dakota del Norte, sugiere que es posible recuperar la creatividad que vamos perdiendo al madurar. Sólo imagina que tienes de nuevo 7 años y que te acaban de avisar que no tendrás clases. ¿Qué haces? ¿A dónde quieres ir? Verás que luego de escribir todo lo que harías y qué jugarías, generarás el doble de ideas creativas.

***Debate***

Cada mañana, los animadores de Pixar debaten despiadadamente el trabajo del día anterior. ¿Y si les copiamos?

***Trabaja con extraños***

Muchos de los problemas a los que nos enfrentamos necesitan colaboración para ser resueltos, pues superan los alcances de la imaginación individual. Al respecto, Brian Uzzi, sociólogo en la Northwestern University de Illinois, pasó varios años estudiando la forma de trabajo en los musicales de Broadway para llegar a la conclusión de que “los mejores equipos eran aquellos en los que las relaciones estaban mezcladas. En los que había individuos que compartían una amistad de años, pero en los que también había recién llegados”. Dice Uzzi que “la gente tiene una tendencia a querer hacer las cosas solo con sus amigos, pues se sienten más cómodos, pero es exactamente lo que no se debe hacer”.

***Toma más descansos***

La creatividad no sólo se trata de tener nuevas ideas, sino también de evaluarlas e ir poniendo orden en el caso para decidir qué realmente vale la pena. Simone Ritter, candidata a doctorado por la Universidad de Radboud en Países Bajos, realizó un estudio en el que los participantes más eficaces para identificar mejores ideas fueron aquellos que habían gozado de una breve distracción previa a la prueba.

***Acepta tus limitaciones***

El escritor GK Chesterton alguna vez dijo: “El arte consiste en la limitación. La parte más hermosa de todo cuadro es el marco”. Se refería a la importancia de tener límites en el proceso creativo. Un estudio reciente, liderado por Janina Marguc, de la Universidad de Ámsterdam, aporta una sorprendente respuesta: la frustración de apegarse a una forma ayuda a que la gente piense de una manera más holística y creativa. También es recomendable involucrarnos en tareas no relacionadas con lo que nos ocupa, como resolver un crucigrama o escribir un haikú.