

HOLA.com

Cómo desarrollar nuestra creatividad para resolver problemas en el día a día

Ser más creativo puede ayudarte especialmente en momentos de cambio

02 DE NOVIEMBRE DE 2022

POR PILAR HERNÁN



Todos podemos sacar partido a la creatividad. Tanto es así, que hay expertos, como Vanessa Carrera, CEO de Insighters, *coach* empresarial experta en innovación, creatividad y gestión del cambio (www.vanessacarrera.com), que consideran que esta cualidad puede ayudarnos a **resolver los problemas** en nuestro día a día.

“Es útil distinguir entre dos tipos de creatividad: la **creatividad específica**, que es la que tiene que ver con el arte (cantar, tocar un instrumento, pintar, dibujar...) y

la **creatividad general**, que es la capacidad de pensar creativamente para resolver problemas. Esta última, la que yo trabajo con personas y equipos, es la que nos puede ser de gran ayuda en nuestro día y día, y especialmente en momentos nuevos, de cambio. ¿Por qué? Porque gracias a nuestra creatividad podemos resolver los diferentes problemas que nos van apareciendo. Y sobre todo, nos será muy útil para aquellas situaciones que son nuevas y que no conocemos, y que requieren soluciones diferentes a lo que hacíamos”, nos anticipa la experta.



Ayuda en situaciones muy variadas

La experta destaca que la creatividad nos puede servir en **situaciones cotidianas** y nos pone algunos ejemplos concretos:

- “Tengo una reunión *online* ahora y no me funciona la aplicación que voy a usar”, ¿qué otras formas tengo a mi alcance o puedo crear?
- “Tengo tres alimentos en la nevera y quiero cocinar algo con ello, ¿qué se me ocurre que puedo hacer?”
- “Tenía previsto un evento con estos ponentes y se me ha caído”, ¿cómo respondo a eso?”
- “Estoy cansada de jugar siempre a lo mismo con mi hija, ¿qué otras cosas podemos hacer juntas?”
- “¿Cómo puedo hacer para crear nuevos planes con mi pareja para salir de la rutina?”
- “¿Cómo combino la ropa de mi armario para hacer un look diferente y especial?”
- “¿Cómo tengo una conversación de forma creativa para solucionar una determinada situación?”

Y también en situaciones o problemas de otra envergadura y del **ámbito profesional**, como por ejemplo “¿Cómo puedo llegar a nuevos clientes? ¿Cómo puedo encontrar un trabajo o cambiar el que tengo? ¿Cómo puedo comunicar en mi empresa de manera diferente?”

“Yo aplico la creatividad a todo tipo de personas y equipos, desde personas que quieren desarrollar su proyecto empresarial, hasta **personas que quieren reinventarse**, equipos que necesitan crear nuevas ideas (desde productoras de cine, aseguradoras, farmacéuticas, bancos...) y, por supuesto, a personas y organizaciones que quieren

Le planteamos a la experta qué beneficios nos aporta el hecho de desarrollar nuestra creatividad. “Como hemos visto en los ejemplos anteriores, desde acabar con la monotonía y la rutina, hasta generar soluciones de negocio o resolver problemas cotidianos del día a día. Además, uno de los beneficios más importantes es que la creatividad nos permite evolucionar y seguir desarrollándonos como personas, organizaciones y sociedad. Nos permite **ir más allá** de dónde estamos”, apunta la experta.



Lo que está claro es que nos encontramos con personas más creativas que otras, ¿qué factores pueden influir en que esto sea así? “Hay un elemento clave que es la confianza. Las personas que tienen lo que llamamos ‘confianza creativa’ son personas que se atreven a expresar sus ideas. Antes de trabajar cualquier proceso creativo, ponemos foco

en esto: en **desarrollar la confianza creativa**. Y digo ‘desarrollar’ porque a veces, pensamos que la confianza se tiene o no se tiene. La confianza se puede desarrollar. ¿Cómo? Por ejemplo, identificando mis creencias sobre yo y la creatividad. Si mi creencia es ‘yo no soy creativa’ es muy probable que no me permita generar nuevas ideas”, apunta la experta, que añade que muchas veces esa creencia viene de lo que entendemos que es ser creativo, pero si ampliamos el concepto de creatividad, nos daremos cuenta de que ya hacemos muchas cosas de forma creativa.

Y plantea algo sobre lo que debemos reflexionar: en los dos últimos años, ¿cuántos problemas nuevos hemos tenido? ¿y cómo los hemos resuelto?



Hacer cosas creativas

“Hay otra dinámica que yo plateo en muchas ocasiones para desarrollar la confianza creativa que consiste en **identificar y escribir todos los hitos creativos** que hemos tenido a lo largo de nuestra vida. Es increíble ver, cuando hacemos este ejercicio, la de cosas creativas que hemos hecho. Al final se trata de ampliar el concepto de creatividad y de identificar evidencias y experiencias creativas en nuestra realidad, ¡que seguramente serán muchas! **El mayor límite a nuestra creatividad, muchas veces, somos nosotros mismos**, nuestra autocensura: nuestros juicios sobre lo que se puede o no hacer, nuestras creencias sobre nosotros, nuestros miedos (sobre todo el miedo al fracaso que nos hace guardar muchas ideas nuevas ‘por si sale mal’). Y otro elemento que influye a la hora de ser más creativo es la positividad. Si creo que puede haber una solución y que puedo llegar a encontrarla, me pondré a pensar en ello. Si de partida, creo que no es posible, ni siquiera lo intentaré”, puntualiza.



Conseguir ser más creativos

Le planteamos a la experta una pregunta clave: ¿Creativo se nace o el creativo se hace? “La creatividad es una capacidad innata en todos los seres humanos. De hecho, cuando somos pequeños, solemos ser mucho más creativos que de mayores. ¿Por qué? Porque de pequeños tenemos muchos menos autofiltros (esa censura de la que hablábamos antes). Si te fijas en un niño, este no tendrá reparo en coger un boli y hacer como si fuera un avión. Para él eso no es algo imposible, que está mal o bien. Desde el pensamiento de un adulto empezamos a cuestionarnos ‘menuda tontería, es imposible un avión con forma de boli’... Los niños se atreven más porque **tienen menos pensamiento crítico**”, nos cuenta.



Todos podemos ser creativos

Aunque pensemos que no, ¿todos podemos ser creativos? La experta lo tiene claro: “Sí, esa es una de las experiencias que sucede en mis talleres o conferencias y que más me gusta: cuando la persona se da cuenta de que ya es creativo y que, por supuesto, si se pone, puede serlo más. Es importante, como decía, ampliar el concepto de creatividad, y **desmontar algunos mitos** como que para ser creativo tengo que haber nacido con un don especial, y que es solo para unos cuantos afortunados”, detalla.



Distintos tipos de creatividad

La experta vuelve a hacer mención a la creatividad específica y a la creatividad general. Pero también nos habla de diferentes niveles de creatividad: podemos hacer algo que sea totalmente diferente o una creatividad que nos ayuda a hacer algo desde lo que hay.

“Además, dentro del proceso creativo, existen varios procedimientos, y diferentes formas de pensar: **el pensamiento divergente** es el pensamiento que nos ayuda a abrir opciones, imaginar, visualizar ideas; **el pensamiento convergente** es el que nos ayuda a evaluar las opciones, a mirirlas con espíritu crítico y pensar como llevar a la realidad las ideas que hemos diseñado en la divergencia”, nos explica.

Y añade, eso sí, que ambos procesos son necesarios y parte del proceso creativo. Y cada uno requiere una actitud diferente, tal y como nos detalla. En la divergencia conectamos con nuestra capacidad de pensar a lo grande, con el “y por qué no”, con lo que llamamos nuestro niño libre. En la convergencia, con nuestro pensamiento crítico, con la capacidad de tener en cuenta nuestros recursos para hacer posible las ideas de la divergencia. Con lo que llamamos nuestro “adulto”. Ambos son importantes. Hay personas que tienen tendencia a la divergencia y otras que se encuentran más cómodas en la convergencia. Seguro que te puede venir a la mente una persona que suele generar ideas, planes, “abrir melones” y otras que ponen más foco en los detalles, en cerrar, en plantearse “sí, esto está muy bien, pero como lo llevamos a la realidad.”



Desarrollar nuestra creatividad

Una pregunta clave es qué estrategias tenemos a nuestro alcance para desarrollar nuestra creatividad. “Algo importante es entender que la creatividad se entrena. Así que la primera estrategia es ser conscientes de esto: ya somos creativos y si queremos podemos serlo más. También es importante **conectar con nuestra motivación** para ser creativos, ¿por qué y para qué queremos ser más creativos?”, nos cuenta.

Así que, lo resume de la siguiente forma:

- Entender **qué es la creatividad**.
- Ser consciente de **su importancia**.
- Ser consciente de **mi propia creatividad** (desarrollar la confianza creativa).
- **Identificar qué más puedo hacer** para seguir desarrollándola

Y explica que algo por lo que hay que empezar es por **estar relajado**. Cuando nos relajamos, conectamos con nuestra parte más intuitiva y con esa creatividad interior. “**La teoría de las ‘3B’** dice que las personas somos más creativas en la cama (*Bedroom*), en el autobús (*bus*) y cuando nos damos una ducha/baño (*bathroom*), ¿sabes por qué? ¡Porque nos relajamos! Seguro que te he pasado alguna vez que estás dándole vueltas a un problema y te vas a dar un paseo o te acuestas a la cama y ¡ta chán! Te aparecen algunas soluciones, ¿verdad?”, nos comenta.



Ser creativos desde la infancia

Volviendo a cómo puede ayudarnos a resolver problemas, ¿es algo que deberíamos inculcar ya desde la infancia a los más pequeños? “Sobre todo en los niños es importante dejarles espacio para seguir manteniendo y desarrollando su creatividad. Algo importante es este sentido es **dejarles tiempo para que se aburran**, donde no tengan estímulos de pantallas, o algo concreto que hacer, y que tengan que usar su imaginación. Lo mejor es dejarles ser niños, que tengan espacios de no hacer nada, con el mundo real, en entornos como la naturaleza... donde usen su imaginación para crear, resolver situaciones”, nos comenta. Y recomienda, también, ofrecerles de vez en cuando diferentes materiales (lápices de colores, pinturas de dedos, cartulinas..) para que expresen, creen a su manera. Y lo más importante: no juzgarles. Evitar el “eso que has dibujado no es un perro” o “los árboles no son así”. Respetar “su perro” y su árbol”. Esa es su creatividad.



Un plan de entrenamiento

La especialista comenta que la creatividad es como un músculo, se entrena, ¿requiere de un 'plan de entrenamiento' constante? “Sí, la creatividad es una habilidad, y **como cualquier habilidad se entrena**, se desarrolla. Cuanto más la usamos, más creatividad tenemos”, afirma con rotundidad.

¿Qué podemos hacer? Desde cosas tan sencillas como aplicar activamente el proceso divergencia-convergencia en muchos de nuestras situaciones: en lugar de ir siempre a la misma solución, pensar ¿Qué otras opciones hay o puede haber? Voy a abrir la mente (divergencia) antes de escoger la misma solución de siempre; hasta aplicar técnicas, hay técnicas para desarrollar nuestra divergencia como la Técnica Scamper o Pensamiento mágico hasta técnicas de pensamiento convergente – como la técnica de Walt Disney o los 8 factores- Pero sin olvidar que al final una técnica no es buena ni mala, la hace buena quien la usa.

“También podemos **introducir hábitos en nuestro día a día** como ‘*El inventario de logros creativos*’, que nos ayuda a poner foco en lo que hacemos creativamente y reforzar nuestra confianza. O inspirarnos: un concierto, un lugar diferente, un libro, un museo... todo ese tipo de experiencias nos puede ayudar a hacer conexiones diferentes”, sugiere.



Un aliado contra la frustración

Por último, nos planteamos si nos ayuda la creatividad a evitar la frustración. “Los procesos creativos pueden conllevar momentos de frustración, ‘esto no me sale como yo quería o esperaba’. Los procesos creativos nos pueden ayudar a tomar consciencia de nuestra frustración (cuándo, y por qué nos frustramos, cómo la gestionamos) y desde ahí, aprender a resolverla de una manera más efectiva y sana, que nos permita seguir avanzando”, nos explica.

Link: <https://www.hola.com/estar-bien/galeria/20221102220097/creatividad-resolver-problemas/1/>