



# **PNL CREATIVIDAD Y EDUCACIÓN**

Facilitador Dr Félix Eduardo Gómez  
Conferencia en STANSW, el 27.5.2011  
Club Español

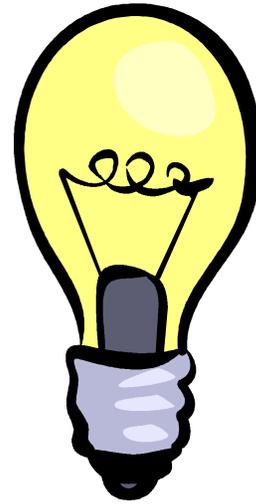


El hombre que carece de todo placer es aquel que dice: "no se puede hacer" y se mantiene distante en su orgullo necio y saluda cualquier aventura con desprecio si tuviera el poder de borrar toda la historia del humano andar, no tendríamos radio, ni tampoco carros, ni calles alumbradas por la noche , ni telégrafos, ni teléfonos tendríamos.

En la edad de piedra seguiríamos.

El mundo no existiría si hubiera de depender de los hombres que dicen "no se puede hacer".

*Williams J. Bennet.*



*"Lo que crees que puedes hacer o sueños que puedes hacer empíezalo, la resolución posee en sí misma el genio, el poder, y la magia".*

*Goethe.*

## INTRODUCCION

**¡Bienvenidos!**

a esta experiencia que juntos productiva, mucha utilidad

"Visto un león están vistos todos, vista una oveja están vistas todas, pero visto un hombre, no está visto sino uno, y aún ese no bien conocido".

*Gracían*

de aprendizaje, deseamos vivamos una jornada dinámica, alegre y de para todos.



**La creatividad es una capacidad personal que surge en relación con el entorno haciendo posible que el individuo de respuestas inusuales a las situaciones que se le plantean.**

En las organizaciones estructuradas y tradicionales, existen diferentes formas de bloquear la creatividad como una capacidad espontánea que permita dar respuesta a los diferentes procesos que se presentan en la cotidianidad. Es por ello que surge la necesidad de generar experiencias de aprendizaje que rescaten en el individuo su capacidad creadora, que produzcan respuestas diferentes ante los cambios impuestos por el día a día.

Unido a la creatividad, está el proceso de convertir en valor tangible la respuesta inusual, generalmente, a este proceso se le denomina innovación. Los procesos de innovación constituyen para las organizaciones el valor agregado que las ubica por encima de sus propios estándares y los de otras empresas.

La experiencia que viviremos ha sido diseñada desde un marco conceptual diverso con el fin de potenciar en los participantes sus capacidades creativas en su lugar de trabajo.

*¡Te invitamos a disfrutar de esta experiencia de aprendizaje!*

### OBJETIVOS

Al finalizar la experiencia, esperamos que los que hayan asistido puedan:

- 1) Identificar aspectos relevantes sobre el fenómeno de la Creatividad como capacidad personal.
- 2) Aplicar técnicas que le permitan incrementar su capacidad creativa y alcanzar objetivos de manera diferente a sus prácticas usuales.
- 3) Manejar estrategias específicas que le permitan transformar respuestas creativas en respuestas innovadoras.
- 4) Aplicar las destrezas adquiridas de manera productiva y significativa a su lugar de trabajo.





### ESTRUCTURA DE LA EXPERIENCIA



Durante el proceso de aprendizaje utilizaremos la metodología del ciclo de Aprendizaje por Experiencias, de David Kolb, donde combinaremos la experimentación, la reflexión, la conceptualización y la aplicación a situaciones concretas con el fin de llevarlas luego al lugar de trabajo.

Realizaremos algunos ejercicios, visualizaciones, dinámicas y

...Sólo somos capaces de intervenir en un mundo que somos capaces de observar... aquellos que lo logren serán líderes en sus propios campos...

*Rafael Echeverría*

...Pero si de algo nos sirven, por favor escribe lo que estabas esperando que pasara antes de venir a este evento, ahora que ya llegamos y lo que esperas después que te vayas de aquí.

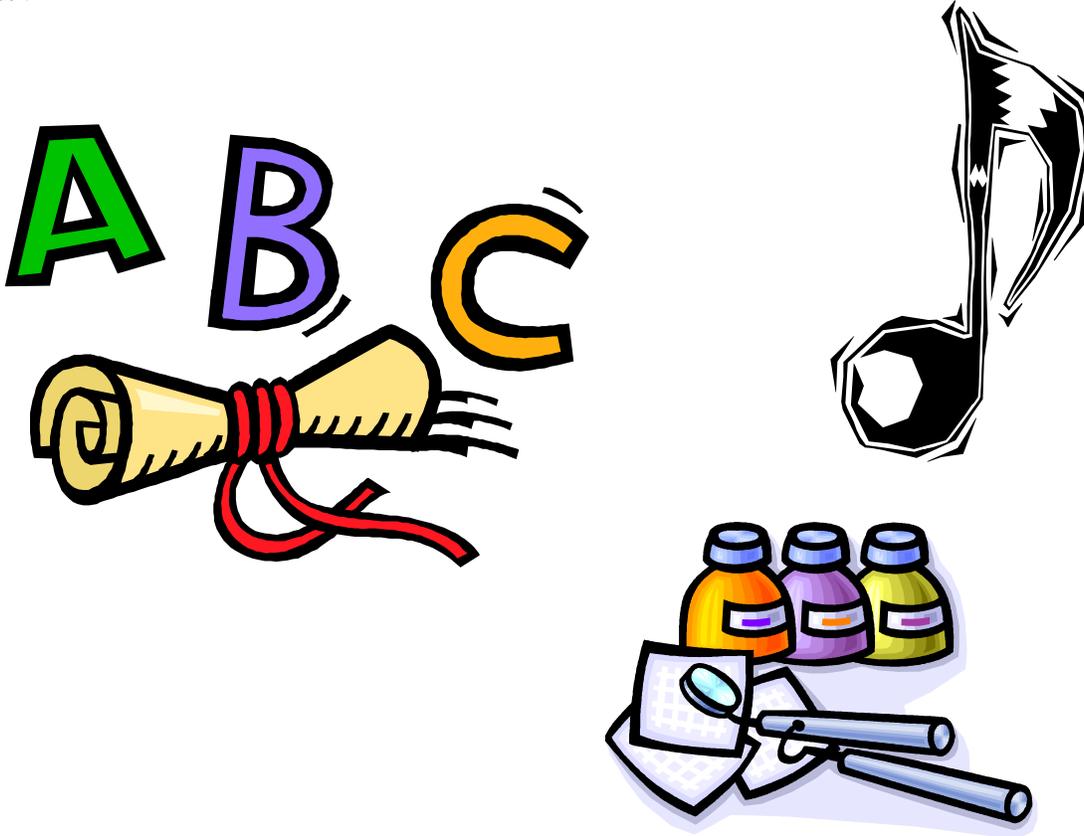
Las expectativas nunca se cumplen...  
Maturana.

**Propias**

**Ajenas**



Si quisieras hacer la primera y última presentación de tu vida, lo que haces, lo que esperas y no esperas de ella, por lo que sufres, por lo que vives y mueres...en fin todo aquello que te gustaría decir y nunca has dicho...¿qué te parece si lo haces ahora con de la forma más creativa que tengas?



### TEST DE ACTITUD INNOVADORA

Aunque a veces nos esforcemos por establecer activa y formalmente una actitud innovadora en nuestras organizaciones. No sabemos qué tan cercanos o lejanos de lo que pensamos, es tener una actitud innovadora.

Para saberlo, responda Sí o No a las preguntas del siguiente test. Cuando la respuesta sea Sí, marque con una X a la izquierda de cada pregunta. Cuando la respuesta sea No, déjela en blanco.

¿Incorporo normalmente innovación en nuestro plan de negocios como palanca estratégica para incrementar la satisfacción de accionistas, empleados y clientes?

¿He utilizado conscientemente la innovación y lanzado nuevos productos para ayudar a subir el precio de las acciones o incrementar el valor de la compañía?

¿He desarrollado a propósito un portafolio balanceado de nuevos tipos de productos que acarrearán varios grados de riesgo, que van desde radicalmente nuevos para el mundo hasta extensiones de línea y reposiciones?

¿Enseño a mi equipo de administración a ver la innovación como una oportunidad de inversión, antes que como un centro de costo que afecta negativamente las ganancias trimestrales?



## CREATIVIDAD E INNOVACION



¿Tengo una estrategia de innovación acordada que une el rol de la innovación y nuevos productos a nuestra estrategia de negocios?

- ¿He hecho de la innovación una atractiva carrera en la empresa, de modo que los empleados la sigan?
- ¿Celebro con regularidad los fracasos de nuevos productos con el mismo fervor con que celebro los éxitos con todos los miembros del equipo?
- ¿Estimulo la creación de un ambiente empresarial que establezca un sistema de remuneración para los participantes en los nuevos productos, basado en el desempeño?
- ¿Mido y comunico a toda la compañía el retorno sobre la innovación de nuestra compañía?
- ¿Sé en realidad cuánto cuesta la innovación y establezco retornos realistas para la innovación?
- ¿Establezco salarios “sin límite” y recompensas que motivan a los participantes en la elaboración de nuevos productos y les permito invertir en los nuevos productos que están desarrollando?
- ¿Selecciono las mejores personas en la compañía (por ejemplo, aquellas a quienes siento que no puedo darme el lujo de los negocios existentes) para activar el proceso de nuevos productos?
- ¿Estoy seguro de que desarrollamos investigación del consumidor para identificar problemas y necesidades, antes de dedicarnos a generar la idea?
- ¿Garantizo que la generación de la idea es un esfuerzo para resolver problemas dirigido a generar soluciones que tengan en cuenta las necesidades de los clientes?
- ¿Mantengo fondos y destino recursos a la innovación en niveles coherentes antes que abandonar la idea después de un trimestre “bajo”?
- ¿Acepto realmente que entre 40 y 50% de los productos fracasarán?
- ¿Tienen las personas de esta empresa por lo menos 15% de “tiempo libre” (no asignado a algún proyecto específico) para descansar y explorar sus propias ideas?
- ¿Tengo una estrategia tecnológica bien estructurada que define las plataformas tecnológicas y las áreas donde se necesita experiencia técnica para apoyar las iniciativas de innovación?
- ¿Escucho hablar a los demás en la organización acerca de la actitud, positiva, entusiasta, de apoyo y “permissiva” hacia la innovación?

### CALIFICACION

Total de respuestas “sí”

Asigne 5 puntos a cada respuesta afirmativa

Total de Respuestas afirmativas x 5 = \_\_\_\_\_

80 o más: SOBRESALIENTE. Usted tiene una fuerte actitud innovadora.

60 a 79: BUENO. Usted está evolucionando hacia una actitud innovadora.

Menos de 60: Usted tiene una actitud NEGATIVA hacia la innovación.

Tomado de H. James Harrington y otros ( 2000) “HERRAMIENTAS PARA LA CREATIVIDAD”. Editorial Mc. Graw Hill



**EJERCICIO**

¿Qué es creatividad?

¿?

¿Cuáles son los aspectos coincidentes con tu grupo?

=

¿Quién o quiénes crees que estaban equivocados?

¿En cuáles aspectos no coincidiste con ellos?

≠



## CREATIVIDAD E INNOVACION

### ¿POR QUE APRENDER SOBRE CREATIVIDAD?



Actualmente existen suficientes desarrollos teóricos que convergen en señalar a la CREATIVIDAD como un estado complejo y dinámico en el desarrollo mental del individuo, se abundan en definiciones que van desde identificar estilos de pensamiento, tratamiento a las ideas, propósito de la acción de pensar, tipo de producto, sensibilidad personal hasta hacer consideraciones sobre el progreso científico y el desarrollo tecnológico vinculado a sensibilidad, flexibilidad y habilidad para generar ideas, cambiar enfoques y redefinir problemas.

En todo caso y tratando de ir más allá de la construcción de una definición que refiera fielmente los alcances (complejos) del término, preferimos referirnos al consenso generado en la Primera Conferencia sobre Creatividad y Talento realizada en Houston en 1981, cuando para superar las limitaciones que el estudio del término imponía, se hizo énfasis en “describir los procesos y las características observadas en las personas creativas”, ello condujo a asumir que “la aplicación de un enfoque sistémico integrado al proceso creativo permite integrar en un todo coherente mucho de los factores de la creatividad”, así a las necesarias etapas del acto creativo (entrada, proceso y producto) le deben acompañar los mecanismos de control y autorregulación del proceso y la determinación del ambiente psicológico y físico donde se desarrolla la experiencia.

De Bono al delimitar la necesidad práctica de creatividad acota que la misma se divide en dos áreas donde se necesita realmente una idea nueva, hasta el punto de que sin ella no podemos realmente seguir adelante, sea por un conflicto, una crisis o un problema.

Donde no se necesita urgentemente una idea nueva, pero se reconoce que reportaría oportunidades, ventajas y beneficios.

En todo caso se trata de usar apropiadamente la información disponible, determinar cuál se necesita y cómo obtenerla, poder expresar los sentimientos, la intuición, los presentimientos y las emociones sin necesidad de justificarse, asumir la posibilidad de emitir juicios de valor, vislumbrar beneficios de la acción creativa, manejar alternativas, mantener una visión de totalidad, evitar la polarización de la mente, introducir elementos activadores del pensamiento, valorar las experiencias personales, entre otras cosas

Sánchez la acción creadora está precedida de los procesos básicos de construcción del conocimiento (observación, comparación, relación, clasificación simple, ordenamiento y clasificación jerárquica), así como de sus procesos integradores (análisis, síntesis y evaluación) haciendo énfasis en esta parte en la necesidad de “identificar y comprender en lo que ocurre ahora para poder suponer en lo que pueda pasar, en otras condiciones presentes o en el futuro”, dando paso a los procesos de razonamiento verbal, sustento del razonamiento deductivo, y a la ejercitación en la solución de problemas.

La estructura de este planteamiento está diseñada para maximizar la atención en los procesos del conocimiento involucrados, lo que exige priorizar en la ejercitación en lo simple antes que lo complejo, en lo trivial antes que en lo controversial, en lo familiar antes que en lo novedoso y en lo concreto antes que en lo abstracto, garantizándose mediante la práctica continua, consciente y planificada la posibilidad de adquirir nuevos hábitos que permitan el desarrollo y expansión del estado creativo para la adquisición de conocimiento, para redefinir lo hecho y desarrollar el proceso creativo.



### INNOVACIÓN

“Una empresa innovadora no es la que descubre tecnología sino aquella, que crea algo nuevo, diferente, cambia o transmuta los valores. La innovación, es un término de carácter económico y social, mas que técnico, puede definirse a un profesional innovador como el realizador de cambios en el rendimiento de los recursos”

**Peter Drucker**

“La creatividad surge en la dinámica de nuestro operar creativo como seres humanos, no es una cosa externa que uno capta en el acto de observar, surge en la dinámica de nuestro operar creativo.”

**Humberto Maturana**

“La creatividad se referirá al *proceso* mediante el cual los niños expresan su imaginación, ideas y emociones y obtienen de él un grado de satisfacción...”

La creatividad combina un pensamiento flexible con un comportamiento responsable”...

**Reynold Bean**

“Innovación es el acto de convertir un concepto o idea creativa en un resultado”.

**H. James Harrington y otros.**

Además de éstos, existen otros autores de los cuales podríamos saber su forma de concebir la creatividad, sin embargo, no es nuestro objetivo en esta experiencia, de todos los que conocimos tomamos las que en nosotros abrieron posibilidades al pensar en ustedes.

John Adair

*Cuando un automovil se daña..  
¿Cuál es la diferencia entre su  
dueño y el mecánico ante tal  
daño?...*



*...El poder de sus  
distinciones...*



**LÍMITES O ENEMIGOS PARA CREAR**

¿Cuáles crees tú que son tus enemigos para ser creativo (a)?

¿De esos límites cuáles son propios y cuáles ajenos?



### DIFICULTADES ASOCIADAS AL PROCESO

#### CREATIVO

¿qué hace la diferencia entre unos y otros?  
¿Cómo es que la carencia de creatividad es un problema de todos?

Muchos somos los que coincidimos en que todos los seres humanos somos igualmente inteligentes, todos somos capaces de ser creativos...

#### Límites o Enemigos para crear.

Algunos dominios que cercenan o bloquean la creatividad son:

- Los modelos de autoridad, de dominación, de exigencia e imposición.
- La estructura de deberes, Deberes multiformes, el debeísmo.
- La emoción del miedo.
- Las conversaciones privadas como:  
Los niños buenos hacen .....  
Los niños buenos no deben.....  
Eso no se hace.  
Eso no se dice.  
Eso no se puede.  
La voz de la perfección...  
Las cosas son como son...  
Deja de inventar.

Cuando tenemos la expectativa de que las cosas nos salgan de una manera determinada ó que las cosas nos salgan bien, es allí cuando comenzamos a ser infelices y pocos creativos.

Harrington y sus colegas proponen como condicionantes

de nuestra capacidad creativa:

- 1) La Educación minimiza la necesidad de ser creativos.
- 2) La falta de ejercicio del potencial creativo.
- 3) El temor a correr riesgos.

**En conclusión**, lo aprendimos desde chiquitos cuando en la casa y en la escuela aprendimos:

- La necesidad de estar de acuerdo con los grandes,
- Que la desobediencia tiene un precio y se llama AMOR,
- Que errar es más caro que aprender



### PERMISOS PARA CREAR Y GENERAR ACCIONES ≠

Hacerse preguntas

*Si haces lo mismo siempre obtendrás lo mismo siempre, si haces cosas diferentes obtendrás resultados diferentes.  
Si te aburre hacer algo diferente, tienes miedo, no te arriesgas no perderás nada, pero tampoco ganarás nada nuevo*

*Un buen punto de partida es mutuo respeto, la validación del otro, desde el espacio del amor, la admiración y el reconocimiento.*

...¿por qué tengo que aceptar este modelo?  
...¿habrá otro más efectivo?  
...¿qué nuevas interpretaciones o reencuadres podemos resignificar de esta situación?.  
...¿cómo diseñamos espacios creativos o contextos que apuntan a un incremento de la creatividad?.

Otras condiciones para crear son los espacios de encuentro con nuestra dignidad como personas, donde nos sintamos capaces de actuar desde “nosotros mismos” en el dominio que hemos escogido actuar, tiene que ver con nosotros como seres humanos en particular, somos cada uno.

***“Para ser creativos hay que jugar y cuando se juega se concentra, se atiende lo que se está haciendo, sin pensar en actividades a futuro, o efectividad, o resultados que se puedan conseguir, es distinto prestar la atención en el resultado del quehacer, que en el quehacer mismo.  
En otras palabra, crear es estar atento a mi quehacer, y no al resultado del quehacer.”***

*Humberto Maturana*

**Notas:**

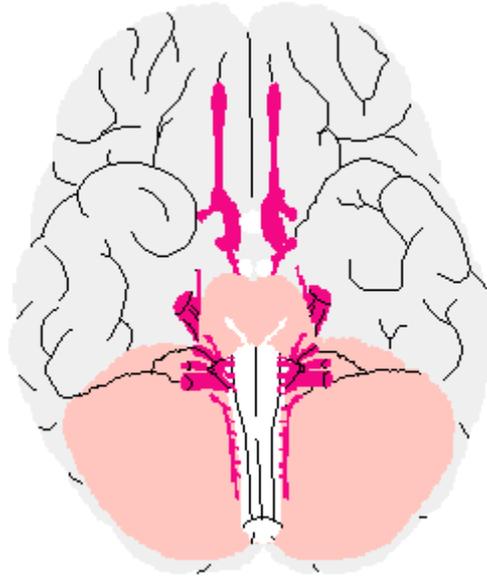


## ¿CÓMO EL CEREBRO GENERA NUESTRO MUNDO?

**SONIDOS**

**IMAGENES**

**SENSACIONES**



**DIGO Y OIGO**

**VEO E IMAGINO**

**SIENTO Y HAGO**

## **RESULTADOS**



## CREATIVIDAD E INNOVACION



# TEST DE LOS CUADRANTES CEREBRALES

## LAIR RIBEIRO

<b>Finalidad</b>	Como una forma de auto conocimiento identifique cuál es el cuadrante cerebral predominante.
<b>Enunciado</b>	El test que sigue le ayudará a conocerse un poco más. El proceso de realización es bastante simple. Le presentamos una lista con más de cien palabras, de los cuales escogerá veinticinco. Cuando el facilitador se lo indique puede comenzar.

A) Idealismo B) Diversión C) Meticulosidad D) Persistencia	A) Innovación B) Cuidado C) Organización D) Trabajo	D) Victoria B) Sinergia C) Reglas A) Anticipación	A) Complejidad C) Sistematización B) Animación D) Objetividad	D) Dirección B) Relación C) Planificación A) Curiosidad
A) Cuestionamiento C) Detallismo D) Impulsividad B) Participación	A) Descubrimiento C) Previsión D) Determinación B) Naturalidad	D) Economía B) Sociabilidad C) Inevitabilidad A) Irrelevancia	A) Libertad C) Control D) Impaciencia B) Comprensión	D) Cantidad B) Memoria C) Lógica A) Revolución
D) Autonomía B) Ocio A) Elección C) Mejoría	B) Asistencia C) Acumulación A) Independencia D) Emprendimiento	A) Aventura C) Orden B) Cooperación D) Realización	D) Ventaja B) Igualdad C) Puntualidad A) Creatividad	D) Líder B) Liderazgo A) Inconstancia C) Consistencia
D) Llegada B) Trayectoria C) Estrategia A) Despreocupación	D) Actuación A) Novedad B) Solidaridad C) Mando	D) Productividad B) Amistad C) Rutina A) Cambio	D) Éxito B) Experiencia C) Pericia A) Extrañeza	D) Firmeza C) Progresivo B) Justicia A) Desligado
B) Unión D) Ataque A) Desconfianza C) Prevención	A) Misterio B) Reencuentro C) Compensación D) Presa	A) Eficacia C) Perfección B) Apoyo D) Enfoque	C) Prudencia A) Polémica D) Énfasis B) Colectividad	A) Multiplicidad C) Cautela B) Conjunto D) Competición

### Tabulación de los Datos

Cuente las palabras que ha marcado con cada letra y anote los resultados siguiendo la fórmula:

$$\begin{aligned} \mathbf{A} &= & \mathbf{X} & 4 = \\ \mathbf{B} &= & \mathbf{X} & 4 = \\ \mathbf{C} &= & \mathbf{X} & 4 = \\ \mathbf{D} &= & \mathbf{X} & 4 = \end{aligned}$$

$$\mathbf{SUMA} = 100 \%$$

La sumatoria de las puntuaciones obtenidas corresponde a la actuación de su cerebro como totalidad, si ésta no da 100 %, entonces revise porque algo está errado.

### Predominancia Cerebral

Para saber cual es el cuadrante cerebral que predomina en Ud. Guíese por la siguiente leyenda:

- A: Hemisferio derecho anterior: HDA
- B: Hemisferio derecho posterior: HDP
- C: Hemisferio izquierdo anterior: HIA
- D: Hemisferio izquierdo posterior: HIP



## LA CREATIVIDAD Y LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

*“Crear es sacudir la Inercia, mantener a pulso la libertad, nadar contra corriente, cuidar el estilo , decir una palabra amable , defender un derecho, inventar un chiste, hacer un regalo, reírse de uno mismo, tomarse muy en serio las cosas serias , es una meditación sobre el destino, de cómo burlarse del destino, del determinismo, de la rutina de la maldad, del misterio.” José A. Marina*

### Yo Ejecutivo:

cuando nos damos ordenes a si mismo, y nos obedecemos es ese el fundamento de la libertad. Somos dueños de nuestra acciones. Es el yo que se deja guiar por normas que aceptadas en un momento de su vida ahora, las promulga, las acciona en su devenir. De un mínimo poder de Auto determinación, ahora alcanza un máximo nivel.

En el hemisferio izquierdo aparecen: La Convergencia, El lenguaje, El lenguaje numérico, El análisis, La lógica, Lo lineal, Apego a la realidad El cuestionamiento, La moral

Analiza necesidades, para generar productos y servicios que satisfagan eficientemente esa necesidad. Inventa un repertorio estable de actividades.

### Yo ocurrente:

Inventa modos de vida. acepta sin reflexión, ingenuamente. Vive en la flexibilidad, la innovación. Capacidad para inventar proyectos. Alineamiento de energías operativas.

En el hemisferio derecho aparecen:  
La divergencia,  
El lenguaje auditivo y visual  
La emoción,  
La síntesis  
La intuición,  
La innovación,  
La creación,  
Lo complejo y sistémico que no existe...

Lo

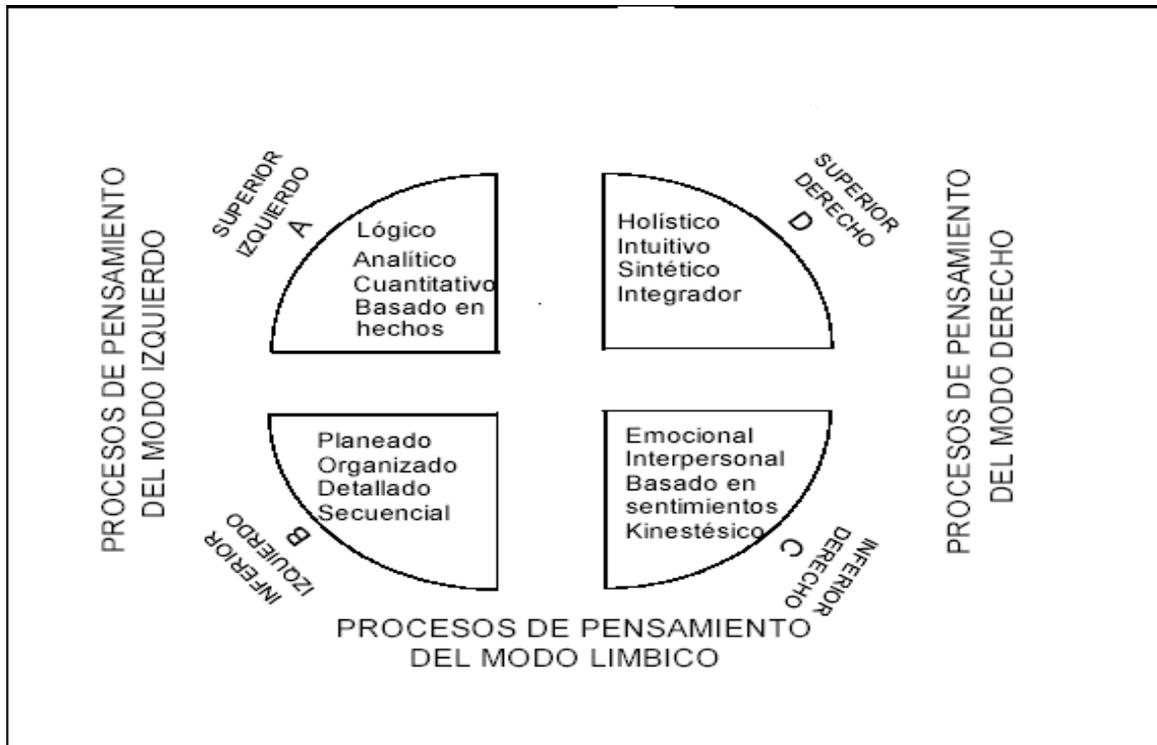




Las últimas investigaciones en el área cerebral indican que si dividimos el cerebro en cuatro partes, cada cuadrante posee funciones y capacidades distintas que podemos desarrollar, pero que por lo general trabajamos enfocado en uno o dos de ellos (Ribeiro, 2003).

A este modelo del cerebro se le denomina “Modelo del Cerebro Total” y fue propuesto por el investigador Ned Herrmann, el cual realizó una integración de modelos anteriores.

Ribeiro (2003) hace una descripción de cuales son las características de cada uno de los cuadrantes cerebrales.



(Fuente: Forero de Gómez, 2003).

### **Hemisferio Derecho Anterior (HDA)**

“Hacer lo adecuado y lo que debe hacerse”, esta es la máxima para este cuadrante, para lograr esto se van predominantemente al futuro mediante fantasías, creaciones e innovaciones de la realidad sobre la cual tienen que actuar. Le motivan los cambios radicales y le gusta participar en ellos, por lo que son revolucionarios.

Para equilibrar esta predominancia es importante estimular las partes del cerebro que puedan darle más estructura y ayuda para la acción, debido a que la ejecución de ideas los impacienta y hasta los estresa.

#### **Sugerencias prácticas.**

“Asistir a una reunión y permanecer callado, conversar con personas mayores para escuchar sobre el pasado, escribir detalladamente el funcionamiento de alguna cosa, hacer nuevos amigos y realizar ejercicios con frecuencia”.

Además puede ayudar, realizar la planificación de períodos cortos con un máximo de una semana.

### **Hemisferio Derecho Posterior (HDP)**

Las palabras claves de este cuadrante son:

Trabajo en equipo



## CREATIVIDAD E INNOVACION



La acción debe necesariamente tener:

Diversión  
Celebración

Sentimiento

Armonía

Satisfacción de los propios intereses, de lo contrario no se hace nada.

### **Recomendaciones prácticas:**

Realizar alguna actividad individual, planificándola detalladamente, el lugar, la fecha, el tipo de actividad, entre otras cosas; escuchar más, lo cual implica dejar que las demás personas argumenten.

### **Hemisferio Izquierdo Anterior (HIA)**

Lo importante en este cuadrante es “Hacer lo correcto”, se apoya en reglas, normas, métodos y sistemas. Las personas con predominio de este cuadrante son organizadas, tienden a ser leales, seguras, responsables, comprometidas, resistentes a los cambios. La debilidad de estas personas es que tienden a estresarse fácilmente debido a que no saben relajarse.

### **Sugerencias prácticas:**

Visitar a parientes, hacer algo simplemente por hacerlo, comprar alguna cosa sin considerar el precio o seguir alguna tendencia de la moda, ir al cine a ver alguna película romántica o cómica.

### **Hemisferio Izquierdo Posterior (HIP)**

La máxima de este cuadrante es “Hacer”. Las personas orientadas según este cuadrante sienten la necesidad imperiosa de hacer que ocurran las cosas, no conversan a menudo porque eso les resta tiempo para hacer, no están interesadas en el futuro porque viven el aquí y ahora, se auto motivan fácilmente por lo que producen un efecto de motivación sobre las otras personas, no le gustan los cambios debido a que temen cualquier perturbación del orden.

### **Sugerencias prácticas:**

Descartar el uso del reloj, mantener largas conversaciones por teléfono, participar en algún foro de discusión en Internet, dedicar algún tiempo a la semana a jugar con niños o a contemplar una puesta de sol; un ejercicio mental interesante es el de crear metáforas acerca de su vida, por ejemplo comparar su vida con el agua, con el sistema solar, entre otras.



### Algunos elementos asociados

#### Actitudes presentes en la creatividad:

- La actitud Irónica,
- La actitud poética, contempla una posibilidad libre de la realidad
- La actitud tolerante, limitación de nuestro conocimiento.
- La actitud Dialogante, subraya los cauces del entendimiento.
- Se activan sistemas sentimentales para producir significados. Son matices de comportamiento para producir significaciones.

Sistema de Apego vs. Sistema Exploratorio.

Conjugar realidad y la posibilidad es el gran arte de la invención.

Esta integración nos permite no caer en la mera fantasía, no construir castillos en el aire, somos libres para inventar.

Cada ser, cada acto, cada situación, puede leerse por mediación de esta clave, o son realización de posibilidades o son arranque de posibilidades o son ambas cosas a la vez.

La realidad entera se llena de significados, las posibilidades pensadas se enlazan con la acción a través de los proyectos, son por ello un eslabón fundamental en el comportamiento voluntario, escribir, ir al cine formar una familia, montar un negocio, saltar en paracaídas, construir una vida.

Una idea en apariencia inútil permanentemente criticada, que no se menciona, sino para criticarse, sobrevive a través de los siglos,

#### Emociones importantes para la Creatividad:

- El *Humor*, tiene que ver con el desapego, con la libertad, de movimiento y reflexión, que surge del vivir en la dignidad, del respeto por si mismo.
- El *Asombro* o capacidad, de no tener prejuicios que nieguen el mirar.
- La *Plenitud*, hablamos de Plenitud cada vez que uno esta descontento con su vida, si uno vive su presente y disfruta de su hacer, la pregunta acerca de la plenitud, nunca surge.
- La *Curiosidad*, estar dispuesto a mirar, tocar, oler, gustar, sin detenerse en ningún prejuicio, es estar dispuesto a ver lo nuevo a través de una apertura que permite ver algo nuevo.

*“Cada vez que la comunidad piensa que uno hace algo nuevo o novedoso, valioso, que en uno surge la espontaneidad del vivir, le dicen a uno que uno es creativo.”*

*El entusiasmo como un goce en el quehacer, cuando hay intensidad mayor de lo corriente en ese goce, puede ser un prejuicio, a veces los entusiasmos pueden ser cegadores, por la intensidad que ponemos en algo”. HM.*



# CREATIVIDAD E INNOVACION

## CREANDO UN ESPACIO PARA



**Crear:**

### Herramientas para ser Más Creativos

Existen un conjunto de herramientas y técnicas que nos pueden ayudar a fomentar nuestra creatividad, para esta experiencia hemos seleccionado algunas que nos parecen interesantes y que practicarlas puede apoyar nuestro desarrollo y oportunidades en la resolución de problemas, manejo de emociones, trabajo bajo presión, generación de ideas entre muchas situaciones que demandan de nosotros respuestas especiales.

Las técnicas y herramientas escogidas abarcan desde trabajo con el cuerpo, respiración, técnicas para manejar información, hasta herramientas de la PNL.

**¿Cuáles herramientas conoces tú que ayudan a ser más creativos?**

- 
- 
- 
- 

**USO DEL LENGUAJE HIPNOTICO PARA EL USO DE LA CREATIVIDAD.**

**MODELO MILTON.**

**A) Modelo Causal Este modelo es útil tanto para inducir al trance como para establecer una conexión entre el Estado Presente y el Estado Deseado.**

**a-1.Conjunciones.Vincula a través de conjunciones tales como: y, pero ,a causa de, etc.**



## CREATIVIDAD E INNOVACION



**a-2: Causativos implicados:** Une con el empleo de conectivos como:

Cuando , Mientras, durante, después ,etc.

Ej. Mientras más fija esta tu mirada mejor saldrá el movimiento

**a-3: Causa-efecto:** Predicados que implican una conexión necesaria.

Hace que, por tal motivo, por eso, después de, etc.

Ej. Toma contacto con tu respiración lo que hace que puedas estar muy relajado

### INDUCCIÓN CON PALABRAS DE ENLACE

#### Objetivos

- Aprender a inducir un estado de trance utilizando palabras de enlace y siguiendo el proceso de respiración.

#### Procedimiento

1.- Pedir a la persona que escoja una actividad que le sea agradable y que tenga cierto grado de concentración (ejemplo: bailar, estudiar, jugar ajedrez, escribir, etcétera)

2.- Pedirle que tome la siguiente postura: sentado, muy cómodo, con la espalda derecha, los pies y las piernas juntas y las manos sobre los muslos, relajado y preferentemente con los ojos cerrados (postura de trance ericksoniana)

3.- Inducir al trance nombrando pequeñas fracciones visuales auditivas o kinestésicas que estén comprendidas en su experiencia, utilizando palabras de enlace, siguiendo su ritmo de respiración. Sugerirle (cuando exhala) que note que se siente más relajado. La inducción se realiza hablando ligeramente más grave, muy pausado y con volumen bajo.

4.- Sacar a la persona del trance diciéndole que poco a poco volverá a éste lugar, sugiriéndole que empezar a mover alguna de las partes de su cuerpo, y diciéndole que al regresar se sentirá activo y despierto ya que su mente consciente también habrá integrado lo aprendido. Para ayudar a la persona a salir del trance, hay que hablarle como si ya hubiera salido.

### INDUCCIÓN CON LA TÉCNICA SINTONÍA Y GUIA.

#### Objetivo

Aprender a inducir un estado de trance ligero usando la técnica de sintonía y guía.

#### Procedimientos

1.- Pedir a la persona que tome la postura de trance.

2.- Sentarse frente a la persona y sintonizar empezando a espejearle discrecionalmente la respiración y los movimientos que haga, incluyendo el parpadeo. Esto puede durar entre tres y siete minutos.



3.- Guiar al estado de trance parpadeando un poco más lento que la persona y relajándose un poco al exhalar. Ir parpadeando y respirando cada vez más lentamente hasta que la persona cierre los ojos y entre en trance. Esta fase se puede realizar en pocos segundos.

4.- Profundizar el estado de trance usando el lenguaje.

5.- Sacar a la persona del trance con la sugerencia de sentirse activo, despierto y con muchas ganas y disposición de aprender integrando a nivel consciente lo vivido en el estado de trance.



### COMO REALIZAR LOS EJERCICIOS

#### La práctica del trabajo con imágenes

El trabajo con imágenes es primero y ante todo no una teoría sino una práctica. Este trabajo ofrece un resumen general de los principios del trabajo: cómo guiarse a uno mismo, a otros o a un grupo, qué pasos básicos entrañan la mayoría de ejercicios y qué actitud tomar ante el proceso

Tratar de explorar todos los aspectos de su vida es una propuesta sobrecogedora y habrá algunos aspectos que le atraerán más que otros. Empiece con lo que le parezca más fácil y útil y amplíelo luego con zonas que le resulten menos conocidas. Si se toma su tiempo y sólo prueba aspectos nuevos a medida que desee hacerlo, el trabajo con imágenes será algo que hará con ilusión y no otra pesada responsabilidad en su vida.

#### Despejar un espacio

Cuando vaya a realizar un ejercicio le conviene preparar el espacio y el tiempo que va a dedicar al trabajo. Un buen comienzo es un espacio tranquilo en el que no le molesten, con el teléfono descolgado o con el contestador puesto, y la intención de tomarse su tiempo. Tal vez ya tenga el hábito de hacer esto gracias a una rutina parecida para una actividad que considera importante, ya sea yoga, darse un baño o hacer el amor; si no es así reservarse



## CREATIVIDAD E INNOVACION



este espacio no es un lujo sino una necesidad que ha sido largamente descuidada. Para muchas personas, simplemente llegar al punto en que sienten que tienen derecho a tomarse un tiempo para su yo interior es un paso gigante de cara a cuidar mejor de su vida. Una vez se haya familiarizado del todo con un ejercicio concreto (o con el trabajo en general) verá que lo puede realizar en cualquier sitio: en el despacho, en el metro, en la playa o mientras espera en una cola.

Todos los ejercicios se pueden hacer a solas o con alguien de confianza, guiando y siendo guiado por turnos, o en grupo. Si trabaja con un compañero o grupo, lea las instrucciones del ejercicio al menos una vez antes de empezar, de forma que sepa hacia donde se orienta. Si trabaja solo, es incluso más importante conocer los ejercicios antes de realizarlos, porque le conviene estar en un estado relajado y receptivo y no tener que preocuparse por lo que viene a continuación. Es una idea excelente grabar las instrucciones en una cinta, dejando muchos blancos entre las instrucciones y las preguntas para que le dé tiempo a responder.



### **Relajarse e invitar a una imagen**

El primer es repasar los ejercicios es relajarse. Tómese tiempo para aprender a relajarse, no sólo porque es esencial para su salud y bienestar sino también porque le permitirá penetrar más profundamente en las imágenes. Cuando esté muy familiarizado con el trabajo, podrá acortar o incluso dejar de lado este paso de relajación porque ya sabrá automáticamente cómo relajarse lo suficiente para que surja una imagen.

No todo el mundo encuentra relajante la idea de la relajación; de hecho, algunas personas se tensan tan pronto como oyen la palabra “relax”. Pero la relajación no tiene porque basarse en el reposo físico. Algunas personas se relajan mejor cuando corren, escalan, esquían o hacen el amor. Cualquier actividad que le haga sentirse en unión consigo mismo y con el mundo es relajante, y puede ser que el mejor momento para realizar el trabajo con imágenes sea durante o después de dicha actividad.

Una vez relajado, el siguiente paso es aprender a invitar las imágenes. Esto significa aprender a dejar el control y permitirse hacer algo que es muy natural y sencillo: pensar en imágenes. Si yo dijera “piense en una fruta”, una imagen o palabra que represente una fruta aparecería en su mente, y usted diría “plátano” o “naranja”. Este proceso totalmente normal y cotidiano es a lo que me refiero cuando hablo de “invitar a una imagen”.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



Incluso este proceso tan natural puede resultar problemático si usted cree, como puede ser que ya crea, que “No voy a ser capaz de hacerlo”, o “Estoy seguro de que no soy apto para imaginar”, o incluso “Tengo que hacerlo bien (dientes apretados); tengo que esforzarme y conseguir que funcione”.

El trabajo con imágenes no es un examen que pueda suspender. Todo el mundo puede crear imágenes y usted mismo lo está haciendo constantemente. Si ahora no le surge ninguna imagen, en otro momento, cuando no se esfuerce tanto, le aparecerá. De hecho, puede practicar el trabajo con imágenes incluso en el caso de que no obtenga ninguna imagen: algunos de mis mejores trabajos con otras personas se han dado cuando, al decirme que no veían nada, les sugerí que se introdujeran en la nada.

Imposible insistir lo suficiente en lo importante que es dar la bienvenida a la primera imagen que surja, tanto si parece deseable de inmediato como si no. Ahora, tras una larga experiencia, sé que muchas de las personas que dicen no poder obtener ninguna imagen o que su imaginación no les funciona, en realidad lo que quieren decir es que la imagen que obtuvieron no les gustó, la descartaron y entonces se encontraron con los problemas. Todas las imágenes son útiles, y cuanto menos le guste, probablemente más útil será. Si obtiene una serie de imágenes fugaces, simplemente escoja la que le parezca más fuerte.

Sea cual sea la imagen que surja, agrádecasela al inconsciente. Esto puede parecer algo raro, pero nos recuerda que seamos agradecidos por nuestras imágenes y que estemos abiertos a cualquier cosa que pueda presentarse o no. Es útil pensar en el inconsciente como en una persona a quien, como a cualquier otra, le encanta que se la valore y que estará más dispuesta a colaborar en el futuro si su ayuda es apreciada.

### Orientación del trabajo con imágenes

Una vez le ha surgido la imagen, o, si trabaja en pareja, le ha surgido a su compañero, es necesario que la guíe con comprensión, cuidado y afecto, de forma que haga el menor uso posible de este regalo de su campo creador de imágenes. En los diferentes capítulos encontrará instrucciones claras sobre que tipo de preguntas hacerse o hacer a su compañero y sobre las direcciones a tomar. La orientación efectiva de este trabajo entraña, fundamentalmente, aprender a mantenerse en contacto con la realidad de la imagen en combinación con el uso de la estructura y el razonamiento que proporcionan un contexto, un significado y una dirección.

El procedimiento que usted sigue podría compararse a un adulto que lleva a un niño de la mano mientras exploran juntos un mundo fabuloso, respetándose mutuamente las cualidades que cada uno aporta a la aventura. Piense en la persona, o la parte de usted, que guía el proceso como en el adulto que proporciona la estructura y la dirección general y que aporta a la situación un juicio, comprensión y cuidado con madurez y afecto, y que considera al niño como una persona y compañero valioso en el esfuerzo. El niño es el que es guiado y se atreve a entrar en el mundo del inconsciente siempre y cuando se mantenga el hilo de seguridad con el adulto; es el que



## CREATIVIDAD E INNOVACION



se atreve a manifestar que “el rey está desnudo” y que ofrece revelaciones inusitadas para que el adulto les dé el sentido.

Cuando da instrucciones, hace preguntas, percibe el sentido y el contexto del trabajo con imágenes, reflexiona y lo aplica a la vida cotidiana, usted desempeña el papel del adulto. Adopta el papel del niño intrépido cuando se “convierte” en la imagen y responde a las preguntas y a la orientación del guía desde la percepción intuitiva de la respuesta profunda, inherente a la realidad especial del mundo de la imaginación, en lugar de dar la respuesta intelectual que siempre ha dado el adulto.

Recuerde esta regla de oro para el adulto: Hable en un lenguaje que pueda entender un niño de cinco años. Esto no hay que confundirlo con chapurrear, que es algo que en mi opinión no hace falta hacer con niños de ninguna edad, sino más bien expresar sus pensamientos con palabras sencillas. El lenguaje muy elaborado tiende a eliminar los sentimientos y fomentar la intelectualización y el distanciamiento. En otras palabras, puesto que el lenguaje de las imágenes es el lenguaje de la infancia, el uso de palabras demasiado adultas puede obligar al niño a crecer para poder responder a la pregunta. Este principio de usar un lenguaje sencillo en realidad es aplicable, según mi parecer, en cualquier situación en la que se trabaja con personas a un nivel profundo: cuanto más sencillo sea el lenguaje, tanto mayor será la proporción de la personalidad que se involucrará en la actividad. Intente también hablarle a la imagen como si estuviera presente en la sala con usted, ya sea un perro, una piedra, un sabio, su madre o Hércules Poirot, respondiéndole con sensibilidad y no con fórmulas.

Cuando sea el niño, asegúrese de establecer la realidad tangible de la imagen – por ejemplo, sienta el suelo bajo los pies o siéntese como se sienta esa persona – antes de tratar de responder a ninguna pregunta. Aprenda a distinguir entre las respuestas aprendidas y de rutina y aquellas que realmente proceden de lo más hondo de la imagen concreta y de su verdad, sea ésta agradable o desagradable. Como regla general, haga una pausa primero y descubra luego la respuesta.

Aprenda a valorar, también, la sorpresa de averiguar algo que no sabía. Los autores de novelas a menudo hablan de cómo sus personajes toman vida propia y hacen lo que ellos quieren en lugar de lo que el autor esperaba. Como niño, usted necesita ser exactamente como uno de esos personajes; como adulto necesita, al igual que el autor, estar dispuesto a acompañar a sus personajes a donde quieran llevarle.

Cuando se experimenta en su totalidad, la imagen no se encuentra en su mente sino en todo su ser. Siéntese, pues, libre de usar no sólo su mente sino también su cuerpo para expresar la imagen. Llevar los pensamientos a una forma activa, por ejemplo, moverse como se movería la imagen-ser, emitir sonidos que expresen el sentimiento o hacer muecas si se experimenta algo doloroso, es una forma excelente de realzar el poder de este trabajo. Si trabaja solo, sin ningún compañero, es una buena idea, al principio, colocar dos sillas, una enfrente de



la otra, de forma que el niño y el adulto puedan tener cada uno la suya propia. Esto implica que mientras realiza el ejercicio va de la una a la otra según el papel que esté interpretando.

Con el tiempo, aprenderá a llevar a cabo el proceso en dos niveles desde el mismo asiento, como niño y adulto a la vez. Al hacerlo así, empezará a paliar la división que todos padecemos entre el niño y el adulto interiores, entre mente y cuerpo, racionalidad y emoción, lógica e intuición, y paulatinamente será más capaz de enfrentarse a las situaciones con toda su gama de recursos. Pero aún así, cuando se sienta bloqueado o necesite energía adicional en el trabajo con imágenes, es mejor volver a usar sillas diferentes ya que esto facilita y refuerza el trabajo.

El principio de usar sillas separadas también sirve cuando el trabajo entraña una conversación entre dos o más personas. Por lo general, resulta más fácil si cada personaje tiene su propia silla y usted se cambia cada vez que quiera cambiar de papel.

Al trabajar con una imagen, usted está realmente invitando al inconsciente a que se revele. Cuando llegue a una conclusión natural del trabajo, felicite a su yo consciente e inconsciente por su trabajo de equipo. Este es el momento de la reflexión, de poner en uso los recursos de su mente, consciente, racional, para dar sentido a la experiencia, situarla en el contexto de su vida, extraer conclusiones y considerar que acción concreta desea poner en marcha. Una vez que la imagen de lo que necesita hacer en el futuro sea totalmente clara, es de esperar que pueda seguir este plan interior de una forma natural y con el mínimo de lucha interna. Quizá le apetezca llevar a cabo una parte de la reflexión mientras esté aún en un nivel profundo de relajación, y otra parte más tarde, cuando ya haya salido de este estado.

Incluso si piensa que ya ha trabajado del todo una imagen, no la descarte pensando que ya no es de utilidad. Si la guarda en la “trastienda” y vuelve a ella de vez en cuando, es muy posible que encuentre que aún tiene cosas que decirle y que sigue avanzando en su comprensión a medida que pasan los días. El trabajo con una imagen no se acaba nunca, por así decirlo.

En resumen, la estructura general básica del trabajo con imágenes, con las variaciones adecuadas para los diferentes tipos de ejercicios, es:

Preparación: Despejar un espacio y relajarse

1. Invitar a una imagen.
2. Estudiar una imagen.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



3. Trabajar hacia la resolución.
4. Valoración.
5. Reflexión.
6. Mirar al futuro.
7. Emerger.

Igualmente, es una buena idea llevar un diario del trabajo y apuntar o dibujar lo que haya experimentado y aprendido. Si toma decisiones concretas en relación al trabajo, anótelas también y señálelas con una marca a medida que las lleve a la práctica. Quizá quiera asimismo anotar objetivos concretos y realizarlos por turnos, por ejemplo: relaciones, trabajo, creatividad, salud, dinero, vida espiritual. Crear esculturas o danzas es otra manera de expresar el trabajo con imágenes. Por medio de estas actividades de planificación y seguimiento puede ciertamente ampliar la fuerza y permanencia de las percepciones obtenidas.

Cuanto más concreta sea la forma que le dé al trabajo, tanto más fácil le resultará mantener las imágenes y trabajar con ellas. Con esto también creará un registro maravilloso del “safari interior” como lo llamó un alumno, que está a punto de emprender.

### Trabajo en grupo

Trabajar con un grupo puede resultar una experiencia muy intensa, porque la energía del grupo, concentrada en una misma tarea, o en la imagen de una persona, funciona como un prodigioso amplificador. A lo largo de los años he tenido que elaborar

métodos para trabajar con grupos numerosos de forma que el grupo se mantenga unido pero que también permita a las personas tener sus propias experiencias profundas. No siempre es posible concentrarse en las imágenes de cada persona sin acabar aburriendo a los demás. Tampoco es deseable, a mi juicio, dedicar toda la sesión a dirigir a las personas en una experiencia privada que sólo más tarde se compartirá con el grupo.



### Relajación: Formato Básico

El siguiente método de relajación se basa en una secuencia de pasos relajantes. La preparación consiste en despejar un espacio en su vida. Luego empiece por suspirar girando los ojos hacia arriba y después hacia abajo (se dice que esta extraña rotación de ojos incrementa las ondas alfa en el cerebro, lo cual contribuye a



## CREATIVIDAD E INNOVACION



una mejor relajación); después envíe la respiración a todas partes del cuerpo.

Paulatinamente, vaya relajando la mente y el cuerpo, imaginando que baja una

cortina pesada y oscura desde la cabeza hasta los pies, permitiendo a la vez que ocurra una sensación de ligereza, para concluir dejando que su mente o espíritu salga flotando hacia arriba.

Es entonces cuando utiliza imágenes que inviten a la relajación y, si lo desea, la hace más profunda por medio de una cuenta atrás; también puede inventar una fórmula relajante que podrá usar en el futuro. Ahora, totalmente relajado, lleve a cabo el trabajo con imágenes. Algunas personas encuentran útil crear primero un contexto espiritual para el trabajo, invocando un poder o conciencia más elevados que el yo consciente ordinario. Cuando esté a punto para emerger de este estado relajado, cuente hacia delante desde el estado de relajación profunda hacia un estado más activo.

Los pasos son :

1. Empezar a relajarse
2. Relajar cuerpo y mente
3. Permitir que descienda una pesadez oscura y que surja la ligereza dentro de usted
4. Imágenes que inviten a la relajación: Penetrar en un yo relajado o crear un santuario
5. (Optativo) Cuenta atrás para profundizar
6. (Optativo) Inventar una fórmula de relajación
7. Trabajo con imágenes (Optativo: después de crear un contexto espiritual)
8. Emerger

### **Relajación: Ejercicio Básico**

Preparación: Despejar un espacio. Tómese un momento para darse permiso para reposar. Mental o físicamente, despeje un espacio que sea su territorio personal donde no pueda ser importunado por preocupaciones, llamadas de teléfono u otras exigencias externas o internas. Tenga en cuenta que si hubiera una verdadera emergencia, usted sería perfectamente capaz de responder de forma adecuada, pero de otro modo, no necesita ocuparse de nada en ese instante. Si hay algo que le preocupa, puede calmar su mente anotándolo en un papel al que volverá más tarde.

1. Empezar a relajarse. Tome asiento en silencio y concéntrese en la respiración. Suspire hondo unas cuantas veces, sintiendo que cada suspiro empieza por la parte superior de la cabeza y va bajando por su cuerpo hasta salir por las plantas de los pies. Tanto si los tiene abiertos como cerrados, rote los ojos hacia el techo y luego déjelos caer. Fíjese en cualquier tensión que tenga en el cuerpo y aflójela.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



Imagine que manda un aliento de paz a cada parte del cuerpo. Recuérdese a sí mismo que no tiene nada que hacer, ningún sitio donde ir ni nada de que preocuparse en este momento.

2. Relajar cuerpo y mente. Lleve la atención a cada parte de su cuerpo por turno. Pies, piernas, etc. Sienta como están y salúdelos. Ahora ténselos y note la sensación que produce; luego relájelos y deje que el aliento de paz vaya ahí. Luego diga: “El pié está relajado y pesa y a medida que el pié se relaja yo siento una profunda paz en mi interior”. O simplemente “Pesado y cálido, cálido y relajado”. A medida que vaya pasando a otras partes del cuerpo mencione también por las que ya ha pasado, por ejemplo “Los hombros relajados y tranquilos, el pecho y las piernas, relajados y tranquilos, los pies, cálidos, relajados y tranquilos”. Cuando llegue a la cara y la cabeza incluya el cuero cabelludo, los músculos que rodean los ojos, los labios, la lengua y la garganta. Deje que la relajación llegue a su mente. Imagine que hay una pequeña persona en su cabeza que barre todos los pensamientos y preocupaciones y los recoge en una pequeña pila de polvo. Usted siente el cosquilleo de la escoba en los pliegues del cerebro. Entonces la echa fuera de un soplo. Ahora esta personita tiene un bote de pintura lleno de luz blanca y pinta con ella el interior del cerebro.

3. Permitir que descienda la pesadez oscura y surja la ligereza. Si no tiene los ojos cerrados, ciérrelos y note que sus párpados son una persiana pesada y oscura que no podría levantar aunque lo intentara. Imagine que tiene una persiana oscura en la parte superior de la cabeza, estírela hacia abajo por el cuerpo y deje que la pesadez descienda hasta el suelo. Permite que desde el suelo se eleve una sensación de ligereza que le suba por el cuerpo hasta la mente. Que su mente o espíritu sean ligeros y salgan flotando, como a través de un agujero en la coronilla, como una nube en una tarde de verano.

4. Imágenes que inviten a la relajación. Cualquiera de las alternativas siguientes funciona de maravilla. Pruebe las dos. Fíjese que mientras la primera es rápida, directa e intensa, la segunda supone crear un sitio seguro o santuario, lo cual también resulta muy placentero y puede constituir un punto de partida para otros trabajos con imágenes.

Alternativa A: Entrar en un yo relajado. Piense en algún momento en que se haya sentido completamente relajado y a gusto consigo mismo o en alguna actividad que le haga sentirse de este modo. Podría ser algo tranquilo, como escuchar música, o activo como esquiar. Cuando obtenga un cuadro de sí mismo sintiéndose así, entre en la imagen y acompase su respiración con la de esa persona relajada.

Alternativa B: Crear un santuario. En la imaginación, vaya a un lugar en donde haya sido feliz o pudiera serlo: un lugar real o imaginario. Y, si lo desea, puede construir una casa allí, hecha de cualquier



## CREATIVIDAD E INNOVACION



material, real o imaginario, que le apetezca. Y en este lugar, donde hay un sentimiento profundo de paz, puede permanecer durante días y días, aunque no sea más que un minuto de tiempo real.

5. Cuenta atrás para profundizar. (Optativo: si quiere profundizar aún más) Dígase a usted mismo: “Voy a contar de diez a uno y con cada número me sentiré más relajado pero también atento, cada vez más en contacto con mi ser interior. Diez... más y más profundo, nueve... más y más relajado, ocho..., etc.”. A medida que cuenta atrás, tal vez le sea útil imaginarse bajando los escalones que conducen a un río, el número diez es el superior y los escalones se acaban en el cero tocando el río.

6. Inventar una fórmula de relajación. (Optativo: pero muy útil, ya que le provee de una fórmula rápida para relajarse en el futuro) Cuando se sienta completamente en paz, permita que surja una imagen, o una palabra, que represente este sentimiento y junte los dedos pulgares e índice de cualquiera de las dos manos. Dígase a sí mismo: “Al repetir esta palabra o imagen y juntar los dedos me siento más relajado y en paz y cada vez que lo haga en el futuro me devolverá esta maravillosa sensación, y cuanto más lo utilice, mejor funcionará”.

7. Trabajo con imágenes: Una vez relajado, es el momento del trabajo propiamente dicho, o de pensar, planificar e incluso soñar despierto, según prefiera. A algunas personas les resulta mejor crear un contexto espiritual cuando practican el trabajo con imágenes, invocando un poder o conciencia más elevados que el propio yo consciente: Dios, la Diosa, María, un maestro espiritual evolucionado, el propio yo superior, o cualquier cosa o persona que parezca apropiada. Esto puede proporcionarle una maravillosa sensación de seguridad y paz y puede salvaguardarle de una de las trampas en las que es más fácil caer: apegarse demasiado al propio poder de uno. Así pues, si lo desea, dedique un momento a invocar este poder o conciencia superior y pídale que le proteja y le dirija al entrar en el reino de la imaginación.

8. Emerger. Una vez realizado el trabajo de pensar o imaginar y desee emerger del estado de profunda relajación y atención, dígase: “Voy a contar de uno a cinco y con cada número me sentiré más despierto, pero aún relajado y cuando diga cinco abriré los ojos, sintiéndome relajado y atento, mejor que antes, como si hubiera disfrutado de un largo sueño reparador. Uno... etc.” Tenga en cuenta que es mejor empezar los pasos de “reflexión” o “mirar al futuro” antes de emerger y después perseguirlos cuando y como le parezca adecuado durante el día.



### LA IMAGEN COMO METÁFORA DE LA VIDA ¿Quién soy yo?

Cuando por fin decidió que su único oficio sería el de escritora, Evelyn se encontró con que era incapaz de escribir. Se sentía terriblemente bloqueada y se preguntaba si no habría cometido un gran error. Cuando le di un borrador de este capítulo para que lo leyera, decidió probar el ejercicio de la “Imagen como Metáfora” ella sola, para ver si la ayudaba a comprender su situación.

Surgió una imagen de una gran criatura anfibia, una especie de serpiente marina, de piel negra y reluciente, encerrada en una caja de madera muy pequeña. Al mirar la caja desde arriba vio que la tapa estaba hecha de listones de chapa muy fina. De repente se dio cuenta de que la criatura los podría romper muy fácilmente. Le insinuó a la serpiente que podía salir de la caja, pero esta continuó enroscándose, asustada en su interior.

Cuando se introdujo en la imagen y se “convirtió” en la criatura, comprobó que se sentía totalmente vulnerable a causa de su fina piel y que la aterrizzaba la idea de abandonar la caja. Evelyn entonces cambió de papel, adoptó el de “guía” y le preguntó a la serpiente: “Si pudieras salir, ¿qué pasaría?”. Entonces volvió a ser la criatura y al cabo de segundos salió impetuosa de la caja, elevándose muchos metros en el aire y se convirtió en una serpiente multicolor, poderosa y siseante. Evelyn se sintió de maravilla.

Vio inmediatamente que su bloqueo se debía al miedo de exponer su sensibilidad ante el ojo público con sus escritos. También se dio cuenta de que tenía capacidad para escribir con mucha más fuerza y colorido y, en verdad, causar un auténtico impacto. Ahora se sentía confiada, en lugar de asustada y comprimida y pudo realmente lanzarse en su carrera.

En pocos días, Evelyn mandó su primer artículo a un periódico. Les gustó tanto que le pidieron autorización para poner su nombre en la lista de colaboradores habituales. La próxima vez que la vi, me fijé que incluso su ropa tenía más colorido.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



exploraremos de que manera podemos usar las imágenes para recibir mensajes de nuestro inconsciente que nos ayuden a saber quiénes somos realmente, qué está

pasando en nuestra vida y actuar a partir de esta claridad interior. La técnica que presento aquí se puede usar para entender más claramente y abordar con mayor eficacia cualquier situación o problema, tanto si se trata de nuestra situación general en la vida, como de relaciones de trabajo conflictivas o una campaña de marketing. Para poder actuar en lugar de reaccionar, necesitamos poder hacer pausas, entendernos a nosotros mismos a la vez que a la estructura interna de nuestra situación y determinar la forma más sencilla y adecuada de seguir avanzando. Esto es lo que nos permite hacer uso de las imágenes como metáforas.

### Poner un problema en imágenes

El principal uso de las imágenes consiste en invitar a que surja una imagen en respuesta a una pregunta y entonces trabajar con esta. Como en el caso de la serpiente de Evelyn, las imágenes que nos llegan de esta manera tienen la poderosa capacidad de resumir en una metáfora reveladora la estructura básica de aquello que nos concierne. La metáfora suele ser tan acertada que cuanto más se explora, tanto más se puede ver su correspondencia en cada nivel, no sólo con el problema en concreto sino también con la propia vida en su totalidad. Lo implícito se vuelve súbitamente explícito, las complejidades de un problema se disuelven en una estructura simple, los antecedentes de la situación se vuelven obvios y de repente aparece una solución allí donde antes parecía imposible que la hubiera.

Durante una sesión de trabajo con imágenes, Ken, padre de una chica veinteañera con problemas para definirse profesionalmente, se preguntaba cómo podría ayudarla. ¿Hasta qué punto debería el ocuparse de conseguirle información? ¿Debería insistirle? ¿Debería limitarse a dejarla hacer lo que quisiera? ¿Cuál es el papel de un buen padre? Había quedado para cenar con ella aquella noche y se sentía tenso y confundido sobre qué hacer cuando la viera.

Apareció la imagen de una cruz, Ken se angustió: asociaba la cruz con su arraigada tendencia a tener que sacrificarse por la gente que quería, y no se daba cuenta de que esto es lo que estaba haciendo de nuevo sin saberlo. No quería desempeñar ese papel con su hija. ¿Qué podía hacer para cambiarlo? Se “convirtió” en la cruz y de repente se dio cuenta de que estaba ardiendo. Se percató de que ya no era una cruz sino una hoguera que ardía en lo alto de una colina. Al principio, esta idea le preocupó, aunque resultaba cálida y agradable. Se dio cuenta de que había llegado a ser un punto fijo al que la gente acudía en busca de luz y calor.

Ken vio de inmediato que transformar su sentido de responsabilidad sacrificada en comprensión y apertura acogedora y receptiva constituía la clave para tratar no sólo con su hija sino en sus relaciones en general. Fue a encontrarse con su hija ilusionado por la perspectiva de una velada plena de luz y calor.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



Puesto que la imagen también representa un pensamiento o programa internos, al  
trabajar con la imagen, a menudo uno se encuentra con que también ha cambiado el

estado de cuerpo, mente y espíritu en que se encontraba antes. Anne, una alumna de trabajo con imágenes, tenía la mandíbula tensa y pidió una imagen relacionada con ella; apareció un nudo. Al trabajar y conseguir aflojar el nudo, descubrió con sorpresa que la mandíbula se había soltado junto con éste. He aquí porque uno de los métodos de relajación rápida más eficaces es permitir que surja una imagen de la tensión y luego transformarla. La tensión desaparece a la vez que su imagen.



Además, uno puede ampliar su comprensión sobre el pasado, el presente y el futuro superponiendo conscientemente la imagen sobre la vida de uno y viendo los paralelismos. De aquí que Anne, al entender como se había hecho el nudo, lo que cuesta deshacerlo y lo que le sucede a la cuerda cuando ya no tiene el nudo, pudiera extraer conclusiones de mucho alcance sobre sus patrones generales de vida y sus posibilidades.

### La imaginación poética

¿Qué tipo de imágenes aparecen? Cualquier imagen es posible, porque todos somos poetas por naturaleza y las imágenes más extrañas con a menudo las que se comprenden más de inmediato. Recuerdo un profesor que vino a observar una sesión de trabajo con imágenes que realizamos con alumnos de informática y que salió tan asombrado por el lirismo de las imágenes que surgían de forma natural en estos estudiantes matemáticos, súper-rationales, que se sentía como si hubiera asistido a una sesión de espiritismo.

Algunas imágenes típicas que me vienen a la memoria son: una formación rocosa bajo un precipicio, erosionada por las olas, soñando con la eternidad; un girasol, con la cara vuelta hacia el sol, el tallo dolorido por la falta de apoyo; un pájaro con el ala dañada, incapaz de encontrar un lugar donde refugiarse y curarse; una aspidistra en un tiesto demasiado pequeño que piensa que si deja que amarilleen las hojas tal vez le presten más atención y la cambien de tiesto; un tigre en una jaula, recordando su vida en África pero intentando convencerse de que aquí está bien y a salvo, y además, ¿adónde podría ir si no?



## CREATIVIDAD E INNOVACION



Las imágenes normalmente tienen un significado intuitivo, tanto para la persona que las vive como para las que las oyen describir. Si se está trabajando en un grupo, otras personas pueden acercarse y hacer preguntas o expresar deseos: “Roca, te deseo el placer de que los niños jueguen en ti y te admiren”. “Girasol, también a mí me duele el tallo. ¿Por qué no nos juntamos y apoyamos mutuamente?” “Pájaro, te deseo que otros pájaros vuelen a tu alrededor y te ayuden a curarte.” “Aspidistra, prueba otra manera de hacer que te cambien de tiesto en lugar de enfermarte.” “Tigre, ¿por qué no tratas de abrir la puerta de la jaula? Siempre puedes volver a entrar si así lo deseas.”

### La lógica de la imaginación

Las imágenes tienen su propia lógica interna, que puede no ser la lógica de la realidad cotidiana. Es imperativo darse cuenta de lo que la imagen-ser – así es como llamo al animal, planta u objeto personificado que aparece como imagen – quiere hacer, aún cuando eso contradiga las leyes biológicas o la razón. Recuerdo la alegría que todos tuvimos en una sesión cuando un “cerdo” decidió que quería dejar de revolcarse en la inmundicia y empezar a volar... y voló.

La imagen-ser es quien mejor sabe cuál debe ser el próximo paso. En una ocasión, era mi último día de vacaciones, me sentía inquieta sin saber porqué. Me vino una imagen de una barca cerca de la orilla, ni dentro ni fuera del agua, encallada. Al darme cuenta de que mi inquietud debía estar relacionada con el hecho de que era el último día y no sabía cómo afrontarlo, pensé que lo mejor sería sacar la barca a la orilla. Pero aunque probé una y otra vez, la barca seguía deslizándose hacia el agua. Entonces decidí probar en dirección contraria y empujar la barca hacia el mar, lo cual resultó ser absolutamente acertado.

Llegué a la conclusión de que aunque fuera el último día de mis vacaciones, necesitaba salir y aprovecharlo al máximo en lugar de encerrarme en mí misma como suelo hacer hacia el final de toda experiencia. El mejor momento de mis vacaciones fue la visita a una pequeña iglesia de aldea que realicé ese mismo día simplemente porque vi ante mis ojos la felicidad de esa barca en medio del mar.

### La imagen como metáfora: Estructura del ejercicio.

¿Cómo obtenemos esas imágenes? A la larga, usted no hará más que pedir una imagen y, casi como si encendiera el televisor, ahí la tendrá. Pero al principio puede parecer un poco amedrentador. Seguramente lo más fácil es empezar trabajando con alguien, o grabando los ejercicios en una cinta. Pero si trabaja solo y va cambiando de asiento, de forma que sea el guía en un asiento y la imagen-ser en el otro, se sentirá casi como si fuera dos personas distintas en una.

Como siempre, le conviene recordar los principios del trabajo con imágenes y empezar por despejar un espacio y relajarse. Si trabaja solo, ponga un almohadón o una silla enfrente de usted que sirva como asiento para la imagen-ser: ahí es donde aparecerá la imagen y donde usted se sentará para convertirse en ella. Al



## CREATIVIDAD E INNOVACION



ojos

hacer las preguntas volverá a su asiento inicial. Mucha gente prefiere tener los ojos cerrados cuando es la imagen-ser, porque esto les permite sentir mejor la experiencia. Se trata de dar con lo que le resulte más cómodo a cada uno.

La estructura básica del ejercicio es la siguiente: Usted invita a que surja una imagen y la examina desde varias perspectivas; entonces se introduce en la imagen, convirtiéndose en la imagen-ser, y profundiza en la exploración. Luego mira atrás y se hace una idea de lo que le ha traído a su situación actual; al mirar delante descubrirá cual es el siguiente paso a dar y entonces pruébelo. Agradece a su consciente y a su inconsciente el esfuerzo conjunto. Entonces se toma un tiempo para pensar en la imagen y ponerla en relación con su vida, considerar las implicaciones que guarda para el futuro y después emerger de este estado relajado. Así pues, los pasos son:

### Preparación: Despejar un espacio y relajarse

1. **Invitar a una imagen**
2. **Examinar una imagen**
3. **Convertirse en la imagen: profundizar y explorar**
4. **Hacerse una idea de los antecedentes**
5. **Hacerse una idea de las posibilidades**
6. **Agradecer y emerger**
7. **Reflexionar**
8. **Mirar el futuro**
9. **Emerger.**

En otras palabras, usted permite que surja una imagen y que le cuente su historia, empezando por el presente, yendo luego al pasado y después al futuro; para acabar, extrae conclusiones más directas sobre su vida. La pregunta preliminar que se plantea en

El ejercicio explicado más abajo es de carácter general:

“¿Quién es usted y qué necesita saber en este momento de su vida?”. Con el tiempo, puede cambiar esta pregunta por otras más puntuales sobre problemas concretos.



### La imagen como metáfora: Ejercicio Básico

Advertencia: Las instrucciones se dan en forma adecuada para dirigirse a uno mismo.

Si está dirigiendo a un compañero, cambie la forma de las instrucciones como

sigue: “Permite que surja una imagen”, en lugar de: “Deseo permitir que surja una imagen”.

Preparación: Despejar un espacio y relajarse

1. Invitar a la imagen. Instrucción Básica. Deseo permitir que surja una imagen de un animal, planta u objeto que de alguna manera represente quien soy o que necesito saber en este momento de mi vida; la primera imagen que me venga a la mente, ya sea una palabra, una escena, un sonido o una sensación fugaz. Esta imagen está sentada ahora en la silla de enfrente.

Dar las gracias al inconsciente. Cuando surja la imagen, diga: “Gracias, inconsciente. Agradezco el regalo”.

En caso de que no suceda nada. Si no le viene nada en absoluto a la mente, pruebe las siguientes alternativas hasta que una funcione.

a) “Inconsciente, te agradezco los esfuerzos que haces por protegerme, pero me gustaría explorar estas imágenes. Te ruego que me ayudes a hacerlo de una forma segura y natural. Te pido que dejes surgir una imagen...” (continúe como en la instrucción básica).

b) “Ahora imagino que mi inconsciente es como un prodigioso y rico mar, lleno de tesoros, y de este mar surge flotando una imagen que representa quien soy o que necesito saber en este momento de mi vida. Este ser está ahora sentado delante de mí”.

c) “Repasando los dos o tres últimos días, recordando todo lo que he visto, noto que hay una imagen de un recuerdo que parece llamarme la atención. Esta imagen está ahora en la silla enfrente de mi.”

d) Tome papel y rotuladores y sugiera: “Deseo permitir que surja en este papel una imagen de un animal, planta, objeto, etc...” (como arriba). Escoja los colores y empiece a dibujar sobre el papel sin pensar. Familiarícese con la imagen sobre el papel y luego imagínela sentada en la silla de enfrente.

e) Tome la “nada” o el “estar en blanco” como imagen y explórela.

Comentario: Espero que no se haya olvidado ya de tomar la primera imagen que le surja, no la primera que le guste. Y no se preocupe si no la ve con nitidez: déjela que se aclare con el tiempo.

2. Estudiar la imagen. Permita que la imagen se haga más clara. ¿Qué parece? ¿De qué color es? ¿Emite algún sonido? ¿Huele a algo? ¿Se mueve? ¿Cómo? ¿En qué modo se relaciona con el entorno?

mantiene suspendida por encima de la imagen, observándola desde arriba,



## CREATIVIDAD E INNOVACION



desde los lados, desde atrás e incluso desde abajo. En otras palabras, conózcala desde tantos ángulos como pueda. ¿Qué más observa desde cada

ángulo?

Comentario: Recuerde que la imagen que percibe no tiene que ajustarse a ningún principio científico conocido. En el mundo de la imaginación, todo es posible.

3. Convertirse en la imagen: profundizar y explorar. Introdúzcase en la imagen. En este caso, esto significa levantarse y sentarse en la silla donde ha visto la imagen. (Si esto no le resulta oportuno, simplemente entre en la imagen mentalmente.) Usted es ahora la imagen-ser. Siéntala totalmente, concretamente, primero: sienta el suelo bajo los pies (si es un animal), o alrededor de las raíces (si es una planta), o el viento contra sus alas (si es un pájaro). ¿Qué nota?

Ahora, de vuelta en el asiento del guía, vaya conociendo la imagen-ser tan a fondo como pueda, en una especie de entrevista íntima exploratoria. A continuación encontrará algunas buenas preguntas para hacer. También puede preguntar o decir cualquier cosa que crea adecuada a medida que va sintonizando de una forma sensible con la imagen-ser. Si trabaja a solas, acuérdesse de cambiar de asiento al alternar entre el guía que pregunta y la imagen-ser que responde.

Algunas preguntas para la entrevista exploratoria

- ❖ “Háblame de ti”
- ❖ “¿Cuál es la esencia de tu ser?” (de ser un girasol, un tigre, una barca, o aquello que sea la imagen-ser.
- ❖ “¿Dónde estás? ¿Qué ves a tu alrededor? ¿Qué oyes, hueles, saboreas, tocas, sientes intuitivamente?”
- ❖ “¿Qué sientes al ser tú en este momento, física, emocional o espiritualmente? ¿Qué es lo mejor de tu vida y qué es lo peor? ¿Qué esperas de tu vida y qué es lo que te da miedo?”
- ❖ “¿Cómo te sientes con respecto a tu situación? ¿Te sientes cómodo en el mundo que te rodea o en conflicto con él? ¿Hay algún problema que requiera una solución? ¿Te sientes bloqueado?”
- ❖ “¿Quién te acompaña en esta situación? ¿Cómo te relacionas con ellos? Si no hay nadie, ¿cómo te sientes?”
- ❖ “¿Cómo te mueves? ¿Qué sonidos emites?” (En este momento, si puede, levántese y muévase como esta imagen-ser y haga los sonidos de ella)



## CREATIVIDAD E INNOVACION



❖ “Qué más experimentas respecto a ser tú, esta imagen-ser, en este momento de tu vida?”

Comentario: Como imagen-ser, tómese un momento antes de responder para adentrarse en la imagen y sentir la respuesta que ésta, y no usted, el adulto humano, daría.

Recuerde también que todas estas preguntas se refieren a la imagen-ser, no al adulto humano. Por tanto, cuando la pregunta es sobre “este momento de tu vida”, por ejemplo, no se refiere a la vida de una persona, sino a la de un gran autobús rojo, un arco iris, una nube, una aspidistra o lo que usted sea en ese momento.

Como guía, no olvide que las preguntas anteriores son preguntas de muestra. Cuando sienta que ha conectado con sensibilidad con la imagen-ser se le ocurrirán otras preguntas y es correcto hacerlas. Acostúmbrese a pensar que está teniendo una conversación íntima, no con una persona sino con una imagen-ser.

Una vez acostumbrado a trabajar con imágenes, ya no necesitará cambiar de asientos, sino que será capaz de introducirse en la imagen mentalmente y entonces alternar el ciclo de preguntas y respuestas sin confundirse. Esto facilita trabajar en sitios públicos sin temor al ridículo. No obstante, moverse físicamente parece realzar los efectos de forma prodigiosa.

4. Hacerse una idea de los antecedentes. Pregúntele a la imagen-ser acerca de los antecedentes de la situación actual. ¿Qué te ha llevado a tu situación actual? ¿Hubo algún tiempo en que las cosas fueron de otra manera? ¿Cuándo? ¿En qué se diferenciaban? ¿Cómo y cuándo tuvo lugar el cambio?

Comentario: Toda situación tiene unos antecedentes, y entendiéndolos usted le podrá encontrar más sentido al presente y al futuro.

Es conveniente ser muy preciso acerca de cuándo se dio el cambio, pues esto a menudo ofrece pistas muy importantes. ¿Un mes atrás? ¿Seis años atrás? ¿Cuándo era pequeño? No olvide que las preguntas no van dirigidas a usted como adulto sino como imagen-ser.

5. Hacerse una idea de las posibilidades. Haga cualquiera de las siguientes preguntas, algunas de las cuales son formas distintas de decir lo mismo, hasta que se haga una idea de cuál es el próximo paso para la imagen-ser.

Preguntas de posibilidad futura. “¿Qué viene a continuación? ¿Qué te conviene hacer para sentirte mejor, o para que tu vida sea más completa o, sencillamente, para seguir avanzando? ¿Qué te parece adecuado? ¿Qué debería suceder? ¿Cómo sería estar completamente bien? Si pudieras agitar una varita mágica sobre tu vida, ¿cómo te gustaría que fuera esta?”



## CREATIVIDAD E INNOVACION



imagen-  
puede

Realización: Al imaginar este siguiente paso, llévelo a cabo y disfrútelo. Si la imagen-ser se siente satisfecha tal y como está, no fuerce ningún cambio en ella, aunque comentarle como percibe usted la situación si no la considera satisfactoria.

Si se bloquea: Si hay una sensación de bloqueo, o la imagen-ser no puede descubrir que hacer o no se atreve a hacerlo, pruebe una o todas estas: “¿Qué es lo que te impide avanzar? ¿Qué tienes miedo que suceda?”.

“¿Hay algo que parezca bueno o útil incluso en los aspectos aparentemente negativos de cómo estás ahora? ¿Hay alguna forma de llegar al mismo resultado que sea más agradable?”

“Reconozco que no quieres o no puedes ver cómo seguir adelante. Pero si pudieras, ¿cómo sería? Si fueras a cambiar, ¿qué tipo de cambio sería?”

“Deja que tu mente o espíritu flote hacia arriba y toma una perspectiva aérea, observando la escena. ¿qué puedes ver que pueda ser útil para la imagen-ser? Si pudieras susurrarle algo desde arriba a la imagen-ser, ¿qué le dirías?”

“Ahora ha pasado X tiempo y te sientes bien respecto a tu vida. ¿Qué está sucediendo ahora? ¿Qué es lo que hiciste?”

Realización: Con todas estas preguntas, tan pronto como el próximo paso se vuelva más claro, siga el proceso sugiriendo: “Hazlo, disfrútalo”. Y puede seguir con la pregunta: “¿Qué viene a continuación?”, hasta llegar a un desenlace natural.

Comentario: Esta es una fase decisiva de la exploración, puesto que podemos percibir de qué posibilidades disponemos y probarlas sin peligro alguno.

Cuando estemos bloqueados y parezca que no podemos llegar a ningún lado, el primer paso es descubrir qué es lo que nos inmoviliza en lugar de intentar avanzar contra la oposición interior (lo cual es un poco como intentar mover el coche con el freno de mano puesto). También es importante ver las funciones positivas de la actitud del momento, que probablemente tengan mucho que ver con la protección. Una vez entendida la función podrá ayudar a la imagen-ser a encontrar una forma más saludable de lograr lo mismo.

A veces, si el cambio nos da tanto miedo que ni siquiera podemos imaginarlo, necesitamos urdir alguna estratagema para experimentar lo nuevo. Con esta finalidad, la pregunta: “Ya sé que no quieres hacer X, pero si lo hicieras, ¿qué pasaría?”, es bastante milagrosa. Nos permite imaginar libremente, sin todos los miedos que rodean el cambio, porque estamos afirmando claramente que no tenemos la intención de hacerlo. Desde luego, una vez hemos imaginado el cambio, podemos ver que es tan agradable que sí queramos cambiar. A veces, simplemente imaginándolo, ya hemos cambiado.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



Hace poco, una de mis alumnas tuvo una imagen-ser, una conejita que se rotundamente a aceptar el amor en su vida, afirmando que sabía que le iría bien, pero que no quería correr el riesgo. Le dejé saber que no tenía por qué hacerlo, pero ¿cómo sería si lo aceptaba? Aún puedo ver ante mis ojos la cara de puro gozo que

puso cuando se permitió imaginar cómo sería y la relajación en todo su ser unos minutos después cuando admitió por primera vez que ahora sentía que había alguna esperanza.

Cuando simplemente parezca difícil descubrir qué hacer continuación, cambiar de perspectivas puede ayudar: de aquí la sugerencia de que salga hacia arriba y mire abajo. (“Ah, sí, el motor de la barca está estropeado, pero desde arriba veo que la barca está tan cerca de la orilla que podría llegar a ella remando”) O de que avance en el tiempo y mire atrás. (“Ha pasado media hora y veo que lo que he hecho ha sido parar de luchar con las arenas movedizas y pedir ayuda, con lo que alguien ha venido a socorrerme”)

5. Agradecer y emerger. Vuelva a conectar con la primera imagen. ¿Qué está sucediendo ahora? ¿Ha habido algún cambio? ¿Cómo se siente respecto al futuro? Agradezca a su consciente e inconsciente por su trabajo de equipo.

Revise las imágenes y sensaciones por las que acaba de pasar y fíjese en la mejor imagen / sensación de todas. Permítase ser / sentirlo de nuevo y observe exactamente cómo es, física y emocionalmente, de forma que pueda reconocer ese estado de cuerpo y mente en el futuro. Si lo desea puede crear una “fórmula” que le ayude a recordar esta sensación con más facilidad: vea la imagen, entre en ella, siéntala de nuevo y, en el momento en que la recupere con toda su fuerza, junte dos dedos o toque la zona de su cuerpo que asocie con la sensación. Esto se convierte a partir de ahora en una fórmula que le ayudará a recuperar la sensación. Haga una prueba inmediatamente después de emerger para ver cómo funciona.

Comentario: Después de llevar a cabo un trabajo con imágenes, es siempre de la máxima importancia volver a la imagen inicial y observar qué cambios han tenido lugar. Si no ha habido ningún cambio, es muy posible que el trabajo no haya sido aún lo bastante profundo o que no se haya resuelto del todo. Volver al principio le ayuda a evaluar y reconocer los pasos que ha dado.

El trabajo básico con esta imagen ya se ha realizado. El proceso por el que ha pasado es transformador en sí mismo puesto que usted ha empezado a cambiar los símbolos profundos que programan su vida. Además, por el simple hecho de pasar por este proceso, usted se ha familiarizado más con su inconsciente.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



6. Reflexionar: Utilice sus recursos conscientes: Dedique unos momentos a reflexionar en lo que acaba de pasar y mantenga la imagen en el fondo de su mente durante los próximos días para continuar con el proceso. Estas son algunas preguntas posibles:

“¿Qué significó la imagen para mí? ¿Cómo refleja mi vida en lo que es y ha sido? ¿Qué me hace sentir bien al observar esta aclaración de mi programa interno? ¿Hay algo que me inquiete? ¿Cómo encaja esta imagen con las imágenes anteriores que he tenido de mi mismo?”

“¿Qué sentimientos asocio con la imagen inicial? ¿Me resultan conocidos? ¿Cuándo los siento? ¿A qué edad empecé a sentirme de esa manera? ¿Qué diferencia habría si me sintiera como la imagen-ser que ha cambiado?”

“Si proyecto esta imagen sobre mi vida, como si trazara un diagrama sobre mi realidad, ¿qué correspondencias puedo encontrar, en el pasado, presente y posible futuro al que se refiere?” (Sea concreto en esto; es muy probable que haya una correspondencia directa entre todos los aspectos de su imagen y las características de su vida. Por ejemplo, si la vida de la imagen-ser cambió hace cinco meses, o seis años, esto podría ser una descripción fidedigna de un cambio real en su vida en ese entonces.)

Si realmente no logra entender lo que significa la imagen, inténtelo hablando con su inconsciente y diciendo: “Inconsciente, ¿puedes darme otra imagen que me ayude a entender la que me acabas de ofrecer? Querría dejar que surgiera una imagen que aclarara la anterior”.

Comentario: Mientras que hasta ahora ha estado alentando a salir y revelarse a sus supuestos e imágenes inconscientes, reflexionar supone utilizar sus recursos conscientes de una forma más plena para redondear el trabajo y llevar un paso o dos más adelante las comprensiones que ya ha empezado a obtener. También le ayuda a adoptar el hábito de tomarse en serio, en su vida cotidiana consciente, los mensajes que llegan, de esta extraña manera, de una dimensión interior a la que normalmente no hacemos caso. De esta forma usted puede multiplicar los efectos beneficiosos del trabajo con imágenes. Este es, pues, el momento de usar su mente consciente para dar sentido, y utilidad, al trabajo intuitivo que acaba de realizar.

7. Mirar al futuro. Este es el momento de pensar qué implica todo esto en la práctica. Hágase alguna de las preguntas siguientes:

“¿Cuáles son las implicaciones prácticas? ¿Qué supone realmente efectuar este cambio, qué necesito hacer en términos prácticos para dar el siguiente paso? Si yo fuera la imagen-ser transformada ¿qué sería diferente al afrontar este problema o la vida en general? ¿Cómo me levantaría por la mañana, desayunaría, iría a trabajar, etc., es decir, cómo sería un día en mi vida si esta imagen estuviera presente en ella? ¿cómo sería en comparación con mi vida actual?”

Comentario: Este es el momento de empezar a tomar decisiones conscientes sobre cómo integrar estos conocimientos nuevos en su vida.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



8. Emerger. Cuando esté a punto de emerger de este estado de relajación profunda, sugiera lo siguiente: “Voy a contar de uno a cinco y cuando diga cinco, abriré los ojos, sintiéndome relajado y atento, mejor que antes, como si hubiera disfrutado de un largo sueño reparador y me llevaré conmigo los mejores sentimientos, imágenes y comprensiones de mis exploraciones. Uno, dos, saliendo a la superficie, los párpados se hacen ligeros; tres, atento, pero aún relajado; cuatro, cinco, ojos abiertos”.

Comentario: Puesto que este estado de relajación profunda es también de alta concentración, lo mejor es empezar la reflexión y la proyección hacia el futuro antes de emerger en él. Si la imagen ha sido de importancia, con toda certeza usted deseará continuar sus reflexiones y planificación después de emerger y durante los días y semanas siguientes.

Más tarde. En diversos momentos durante los días o semanas siguientes, simplemente observe si tiene la misma sensación que tuvo como imagen-ser al principio del proceso. Luego, si no es lo que usted desea, pregúntese como podría experimentar las cosas de otra manera si usted fuera la imagen-ser en toda su plenitud, después de que ésta hubiera dado el paso que necesitara dar. O pídale consejo a la imagen-ser cambiada: “¿Qué crees que debería hacer ahora?” O, si creó una fórmula, úsela para recuperar la buena sensación y entonces decida que hacer.

Pintar la imagen: También puede resultarle muy agradable sentarse con pinturas, lápices o rotuladores y dibujar la imagen. Cuando haya acabado, va muy bien imaginar que usted es el dibujo y decir: “Soy este dibujo. Así ser yo”, y seguir la exploración. Le será útil disponer de un lugar donde pueda dejar el dibujo a la vista durante unos días para poder añadirle cosas o cambiarlo, a medida que lo vaya sintiendo.

Comentario: Al tener una imagen clara de una forma de ser positiva, usted cuenta con un recurso que puede utilizar. Una imagen positiva y clara es implícitamente un plan o patrón de ser y actuar. Usted puede decir: “Si yo fuera esta imagen-ser, por ejemplo este caracol motorizado, este pájaro que vuela en libertad o este simpático conejo, ¿cómo afrontaría esta situación?”. Y también puede ver estas imágenes-seres como consejeros y preguntarles qué debe hacer.

Puesto que cada imagen es un recurso y un consejero, usted comprobará en poco tiempo que tiene tantos miembros en potencia en su comisión interna de expertos que se preguntará cómo se las arregla para poderles pagar a todos.

Acostúmbrese a volver a sintonizar con imágenes que ya haya creado para comprobar en qué estado se encuentra. Yo, por ejemplo, durante un tiempo, iba conectando con la imagen de una barca que parecía



## CREATIVIDAD E INNOVACION



representar el estado de mi energía en relación al trabajo. Cuando estaba navegando por el mar, yo sabía que estaba trabajando a pleno rendimiento. Cuando la barca se averiaba, sabía que mi desorden o caos había llegado a un punto insostenible y que debía parar, despejar y poner orden en mi interior. Si navegaba contra corriente, suponía que debía estar haciendo algo que iba a resultar contraproducente. Cuando estaba vuelta hacia abajo en la orilla, dejaba todo lo que estuviera haciendo y me tomaba un descanso.



### La imagen como metáfora: Método Rápido

Si dispone sólo de unos momentos, pruebe este formato abreviado (que es en realidad un resumen rápido del proceso anterior):

1. Invitar a la imagen. Dígase: “Deseo dejar surgir una imagen de un animal, planta u objeto que represente quién soy o lo que necesito saber en este momento de mi vida; la primera imagen que venga a la mente”.
2. Estudiar la imagen. Observe la imagen y su relación con la situación y luego mírela desde arriba, desde los lados y desde abajo. ¿Qué observa?
3. Convertirse en la imagen. Introdúzcase en la imagen y pregúntese: “¿Cuál es la esencia de ser yo en este momento? ¿Qué me está sucediendo?”
4. Hacerse una idea de los antecedentes. Pregúntese: “¿Ha sido siempre así? Si no, ¿cómo y cuando fue diferente, y cómo y cuando cambió?”.
5. Hacerse una idea de las posibilidades. Pregúntese: “¿Qué viene a continuación? ¿Cuál es el camino a seguir?”
6. Agradecer y reflexionar. Agradezca el esfuerzo conjunto de su consciente e inconsciente y reflexiones sobre el significado.



## CREATIVIDAD E INNOVACION



7. Mirar el futuro. Piense en cómo puede utilizar la imagen o la comprensión obtenida en ella en el futuro.

### Aplicaciones

El cuerpo inconsciente: Una forma muy provechosa de usar este ejercicio es hacerlo para entender o cambiar una sensación en su cuerpo, ya se trate de un dolor de cabeza, una molestia en la boca del estómago o una sensación de ansiedad. Después de relajarse, entre en contacto con la sensación corporal que desea entender o cambiar y pida un nombre o una imagen. Luego póngalo en la silla de enfrente y continúe como lo hizo antes, percibiendo la sensación, profundizando y explorando, dando con el próximo paso, agradeciendo, reflexionando, mirando el futuro y emergiendo.

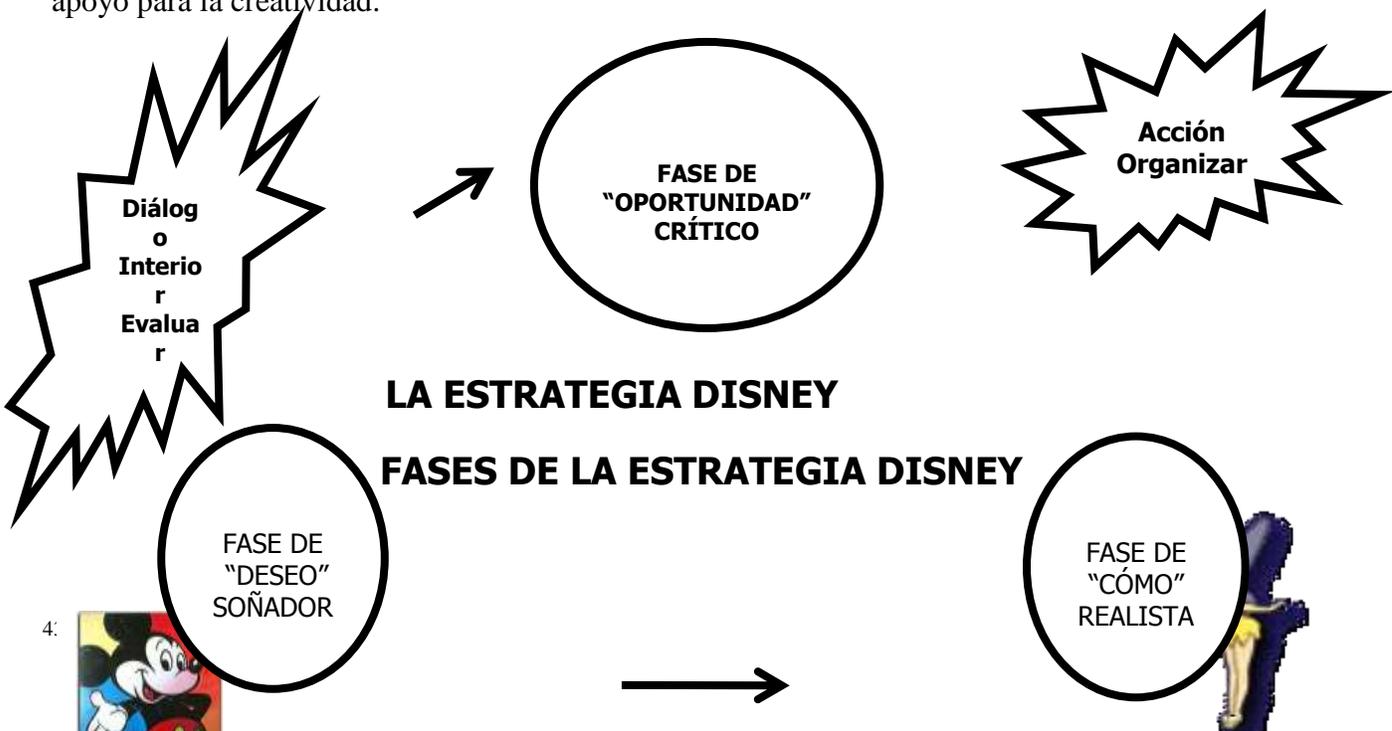
Durante la fase de “agradecimiento”, no obstante, es importante que vuelva a la sensación corporal con la que empezó y no sólo a la imagen inicial, para comprobar cómo se siente ahora. Si la sensación no ha cambiado nada, se deberá seguramente que no ha alcanzado aún el núcleo del problema.

Resolución de problemas: De forma más general, este ejercicio es muy versátil y se puede usar para entender cualquier situación o problema. Lo único que hace falta es cambiar la primera pregunta y el inconsciente, como un ordenador, seleccionará la imagen adecuada.

Tomado del libro de Dina Glouberman, *Imaginar es Poder*, Urano.

### ¿ QUÉ ES LA ESTRATEGIA DISNEY?

Es el proceso creativo utilizado por Walt Disney y sus colaboradores para desarrollar sus exitosos proyectos. Esta estrategia consta de tres fases: "el soñador", "el realista" y "el crítico". Cada una de esta fases tiene un objetivo definido que sirve de base para la siguiente. Desde esta perspectiva, Robert Dilts inventó un proceso de PNL para tener acceso e instalar esos estados de apoyo para la creatividad.





FA

### *FASES DE LA ESTRATEGIA DISNEY*

- **FASE DE “DESEO” SOÑADOR: Imágenes Visuales. Acceder**

En esta fase dejamos fluir nuestra imaginación, y traemos todas las ideas que nos vengan a la mente, no importa cuán locas o imposibles sean. Aquí no existe la moral, la lógica o los puntos de vista. Todo es válido.

**Centro de atención:** Qué

**Estilo cognitivo:** Visión. Definición de la gran imagen.

**Actitud:** Todo es posible.

**Microestrategia Básica:** Sintonización y combinación de los sentidos.

**Fisiología:** Cabeza y ojos hacia arriba. Postura corporal simétrica y relajada

- **FASE DE “CÓMO” REALISTA. Acción. Organizar**



Es la fase del análisis. Se plantean las ideas de la fase anterior y se descartan las que no sirvan al proyecto. En algunos puntos podríamos volver a la fase anterior para modificar las ideas que no se adaptan completamente al proyecto a realizar.

**Centro de atención:** Cómo

**Estilo cognitivo:** Acción. Definición de pasos a corto plazo

**Actitud:** “Como si el sueño fuera alcanzable”

**Microestrategia Básica:** Asociación con los personajes. Story-boarding

**Fisiología:** Cabeza y ojos al frente o ligeramente. Hacia delante. Posición simétrica y ligeramente adelantada

- **FASE DE “OPORTUNIDAD” CRÍTICO. Diálogo Interio**

En esta fase se evalúa qué es lo que hace falta en nuestro proyecto y cuáles son los puntos de vista que no se tuvieron en cuenta. Esta fase sirve para descubrir las faltas de las etapas anteriores.





**Centro de atención:** ¿Por qué?

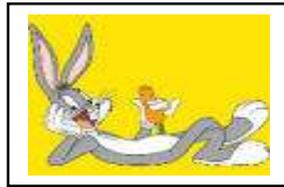
**Estilo cognitivo:** Lógica. Evitar problemas averiguando lo que sobra o falta.

**Actitud:** Consideración de lo que podría pasar “si” se presentan estos problemas.

**Microestrategia Básica:** Adoptar la perspectiva de la audiencia.

**Fisiología:** Mirada baja, cabeza baja y ladeada. Posición angular.

### PASOS A SEGUIR PARA PONER EJERCITAR LA ESTRATEGIA CREATIVA DE DISNEY



1. Escoja el proyecto o problema con el que se va enfrentar, puede ser todo lo difícil que Ud. quiera. Todavía no piense en él. En este paso, escogemos solo la situación desde una Metaposición, desde afuera.
2. Escoja ahora tres lugares frente a Ud. donde pueda colocarse: uno para su soñador, otro para su crítico y otro para su realista.
3. Piense en una situación en la que Ud. fue verdaderamente creativo, soñador en la que haya generado alternativas muy creativas. Colóquese en el lugar asignado para su soñador, frente a Ud. y reviva aquella ocasión. Cuando considere que exista plenitud de recursos en la experiencia vivenciada, escoja un lugar de su cuerpo o una posición y ancla. Luego vuelva a su posición inicial

Posteriormente camine un poco, o de pequeños saltos para salir de la posición de soñador.

4. Ahora piense en una situación en la que fue especialmente cuidadoso y realista acerca de algo, de un plan suyo o de otra persona. Una situación en la que haya puesto en marcha un plan de manera: objetiva, elegante y efectiva. Si tiene alguna dificultad, piense en alguna persona a quien pudiese imitar. Cuando esté listo ocupe la posición que escogió para el realista. Está Ud. anclando su estado realista y sus recursos en esa posición, escoja su ancla. Una vez que haya revivido la experiencia, salga de esa posición y vuelva a la posición inicial.
5. Camine un poco de nuevo, o de pequeños saltos para salir de la posición realista.
6. Finalmente, recuerde una situación o experiencia en la que Ud. haya criticado de manera constructiva, en la que pudo evaluar lo que estaba mal, lo que estaba bien, e identificó los problemas. Cuando tenga una experiencia de referencia, vaya al lugar que ha escogido para su crítico y reviva la experiencia, anclando. Cuando haya acabado vuelva a su lugar y repita nuevamente el paso 6.

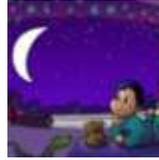


## CREATIVIDAD E INNOVACION



Lo que ha hecho hasta aquí ha sido anclar al soñador, al realista y al crítico en tres lugares distintos, bien sea a través de las propias posiciones asumidas que pueden perfectamente servir de anclas o escogiendo sus propias anclas para hacerlo.

Ahora con las indicaciones que exponemos a continuación, escoja el proyecto o situación, siguiendo las fases del modelo Disney y empleando los recursos y anclajes obtenido en la fase inicial.



### FASES DE LA ESTRATEGIA DISNEY

- Ponte en el lugar del soñador (asume su postura) y empieza a explorar con toda libertad y creatividad. Deja vagar la mente y permítete tener tantas ideas como puedas. Permítete soñar ... Deja fluir tu imaginación y trae a tu mente el objetivo, idea, plan o proyecto que te gustaría llevar a cabo, permítete dar rienda suelta a tu imaginación, date el permiso para soñar... Ahora no es importante si es posible o no..., puede ser un objetivo profesional o personal que desees alcanzar .... Una vez que lo hayas ubicado o seleccionado... Representa con imágenes cómo es..., qué color o colores tiene, qué forma, y tamaño, que

#### FASE DE "DESEO" SOÑADOR

- sensaciones te despierta, tiene alguna textura particular, algún sonido que le identifique. Tiene algún sabor particular. Permítete asignarle estas imágenes y dar rienda suelta a tu proyecto, idea, objetivo o plan.... trae a este momento el ancla que utilizaste en el ejercicio para potenciar aún más todos tus recursos. Una vez que culmines... abandona el lugar y sacúdete o c

- El soñador pregunta: ¿Qué pasaría si yo ....?



#### FASE DEL "CÓMO" REALISTA

- Ahora Ud. debe tamizar sus sueños, organizarlos y actuar con respecto a ellos. Establezca marcos temporales e hitos para el progreso.
- Ahora toma las ideas que acabas de crear y colócate en la posición realista (asumiendo su postura) y cerrando tus ojos. Empieza a organizar tus ideas y a crear un plan. Seguro abandonarás unas ideas y desarrollarás otras ¿Cómo puede reunir esas ideas en una serie realista de acciones?. ¿Quién estará implicado? (Asigna responsabilidades y asegúrate del compromiso de cada persona involucrada en el desarrollo del plan. ¿Quiénes serán los protagonistas de ese plan? ¿En qué forma se llevará a cabo específicamente la idea?. ¿Cuáles son los pasos que seguirás para alcanzar el objetivo? ¿Cuál será el primer paso? ¿Cuál será el segundo paso? ¿Cuál será el tercer paso? ¿Cuáles serán los indicadores que mostrarán qué te acercas o te alejas del objetivo deseado?. ¿Cómo sabrás que el objetivo ha sido alcanzado?. Utiliza el ancla del ejercicio anterior para emplear todos tus recursos. Cuando te sientas satisfecho de haberte paseado por estos aspectos, abandona ese lugar. Abre tus ojos y camina un poco

**El Realista pregunta ¿Cómo puedo hacer esto....?**

### FASES DE LA ESTRATEGIA DISNEY





### FASE DE “OPORTUNIDAD” CRÍTICO”

- ☆ Por último pasa al lugar del crítico y evalúa el plan (asuma su postura), cierre los ojos. Interrogame acerca de que le falta. En esta etapa es importante dialogar con uno mismo. ¿A quién (nes) afectará la nueva idea? ¿Quién potenciará o mermará su eficacia? : ¿Qué razones podría haber para oponerse a este plan o idea? ¿Qué aspectos positivos tiene la forma de trabajar actual? ¿Cómo puedes mantener estos aspectos
- ☆ positivos al llevar a cabo la nueva idea ¿Qué necesita o qué le falta al plan en la actualidad?. Cuando hayas ubicado estos pasos, abre los ojos y permite transitar por todas las fases.
- ☆ Ahora tendrá un plan razonablemente elaborado. Vuelva a ocupar el sitio del soñador y permítase imaginar si se le ocurre alguna otra idea para modificar el plan, utilizando la información del realista y el crítico. A continuación quizá desee visitar de nuevo las tres posiciones hasta que se sienta satisfecho. Puede visitarlas en cualquier orden hasta que el plan quede tan completo como Ud. sea capaz de hacerlo.
- ☆ **El crítico pregunta: ¿Qué falta?, ¿Qué saco yo con esto?.**

### RESUMEN DEL MODELO DISNEY

---

- **SOÑADOR:**

¿De qué manera puedes expandir más tu imagen?.

¿La imagen construida fue rica en modalidades visuales, auditivas

y kinestésicas?. ¿Enriqueció la representación del objetivo inicial o proyecto?

- **REALISTA:**

¿De qué modo concreto se llevará a cabo el objetivo inicial o proyecto?

- **CRÍTICO:**

¿Qué más le falta o necesita el plan en el presente?.



### RESUMEN COMPLETO DE ESTRATEGIA MODELO DISNEY



- Piense en un objetivo que Ud. quiera alcanzar. Ubique una situación donde Ud. se permitió ser soñador, realista, coordinador y crítico. Use modalidades y submodalidades para llegar a la plenitud de recursos en cada caso y ancle ese momento.
- Entre en la posición de **SOÑADOR**, con todas las modalidades y submodalidades. Véase consiguiendo el objetivo como si fuese un personaje de una historia durante varios minutos, siéntase libre, fantasee.
- Entre en la posición **REALISTA** revise lo que soñó, localice lo que necesitaría para que ese proyecto se hiciese realidad. Organice.
- Entre en el espacio del **COORDINADOR** y repase el plan trazado, encuentre la forma de coordinar todos los pasos.
- Pase al **CRÍTICO** y busque lo que le está faltando, que más necesitaría, que habría que mejorar para que no existieran posibles problemas.

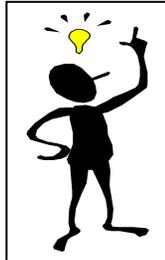


## CREATIVIDAD E INNOVACION



• Entre nuevamente en la posición **SOÑADOR**, y cambie creativamente el plan para incorporar las informaciones que recibió del **REALISTA, COORDINADOR Y CRÍTICO**.

- Siga reciclando el proyecto pasándolo por las cuatro posiciones hasta que el plan sea congruente y útil para todas las partes. Repita los pasos cada vez más deprisa.
- Por último incorpore una canción al proceso, o palmadas mientras va transitando por las posiciones, y transítelas otras veces otras veces más pero esta vez tarareando su canción o al ritmo de sus palmadas.



**SOÑADOR**  
 FANTASEE  
 SEA CREATIVO  
 SUEÑE Y REVIVA  
 LA EXPERIENCIA  
 EXAGERE UNA  
 POSTURA  
 ESPECIFICA  
 PARA ESTE  
 ESTADO

**REALISTA**  
 SEA REALISTA Y  
 REVIVA UNA  
 EXPERIENCIA  
 CON UN PLAN  
 ESPECÍFICO  
 EXAGERE UNA  
 POSTURA  
 ESPECÍFICA  
 PARA ESE  
 ESTADO

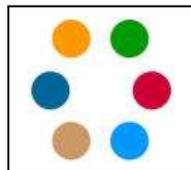
**COORDINADOR**  
 SEA COORDINADOR  
 RESPONSABLE DE UN  
 PROYECTO Y REVIVA  
 UNA EXPERIENCIA  
 SEA COMPETENTE Y  
 EFICAZ EXAGERE  
 UNA POSTURA  
 ESPECIFICA PARA  
 ESTE ESTADO

**CRITICO**  
 SEA CRITICO  
 CONSTRUCTIVA  
 MENTE DE UN  
 PLAN Y REVIVA  
 UNA  
 EXPERIENCIA  
 SEA CRITICO  
 POSITIVO  
 EXAGERE UNA  
 POSTURA PARA  
 ESTE ESTADO

<b>SOÑADOR - VISUALIZACIÓN ASOCIADA – IMAGINA</b>	<b>CRITICO – DISOCIADA –EVALUA D.I</b>
---	--

### ESTADOS DE EXCELENCIA

**Definición:** Un estado de excelencia es aquel en el cual todos los recursos están disponibles de manera tal que le permiten a la persona, actuar con toda su capacidad.



#### Ejercicio Círculo de Poder

(Tríos, parados. Las instrucciones son para **A**)

1. **Identifica un estado de excelencia.** ¿Cuál estado de excelencia te gustaría que se repitiera más veces en tu vida?. ¿Cuál es ese estado de excelencia?.
2. **Prepara el círculo de excelencia:**
3. Imagínate un círculo de excelencia en el piso frente a ti



- Ponle un color

- ¿De qué color es el tuyo?

Se puede añadir un componente auditivo preguntando algo como por ejemplo: ¿Tu círculo canta, murmura o tiene algún sonido?

Los recursos necesarios para lograr ese estado de excelencia, hazlos crecer....

Entonces: Tú tienes un círculo de color “\_\_\_\_\_”, que tiene como recursos de excelencia: “\_\_\_\_\_”.

**3. Recuerda la excelencia y áncjala al círculo.** Recuerda un momento de tu vida en el cual estuviste en este estado y que fue totalmente satisfactorio para ti. Métete en ese estado. Cuando lo sientas, da un paso y entra al círculo “¡ANCLAR!”

Tan pronto **A** calibre que **B** entra en el estado, mueve a **B** dentro del círculo imaginario. **A** y **C** se aseguran de que el estado rico en recursos sea alcanzado plenamente por **B**, ambos calibran (**C** es observador y ayudante de **A**). Ancla a “**B**”.

#### 4. Separación o corte:

Salte del círculo.

Después que **B** sale. **A** lo distrae con algo neutro. Rompe estado.

Ahora métete en ese estado tú solo.... Cuando lo sientas da un paso al frente y entra al círculo, sintiendo los cambios que se producen.

Salte del círculo.

5.

#### 4. Prueba

Ahora entra de nuevo en el círculo y date cuenta de cuán plenamente se reproducen en ti esas sensaciones de excelencia.

**A** y **C** se aseguran de que **B** alcance el estado de excelencia automática y rápidamente, sin esfuerzo consciente.

Salte del círculo

Corte. Si hay dudas del estado repetir el paso 3.

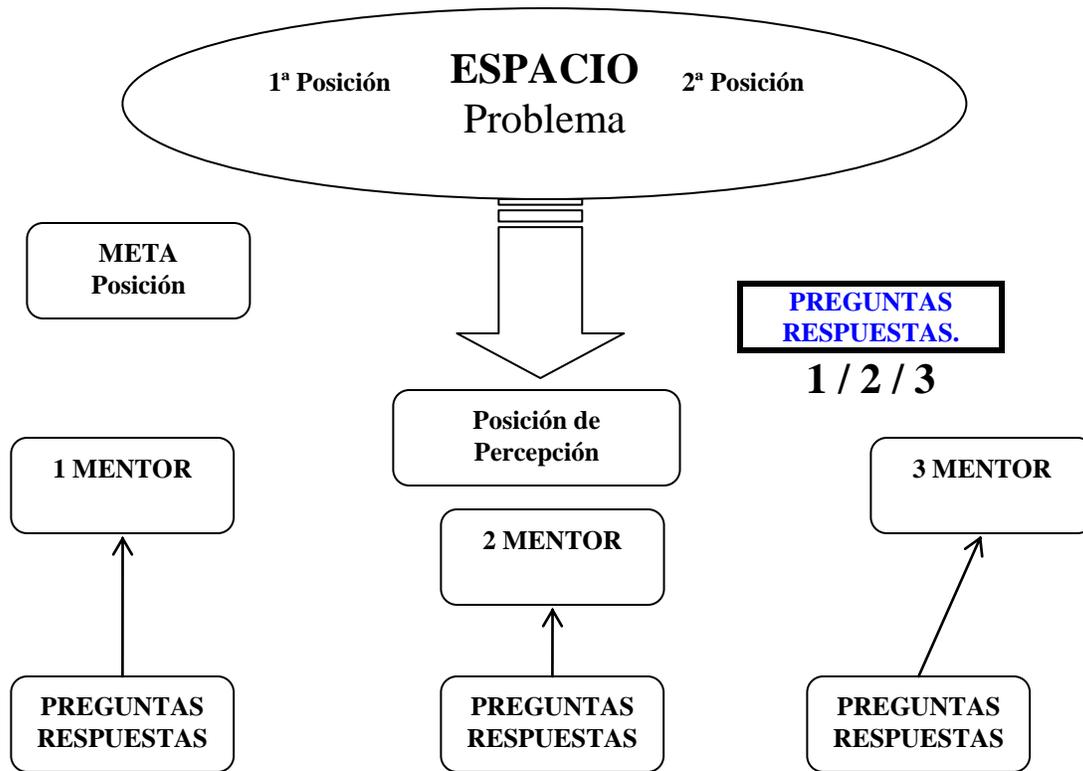
#### 6. Contexto deseado:

Desde este momento entras en tu círculo. Ahora piensa en una situación o en un contexto, en el futuro, dónde quieras estar en estado de excelencia.

**NOTA:** La indicación no es de asociarse a un contexto problemático, si esto ocurre **A** inmediatamente toca el hombro de **B** para entre en el círculo de excelencia.



## TÉCNICA DEL TRABAJO CON MENTORES.



### EL TRABAJO CON LOS MENTORES CREATIVOS

1. Entra en un estado de tranquilidad y calma. (Trance).
2. Ubícate en tu sala de Cine Personal siéntate frente a la gran pantalla.
3. deja que tu mente proyecte una película de ti mismo realizando una acción, un trabajo, habilidad que desees mejorar.  
¿Cómo TE VES ALLI? ¿Qué ventajas tienen el actuar de esa manera?  
Mantente de posición de Observador.

4.- ¿Cómo te sientes con respecto a la persona que que estas viendo en la pantalla Como Observador?



## CREATIVIDAD E INNOVACION



- 5.- DISOCIADO, pasa la cinta un poco hacia atrás para recordar como eras hace, por ejemplo, hace 3 años.
- 6.- AHORA adelanta la cinta al futuro dos o tres años DESPUES DE ALCANZAR LA META..... en que se diferencian las imágenes.
- 7.- Ahora ASÓCIATE introduce en la pantalla y asóciate a la imagen de la pantalla, calibra, experimenta sensaciones. Recrea lo mas íntimos detalles en 24 horas de ser como quieres ser.
- 8.- IMAGINA que acuden dos mentores imaginarios ayudantes reales o imaginarios el primero anima, apoya tu vida INTERNA el segundo te ayuda en tus actividades EXTERNAS .  
Descríbelos, pregúntales aspectos importantes para ti con respecto la meta Planteada.
- 9.- Mira desde el futuro como estas , como te sientes. QUE PASOS DISTES PARA ALCANZAR LA META?. Que cambios iniciaste?  
Podría haber hecho mas para llegar mas lejos aun y que cosas serian esas?
10. DISÓCIATE y vuelve a sentarte en la butaca de tu cine y realiza un CHEQUEO ECOLOGICO.
11. Archiva, capta, ancla esa imagen en tu mente .  
Ahora imagina que se apaga totalmente la luz y la pantalla queda a oscuras inmediatamente como si llegara un flash que amplifica y optimiza la calidad sonora y cromática a unos niveles muy superiores que las anteriores imágenes .....abre los ojos .ciérralos...flash...ábrelos ...así sigue esta secuencia 5 a 6 veces interrumpidamente.
12. agradece a tu mente profunda el trabajo realizado.

### **Técnica de trabajo con mentores.**