



## ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN EL PENSAMIENTO CREATIVO Y QUE PODRÁS HACERLO EN EL TIEMPO

No importa el sector donde trabajes, sino tu capacidad, tus ganas de innovar y de reinventarte día a día. Es una buena opción para darle un sentido distinto a tu vida profesional y personal: las cosas pequeñas también importan: aprender una canción en otro idioma, renovar tu imagen, cortarte el cabello, hacer un sudoku o crucigrama, preparar un plato exótico, lo que sea. Realiza actividades que refresquen tu rutina y tus procesos creativos.

El pensamiento creativo consiste en la capacidad de salirse de los patrones convencionales de ideación y de inventar nuevas maneras de solución de problemas o de crear algo empleando técnicas novedosas.

### ¿Qué es el pensamiento creativo?

Como mencionamos anteriormente, el pensamiento creativo hace referencia a la manera de procesar la información para hallar soluciones originales ante los nuevos retos que se presentan en la vida.

Las personas con este tipo de pensamiento no se limitan a las alternativas convencionales, son exploradoras. Además, el pensamiento creativo se pone a prueba cada vez que tenemos la necesidad de solventar una situación no experimentada anteriormente por nosotros.

Por lo general, tenemos a utilizar las líneas de razonamiento convencionales, a las que cualquier persona recurriría en una situación parecida, lo que se conoce como el protocolo a seguir. Por otro lado, existe un abanico inimaginable de nuevas alternativas que pocas veces exploramos, tal vez por estar demasiado atados a las soluciones convencionales, posiblemente porque nos funcionan e implican un menor esfuerzo mental.

Pero la realidad es que las soluciones que conocemos bien y que usamos una y otra vez no siempre resultan ventajosas, y es entonces cuando las personas se ven atrapadas en problemas que aparentemente no tienen solución, únicamente por el hecho de no estar acostumbrados a emplear el pensamiento creativo de manera cotidiana.

Por ejemplo: ¿qué hacemos si nuestro vehículo se accidenta a mitad del camino y no tenemos lo necesario para reparar la avería? ¿Dejamos entonces que pasen las horas sin hacer nada, únicamente por no tener las herramientas necesarias? ¿O somos capaces de buscar una solución creativa al problema?

Otra forma de plasmar el pensamiento creativo es mediante la expresión artística; las personas que tienen facilidad para crear arte poseen un tipo de habilidades que favorecen la capacidad de pensar creativamente.

## ¿CÓMO SE DIFERENCIA DEL PENSAMIENTO CONVENCIONAL?

En las siguientes líneas vamos a ver cómo se diferencia exactamente el pensamiento creativo del pensamiento convencional o pragmático.

### 1. No depende de la relación entre una cosa y otra

La principal diferencia entre el pensamiento de carácter creativo y el de carácter lógico-pragmático es que el primero no depende de las relaciones lineales que existan entre dos o más objetos para poder establecer una comparativa o idea.

Cuando el pensamiento es creativo se basa más en principios abstractos, que a primera vista no tendrían mucho sentido pero que a pesar de no seguir los patrones convencionales de la lógica otorgan nuevos significados.

### 2. Implica mayor visualización

Una de las principales características del pensamiento creativo es que requiere de una capacidad de visualización mayor que la del pensamiento estructurado.

Cuando buscamos alternativas nuevas ante alguna situación (creativas) imaginamos los posibles escenarios que obtendremos, mientras que con el pensamiento lógico y estructurado por lo general esto no es tan necesario, teniendo en cuenta que el sujeto ya se da por enterado de lo que va a ocurrir si hace las cosas de la manera clásica.

### 3. Agotamiento psicológico

Emplear recursos creativos constantemente resulta en un desgaste importante, a diferencia de los recursos convencionales o usuales, los cuales se basan en la costumbre.

#### 4. Proceso constante de aprendizaje

El pensamiento creativo implica mantenerse en un proceso de aprendizaje constante. La creatividad proviene de los conocimientos que la persona ha adquirido e internalizado, es de ellos que nacen luego las ideas originales enfocadas a las necesidades del momento.

### **HERRAMIENTAS PARA POTENCIAR ESTE TIPO DE PROCESOS COGNITIVOS**

El pensamiento creativo comienza a aparecer en las etapas tempranas del desarrollo; por ende, se debe estimular a los más pequeños para animarlos a ser creativos desde la infancia. Lo ideal es brindarles alternativas para que puedan expresar libremente sus capacidades individuales sin sentirse cohibidos o avergonzados.

Es importante que la educación de los jóvenes sea siempre balanceada entre lo académico y lo extracurricular, dándoles igual relevancia a todas las actividades que desempeñen los estudiantes, dentro y fuera de las aulas de clases. De esta manera, el joven crece con una mayor confianza en sus capacidades personales.

El siguiente listado contiene algunos consejos útiles para desarrollar en mayor medida el pensamiento creativo.

- **Fomenta el hábito de la lectura**

La lectura es una fuente de conocimientos e ideas nuevas que se van incorporando a la mente del lector. Quien lee siempre tendrá de donde nutrirse para conseguir soluciones creativas o para crear su propio contenido en base a lo que haya leído con anterioridad.

- **Vive nuevas experiencias**

Salir de la zona de confort es indispensable; aquellos que se mantienen encerrados dentro de la rutina no terminan de alcanzar su potencial creativo. La mente funciona como un paracaídas, para que funcione hay que abrirla. La mejor forma es descubriendo nuevas experiencias.

- **Anota tus ideas**

La creatividad suele ocurrir a veces cuando menos nos lo imaginamos; en la cola del banco o del supermercado suelen venir a nuestra mente algunas ideas geniales. Es recomendable anotarlas en el móvil o en una hoja de papel para luego poder estudiarlas mejor.

- **Encuentra cosas que te apasionen**

Cuando encontramos actividades que nos generan goce, podemos estar seguros de que nuestros recursos creativos saldrán a relucir durante la ejecución de estas

prácticas. La pasión y la creatividad van de la mano, y se unen para que logremos cosas únicas cuando disfrutamos de hacer algo que nos gusta.

## **ACTIVIDADES QUE ESTIMULAN EL PENSAMIENTO CREATIVO**

### **– Dibujar y asociar**

Una táctica muy recomendable para realizar frecuentemente es hacer un dibujo de lo que sea y compartirlo con algunas personas. Ellos te dirán lo que piensen del dibujo en una palabra. Con esa palabra vas a crear un concepto, y de esta manera descubrirás el potencial que denota tu dibujo.

### **– Usa tu perfil menos hábil**

El objetivo es ejercitar partes del cerebro que no usamos frecuentemente. Por ejemplo, usa tu mano izquierda cuando eres diestro, y viceversa. Verás cómo los procesos mentales respecto a una misma situación van a tener diferentes y nuevas perspectivas.

### **– Desconéctate**

Desconéctate de tus actividades para que tu cabeza trabaje desde otro punto de vista y en función de otras plataformas. Por ejemplo, podrás descargarte aplicaciones interesantes para tu smartphone. Aprovecha el momento de desconexión y haz un mantenimiento a tu computadora, borra archivos que no te sirvan.

### **– Diseña tus redes sociales**

Reinventa tus perfiles de Facebook, Twitter, o Google. Elabora una portada creativa para Facebook. Crear imágenes ejercita la improvisación y la experimentación que no tienes en el trabajo.

### **– Haz nuevos caminos**

Seguramente hagas los mismos trayectos todos los días: de tu casa a la oficina, y de la oficina a casa. Más allá de que ese camino sea el más cercano, económico o seguro, te convendría hacer rutas alternas, así vas a hacer nuevas asociaciones y tu panorama va cambiar. Podrás visitar un lugar de la ciudad que no conoces, pero que siempre has querido ir; visita un restaurante que no conoces o a un amigo que no ves desde hace mucho tiempo.

### – Archiva tu música

Es posible que la lista de canciones de tus dispositivos móviles se reproduzca aleatoriamente. Arma listas de reproducción según el día, el clima o la ocasión. Esto te hará mucho bien para jornadas nocturnas o muy matutinas. También puedes aprender canciones en otros idiomas.

### – Toma fotos

Descubrí tu potencial para capturar momentos, ya sea con un celular o con una cámara profesional. Compara la luz, las texturas, los ángulos.

### – Cocina platos nuevos

No necesitas ser un chef para cocinar platos nuevos, exóticos. Algo que nunca hayas probado.

### – Haz ejercicio

Haz ejercicio, salí a correr o practica tu deporte favorito. Esto ayuda a tu mente y fortalece tu creatividad.

### – Manualidades

Ejercita tus manos por ejemplo doblando una hoja por la mitad más de 7 veces, siembra una plata o remueve su tierra, diseñar tu propia camiseta. Reutiliza algo que no te sirva y haz algo nuevo.

### – Tuitea grandes ideas

El hecho de que Twitter tenga 140 caracteres provoca que tu imaginación tenga que desarrollar una idea en poco espacio: escribe minicuentos, relatos, anécdotas y compartí experiencias en un tuit.

### – Navega en sitios nuevos

Busca descubrir sitios nuevos, blogs o podcast de tu interés que te aporten ideas para tu trabajo, tus gustos. Regístrate en los que te permitan para que día a día te arrojen información útil.

### – Lee nuevos géneros

Date la oportunidad de leer un cómic, aprovecha los aportes de nuevos elementos narrativos y creativos. Lee un libro sobre emprendimiento, autoestima, autoayuda o lo que te motive. También es bueno aprender una nueva palabra del diccionario cada día.

### – Busca nuevas apps

Sabemos que las aplicaciones son indispensables en la vida de un usuario. Tomate un tiempo en buscar las más nuevas y populares, pero por sobre todo, las que te sean útiles en tu quehacer de todos los días.

### – Consuma arte

Visita galerías, museos o exhibiciones fotográficas. Conocer otras formas de creatividad siempre ayuda a renovar tus procesos e incentivar tu imaginación. También podé ir al cine, al teatro o a escuchar una ópera, en cierto sentido también son arte.

