



# UN MUNDO DE POSIBILIDADES

**La creatividad es la capacidad de crear.** Supone establecer o introducir por primera vez algo; hacerlo nacer o producir de la nada. El pensamiento, por su parte, es el producto de la actividad intelectual (aquello traído a la existencia a través de la mente).

El pensamiento creativo es un método o estrategia que permite la resolución de problemas o el desarrollo de nuevas ideas y conceptos, y que se caracteriza por realizar un abordaje original, flexible y fuera de lo convencional.

**En este sentido, supone ver las cosas de otro modo, pensar más allá de lo convencional y cuestionar la forma en que tradicionalmente te enfrentas a un problema o cuestión, para, a partir de ahí, lograr una solución satisfactoria y novedosa.**

Es importante destacar que el pensamiento creativo es una destreza que conduce a tener un resultado, ya sea por medio de una acción interna (como llegar a una conclusión, formular una hipótesis o tomar cierta decisión) o de una acción externa (como escribir un libro, pintar un cuadro o componer una canción).



# Lo que te hace creativo...

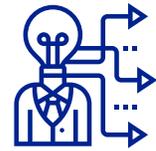
## 1. **Fluidez:**

Es tu habilidad para generar ideas o respuestas a pensamientos, emociones, percepciones y actitudes.



## 2. **Originalidad:**

Es pensar nuevas ideas, visualizar las realidades de manera diferente y actuar de manera más auténtica.



## 3. **Flexibilidad:**

Es tener la capacidad de generar nuevas acciones cuando se considera necesario y oportuno.



## 4. **Práctica:**

Es atreverse a hacer las cosas de manera diferentes, con el valor de intentar una y otra vez.



## Ten en cuenta que:

- El resultado de este pensamiento debe representar una novedad.
- El pensamiento creativo no es convencional y por ello necesita modificar y a veces rechazar las ideas acertadas anteriormente.
- Requiere una motivación profunda y duradera.





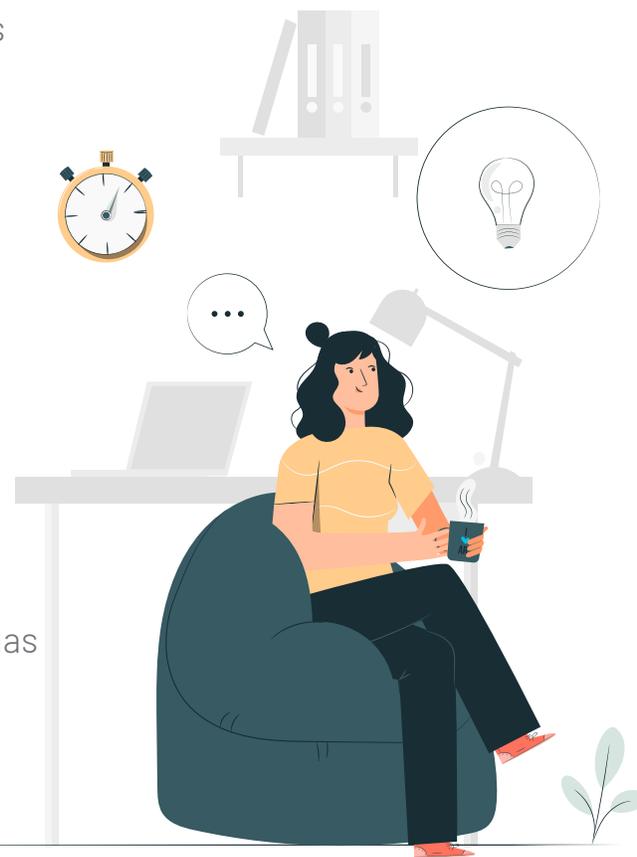
## La creatividad potencia tu vida:

- **Fortalecer el pensamiento creativo** es una de las mejores formas de animarte a crecer como persona y aumentar tu capacidad para creer en ti mismo.
- **Hacer actividades creativas o dejar fluir las ideas** puede solucionar muchos problemas y encaminarte hacia el éxito, aumentando de forma significativa tu autoestima.
- Funciona como una herramienta para regular las emociones y encontrar significado a lo que se hace.
- **Crear e inventar son formas saludables de ocuparte** y alejar pensamientos, emociones y comportamientos que impiden disfrutar tu vida y sus instantes.
- Al dejar salir las ideas y plasmarlas en alguna actividad creativa, poco a poco **desarrollas una forma de comunicación que facilita el acercamiento a otros.**
- **El pensamiento creativo influye en tu personalidad** y deja salir a flote cualidades que te permiten destacarte en el entorno.
- Potenciar esta cualidad es una forma de aprender a vivir con lo que hay en tu entorno a pesar de los cambios.
- **Te permite descubrir soluciones con elementos simples**, sin necesidad de invertir grandes sumas de dinero y dándote alternativas para facilitar tu cotidianidad..



# Todo cambia y mejora cuando fortaleces esta habilidad:

- **Presentas fluidez** para obtener ideas y soluciones innovadoras.
- **Permites soñar despierto** para fortalecer tu imaginación y creatividad.
- **Aprecias nuevas opciones y posibilidades.**
- Es muy útil organizar tu tiempo en función del momento del día en que eres más creativo. Si fortaleces el pensamiento creativo es más fácil identificar estos momentos y **usas mejor tu tiempo.**
- Es más fácil **encontrar tu voz creativa** si reflexionas constantemente sobre ti mismo.



- **Tus realidades se dejan de visualizar como barreras** y se empiezan a ver como situaciones que tienen solución.
- **Te permites disfrutar nuevas experiencias y sensaciones.**
- Cuando usas tu creatividad con frecuencia, **aceptas con facilidad los errores que puedes tener.**
- **Te animas a vivir con libertad.**



# El pensamiento creativo y cómo protege tu vida:

El pensamiento creativo te da la posibilidad de descubrir nuevas realidades, te proyecta hacia los demás, fortaleciendo tus opciones de cuidado y las de los que te rodea.



## • • • • Cuando pones en práctica esta habilidad: • • • •

1. Propones nuevas soluciones para prevenir los riesgos.
2. Motivas a tus seres cercanos para el desarrollo de prácticas que promuevan la salud y la seguridad.
3. Innovas constantemente la forma de ejecutar las actividades.
4. Te transformas en una persona mas autentica y segura de si.
5. Actúas de manera mas saludable.
6. Encuentras nuevas motivaciones para transformar tu vida y alcanzar tus metas

**Recuerda: El pensamiento creativo es parte integral de tu vida, día y noche, siendo fuente de bienestar.**





## Enfócate...



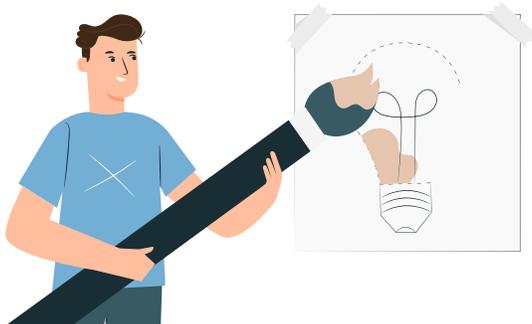
**Preparación:** es el momento en que revisas y exploras las realidades de tu entorno, empleando la atención para pensar en la situación que llama más tu atención.

**Incubación:** en tu cerebro se crean relaciones entre el problema que llamó tu atención y las posibles vías y estrategias de solución.

Desde el momento en que una solución convencional no es suficiente para resolver el problema, se empieza a jugar con nuevas ideas. Algunos autores denominan esta etapa como de **"combustión de las ideas"** en la cual no trabajas directamente en el problema, mientras que dejas que tu pensamiento fluya y haga su trabajo.



**Iluminación:** es el momento crucial de la creatividad, es lo que algunos autores denominan **"la concepción"**. Es el momento en donde repentinamente encuentras la solución creativa. **¡Surgen nuevas ideas brillantes hacia el problema**



**Verificación:** es la estructuración final del proceso en donde pones en acción la idea para ver si realmente cumple con el objetivo para el cual fue concebida. Es la forma de confirmar si realmente la idea creativa es efectiva o sólo fue un ejercicio mental.

# MANOS A LA OBRA



Nuestra gran idea: que seas creativo...

Realiza estas actividades y llegarán a ti nuevas ideas y soluciones.

¿Quién eres tú?: .....

## 1. Comienza practicando estos tips en tu casa y en el trabajo.



Mejora tu CURIOSIDAD. Pregúntate más sobre elementos que antes ignorabas.



Aprende a VER Y OBSERVAR. No dejes que nada pase desapercibido.



Aprende a enfocar tu MENTE. Enfócate en lo que quieres resolver y concéntrate en las posibles soluciones



Aprende a relajarte y a FLUIR. **Déjate llevar.**



**Sé OPTIMISTA.** Ten una actitud de apertura y aprendizaje.



Entrena tus talentos y HABILIDADES. Seguro eres más creativo de lo que piensas.



Actúa de forma INTENSA. **Apasiónate por tus proyectos e ideas.**



El error hace crecer el INGENIO. **No temas fallar**



Encuentra un equipo de personas que te IMPULSEN y animen tu creatividad.



**Innova en lo que QUIERES.**

**2.** Hazte estas preguntas y sé lo más sincero posible al responderlas y recuerda que las respuestas son para ti.

¿Al tomar decisiones me gusta combinar la intuición con la razón?

¿Siento una motivación especial por todo lo que hago?

¿Me considero una persona creativa?

¿Me gusta hacer realidad mis ideas?

¿Me gusta explorar nuevas alternativas?

¿Me doy cuenta de que soy algo más creativo/a que la gente que me rodea?

¿Tengo facilidad para detectar las realidades de mi entorno?

¿He llevado a cabo personalmente alguna innovación concreta (producto, servicio, problema)?

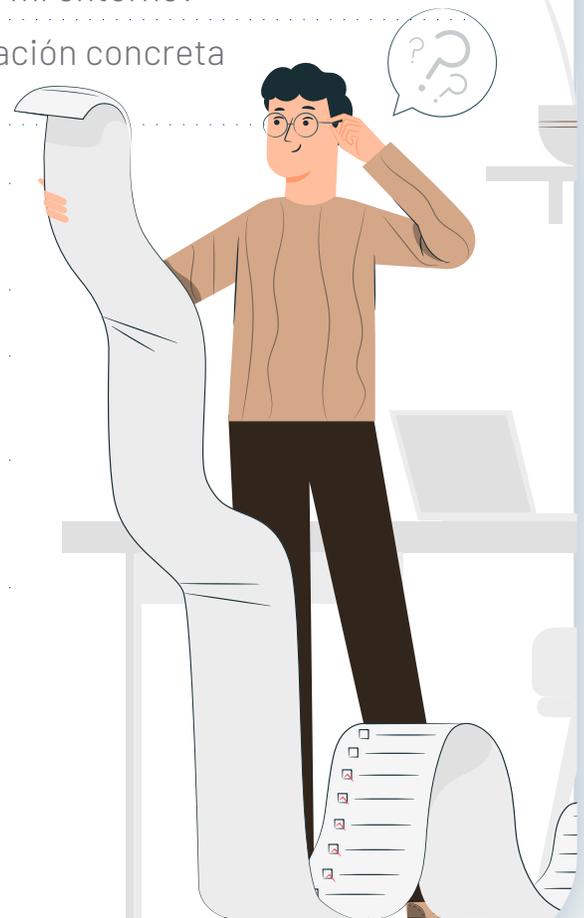
¿Me gusta pensar más allá de lo establecido?

¿Argumento a favor o en contra de un punto de vista?

¿Tengo facilidad para expresar mis ideas?

¿Soy capaz de transformar una realidad a partir de ideas?

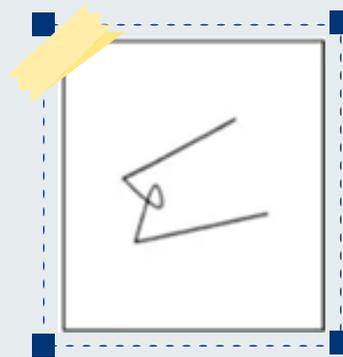
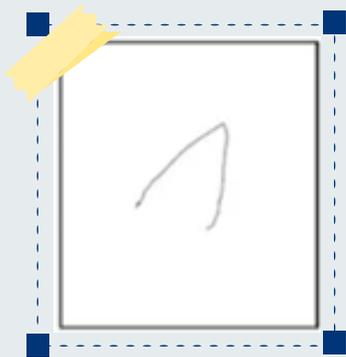
¿Utilizo de vez en cuando o a menudo, técnicas creativas para generar ideas sobre un tema de mi interés?



**3.** Realiza estos ejercicios para reforzar tu pensamiento creativo. Hazlos a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer



**a.** Completa las siguientes figuras pensando en una perspectiva original, ¿en qué pueden convertirse?



**b.** Usos alternativos. En dos minutos debes imaginar todos los posibles usos que podemos obtener de un simple objeto cotidiano.

Intenta probarlo: ¿cuántos usos pueden pensarse para una cuchara o un ladrillo?

---

---

---

---

---

---

---



---

---

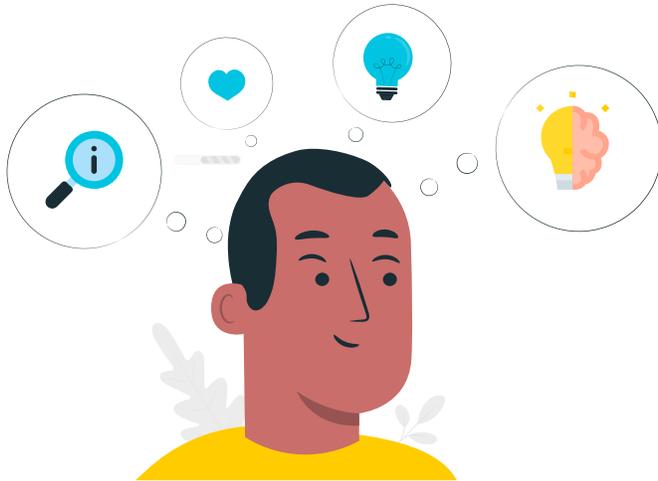
---

---

---

---

---



Y recuerda las palabras clave del pensamiento creativo:

- Generar
- Encontrar
- Idear
- Razonar
- Crear
- Buscar
- Inventar



## El coordinador de disciplina y la profesora

Hace años, un coordinador de disciplina visitó a una escuela primaria. En su recorrido observó algo que le llamó poderosamente la atención: una profesora estaba encogida detrás de su escritorio mientras los alumnos hacían mucho desorden; el cuadro era caótico.

Decidió presentarse y le habló a la profesora:

Permiso, soy el coordinador de disciplina de turno ¿algún problema?

La profesora respondió,

estoy agobiada señor, no sé qué hacer con estos chicos... No tengo material didáctico, no tengo nada nuevo que mostrarles ni qué decirles...

El coordinador de disciplina, que en el fondo era profesor, vio un corcho en el desordenado escritorio. Lo tomó y con seguridad se dirigió a los chicos:

¿Qué es esto?

Un corcho señor...

gritaron los alumnos sorprendidos.

Bien, ¿De dónde sale el corcho?

De la botella señor, lo coloca una máquina, del alcornoque que es un árbol de la madera...

respondían animados los niños.

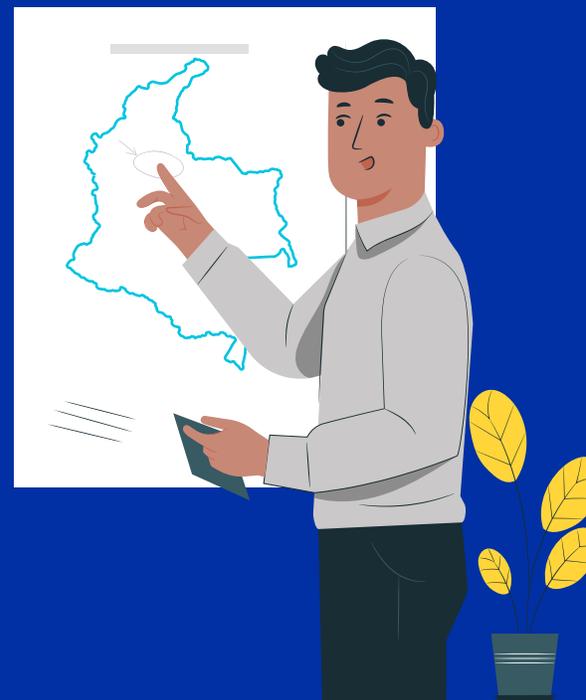
¿Y qué se puede hacer con madera?,

continuaba entusiasta el coordinador.

Sillas..., una mesa..., un barco...

Bien, tenemos un barco. ¿Quién lo dibuja?, ¿quién hace un mapa en el tablero y coloca el puerto más cercano para nuestro barquito? Escriban a qué ciudad de Colombia pertenece.

¿Y cuál es el otro puerto más cercano? ¿A qué ciudad corresponde? ¿Qué poeta conocen que allí nació? ¿Qué produce esta región? ¿Alguien recuerda una canción de este lugar?



Continuó el coordinador, y comenzó una tarea de geografía, de historia, de música, economía, literatura, religión, entre otros..

La profesora quedó impresionada. Al terminar la clase le dijo conmovida:

Señor, nunca olvidaré lo que me enseñó hoy. Muchas gracias

Pasó el tiempo.

El coordinador de disciplina volvió a la escuela y buscó a la profesora.

Estaba acurrucada detrás de su escritorio, los alumnos otra vez en total desorden...

Señorita ¿Qué pasó? ¿No se acuerda de mí?

Sí señor, ¡cómo olvidarme! Qué suerte que regresó. No encuentro el corcho. ¿Dónde lo dejó?



## Reflexión



Tú creas tu vida cada día. No necesitas a nadie más para ser creativo, porque tienes un enorme potencial.

Tienes la opción de expresarte creativamente a cada momento del día, con pequeñas cosas.

No hace falta ser un artista para ser creativo, puedes cocinar creativamente, caminar creativamente, escribir creativamente, hablar creativamente, y así hasta el infinito tendrás una lista enorme de opciones.

¿Hace cuánto que no cambias un hábito y haces algo de una manera nueva y creativa?

