

# Si quieres ideas distintas, siente, piensa y actúa distinto

**PATRICIA  
RAMIREZ  
LOEFFLER**

PSICÓLOGA

 @PATRI\_PSICOLOGA

F

A pesar de que muchas personas relacionan creatividad y genialidad con tener una inteligencia superior, todos podemos ser en más o menos medida personas creativas. Es importante estimular la creatividad porque nos permite salir de nuestro punto habitual con el que analizamos, tomamos decisiones y actuamos. Tener un punto de vista como referencia es cómodo y útil. De esta manera agilizamos nuestras actividades a través de hábitos. Pero muchas veces nos atascamos, no damos con la respuesta, no experimentamos desde otras perspectivas y esto impide encontrar soluciones distintas a problemas o situaciones que sí lo requieren. Cuando esto ocurre, es el momento de echar mano de la creatividad.

Ser creativos nos facilitará adaptarnos al cambio y buscar nuevas soluciones.

La creatividad suena a algo que no va con nosotros, a algo que tiene que surgir de las musas y de la inspiración, a algo que tiene que llegar sin ser convocada. Es decir, nos vemos ante la creatividad como seres pasivos, sin capacidad de provocarla. O simplemente divididos entre los que sí son creativos y los que no lo son. Dale muerte al “yo soy así”. Tú eres lo que deseas ser. A partir de ahora te bautizo como persona creativa. “Sí, Patricia, mucho bautismo, pero no he tenido una idea original en toda mi vida”. Perfecto, no las has tenido hasta hoy, pero te aseguro que sí las tienes dentro. Lo que ocurre es que hasta ahora no las has sacado. Pero tranquilo, saldrán. Ser creativo supone

cumplir con dos parámetros: tener ideas distintas, ideas diferentes, ideas que no existan y que estas sean funcionales, aplicables, que tengan alguna utilidad.

El sistema educativo en el que hemos sido educados no ha favorecido el pensamiento creativo, ni las ideologías políticas y religiosas que obligan a las personas a mirar y pensar desde un mismo adoctrinamiento. La creatividad necesita libertad, fracaso, una pizca de locura, ausencia de temor al ridículo, diversión, pasión, dejarte llevar y, sobre todo, no juzgar. Esto es complicado en un sistema en el que se prima el pensamiento borreguil. Todos a dibujar dentro del triángulo que ha entregado la maestra y ojito con salirte de la figura.

Hoy en día sabemos que la inteligencia académica es un factor estable de la personalidad. Esto quiere decir, que por mucha estimulación que alguien realice, no va a conseguir ser mucho más inteligente. En cambio, la creatividad parece estar sujeta a la modulación y estimulación. Aunque los estudios neuropsicológicos sobre este tema son todavía muy recientes y queda mucho por conocer.

Como afirma la psicóloga **Teresa Amabile** de la Universidad de Harvard, la creatividad se nutre de motivación intrínseca, algo de inteligencia, libertad, tener apoyos y desafíos positivos. Así que, ¿cómo podemos potenciar nuestro pensamiento creativo?

**1** Dedícate a lo que te apasiona. Es mucho más fácil encontrar ideas





F

ILUSTRACIÓN: ANA SEIXAS ESPECIAL PARA FLEET PEOPLE

originales cuando trabajas en algo que te gusta de verdad, no que te da seguridad o dinero. Puede sonar utópico, pero seguro que, en algún momento, si ahora no es posible, puedes empezar a realizar cursos que permitan enriquecer tus pasiones.

**2** Trabaja tu pensamiento lateral. En 1941, el ingeniero suizo **George de Mestral** llegó a su casa lleno de unas pequeñas plantas redondas llenas de pinchitos que se le habían adherido a la ropa mientras paseaba por los Alpes con su perro. ¿Y qué hizo? ¡Eureka, inventar el velcro! Puede que la cocina sea tu pasión, pero te dedicas a labores comerciales. Se pueden sacar conclusiones de una afición, aunque no tenga nada que ver, y poder aplicarla en técnicas de venta. Ahora igual te parece absurdo, pero solo se debe a que no tienes entrenada esta facultad.

**3** Necesitas retos, desafíos positivos. ¿Qué quieres alcanzar, con qué sueñas? ¿Con qué te divierte fantasear?

**4** Utiliza tu talento. Todos tenemos talentos. ¿Hay algo que te salga de forma natural, que te divierta, a lo que puedas dedicar horas sin cansarte que puedas aplicar a tu trabajo?

**5** Abúrrate. Anulamos nuestra capacidad creativa porque no le damos tiempo a manifestarse. Enseguida que nos aburrimos tratamos de ocuparnos. Huimos del aburrimiento y es fundamental para poder crear. Dedica un tiempo a no hacer nada. No hacer nada es no hacer nada, no es jugar con el móvil. Es dejar que la mente vague. No hacer nada estimula y beneficia nuestro cerebro. Es difícil que la creatividad surja cuando el cerebro está ocupado pensando y resolviendo situaciones.



**6** Practica deporte. El funcionamiento cognitivo en general mejora cuando realizamos alguna actividad física. Son muchas las ideas creativas que surgen cuando estás corriendo, nadando o practicando cualquier deporte.

**7** Piensa en verde. No, no es un anuncio de cerveza. La vegetación nos hace más creativos. Tener flores y plantas en el entorno laboral, así como en los patios de los colegios, incrementa en un 15% la creatividad. La naturaleza nos calma y nos da serenidad, porque desde los ancestros significaba tener comida. Lo mismo ocurre cuando apuestas por el color verde en tu decoración.

**8** Decora tu casa y tu centro de trabajo de forma estimulante. Los lugares grises, marchitos y aburridos tam-



F

bién generan ideas grises, marchitas y aburridas. ¿De verdad crees que Google decora sus oficinas solo por *hobby*? No, los colores o las diferentes temáticas de las salas de reuniones enriquecen al cerebro al rodearse de estímulos distintos y atractivos.

**9** Cambia el entorno. La sala de reuniones o tu despacho, la cocina o el salón de tu casa, suelen ser los espacios escogidos para el análisis, la presentación de ideas y las tomas de decisiones. Pero si siempre pensamos en el mismo sitio, los estímulos externos condicionarán nuestra forma de pensar. Busca salir de ahí. Camina por el parque, vete a un restaurante, organiza una excursión a un museo con tu equipo de trabajo. Verás como el entorno distinto genera ideas distintas.

**10** Antes de buscar soluciones creativas, dibuja un punki o, para actualizarnos un poco, hoy en día, un friki, un carnavalero de Cádiz, un payaso, algo que no esté sujeto a una mente cuadrada. **Jens Förster**, de la Universidad internacional de Bremen, pidió a dos grupos de personas que dibujaran y describieran a un punki y a un ingeniero. Después se les pidió que realizaran una prueba de creatividad y los que habían descrito al punki fueron más creativos. Yo pedí a dos grupos de alumnos míos que dibujaran a un ingeniero y a un carnavalero gaditano. Fue sorprendente las diferentes soluciones que aportaron al problema que posteriormente les planteé. Espectacular.

Como dice **Ken Robison**, “La creatividad se aprende igual que se aprende a leer. Todos tenemos talentos si sabemos descubrirlo”.