

Consejos para mejorar tu creatividad

11/01/2013

La tensiones cotidianas muchas veces dificultan el ejercicio nuestra creatividad. Les presentamos algunos consejos para poder superar estos impedimentos y generar nuevas ideas de calidad.



Consejos para mejorar tu creatividad. Foto: Stock.xchng

Nuestra capacidad de producir ideas originales puede jugar un rol fundamental a la hora de alcanzar el éxito profesional

.....

[>> Universia Paraguay en Facebook ¡Hazte fan! >> ¿Eres investigador? Innoversia es un portal que conecta a quienes tienen las preguntas con quienes tienen las respuestas, bajo el modelo de Innovación abierta.](#)

La creatividad, o imaginación constructiva, es la capacidad que todos tenemos de generar nuevas ideas y conceptos que habitualmente producen soluciones originales. Como sostiene el experto en educación Sir Ken Robinson “la creatividad se aprende igual que se aprende a leer”; si bien algunos son más propensos a desarrollar ideas

originales que otros, con un poco de esfuerzo todos podemos ejercitarla.

Nuestras obligaciones y tensiones cotidianas muchas veces son un impedimento para el desarrollo de la creatividad. Sin embargo, **nuestra capacidad de producir ideas originales puede jugar un rol fundamental a la hora de alcanzar el éxito profesional.** Para superar estos obstáculos te presentamos **5 claves para impulsar tu creatividad** publicadas por el portal [mundonegocios.net](#)

1. No dejes de lado tus pasiones. La pasión es un aspecto fundamental de la creatividad. Muchas veces el día a día nos hace olvidarnos de nuestros sueños y aspiraciones. Sin embargo, la motivación interna trasciende las presiones externas y las recompensas. Por este motivo, para renovar la creatividad conviene que reconectes con aquello que te apasione.

2. Ejercita tu mente. No solo el cuerpo necesita ejercicio, la mente también debe ejercitarse para alimentar la creatividad. Infórmate sobre lo que pasa en el mundo, muéstrate abierto a aprender cosas nuevas y debate sobre temas que te interesen. Las personas con mayor cultura generalmente tienen más elementos para crear.

3. Cambia tu rutina. El sentimiento de aburrimiento y monotonía muchas veces reprime nuestro lado creativo. Cuando programamos nuestras jornadas según estrictos horarios es difícil hacerse un tiempo para desprogramar nuestras mentes y dejar volar la imaginación. Rompe la rutina modificando en lo posible tu día a día.

4. Conviértete en lector. Los beneficios de la lectura son infinitos. Un buen libro no solo te ayuda a ejercitar tu cerebro, también estimula tu imaginación y provee inspiración para generar mejores ideas. Prueba con varios autores y busca cambiar de género literario de vez en cuando.

5. Busca tiempo para relajarte. El pensamiento creativo necesita su tiempo para ser fructífero. No te dejes consumir por tu agenda y busca al menos un momento en el día para calmarte y refrescar tu mente de preocupaciones. La meditación y los ejercicios de respiración son ejercicios recomendables para relajarte.

Fuente: Universia Paraguay