**CREATIVIDAD**

Es el proceso creativo de las potencialidades más elevadas y complejas de los seres humanos, implica habilidades del pensamiento que permiten integrar los procesos cognitivos menos complicados, hasta los conocidos como superiores para el logro de una idea o pensamiento nuevo.

Algunos autores definen creatividad:

* **Gardner (1999).** “La creatividad no es una especie de fluido que pueda manar en cualquier dirección. La vida de la mente se divide en diferentes regiones, que yo denomino ‘inteligencias’, como la matemática, el lenguaje o la música. Y una determinada persona puede ser muy original e inventiva, incluso icono clásticamente imaginativa, en una de esas áreas sin ser particularmente creativa en ninguna de las demás”.
* **Goleman,Kaufman y Ray (2000)**“...contacto con el espíritu creativo, esa musa esquiva de las buenas –y a veces geniales- ideas.”
* **Torrance (1978).** Basándose en la educación escolar y familiar, sugiere como claves confiables de lacreatividad:
  + La curiosidad
  + La flexibilidad
  + La sensibilidad ante los problemas
  + La redefinición
  + La confianza en sí mismo
  + La originalidad
  + La capacidad de perfección

En definitiva la creatividad no puede ser abordada como un rasgo simple de los seres humanos, es indudable que aspectos como: la mente, los procesos cognitivos que en esta se llevan a cabo, la personalidad, la motivación, las emociones y el mundo afectivo, juegan un componente singular en este proceso. Por otra parte, todos somos creativos en mayor o en menor medida y lo que es más alentador aún, todos podemos desarrollarla.

A continuación te dejamos un test para que descubras que tan creativo eres. Y al final del test te damos algunas recomendaciones para elevar la creatividad.

**CREATIVIDAD**

**INSTRUCCIONES:**Marque con una "**X”** aquellos malestares que ha padecido durante los últimos 6 meses. Utilice la siguiente clave:

**0.-NUNCA1.-CASI NUNCA2.-ALGUNAS VECES3.-FRECUENTEMENTE**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **MALESTARES** | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **1** | Que tan frecuentemente aportas ideas propias en el decorado de tu hogar, en la manera en la que lo arreglas y distribuyes las cosas |  |  |  |  |
| **2** | Que tan frecuentemente sientes que te permites aportar soluciones, o contribuir con tus pensamientos, en las diferentes situaciones que se presentan en tu trabajo |  |  |  |  |
| **3** | Con que frecuencia inventas cosas nuevas en la rutina de tu casa, como comer cosas nuevas, usar el tiempo libre de manera diferente, etcétera |  |  |  |  |
| **4** | Que tan frecuentemente piensas que cuando la manera habitual de resolver los problemas no funciona, es que los demás están actuando mal |  |  |  |  |

**Evaluación Puntaje obtenido Evaluación**

Alto Riesgo **(12-9)** Trata de imaginar todas las maneras en que puedes ser creativo.

Mediano riesgo **(8-5)** Atrévete a ser más creativo en todo lo que haces y eres.

Bajo riesgo **(4-1)** Continúa tratando de crear y transformar tu ambiente y tu vida.

**0** Disfruta y sigue así

**RECOMENDACIONES**

**El miedo como factor principal del bloqueo**

Si reflexionas un momento te darás cuenta de que cuando te bloqueas y no sabes cómo desarrollar la creatividad en realidad no tienes un problema de creatividad.

El problema de fondo es que tienes miedo.

* Miedo a no ser original.
* Miedo al juicio de los demás.
* Miedo a parecer un impostor.
* Miedo a no gustar a todo el mundo.
* Miedo, al fin y al cabo.
* Solución: plántale cara.

Analiza qué desencadena falta de creatividad, identifica las emociones que sientes y sabrás cómo vencerlo. Este ejercicio te quitará presión y será más fácil romper los bloqueos.

**El perfeccionismo mata la creatividad**

El perfeccionismo, es como un parásito que toma el control de la mente. Es paralizante en la ejecución de tareas, y también es un gran lastre para desarrollar la creatividad.

*¿Por qué te empeñas en perseguir la perfección?*

Experimenta, prueba, disfruta de la imperfección y ¡ya habrá tiempo de mejorar! Huye del perfeccionismo. Hecho es mejor que perfecto. Y… ¿sabes qué? Lo que haces y terminas es perfecto porque existe. Lo que no existe no es ni perfecto ni imperfecto. No existe.

**Como desarrollar la creatividad:** acostúmbrate a llevar siempre contigo una libreta para apuntar TODAS las ideas que se te ocurran.No descartes las malas ideas. Puede ser el germen de una genialidad.

**Dedícate a algo que te apasione:** para crear contenidos geniales o tener buenas ideas no necesitas ser un experto. Solo hace falta que sientas pasión por lo que haces.

**Crea el hábito de desarrollar la creatividad:** cuanto más obligues a tu cerebro a ser creativo, menos tendrás que preguntarte cómo desarrollar la creatividad.Elige un horario (preferiblemente cuando seas más creativo) y oblígate a escribir ideas. No midas la calidad. Solo apunta.

**Descubre tu momento más creativo:** no eres igual de productivo a unas horas que a otras, tu creatividad no se mantiene intacta a lo largo del día. Por eso, empieza a observarte y analizarte, para detectar cuándo la fluidez de ideas es mayor. Si logras identificar tus momentos creativos y reservas las tareas que requieran mayor dosis de esta habilidad, romperás fácilmente los bloqueos y serás más creativo.

**Aplica las matemáticas de la creatividad:** según el escritor y emprendedor James Altucher, hay dos grandes estrategias que puedes usar para desarrollar la creatividad: la suma y la resta de ideas.

* + Suma de ideas: elige una idea y saca 10 más a partir de esa primera idea. Luego, saca 10 más por cada nueva idea que has apuntado. ¿Imaginas el estallido de creatividad que acabarás teniendo?
  + Resta de ideas: ¿te gustaría hacer algo, pero crees que te resultará imposible? Céntrate en la razón por la que no es posible, elimínala de la ecuación y busca la forma de convertirla en realidad.

**Duerme:** La falta de descanso mata la creatividad literalmente.Al dormir, se reduce el nivel de estrés y se facilita el acceso a la información del subconsciente, lo que genera nuevas conexiones de ideas.

**Relájate y descansa:** Igual que conviene dormir, si quieres desarrollar la creatividad, necesitas sentirte relajado y descansar.Lo importante es que tengas un tiempo para acallar el ruido de la cabeza y silenciar los “tengo que” constantes.

**Evita la adicción al trabajo:** la adicción al trabajo mata la creatividad literalmente, dedicarte las dos primeras horas del día a meditar, pasear, desayunar tranquilamente o hacer lo que quieras (que no tenga que ver con el trabajo) abona el terreno para que brote la creatividad en las próximas horas.

# Bibliografía

*https://masymejor.com/como-desarrollar-la-creatividad/*. (s.f.).

Serrano, M. T. (2004). CREATIVIDAD: DEFINICIONES, ANTECEDENTES Y APORTACIONES. *Revista Digital Universitaria*.