

Las mejores técnicas para impulsar tu creatividad

Fuente: <http://es.gizmodo.com/las-mejores-tecnicas-para-impulsar-tu-creatividad-454262750>



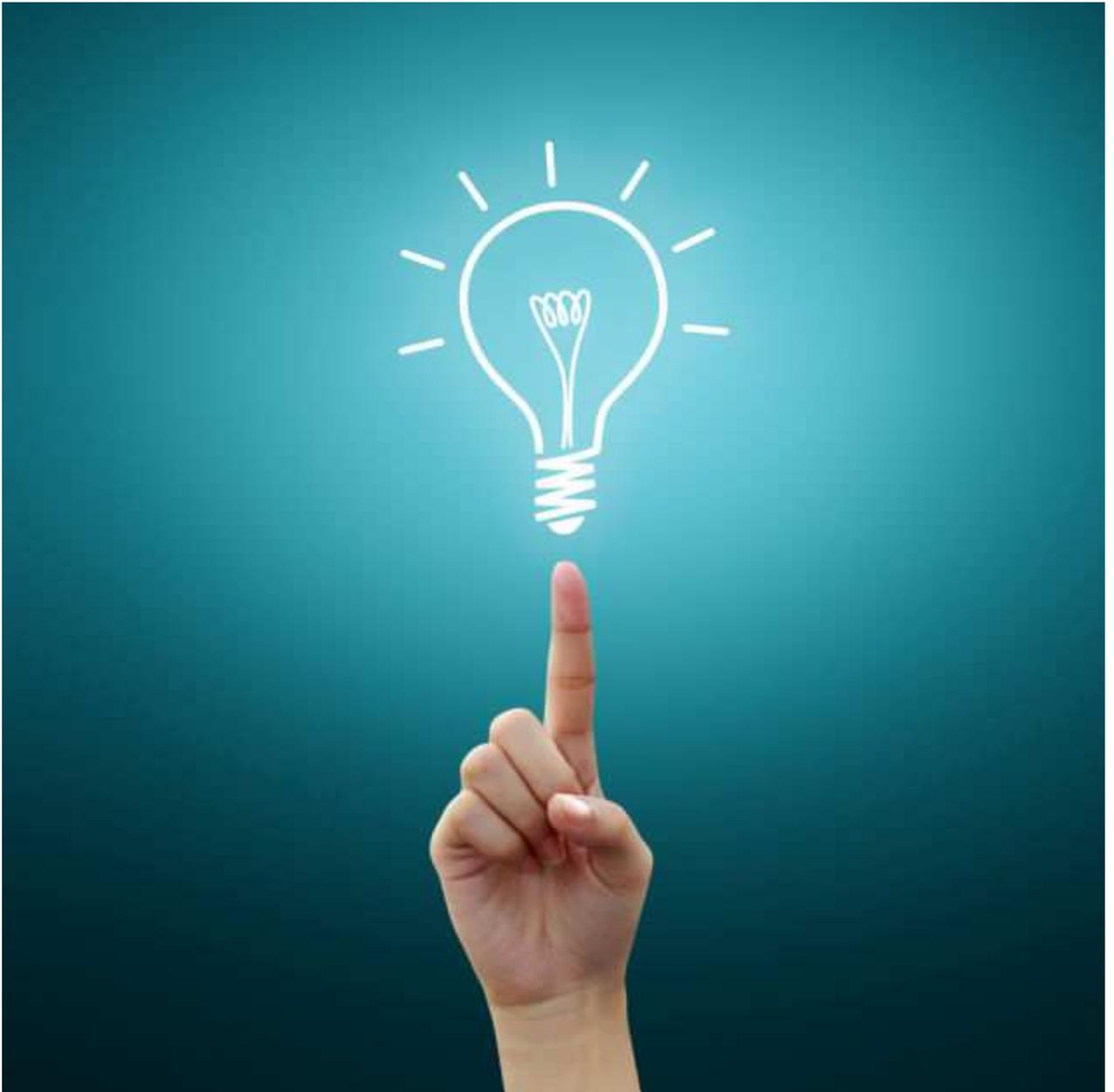
Expandir

¿Cómo podemos ser más creativos? ¿Es posible aplicar algunas técnicas para tener mejores ideas? Hay decenas de investigaciones en este área que demuestran que sí, con ciertos ejercicios y técnicas es posible mejorar la creatividad. Algunos lo conseguirán de forma significativa, otros no. Pero si buscas mejorar tu creatividad en el trabajo o en el día a día, al menos merece la pena probar. A continuación, te mostramos algunas de las técnicas que podrían servirte. [Artículo original de [Gregory Ciotti](#) para *Lifehacker*]

Imponte restricciones

Muchos [estudios](#) sobre este tema demuestran que un problema recurrente al que se enfrenta mucha gente es tomar el camino de la "menor resistencia mental" posible. Es decir, partir de ideas o conceptos que ya conocían. Las investigaciones también demuestran que auto imponerte limitaciones puede mejorar tu creatividad porque te fuerza a pensar fuera de tu zona de confort.

Un ejemplo: el [Dr. Seuss](#) escribió *Green Eggs & Ham* después de una apuesta en la que su editor le retó a escribir el libro utilizando menos de 50 palabras diferentes. Cuando tienes que pensar más fuertemente sobre un problema que creías más sencillo, es más fácil que surjan soluciones creativas para solucionarlo.



Expandir

Re-enfoca el problema

Uno de los aspectos que [los investigadores](#) han comprobado es que la gente más creativa tiende a re-enfocar o re-conceptualizar un problema determinado de forma más frecuente que la gente menos creativa. Es decir, en lugar de tratar de encontrar una forma rápida y sencilla de solucionar algo, se sientan y analizan formas diferentes de abordar el problema antes de ponerse a trabajar.

Por ejemplo: si estás estancado pensando en cómo abordar un problema genérico (¿Qué tema sería interesante para pintar?), intenta re-enfocarlo centrándote en otro ángulo más útil, concreto o diferente (¿Qué tipo de cuadro evocaría el sentimiento de soledad que todos tenemos tras tener una ruptura sentimental?)

Crea distancia psicológica

Mucha gente en [este estudio](#) fue capaz de solucionar muchos más problemas de forma creativa cuando se les pidió que pensaran en ellos desde un punto de vista distante al suyo, como si no le importara o tuviera relación con la persona en concreto. Si piensas en el problema como algo desconectado de tu día a día, de tu situación o ubicación actual, esto podría hacer que consigas verlo de forma diferente y, en consecuencia, obtengas soluciones diferentes al mismo.

Piensa en algo absurdo

Otros [estudios](#) demuestran que leer o experimentar algo surrealista o absurdo puede ayudar a mejorar el pensamiento creativo. La mente siempre intenta racionalizar lo que ve y algo surrealista o absurdo pone a la mente en un periodo de sorpresa durante un corto periodo de tiempo a medida que intenta racionalizar lo que ve. En algunos estudios probaron a pedir a los voluntarios a leer a *Franz Kafka* o historias como *Alicia en el país de la Maravillas*, y parece que dio resultado).



Expandir

Aprovecha los momentos intensos de ánimo

Desde siempre, las investigaciones ha demostrado que los momentos de felicidad y optimismo son los ideales para tener buenas ideas. Sin embargo, un estudio realizado en 2007 apunta a que la creatividad en el trabajo se beneficia de momentos emocionales tanto positivos como negativos.

Los estados de ánimo negativos suelen matar la creatividad, pero puede haber ocasiones en las que, si te sientas e intentas enfocar esa energía en crear algo, el resultado final pueda ser positivo.

Haz ejercicio

Algunos [estudios](#) sugieren que hacer ejercicio, además de ser bueno para la salud, puede impulsar tu creatividad porque ejercita tu corazón y nos suele poner de buen humor. Si estás atascado en algún punto de tu trabajo o proceso creativo, tómate un descanso y haz algo de ejercicio mientras mantienes la mente activa. Quizás llegue el momento de inspiración.



Expandir

Pregúntate "¿qué podría haber ocurrido si...?"

Según un [estudio](#), pensar en algo que ya ha ocurrido y preguntarte qué podría haber ocurrido si se hubieran hecho las cosas diferentes, es una técnica sencilla y efectiva de impulsar la creatividad durante cortos periodos de tiempo. No cuesta nada probar. Como todo, requiere paciencia, práctica y muchos trabajo.