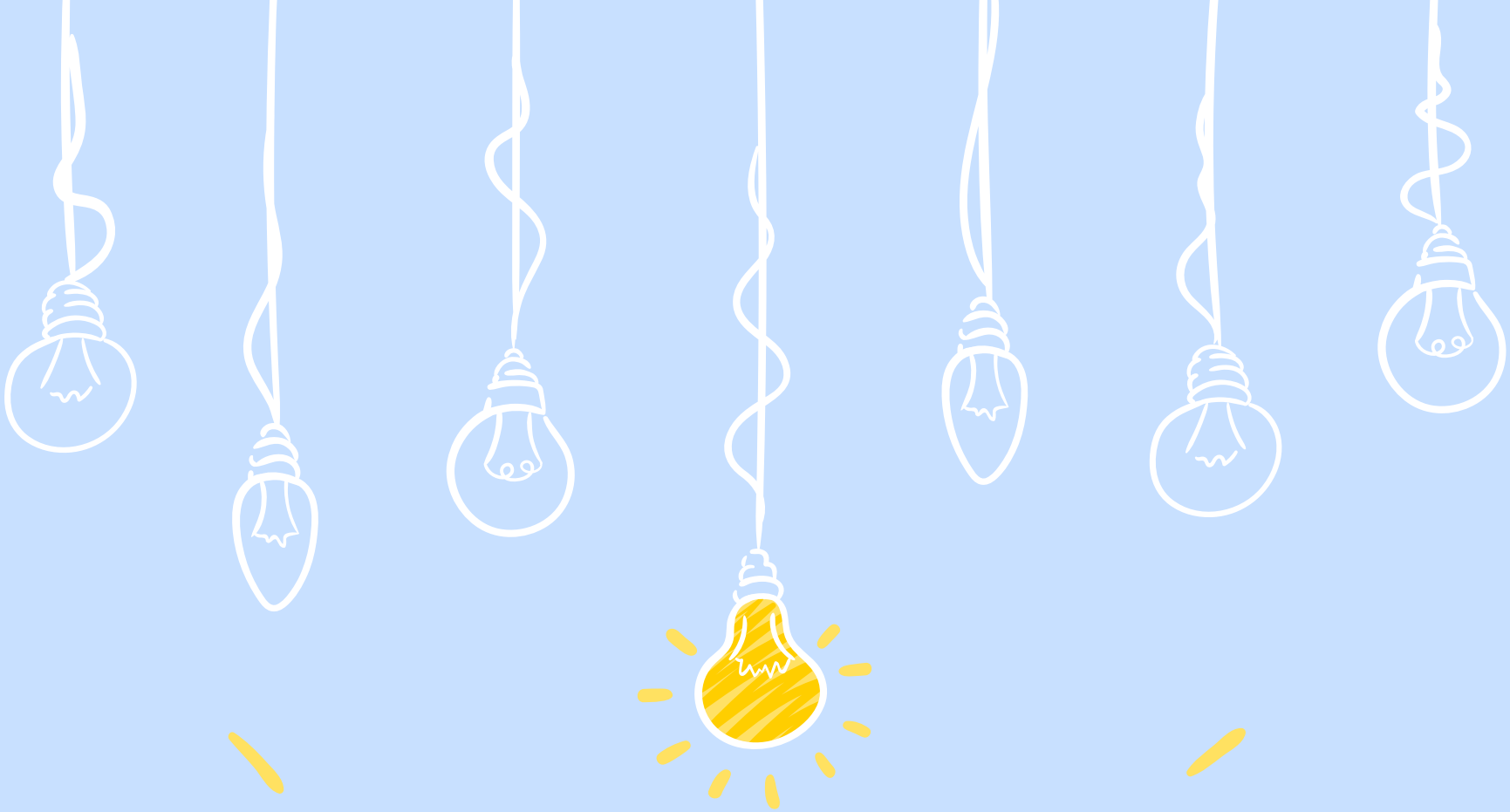


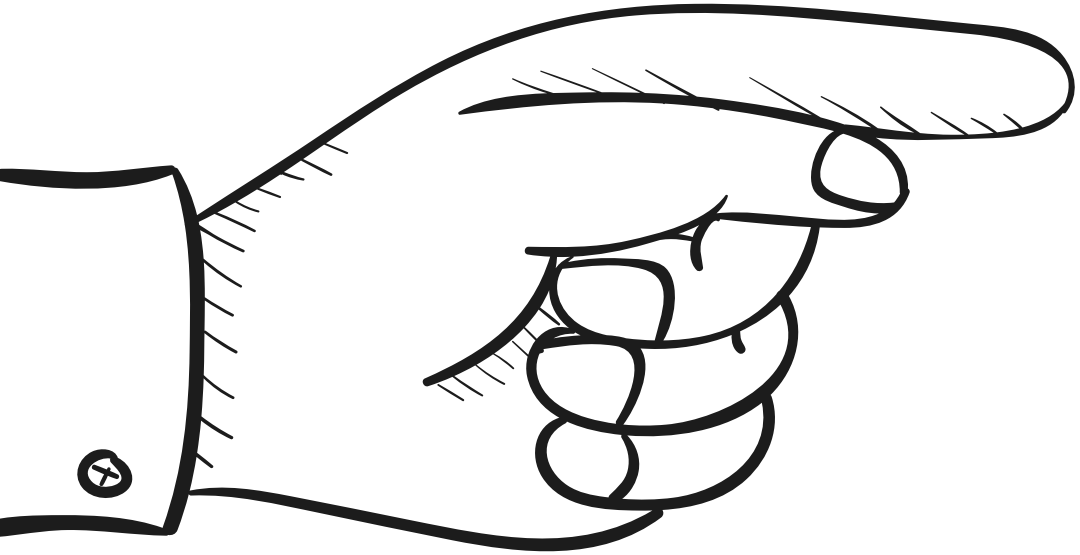
PRIMEROS AUXILIOS EN creatividad

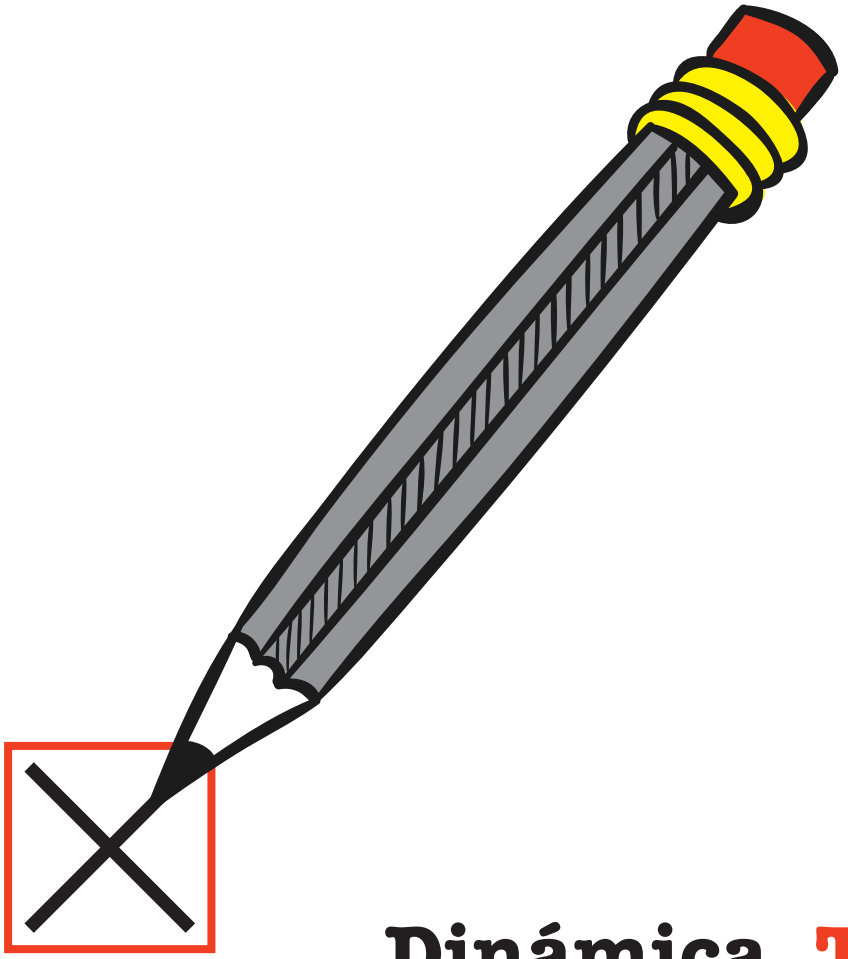
by Elena Estruch

¿eres creativ@?

¿crees que podrías llegar a serlo?

Dinámica individual





designed by freepik.com

Dinámica. Test

Test de personalidad creativa

- ☐ Poseo gran curiosidad intelectual
- ☐ Recopilo mucha información para procesar posteriormente
- ☐ Tengo empatía hacia la gente y las ideas divergentes
- ☐ Introvertido/a
- ☐ No tengo prejuicios y no me importa el qué dirán
- ☐ Tengo opinión propia
- ☐ Gran capacidad de análisis y síntesis
- ☐ Gran capacidad de reacomodar ideas y conceptos y los uso de forma diferente
- ☐ Tengo gran confianza en mi mismo/a
- ☐ Se valorarme
- ☐ Soy flexible
- ☐ Alta capacidad de asociación entre ideas y conceptos
- ☐ Alta intuición
- ☐ Mucha imaginación
- ☐ Capacidad crítica
- ☐ Necesito sentirme querido y protegido
- ☐ Me siento libre
- ☐ Entusiasta
- ☐ Necesidad de soledad y poco tiempo para las relaciones sociales
- ☐ Tenaz
- ☐ Alta sensibilidad
- ☐ Sueño despierto/a
- ☐ Gran capacidad de observación
- ☐ Aprovecho los problemas que me plantea la vida
- ☐ Busco nuevas experiencias
- ☐ No me rindo ante el fracaso
- ☐ Me planteo grandes preguntas continuamente
- ☐ Observo a la gente
- ☐ Me arriesgo y no me importa el fracaso o equivocarme
- ☐ Sigo mis pasiones verdaderas
- ☐ Consigo salir de mi propia mente cuando lo necesito
- ☐ Se encontrar soluciones donde otros no las ven
- ☐ Me gustan los cambios radicales
- ☐ Utilizo a menudo la meditación
- ☐ Evito el hábito y la rutina

Introducción

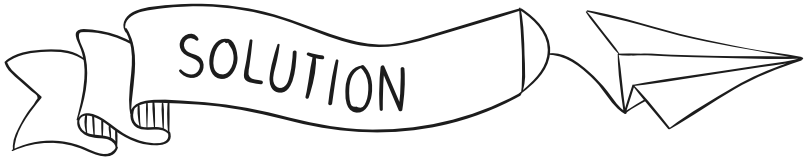
En una época de crisis es de vital importancia potenciar toda nuestra creatividad.

En un mundo tan competitivo es complicado hacer destacar nuestro proyecto del resto.

Este es un esfuerzo que requiere de mucha energía, desgaste y muchas horas de trabajo.

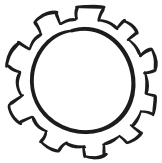
¿pero qué es la creatividad?

Es la capacidad de generar nuevas ideas con un resultado original e innovador.



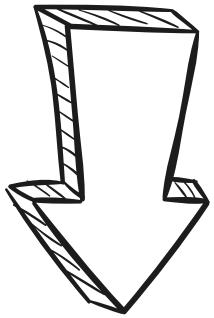
La creatividad simplemente consiste en conectar cosas.

— Steve Jobs

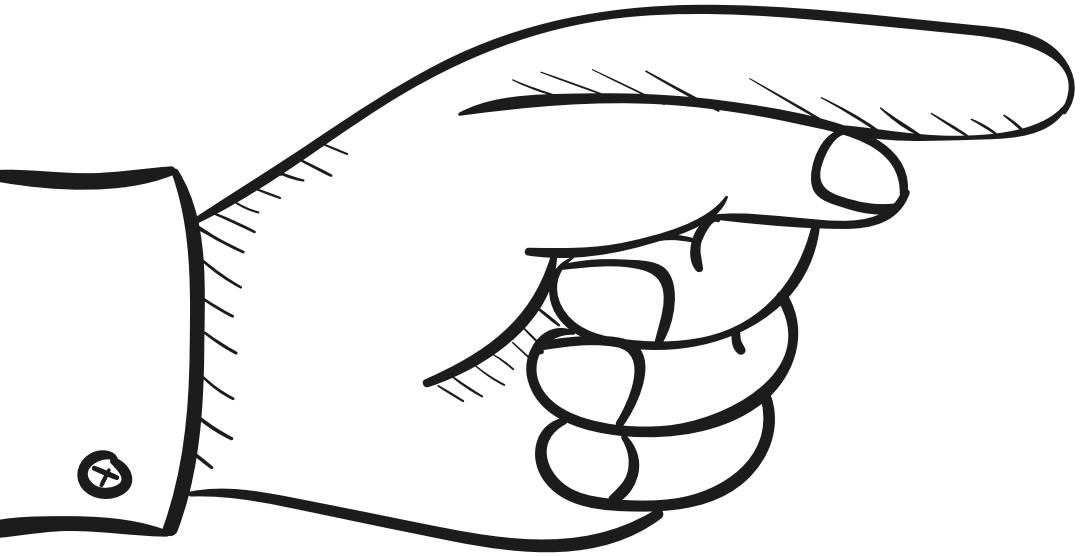


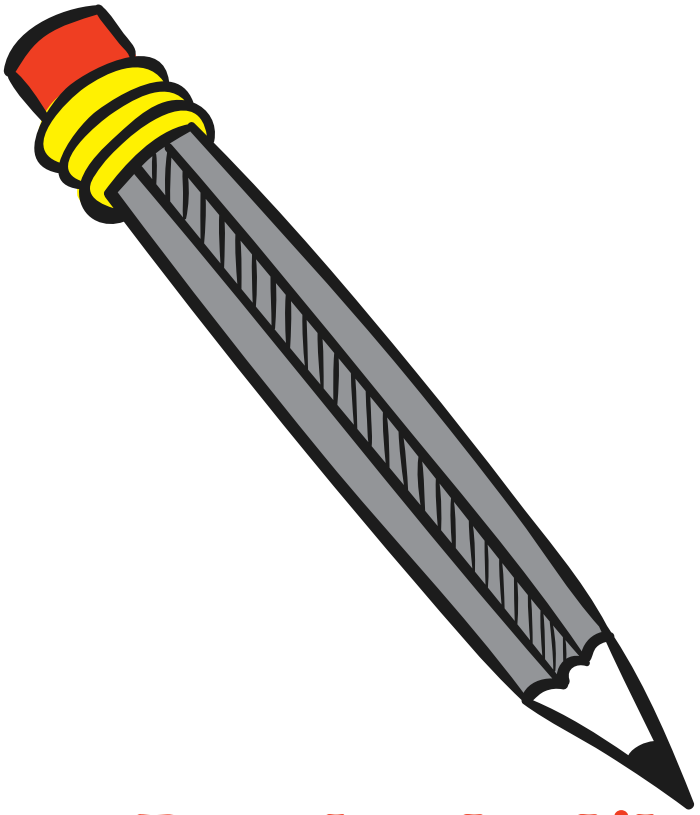
La creatividad no es un “don”.

Todo cuanto nos rodea ha sido creado partiendo de una idea que un día alguien tuvo.



crear negocios también requiere de nuestra creatividad.





Dinámica. Prueba de dibujo

En esta página en blanco haz un dibujo.
Lo primero que se te venga a la cabeza.

designed by freepik.com

Ponen freno a nuestra imaginación

La creatividad no es otra cosa que poner a trabajar a nuestra imaginación. Por tanto, debemos reaprender a ser más niños, reaprender a jugar y a divertirnos, a ser más libres, para activar nuestro lado creativo.

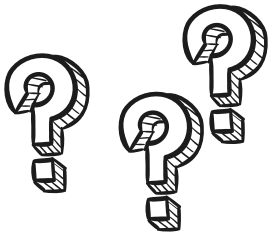
Equivocarse es avanzar

Debemos atrevernos a crear y afrontar nuevos retos aunque nos equivoquemos. Tenemos que atrevernos a salir de nuestra ÁREA DE CONFORT.

¿De dónde viene la creatividad?

La acción de crear y generar ideas, surge tras un proceso mental que hay que trabajar previamente. No tiene que ver con la inteligencia; se puede ser muy creativo y con inteligente normal.

Primero tenemos que tener una pregunta para buscar una respuesta.

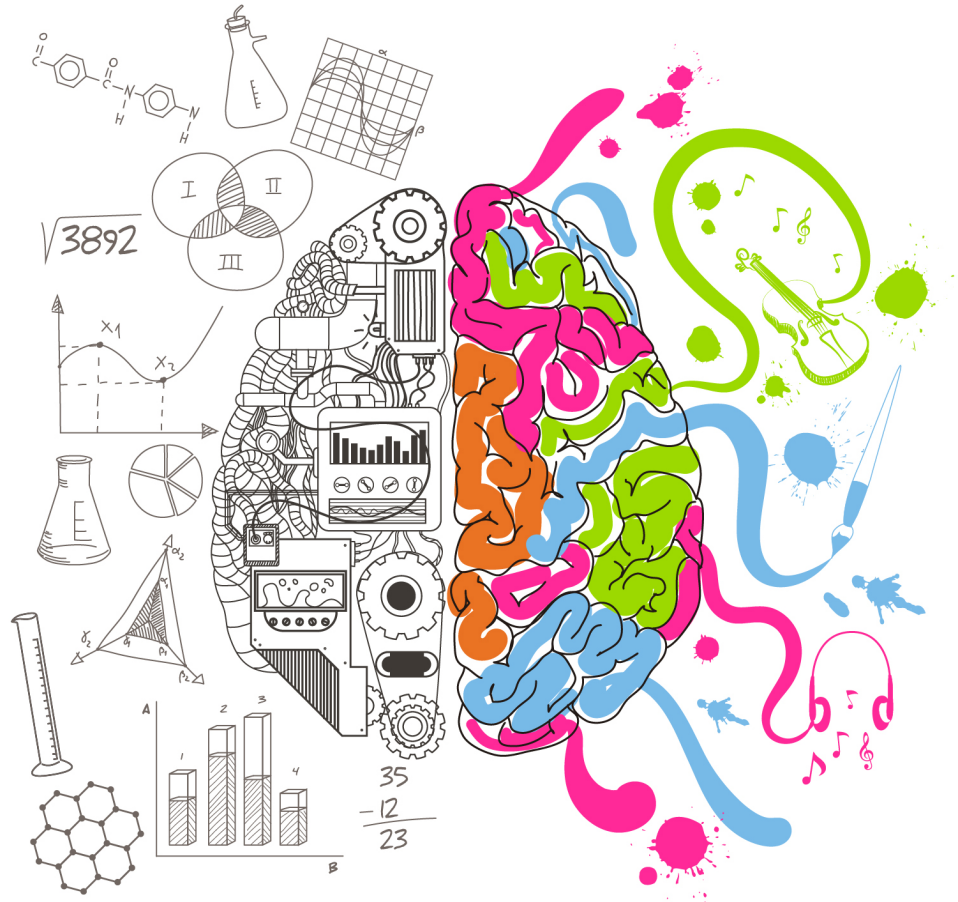


El cerebro humano

Hemisferio izquierdo.

Sus funciones principales son el habla, el lenguaje, la escritura, la numeración, las matemáticas, el pensamiento analítico, el control del tiempo, la memoria verbal, la lógica, la atención focalizada, la planificaicón, la ejecución, la toma de decisiones y la memoria a largo plazo, así como la transformación de la información en palabras, gestos y pensamientos. Se le atribuye además la actividad el consciente y gobierna la parte derecha del cuerpo.

Los Test de inteligencia miden la actividad de este hemisferio.



designed by freepik.com

Hemisferio derecho.

Su especialidad son las sensaciones y se le atribuyen funciones espaciales, visuales y sonoras. Sus habilidades son la creatividad, las emociones, la memoria visual, la capacidad de síntesis y el talento artístico de cualquier índole. Trabaja de forma global y percibe el mundo por su color, forma y lugar. Se le atribuyen muchas actividades del inconsciente, y controla la parte izquierda del cuerpo.

Curiosidades.

Si vamos a la compra, la búsqueda de un producto por su nombre lo realiza el hemisferio izquierdo, mientras que encontrarlo por su envase lo consigue el hemisferio derecho.

• • •

Cuando se vive en una situación donde no existen diversidad de recursos, las personas se vuelven agudamente conscientes de sus límites, y se encuentran obligadas a sacar el mayor provecho de lo que poseen, llegando a ser más inventivas y creativas.

• • •

Si una persona trabaja en una actividad que le motiva muchísimo, llega a perder la noción del tiempo. Esto es especialmente importante a la hora de emprender, porque el desgaste es bastante importante y el esfuerzo siempre se lleva mejor cuando algo le gusta.

¿Cómo desbloquear la creatividad?

- **Bloqueos perceptivos**

Percepción del mundo de una manera limitada.

Dificultad para aislar un problema, no prestar atención, no comprender el problema, incapacidad para ver soluciones.

- **Bloqueos culturales**

La forma en la que hemos sido educados que rechaza a los inconformistas, y se da más importancia a la buena conducta y a las buenas notas, que a la actividad creativa del alumno.

La creación requiere de coraje, riesgo, curiosidad, no estar presionados, salirse de la lógica y la razón, no ser perfeccionistas y mucha fantasía.

- **Bloqueos emocionales**

Están dentro de nosotros. Miedo a hacer el ridículo o a equivocarnos, el temor, el amor, el odio, la ira, son bloqueantes y debilitadores del intelecto.

Si tenemos miedo a equivocarnos, nunca llegaremos a crear buenas ideas.

El proceso creativo

- **Fase Lógica o de Preparación**
  Etapa en la que se plantea el problema y se prepara la mente haciendo un estudio de ese problema.

- **Fase de Incubación**
  Es un periodo de descanso muy necesario para que la mente pueda absorver la información y eliminar información que no necesita.

- **Fase de Intuición**
  El problema vuelve a elaborarse varias veces hasta encontrar la que más nos convence. Es cuando se encuentra la iluminación o *insight*.

- **Fase crítica o de Verificación**
  Se resuelve y elabora la idea o solución y se verifica que es válida.

Aprendiendo a ser creativo

- Nada más despertarte por la mañana quédate en la cama de manera relajada y déjate llevar en tus pensamientos.
- No te hagas daño. Acéptate tal y como eres.
- No temas a los comentarios ajenos, pero no te dejes influir por ellos.
- Utiliza la autocrítica para evolucionar y mejorar.
- No seas perfeccionista, porque te bloqueará.
- Equivócate.
- Piensa como un adulto, disfruta como un niño.
- Cultiva tu mente todo lo que puedas.
- Rodéate de objetos que te motiven y te hagan feliz.
- Escucha tu música. Escucha nueva música.
- Busca aquello que te motive hasta hacerte perder la noción del tiempo
- Pon toda la pasión que puedas en lo que hagas.
- Se constante y trabaja mucho.
- Atrévete a dejar tu «zona de confort» y explora nuevos lugares.

- Diviértete.
- Prueba la libre escritura.
- Lleva un libro de notas siempre contigo.
- Descansa y tómate un café.
- Baila, ve al karaoke, haz deporte, cómete un donut.
- Rodéate de personas creativas.
- No te rindas, no te rindas, no te rindas, no te rindas, …
- Rompe las normas.
- Usa la meditación para conectar contigo y entrar en el estado de no consciencia.

Técnicas de creatividad

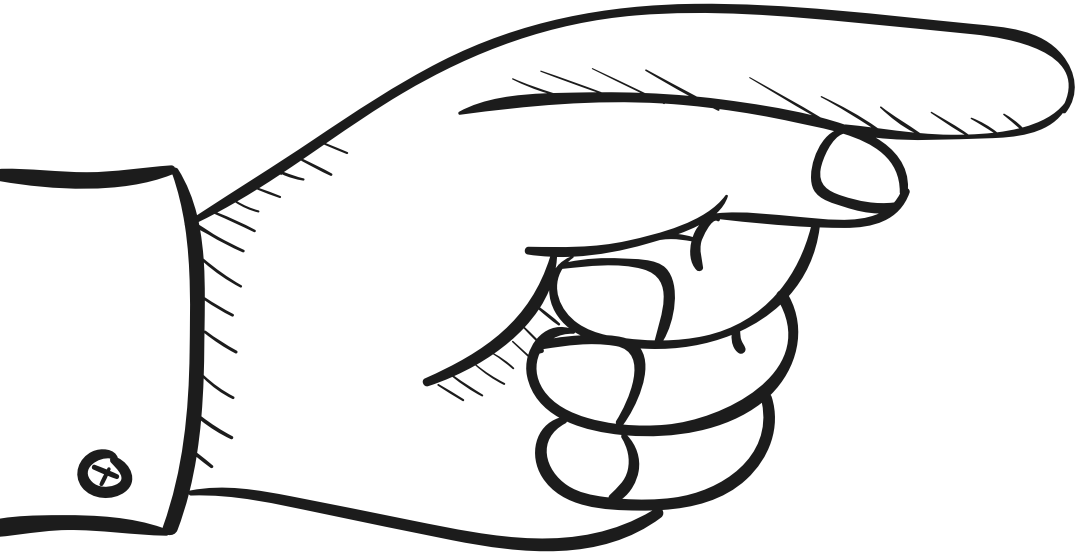
Existen múltiples técnicas para fomentar la creatividad y para trabajar en un proyecto. Aquí nombramos algunas de las más conocidas y utilizadas:

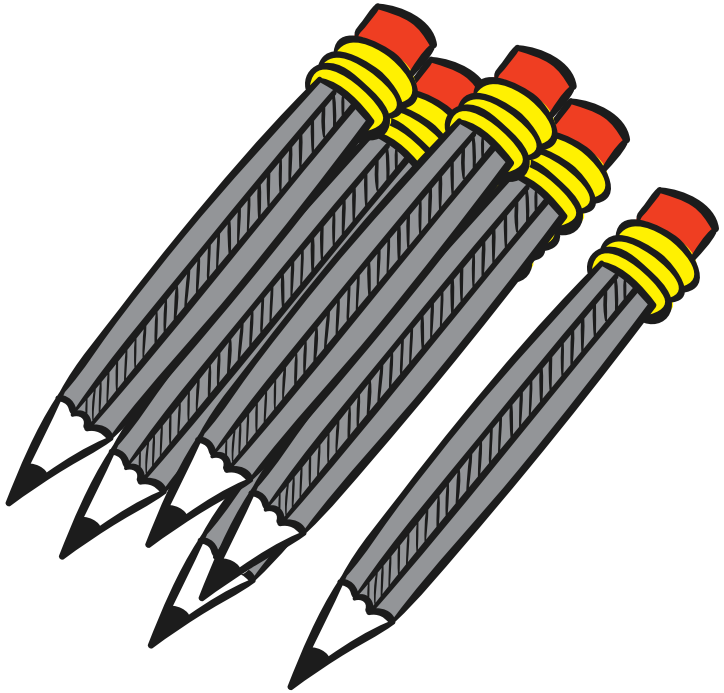
- **Copia creativa.** Busca proyectos en internet que te atraigan y adáptalos a tu gusto o necesidad. Es una buena forma de empezar si no tienes mucha experiencia. También sirve para aprender cómo lo hacen los profesionales.

- **Brainstorming o tormenta de ideas.** Partiendo de un problema planteado o un concepto al que tenemos que dar una solución, dar rienda suelta a nuestra imaginación anotando todas las que se nos ocurran, por muy absurdas que sean, sin críticas. Cada idea te llevará a nuevas ideas. Se puede hacer en solitario o en grupo.

- **Analogías.** Partiendo de un problema planteado buscar palabras, ideas y conceptos que tengan alguna relación con el problema planteado.

- **Googlestorming.** Comienza con una idea cualquiera, producto o definición. Abre tu buscador como google u otro que utilices y busca esa idea. Explora las distintas soluciones que te aparecen. Toma las tres primeras y lee el contenido. Esto estimulará tu creatividad y comenzará a dar ideas. Sirve para entrenar la mente y dejarse llevar.

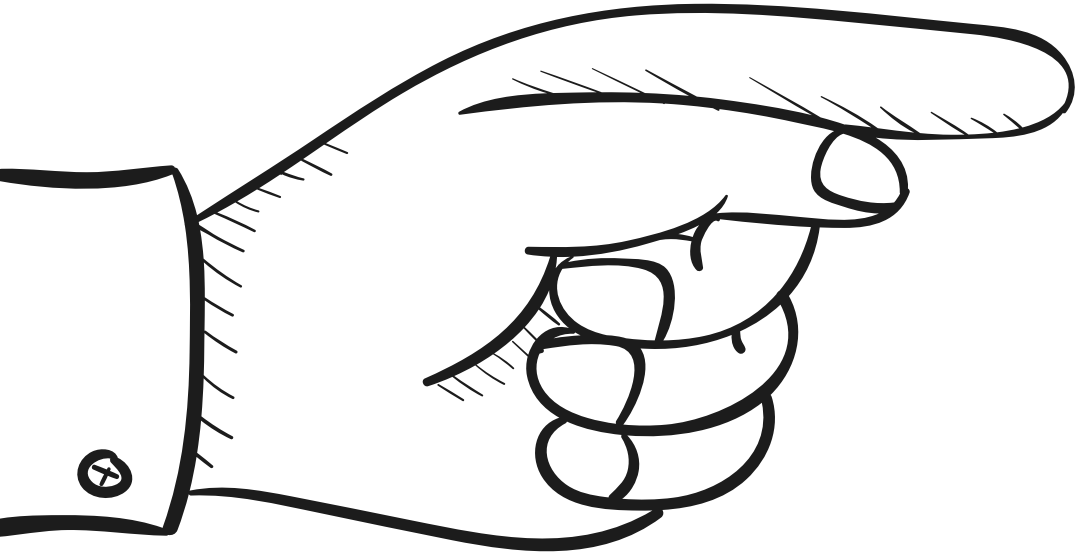


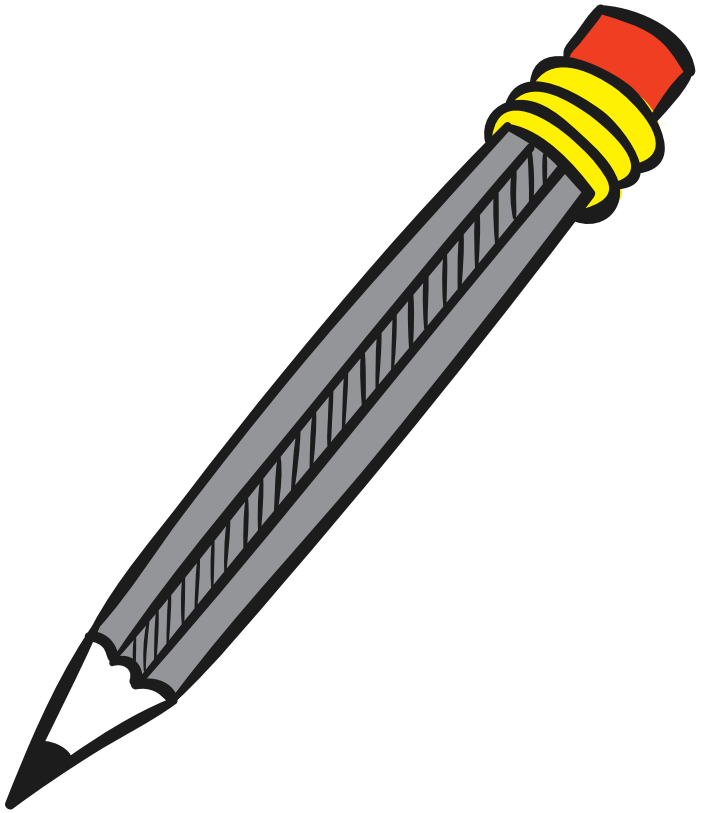


designed by freepik.com

Dinámica. Brainstorming

Dinámica individual





designed by freepik.com

Dinámica. Crea un anuncio

Muchas gracias por vuestra asistencia

Espero que os haya gustado y os sirva de ayuda.

Un placer estar con vosotros.

Elena Estruch

www.elenaestruch.wordpress.com

info@elenaestruch.com