

### Tema 3. La creatividad como estrategia competitiva, personal y profesional

#### Introducción

Clint Bruce es un ex miembro de los SEAL, la fuerza especial de operaciones más importante de Estados Unidos. Durante su trabajo en la Marina, recibió un entrenamiento para la creatividad e innovación, con el objetivo de resolver problemas nuevos y explorar nuevas posibilidades de forma constante, pues de eso dependía su supervivencia en cada operación especial (Bachrach, 2012). Las personas que han llegado a tener contacto con él, afirman que su conversación es realmente motivadora pues hace que la mente fluya, constantemente está desafiando a los demás a pensar en nuevas formas de enfocar las situaciones cotidianas, esto los lleva a considerar perspectivas que ni siquiera hubieran podido imaginarse.



Hoy en día, Bruce es una persona que tiene su propia empresa, y que además, estableció una organización sin fines de lucro que es muy exitosa. Su **pensamiento creativo** se desarrolló a partir de su experiencia como un miembro de la fuerza especial, de cuya capacidad para ver con rapidez la realidad y hacer que ocurrieran cosas, al parecer imposibles, dependía la supervivencia de él y de su equipo de trabajo.

¿Crees que si él no hubiera desarrollado su creatividad, hubiera podido implementar proyectos exitosos en su vida?

La respuesta ante dicho cuestionamiento es incierta, pero lo que sí podemos asegurar es que su entrenamiento en creatividad le llevó a flexibilizar su mente, a generar nuevas y novedosas ideas, y a enfrentar situaciones de formas nunca antes pensadas o consideradas. Todo esto, en cierta forma, influyó positivamente en su éxito actual.

En este tema, podrás conocer en qué consiste el **proceso creativo**, cómo funciona y cómo puedes estimularlo y/o activarlo para generar **valor agregado** en todas las actividades que desempeñes.

### Subtema 1. Fases del proceso creativo para generar valor agregado



Actualmente, nuestra sociedad atraviesa por un período en donde el entorno es sumamente cambiante. Aparecen avances constantes en diferentes campos y la competitividad de las empresas se ha enfocado en elementos intangibles, tales como el conocimiento, los procesos de comunicación o la innovación. El mundo y su situación actual requieren entonces de personas con

iniciativa, proactividad, liderazgo y con la capacidad de ser gestores de posibilidades nuevas o novedosas para enfrentar los constantes desafíos que se presentan en el ámbito empresarial.

Marina y Marina (2013) afirman que, hoy por hoy, para sobrevivir hay que innovar, adaptándose al entorno cambiante. Esto implica que la **creatividad** es una habilidad necesaria en nuestros días, pues brinda la oportunidad de generar y desarrollar ideas diferentes y proyectos competitivos en el ámbito de los negocios. Las empresas buscan personas que puedan enfrentar continuamente desafíos, que aporten **valor agregado** a su modelo de negocio y que tengan una visión emprendedora que los lleve a anticiparse a los constantes cambios que ocurren en materia laboral. Mucho se habla de la creatividad y de su necesidad para generar **competitividad**, sin embargo, es importante que te detengas un momento y reflexiones... ¿cuál es el proceso que se sigue para ser una persona creativa?

De acuerdo con Bachrach (2012), el **proceso creativo** puede describirse en cinco fases:

Fases	¿En qué consiste?	Preguntas o afirmaciones guía
<b>Preparación</b>	Consiste en la <b>inmersión</b> , de forma consciente o inconsciente,	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Qué quiero resolver?</li> <li>▪ ¿Qué me interesa solucionar?</li> <li>▪ ¿A qué desafío me enfrento?</li> </ul>

Innovación con propósito de vida.

	en una problemática o en algún desafío.	
<b>Incubación</b>	Involucra la aparición de ideas que empiezan a <b>asociarse</b> entre sí, quizás de forma desorganizada. Durante esta fase, algunas personas prefieren poner atención en otras cosas distintas a lo que intentan resolver, para recuperarse de tantas asociaciones e ideas generadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Funcionará esto?</li> <li>▪ ¿Será una buena idea aplicar esto?</li> <li>▪ Se me ocurrió esto pero, ¿qué relación tiene con lo que intento resolver?</li> </ul>
<b>Revelación o insight</b>	Soluciona espontáneamente un desafío. Se conoce también como fase de <b>iluminación</b> . La idea o solución emerge a nivel consciente, quizás, en los momentos menos pensados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pero claro, ¿cómo no lo había pensado antes?</li> <li>▪ ¡Por supuesto, es la solución perfecta!</li> <li>▪ Se relaciona con el clásico, ¡Eureka!</li> </ul>
<b>Evaluación</b>	Implica decidir si la revelación es valiosa, es decir, si aporta algún <b>valor agregado</b> como para considerarla como opción e implementarla. Consiste en procesar la idea y valorar si es preciso hacerla realidad o no. Es en esta fase en la cual aparecen los obstáculos, las críticas propias o las ajenas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cuál o cuáles ideas de las producidas aporta valor agregado?</li> <li>▪ Todas estas ideas son opciones que no se han aplicado antes... ¿funcionarán?, ¿y si no funcionan?</li> <li>▪ ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de cada idea?</li> <li>▪ ¿Será esta idea la mejor solución?</li> </ul>
<b>Elaboración</b>	Consiste en implementar la idea o solución generada y previamente evaluada. Implica salir del <b>estatus quo</b> , esforzarse, cambiar, o convencer a los demás de su viabilidad. Es la etapa más larga del proceso.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ¿Cuál es el primer paso para poner esto en práctica?</li> <li>▪ ¿Qué debo o deberíamos hacer para que esta idea se vuelva realidad?</li> </ul>

Es importante que consideres que el proceso creativo no corresponde a un proceso lineal. Esto significa que existen ocasiones en que este proceso es interrumpido, en que se inicia por la etapa de incubación, o incluso, en que se van incubando ideas sin necesidad de atravesar el proceso de forma completa. Además, muchas de las ideas generadas durante el **insight** tampoco son puestas a prueba e implementadas.

Innovación con propósito de vida.

Dado lo anterior, recuerda que estas etapas no son exclusivas, y que en general, se superponen y ocurren muchas veces durante el proceso, hasta que éste se termina.

<p><b>¿Sabías que...?</b></p>	<p>Beethoven experimentaba con 70 versiones diferentes de una frase musical antes de quedarse con la definitiva. Ante este hecho, él comentaba: “hago muchos cambios, rechazo y pruebo de nuevo, hasta que estoy satisfecho” (Bachrach, 2012).</p> <p>Es completamente normal el constante refinamiento de tus ideas hasta encontrar la que suene mejor para ti.</p>
-------------------------------	--



Todas las personas tenemos revelaciones durante el día o la noche; sin embargo, muchas de esas ideas que generamos las olvidamos casi al instante o poco tiempo después. Por ello, es importante plasmarlas en papel en cuanto aparezcan en nuestra mente.

Te recomendamos seguir este decálogo en tu proceso de generación de ideas:

### Decálogo para la generación de ideas

Los siete mandamientos que deberás respetar cuando estés generando ideas son:

1. **No te juzgarás:** deja fluir tus ideas, sé flexible.
2. **No harás comentarios:** cualquier comentario negativo o crítica cambiará tu humor, y eso afectará tu potencial creativo.
3. **No editarás:** evita que tu editor interno interfiera en el proceso. Editar es trabajo del hemisferio izquierdo del cerebro, que no está invitado a la generación de ideas, por el momento.
4. **No ejecutarás:** evita, en la medida de lo posible, que cuando se te ocurra una idea no te distraigas después pensando en cómo la implementarás.
5. **No te preocuparás:** relájate y disfruta del proceso de generación, el miedo es un gran obstaculizador de la creatividad.
6. **No mirarás hacia atrás:** evita decirte que “esa idea ya la probé hace algunos años y no funcionó”. Hace dos años fue hace dos años, y hoy es hoy... así que, ¡a vivir el presente!
7. **No te desmotivarás:** es fácil empezar a perder energía e interés en lo que estás haciendo. Cuidado, no lo hagas...

Tomado de: Bachrach (2012).

Nunca subestimes el poder de una idea que aparece en tu mente de la nada, pues quizá en este preciso momento te parezca poco útil o valiosa, pero en otras circunstancias podría ser una de las ideas más creativas que pudieras llegar a generar. Además, considera que entre más ideas generes, más posibilidades tienes de que alguna de ellas sea realmente creativa y de que aporte un valor agregado en tu vida o en tu trabajo.

<p><b>¿Sabías que...?</b></p>	<p>Cuando <b>Edison</b> mejoró la bombilla y creó la batería, se dice que su asistente le preguntó cómo hacía para persistir tratando de lograr esos inventos cuando ya había fracasado miles de veces. Edison le dijo que no entendía la pregunta, puesto que para él nunca había fracasado, ya que había descubierto formas nuevas de que no funcionara.</p> <p>Por su parte, <b>Picasso</b> pintó entre sus cuadros, trabajos y dibujos, alrededor de cincuenta mil obras. Claramente, de esta enorme producción, no todas son conocidas. Sin embargo, él sabía que para poder producir algo diferente y que gustara, tenía primero que producir mucho, (Bachrach, 2012).</p>
-------------------------------	--

Hay que producir o generar muchas ideas antes de limitarse a pensar en una que sea buena, diferente y que pueda aplicarse. Para esto, hay que pensar de manera fluida y flexible, evitando prejuicios o evaluaciones negativas. Recuerda que durante la producción de ideas todo cuenta, y el hacer listas apoya mucho al registro y posterior evaluación de todas las opciones generadas.

Ahora bien, para poder generar un **valor agregado** a partir de la **creatividad**, debes considerar que la clave es pasar del proceso de generación de ideas a un proceso de **generación de valor** con impacto directo en un contexto o escenario específico. En este punto, retomaremos lo ya abordado en el primer tema con respecto a las características de la creatividad. Recuerda que para que algo sea considerado creativo, necesita cumplir con dos aspectos: ser novedoso y valioso. Si durante tu proceso creativo generas múltiples ideas originales que son factibles de implementar pero que no aportan ningún valor especial a lo que haces o al ámbito en el que te desempeñas, ¿qué sentido tendría implementarlas?



Recuerda el ejemplo del que hablamos en el tema uno, con respecto a la persona que creó el embudo para llevarlo en la cabeza. Esa idea se generó a través de un proceso

creativo, y sin lugar a dudas representa algo original y diferente pero, ¿qué valor agregado le aporta a la persona?, ¿realmente el embudo podría marcar una diferencia significativa en su vida?, ¿utilizar el embudo aporta más ventajas que desventajas?, ¿es absolutamente necesario llevar el embudo en la cabeza para mejorar su situación actual? Ciertamente, como en el caso de Edison, no podríamos hablar de una idea generada que conlleva a un “fracaso” porque durante el proceso se generó algo nuevo o novedoso, algo diferente. Pero recuerda que si ese algo carece de **valor** o **utilidad**, entonces no se considera creatividad aplicada como tal.

Mi desafío creativo	¡Genera ideas con valor!
<p>Te invito a que empieces a generar ideas con valor. Entre más ideas generes, más posibilidades tendrás de que alguna o algunas de ellas sean creativas. Además, estarás desarrollando la flexibilidad y fluidez de tu pensamiento.</p> <p>Identifica alguna necesidad en tu vida o en tu trabajo. Puedes empezar por alguna necesidad simple (por ejemplo, un cambio de look, medios de transporte para ir al trabajo o formas de preparar un platillo para la cena). Posteriormente, aplica las cinco fases del proceso creativo para producir alternativas que satisfagan o solucionen dicha necesidad.</p> <p>Te recomiendo que busques generar, como mínimo, 10 ideas diferentes.</p> <p>Recuerda que durante el proceso de evaluación, debes identificar aquellas ideas que generan valor agregado y que al mismo tiempo, satisfacen la necesidad detectada. Esto marcará la pauta para decidir qué idea es mejor implementar.</p> <p style="text-align: right;">¡Manos a la obra!</p>	

En este tema, tuviste la oportunidad de conocer las diferentes fases del proceso creativo. No olvides que corresponde a un proceso no lineal, pues las fases pueden repetirse constantemente, o bien, podemos saltar de fase en fase sin seguir una secuencia específica. Además, pudiste reflexionar sobre cómo el proceso creativo puede apoyarte a generar valor agregado en los diferentes escenarios donde lo utilices. Recuerda que la creatividad es una habilidad que todos podemos desarrollar, no solo es importante generar ideas originales, hay que generar ideas originales y valiosas que impacten positivamente algún contexto de tu vida ¡Inténtalo!

## Subtema 2. Estimuladores y obstaculizadores de la creatividad

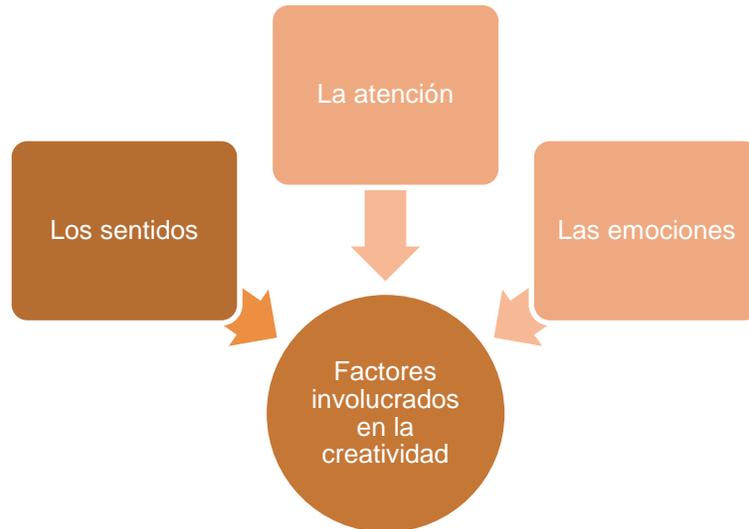


Marina y Marina (2013) afirman que la **creatividad** no es algo mágico que aparece en cualquier parte, sino que está íntimamente relacionada con el entorno. Piensa en una persona que posee rasgos creativos, que goza de generar nuevas ideas y que sabe cómo se lleva a cabo el proceso creativo para la generación de ideas con valor. A eso, súmale un ambiente

estimulante, retador, desafiante, un entorno en donde tenga la necesidad de generar y producir ideas novedosas de forma constante. Obviamente, esto expandirá su capacidad para el desarrollo de la creatividad, pues estará practicándola constantemente. Ahora bien, piensa en la otra cara de la moneda. ¿Qué sucedería si esta persona permanece en un entorno en donde lo diferente es sinónimo de inmadurez, rebeldía, y falta de apego a lo establecido?, ¿si convive constantemente en un ambiente donde los convencionalismos, la rigidez y la tradición es lo más valorado y es lo que “debe” seguirse para ser aceptado? La consecuencia directa sería, tal vez, que su pensamiento creativo podría llegar a paralizarse poco a poco, pero de forma irremediable. Las pocas nuevas ideas que podría llegar a generar en un ambiente de este tipo volverían, eventualmente, a los pensamientos de los patrones conocidos, seguros y conservadores que haya interiorizado mentalmente, (Bachrach, 2010).

Dado lo anterior, el tipo de ambiente en que nos desenvolvamos, los grupos a los que pertenezcamos y hasta nuestros pensamientos o emociones tienen una influencia directa o indirecta en el desarrollo o estancamiento de nuestra creatividad.

Bachrach (2012) establece una serie de factores involucrados en la creatividad, tales como:



## 1. Los sentidos

El estar abiertos y dispuestos a percibir lo que sea como si fuera la primera vez permite huir de los estereotipos con una percepción fresca. Esto propicia la generación de nuevas ideas. La **percepción** que tenemos de las cosas difiere en gran medida, dependiendo de cada persona. Y esa percepción de nuestra realidad nos permite formular ideas y opiniones, evaluar situaciones, generar reacciones para luego interiorizarlas e interactuar con lo que nos rodea.

<p><b>¿Sabías que...?</b></p>	<p>Una frase muy famosa de <b>Pablo Picasso</b> surgió durante el encuentro con un desconocido que observaba los cuadros expuestos del pintor en un museo de París. Este hombre se le acercó y le preguntó: ¿Por qué no pinta a las personas de la manera en que se ven? Y Picasso le preguntó, a su vez: ¿Y de qué manera se ven? Entonces el desconocido sacó de su cartera la foto de su esposa y se la mostró. Picasso la miró y dijo: “Es increíblemente pequeña, ¿no le parece? Y además, plana”. Él se refería a la foto, no a la mujer, (Marina y Marina, 2013).</p> <p>Tenemos que aceptar que lo que parece real para nosotros, depende en gran medida, de nuestras propias percepciones.</p>
-------------------------------	---

### ¿Cómo utilizar los sentidos para estimular la creatividad?

- Intenta experimentar el mundo de nuevas formas, visitando lugares donde nunca has ido, donde hay olores, sonidos, colores que nunca antes has experimentado.
- Escucha música compleja y deja que tu mente interprete sus patrones.

### 2. La atención



La atención que ponemos en las cosas depende, en gran medida, de la intención que tengamos al hacerlo. Dependiendo de tu **intención**, es que filtrarás lo que percibes de tu alrededor. Poner atención a las cosas activa tu cerebro, y eso permite producir más ideas nuevas. La atención se relaciona con la **curiosidad** y la **imaginación**. Además, un nivel alto de atención invita a incrementar la **concentración**

para observar detenidamente lo que sucede en el mundo, y a imaginarse cómo podría ser distinto.

### ¿Cómo utilizar la atención para estimular la creatividad?

- Presta atención al proceso creativo y ¡disfrútalo!, no te enfoques en los resultados, ni te desesperes por encontrar soluciones o generar ideas nuevas muy rápido. Así no funciona el proceso.
- Usa la atención para cultivar la imaginación y el interés, como lo hacen los niños. Concéntrate en conocer cosas diferentes, en experimentarlas y en curiosear sobre ellas.
- Fomenta espacios de atención donde puedas invertir en lo nuevo, lo original y diferente. No lo restrinjas a solo unos pocos momentos en tu vida, promuévelo al menos una vez a la semana.

### 3. Las emociones

Uno de los elementos más importantes con respecto a las emociones, es que éstas dirigen nuestro comportamiento. Las emociones también están íntimamente relacionadas con los **pensamientos**. Cuando una persona se siente triste, sus pensamientos son distintos de cuando se siente contento, y viceversa.

El pensamiento creativo fluye mejor cuando se tienen **emociones positivas** y se experimenta un sentimiento de **bienestar** general.

Lo mismo sucede con la percepción y la atención. Si se experimentan emociones positivas, los sentidos se agudizan y se incrementa el foco atencional.

### ¿Cómo utilizar las emociones para estimular la creatividad?

- Realiza tareas y actividades que disfrutes y que te hagan sentir bien.
- Convive con personas que aprecies, ríe y comparte experiencias con ellos.
- Practica técnicas de relajación, te permitirán regular tus emociones.
- Reformula las emociones. Recuerda que las emociones negativas como la ira, tristeza o miedo, tienen una función adaptativa puesto que nos permiten protegernos ante circunstancias peligrosas. Por lo tanto, son necesarias para sobrevivir. El experimentarlas no significa que siempre nos sentiremos así. Cuando te sientas triste, enojado o tengas miedo, trata de pensar qué actividades disfrutas y realízalas. Recuérdate a ti mismo que eres capaz de soportarlo y **descatastrofízalo**. Verás que tu estado emocional se modifica.
- Recuerda que todo trabajo creativo es el resultado de haber asumido **riesgos**. Toma riesgos y acepta retos, probablemente te dará miedo enfrentarlos, pero el resultado que obtengas de ello será mucho mejor de lo que puedas pensar.

Para estimular los factores relacionados con el desarrollo de la creatividad recurre a técnicas como la relajación o la meditación. Busca las siguientes técnicas:

1. La técnica del bonsái para estimular la percepción.
2. El ejercicio de atención.
3. La relajación de Coroto para focalizar la atención.
4. Los tres caminos para evitar que una emoción te sobrecargue.

Además de lo anterior, Marina y Marina (2013) identifican los siguientes **estimuladores** directos de la creatividad:

Estimuladores	¿En qué consiste?
<b>Personales</b>	Alternar períodos de actividad y calma, espíritu de búsqueda, motivación intrínseca, voluntad, confianza en uno mismo, optimismo, deseos de mejora constante.
<b>Sociales</b>	Pertenecer a grupos democráticos, cooperativos, que apoyen la diversidad e impulsen la autorrealización de sus miembros.
<b>Ambientales</b>	Interactuar con entornos cambiantes, relajados, que apoyen la diversidad de ideas y opiniones, y que propicien retos o desafíos constantes.

Innovación con propósito de vida.

Mi desafío creativo	¡Desafíate!
<p>Ahora que has empezado a generar ideas con valor, te invito a que te desafíes a ti mismo.</p> <p>Todos los días, tienes que crear o generar un número mínimo de ideas. Pueden ser ideas para satisfacer necesidades de tu vida cotidiana, de tu trabajo, etc. Te recomiendo empezar con cinco ideas diarias, y posteriormente incrementar el número a 10, y así sucesivamente. Primero fija la necesidad y después, genera las ideas. Recuerda, produce ideas originales con valor.</p> <p>Comprobarás que las primeras ideas de la semana serán difíciles de generar. Pero estas ideas van a traer otras ideas y se asociarán con otras más, promoviendo la fluidez de tu pensamiento. Imponerte un número mínimo de ideas te llevará, en cierta forma, a que activamente generes esas ideas y otras alternativas de ellas, en vez de estar esperando a que ocurran como por arte de magia.</p> <p>Por ejemplo, <b>Thomas Edison</b> se imponía inventar algo pequeño cada 10 días y realizar una gran invención cada seis meses, (Bachrach, 2012).</p> <p>Si él pudo hacerlo, ¿tú por qué no podrías?</p> <p style="text-align: right;"><i>...¡ánimate a intentarlo!</i></p>	

En su contraparte, algunos **obstaculizadores** de la creatividad son, (Marina y Marina, 2013):

Obstaculizadores	¿En qué consiste?
<b>Barreras personales</b>	Involucra los prejuicios individuales, conformismo, falta de información, miedo al fracaso, a cometer errores o a no ser aceptado socialmente, inseguridad, rigidez mental, límites autoimpuestos, hastío del trabajo y un fuerte apego a reglas o rutinas de vida.
<b>Barreras sociales</b>	Restringe la imaginación derivada de tabúes, estereotipos y prohibiciones sociales, pertenencia a un grupo social poco cooperativo, autocrático, tradicionalista, burocrático, apático y restrictivo.
<b>Barreras ambientales</b>	Refiere a un medio monótono, estático o inestable, demasiado acelerado o caótico, y la falta de apoyo a ideas nuevas o diferentes.

La lista de estimuladores y obstaculizadores que te compartimos no pretende ser exhaustiva, ya que puede haber muchos otros factores que influyan en la creatividad. Lo importante es que puedas reflexionar en tu caso, cuáles son aquellos elementos que te ayudan a potenciar tu pensamiento creativo versus los que te impiden aprovecharlo al máximo, tanto en tu vida personal como profesional.

Mi desafío creativo	¿Cuáles son mis estimuladores y obstaculizadores?
<p>Te recomendamos elaborar un listado donde incluyas los estimuladores y obstaculizadores que identificas en tu vida personal y laboral. Reflexiona a conciencia e incluye todos los factores que puedas encontrar.</p> <p>Asegúrate de que los factores sean reales. Por ejemplo, si piensas que tu jefe no quiere escuchar propuestas novedosas, antes de ponerlo como una barrera, asegúrate de que esta es su postura real y de que no solo es tu percepción. ¿Cómo podrías asegurarte de ello? ¡Preguntándole! No tengas miedo de preguntar, recuerda que la curiosidad es uno de los primeros pasos para el desarrollo de tu creatividad.</p> <p>Posteriormente, incluye acciones específicas para disminuir las barreras y maximizar los estímulos... y después, ¡llévalas a cabo!</p> <p style="text-align: right;"><i>...¡estimula tu creatividad!</i></p>	

Recuerda que la creatividad es una habilidad que vas desarrollando con la práctica. Si tú quieres ser creativo, necesitas estimular tu mente para aprovechar tu potencial. El pensamiento creativo depende mucho de cuán constante seas en practicar la generación de nuevas ideas. Más allá de establecer una hora o día específico para generar ideas, éstas se producen constantemente pues nuestro cerebro trabaja las 24 horas.



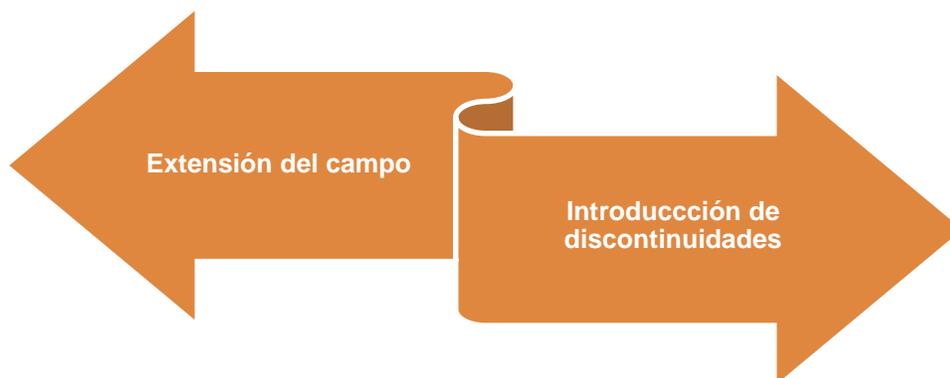
Tú puedes empezar a construir tu propia biblioteca de ideas nuevas y valiosas, además, cuando las escribes y catalogas, se acelera el pensamiento y focalizas tu atención.

Aprovecha los estímulos con los que cuentas y proponte desafíos creativos constantemente. Elimina poco a poco las barreras que te sean posibles, y te asombrarás de la cantidad de ideas que irán fluyendo

en tu pensamiento. ¡Estimúlate a ti mismo!

**Subtema 3. Estrategias para activar los procesos creativos en mi vida y en mi trabajo**

Ahora que ya conoces el proceso creativo, la forma en cómo puedes aportar valor agregado con él, así como las diferentes formas de estimularlo, probablemente te estés preguntando... ¿y cómo lo activo?, ¿qué estrategias puedo utilizar? De acuerdo con Sánchez (2013), todo proceso creativo puede **activarse** a través de dos **estrategias**, que son las siguientes:



- 1. Extensión del campo:** consiste en apartarse de esquemas rígidos y estructurados, los cuales provienen del pensamiento lógico. Esto permite la liberación de la mente y la posibilidad de ver más allá de los límites establecidos por la lógica.

**¿Cómo se activa la creatividad mediante esta estrategia?**

Implica hacer actividades que propicien la organización de ideas generadas en nuevas estructuras, a través de la consideración de nuevos contextos, la eliminación de antiguos contextos y la exploración. Esto se realiza a través de ejercicios como:

Ejercicios de activación	En mi vida personal	En mi vida laboral
Identificar semejanzas y diferencias originales.	¿Qué semejanzas y diferencias hay entre una puerta y una mujer?	Elige una responsabilidad que tengas a tu cargo, e identifica las semejanzas y diferencias que tenga con respecto a la persona que más admires.
Asociar ideas poco convencionales.	¿Qué otros usos le podrías dar a tu cepillo de dientes?	Elige un proceso que desempeñes en tu puesto de

Innovación con propósito de vida.

		trabajo y relaciónalo con tu propósito de vida.
Elaborar inferencias originales.	¿Por cuántas manos, procesos, lugares, etc., pudo haber pasado tu par de zapatos favorito, antes de llegar a tu casa?	Piensa en la siguiente frase: mi empresa necesita muchas propuestas. Ahora, nombra 20 propuestas, en cinco minutos.
Transformar conceptos, problemas o situaciones.	Imagina que vives en un lugar donde la fuerza de gravedad funciona en sentido contrario a como ocurre en la Tierra. ¿Cómo te imaginas ese lugar?, ¿cómo influiría este cambio en la vida de las personas?, ¿qué sería diferente en tu vida?	Imagina que tienes poderes especiales y que puedes modificar o mejorar todo lo que desees en tu trabajo. ¿Qué modificarías?, ¿qué mejorarías?, ¿cómo utilizarías tus poderes para hacerlo?, ¿qué pasaría después de que hagas las modificaciones y mejoras que elegiste?

- 2. Introducción de discontinuidades:** se basa en la premisa de que la mente no está preparada para generar espontáneamente las discontinuidades, y que por ello, se necesita estimularla deliberadamente. Las **discontinuidades** son saltos de pensamiento que se logran mediante el uso de ideas intermedias no relacionadas con el problema. Una vez que se introduce la discontinuidad, se buscan conexiones entre las ideas y la situación que se busca resolver.

**¿Cómo se activa la creatividad mediante esta estrategia?**

Propicia la ruptura y reestructuración de patrones de pensamiento lógicos mediante la introducción de ideas nuevas absurdas, capaces de cambiar la dirección del pensamiento y la perspectiva o enfoque con el cual se ha considerado un problema o situación. Es una estrategia muy útil para modificar las circunstancias que bloquean el potencial creativo. Esto se realiza a través de ejercicios como:

Ejercicios de activación	En mi vida personal	En mi vida laboral
Establecer una idea activadora para estimular la producción de una nueva idea.	Piensa en la siguiente idea activadora “la ropa debería reír”. Ahora, produce cinco ideas que la respalden.	Piensa en un proyecto que estés realizando en tu trabajo y analiza la siguiente idea activadora “mi proyecto debería sonreír”. Ahora, produce cinco ideas que la respalden.

Innovación con propósito de vida.

Considerar situaciones convencionales con un punto de vista original.	Imagina que quieres generar ideas para mejorar la regadera de tu baño. ¿Qué harías para mejorarla?	Diseña un proceso diferente para realizar una de las responsabilidades que tienes en tu trabajo.
Analizar una idea o concepto para determinar si existen otras formas de considerarlo para mejorarlo.	¿Qué cambios le harías a tu coche para mejorarlo? ¿Qué cambios le harías a tu cama para mejorarla?	Promueve una manera diferente de ver tu trabajo. ¿Qué procesos o proyectos te consumen demasiado tiempo, y qué cambios sugerirías para mejorarlos?
Analizar los errores y brindar opciones para corregirlos.	Considera un caso concreto de tu vida (por ejemplo, tu relación familiar). Identifica un error en el caso y menciona cómo corregirlo.	Considera un caso concreto de tu trabajo (por ejemplo, las juntas). Identifica un error en el caso y menciona cómo corregirlo.

Estas **estrategias activadoras** son verdaderamente útiles y puedes aplicarlas en distintas situaciones de tu vida personal o laboral. Trata de guiarte con los ejemplos que te compartimos, y genera otros más que puedas utilizar. La activación de tu pensamiento creativo dependerá, en gran medida, de qué tanto practiques las estrategias descritas, y con ello, seguramente te resultará mucho más sencillo flexibilizar los patrones de pensamiento convencional.



En este tema pudiste conocer las estrategias activadoras del proceso creativo, así como también, algunos ejemplos de su aplicación directa a tu vida y tu trabajo. Recuerda que el desarrollo de la creatividad debe llevarse a cabo poco a poco, de forma paulatina, pues no es un acto de magia instantánea.

Mientras más practiques estas estrategias, más sencillo te resultará flexibilizar tu pensamiento y alejarte de convencionalismos.

Ahora bien, ¿estás listo para conocer las diferentes técnicas que existen para generar ideas nuevas y valiosas? En caso de ser así, te invito a continuar con el siguiente tema, en donde revisaremos las distintas técnicas utilizadas para la estimulación de la creatividad.

### Mi Reflexión

- Después de revisar las diferentes fases del proceso creativo, ¿cuál consideras que es la fase más compleja del proceso?, en tu caso, ¿cuál fase se te facilita más llevar a cabo?, ¿y cuál fase se te dificulta?, ¿por qué crees esto?
- ¿Qué otros factores de estimulación de la creatividad has identificado en tu vida?, ¿cuál es la barrera más grande que tienes en tu vida y que obstaculiza tu potencial creativo?, ¿qué harías para disminuirla o hacerla desaparecer?
- ¿Qué tipo de estimulación creativa obtienes en tu lugar de trabajo?, ¿qué estrategias consideras adecuado implementar para que en tu trabajo se fomente más la creatividad?
- ¿Qué otros ejemplos de aplicación se te ocurren, para utilizar las estrategias de activación del pensamiento creativo?, ¿te ha resultado fácil o difícil implementar dichas estrategias en tu vida?, ¿qué otras estrategias de activación conoces o has escuchado, además de las revisadas en el tema?

### ¡Quiero más!

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer la lateralidad cerebral y su relación con la regulación emocional: **Estilo afectivo y estilos de personalidad internamente orientados (inward) y externamente orientados (outward): modelo de estilos emocionales de personalidad**, en: <http://www.temoa.info/node/583788>
- Para conocer más sobre **los factores estimulantes de la creatividad**, te recomendamos leer el libro: Bond, S. (2013). *Haz tu cerebro más inteligente: 9 hábitos para aumentar tu creatividad, tu capacidad de pensar y tu concentración*. Argentina: Kier.
- Para conocer **sobre los enemigos de la creatividad** te invitamos a ver el siguiente video titulado: **Los enemigos de nuestra creatividad**, en: [https://www.youtube.com/watch?v=IXdj\\_0Xphyw](https://www.youtube.com/watch?v=IXdj_0Xphyw)

## Glosario

- **Competitividad:** Capacidad para competir en el logro o consecución de algún fin.
- **Decálogo:** Conjunto de consejos que se consideran básicos para el desarrollo de alguna actividad.
- **Descatastrofizar:** Dejar de exagerar alguna situación, por más mala que parezca.
- **Discontinuidades:** Saltos de pensamiento que se logran mediante el uso de ideas intermedias no relacionadas con el problema.
- **Estatus quo:** Estado de confort actual, algo que es conocido por completo.
- **Estereotipos:** Idea o imagen aceptada por la mayoría de las personas en un grupo, como un modelo de conducta.
- **Insight:** Hacer consciente lo inconsciente, es un momento de iluminación.
- **Motivación intrínseca:** Fuerza interna que orienta el comportamiento de una persona, en este caso, se trata de una fuerza interna o motivos internos que llevan a alguien a actuar de determinada forma.
- **Ondas alfa:** Ondas cerebrales asociadas con estados de relajación.
- **Percepción:** Proceso cognitivo que implica la sensación interior que resulta de la impresión sensorial de la realidad.
- **Tabúes:** Temas estereotipados o “prohibidos” en una sociedad.
- **Tautología:** Repetición de un mismo pensamiento expresado de distintas formas.
- **Viabilidad:** Posibilidades de llevarse a cabo.

## Bibliografía

- Bachrach, E. (2012). *ÁgilMente*. México: Grijalbo.  
ISBN: 978-607-311-500-1
- Corroto, M. (2013). *Cuaderno para trabajar tu timidez*. Argentina: Ediciones Obelisco.  
ISBN: 978-84-15968-10-8
- Marina, J. y Marina, E. (2013). *El aprendizaje de la creatividad*. España: Planeta.  
ISBN: 9788434406353
- Sánchez, M. (2013). *Desarrollo de habilidades de pensamiento: creatividad*. México: Trillas.  
ISBN: 9789682444418

*La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.*

*El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.*

*Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*