

# Creatividad, creer para crear

Dr. J. R. Román

jrromanmotivando@gmail.com  
www.motivando.com  
facebook.com/jrroman.motivando  
407.279.8080



**L**a creatividad es una fuerza que nos mueve y que nos lleva a producir algo nuevo en base a nuestra capacidad de imaginar. Es importante en todas las áreas de nuestra vida, en el trabajo, en las relaciones, en la familia o en las finanzas. Hay que entrenarla y utilizarla para que no se atrofie.

Al nacer, no tenemos limitaciones y podemos ser muy creativos. La creatividad se puede limitar al integrarnos a la familia, a la escuela, a los amigos y a la sociedad. Estudios han demostrado casos en que un niño en su hogar recibe 12 ideas negativas por cada idea positiva y, en la escuela, por cada idea positiva, unas 18 ideas negativas y muchos "no". Esto puede afectar su creatividad. La familia y la escuela pueden influenciar el desarrollo de la creatividad. Hay que estimular la creatividad.

La neurociencia resume que la parte izquierda del cerebro organiza, calcula y da lógica a las cosas, y que el lado derecho trabaja con la creatividad, los sueños y la imaginación. Sin embargo, lo cierto es que la creatividad usa todo el cerebro, la memoria, la imaginación, la reflexión, la lógica, las emociones y los sentimientos.

## La psicología ve 5 tipos de creatividad:

1. **Mimética:** es imitar o copiar y es la más básica. Steve Jobs decía que era tan solo "conectar cosas: muchos creativos solo vieron algo, conectaron experiencias y sintetizaron algo nuevo";
2. **Analogía:** al hacer una analogía entre las ideas o los objetos se crea algo nuevo. Puede dar sentido a nuestras experiencias al asimilar lo que no sabemos con lo que sí sabemos, o a la inversa;
3. **La creatividad bisociativa:** surge al unir una idea familiar con una idea poco familiar para producir un híbrido innovador. Se puede estimular con una lluvia de ideas para ver cuáles logran permanecer. Se basa en la dinámica electrizante de las tres "F":
  - a. **Fluidez:** es más productivo tener muchas ideas sin pulir que pocas "buenas" ideas;
  - b. **Flexibilidad:** una idea "correcta" en un lugar "equivocado" debe moverse a donde funcione;

- c. **Flujo:** no somos creativos bajo presión; debe haber estímulo y relajación para poder crear.
4. **Narrativa:** las historias son una mezcla de acción, personajes y descripciones, y tienen nuestra voz. Esta voz puede energizar la anécdota más trivial o apagar la historia más emocionante; e
5. **Intuitiva:** crear una nueva idea sin un patrón concebido. Aunque todo se basa en ideas previas, pues, se fue al espacio, se creó la bombilla y otros inventos, usando la experiencia del pasado.

Para crear un estado de conciencia fluido donde las ideas lleguen bien, se debe relajar la mente. Nuestro cerebro suele estar en automático: los 60 mil estímulos eléctricos que producimos al día y el 90% de nuestros pensamientos son repetitivos. Para pensar creativamente, debemos activar la imaginación y hacer cosas diferentes ya que la monotonía es la enemiga de la creatividad. Si uno está con personas comunes que no hacen nada nuevo, no se va a fortalecer la creatividad. Leer, viajar, investigar, aprender cosas nuevas, escribir, pintar o, inclusive, cocinar obligan a desarrollar la creatividad.

Debemos darnos el espacio para pensar en lo que deseamos, bebiendo buena agua y alimentándonos bien, descansando y moviéndonos para activar la creatividad. Se crece con buenos pensamientos, viendo lo positivo, conectados con el conocimiento y trabajando en nuestros objetivos. Debemos evitar las barreras que limitan la creatividad, como el estrés, la ansiedad, las preocupaciones o el cansancio que son contaminantes tóxicos que pueden llevar a la crisis y no son la solución. Estar relajado y centrado en nuestras metas hace que la energía se concentre, lo que permite crear para poder crear.

Las personas creativas suelen soñar, arriesgar, ser valientes, improvisar con facilidad y no gustar de las ideas convencionales; suelen perseverar, insistir, aprender de los errores y avanzar al próximo nivel. Tenemos la libertad para crear y desarrollarnos, para usar nuestros dones y talentos. Con creatividad podemos conquistar nuestros sueños. 