



## DIEZ MANERAS DE FOMENTAR EL PENSAMIENTO CREATIVO

Aunque todos tenemos un pensamiento creativo, este no suele ser igual, puesto que la creatividad es diferente en cada persona, en algunas personas esa creatividad es minúscula y muy poco notoria. Y esto nos lleva a una pregunta: ¿El pensamiento creativo se puede entrenar?

A continuación les detallaremos 10 claves para potenciar su pensamiento creativo y fluidez de ideas con más facilidad.

### 1. En el pensamiento creativo todo vale

Las personas con un pensamiento creativo desarrollado no juzgan, si las ideas son buenas o malas, simplemente generan nuevas alternativas. Para ello hay que relajar las ideas que puedan parecer absurdas.



**Nota:** Una forma eficaz, es realizar el método llamado Brainstorming o lluvia de ideas, en el que se generan multitud de nuevas ideas sin juzgar si son buenas o malas.

### 2. En el pensamiento creativo todo vale

El pensamiento creativo funciona mejor cuando estamos en calma o relajados. La forma mas eficiente, para estimular el pensamiento creativo es necesario tomar un baño, lo ideal seria en una tina amplia, donde tu cuerpo se pueda suspender, esto ayudara crear una armonía entre tu cuerpo y tu mente.



**Nota:** Realizar tareas aburridas durante quince minutos, como copiar números de teléfono, aumenta el pensamiento creativo.

### 3. Dispérsate

Concentrarte puede ser beneficioso para muchas tareas, pero obviar los estímulos secundarios no le sienta bien a la parte más creativa de nuestro cerebro.

La dispersión puede ser fructífera. Al contrario de lo que podríamos esperar, la exposición a muchos estímulos sensoriales fomenta la creatividad. Por ejemplo, trabajar en un ambiente ruidoso puede favorecer la aparición del pensamiento creativo. Así mismo puedes acondicionar el ruido (baja, media, alta) esto te ayudara en momentos de baja presión.



**Nota:** *No te aísles en tu habitación y prueba a trabajar en un sitio con ruido moderado como una cafetería.*

### 4. Vuelve a ser un niño/a

En la infancia somos eminentemente creativos, pero vamos perdiendo esa capacidad a medida que llegamos a la edad adulta y aprendemos a regirnos por sistemas de creencias y patrones de comportamiento. A la hora de afrontar situaciones que requieren enfoques diferentes resulta muy práctico pensar como lo haría un niño/a.



**Nota:** *Existen muchas maneras de que los adultos "jueguen", instaurar actividades agradables en el trabajo es una buena manera.*

## 5. Haz un Collage

Como harías con recortes de revistas o fotos trata de mezclar tus ideas para crear una nueva y genuina. Si es necesario toma notas y prueba distintos emparejamientos, de esa manera no intervendrá tu juicio consciente.

Para que surta el mejor efecto posible es importante nutrirse de diferentes fuentes. Para ello hay que simultanear diferentes áreas de conocimiento o distintos aspectos de tu vida.



**Nota:** Enriquecer tu día a día consiste en participar de varias actividades como cursos, revistas, conciertos, charlas, viajes, etc.

## 6. Relacionate mucho y rodéate bien

Rodearse de mucha gente resulta muy útil para compartir distintas experiencias. También resulta enriquecedor ya que aumenta la cantidad de "cajones mentales" sobre los que sacar nuevas ideas. Al margen de la cantidad está la calidad, si te rodeas de mucha gente intenta evitar los juicios limitantes. Relacionarte con los demás o trabajar en grupo es muy beneficioso si el resultado es constructivo.



**Nota:** Recuerda no sólo codearse con gente nueva, también visitar nuevos espacios o explorar objetos fuera de lo común, dado que estos te ayudarán a desarrollar ideas más originales.

## 7. No tengas miedo a fracasar

¡A menudo el pensamiento creativo surge de la frustración de no ser capaz de encontrar una respuesta y termina en el Eureka! Por este motivo, no debes tener miedo a no hallar las respuestas que buscas a la primera.

Es posible que lo que hoy nos parezca una buena idea mañana no lo sea tanto. En esos casos no dejes que esa situación te descorazone. Aprender es experimentar hasta dar con la solución.

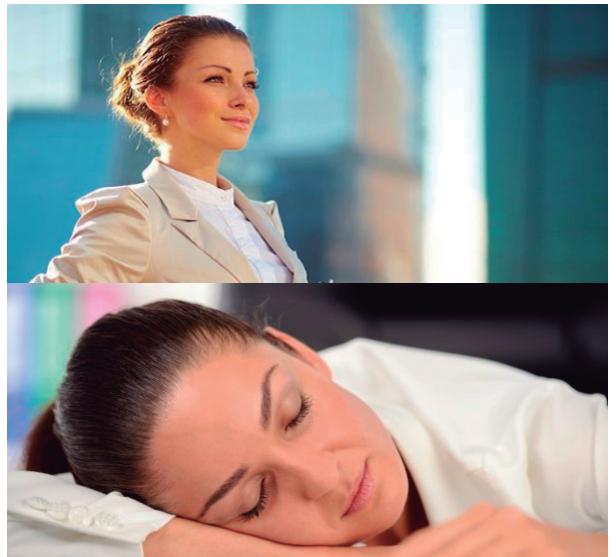


**Nota:** Si no encontramos lo que buscamos en nuestros cajones mentales lo mejor que podemos hacer es distraernos y de esa manera favoreceremos que aparezcan cosas nuevas.

## 8.Duerme bien

Es importante que no le robes horas de sueño al cerebro para que el pensamiento creativo esté en perfecta forma. No es recomendable dormir menos de 6 horas al día y lo ideal son 8 horas al día de sueño.

Se descubrió que aquellos trabajadores que dormían durante un descanso en una jornada de trabajo obtenían un mejor rendimiento en su trabajo. También se hallo que aquellas personas que daban vueltas a un problema concreto antes de dormir encontraban una solución más fácil al despertar.



**Nota:** Dormir nos facilita ser más perspicaces puesto que favorece la reestructuración mental. El descanso adecuado nos lleva a poder abordar las situaciones de manera diferente, proponer soluciones más originales y eficaces.

## 9. Se feliz

La felicidad favorece la aparición del pensamiento creativo mucho más que la tristeza. Se tiende a pensar que los artistas componen, escriben y crean mejor en situaciones melancólicas, pero no es así.

Este hallazgo tiene mucho sentido si tenemos en cuenta que las personas deprimidas tienen un foco atencional muy estrecho y están excesivamente centrados en su problema o sus pensamientos. Por lo tanto, lo ideal es encontrarse en un estado de ánimo alegre que estimule el pensamiento creativo.



**Nota:** *La felicidad y la creatividad se retroalimentan, por ende, mientras más felicidad, más creatividad.*

## 10. Camina para activar el pensamiento creativo

Hacer ejercicio en general parece estimular el pensamiento creativo, pero caminar en particular ha demostrado tener un efecto muy beneficioso.

Por ello se crearon cuatro condiciones experimentales: caminar en una cinta de correr, sentarse mirando a una pared blanca, caminar al aire libre y sentarse al aire libre. Al aplicar estas cuatro condiciones, incrementas el nivel de creatividad.



**Nota:** *"caminar no te convertirá en un Miguel Ángel, pero sí puede ayudarte en las primeras etapas del proceso creativo".*