

Potencia tu creatividad con estos 10 trucos que nunca fallan

Hay factores que influyen a la hora de desarrollar la creatividad, que no es una facultad solo para artistas, ser creativo es necesario para la vida



28 DE JUNIO DE 2022 - [NURIA SAFONT](#)

La **creatividad** es la facultad que tenemos los humanos para crear, para inventar, para fabricar, para tener más recursos y mejorar. Esta característica también nos ayuda a tomar decisiones o, incluso, a saber cómo podemos resolver los conflictos que nos presenta la vida. Por tanto, ser creativos es necesario para vivir. Pero, ¿cómo podemos estimular esta creatividad? Y, sobre todo, **¿qué es exactamente ser una persona creativa**? Sobre ello, hemos hablado con Judit Sánchez Torner, fundadora de Calma Studio, quien nos definirá esta palabra que, en ocasiones, confundimos con la capacidad que tiene determinadas personas que se dedican a profesiones artísticas y nos dará las 10 claves para que todos podamos estimular nuestra creatividad.

¿Qué es ser creativo?

"La creatividad no es únicamente tener buenas ideas", nos recuerda Judit Sánchez, quien añade que consisten en la **capacidad para encontrar la mejor solución** a un reto o un problema de manera innovadora y sostenible; que te sorprenda y te motive. Y cultivar una vida creativa conlleva alcanzar el estilo de vida que deseas con gratitud y autorrealización.

No vamos a negar que mantenernos creativos es cada vez más complicado. Pero ¿por qué? Como aclara la experta, "vivimos **infoxicados**, recibiendo más información de la que podemos procesar, y la sociedad nos "obliga" a ser los mejores en todo y hacerlo de una determinada manera para ser algo en la vida". Con esta presión tan grande, ¿quién vive lo suficientemente relajado como para ser capaz de observar la infinitud

de posibilidades que nos rodean? Por ello, Sánchez señala que una de las principales claves para ser más creativos es poder **desconectar y descansar**.

Todos podemos ser creativos

Es verdad que los profesionales que nos dedicamos a lo que siempre hemos llamado “mundo creativo”, como diseñadores, publicistas, ilustradores, escritores, fotógrafos, etc, no dejamos nunca de crear espacios y momentos que nos permitan mejorar nuestra capacidad creativa, sea con proyectos laborales como en la vida personal. Pero, hoy en día, la creatividad es una herramienta fundamental para que cada uno de nosotros siga evolucionando. Y todos podemos ser creativos. Solo debemos buscar la manera de potenciar esta facultad. Otro de los secretos es volvernos un poco más niños.

"Cuando somos pequeños tenemos muchas ideas, algunas de ellas descabelladas, otras con más “sentido”. A medida que vamos creciendo, muchos de nosotros vamos perdiendo esa práctica, ese interés, y los condicionantes de la vida adulta nos encorsetan cada vez más de manera que, muchas veces, terminamos pensando que no somos creativos, aunque simplemente cerramos la creatividad en un cajón y nos olvidamos de dónde dejamos la llave", reflexiona Judit Sánchez.

Cómo encontrar la llave de nuestra creatividad

El **descanso** parece ser una de las peores opciones cuando estamos hasta arriba de trabajo o tenemos una vida personal y social muy activa. Parece que si descansamos estamos desaprovechando el tiempo. Sin embargo, la especialista en creatividad afirma que los "neurocientíficos han probado que nuestro cerebro en reposo sigue trabajando. No es para nada improductivo, y que cuando nos permitimos parar le damos espacio al subconsciente para que siga integrando y conectando".

Asimismo, señala que hay una **gran diferencia entre ver y mirar**. "Ver es percibir sin integrar y mirar es focalizar nuestra atención en algo, para entenderlo, para que nos nutra, para que nos aporte lo que estamos buscando. Y descansar nos permite, entre otras cosas, mirar nuestro alrededor".

Cuando la vida deja de pasarnos por el lado a una velocidad desorbitada, "podemos empezar a distinguir nuevas perspectivas, nuevas ideas, nuevas maneras de solucionar retos y, todo esto, alimenta ese niño o esa niña que antes veía tantas posibilidades", recuerda. Por ello, indica que **hay que aprender a descansar** y poner todo el empeño en ello, ya que, sin duda, nos ayudará a ser más creativos.

"Existen muchas maneras de descansar y no hace falta que ocurra durante un tiempo prologando. De lo que se trata es de intensificar esos momentos para sacarle todo el jugo posible. Cultivando el descanso podemos conectarnos de nuevo con esa ilusión de hacer lo que nos apetece, lo que nos llena, y buscar la manera de alcanzarlo", recuerda.

10 ingredientes que encontrarás dentro del cajón de la creatividad

Una vez hemos encontrado la llave del cajón donde teníamos escondida la creatividad, hallamos muchos ingredientes para seguir potenciando esta capacidad e incorporarla en nuestra vida personal y profesional.

Estos son los **trucos que te pueden ayudar a desarrollar la creatividad:**

1. **Descansar**
2. Aceptar la **espera**
3. **Cultivar el asombro de la niñez**
4. **Dejar a un lado las creencias** que nos cortan las alas es otro ingrediente fundamental.
5. **Dejar de compararnos** constantemente
6. **Desconectar de las redes** nos brindará la oportunidad de dar más cabida a nuestros sueños.
7. **Compartir momentos con uno mismo** y estar más en el cuerpo y no tanto en la mente creará nuevos caminos a descubrir.
8. **Meditar**
9. **Dar un paseo por la naturaleza** nos conectará con nuestro subconsciente
10. **Estar presente** convertirá cualquier minuto en fuente de ideas.

Permitirnos descansar puede romper con los esquemas establecidos y nos puede aportar ese cambio de perspectiva que necesitamos. Conseguir mantenerlo en el tiempo será cuestión de esfuerzo, paciencia y motivación. Y para ello, no te olvides de guardar bien la llave pero, esta vez, dejando el cajón abierto, concluye Judit Sánchez.

Link: <https://www.hola.com/estar-bien/20220628212687/trucos-para-potenciar-tu-creatividad/>