

TÉCNICAS CREATIVAS PARA APRENDER A INNOVAR

Elvira PERALTA PÉREZ

*Responsable del área de formación, desarrollo y competencias de Avancce-e
Consultoría y Formación*

SUMARIO:

Introducción

1. A la búsqueda de la creatividad
 - 1.1. La importancia de la creatividad. ¿Todos somos creativos?
 - 1.2. La mejora de la productividad a través del pensamiento creativo
 - 1.3. El cerebro: hemisferios derecho e izquierdo, funciones diferentes
2. Los pasos del pensamiento creativo
 - 2.1 Incrementar la creatividad en personas poco imaginativas
3. ¿Existen barreras que afecten a la creatividad?
 - 3.1. La actividad cerebral
 - 3.2. Las suposiciones que no son ciertas
 - 3.3. La rutina
 - 3.4. El escepticismo
4. ¿Cuáles son las técnicas del pensamiento creativo?
 - 4.1. Brainstorming (Tormenta de ideas)
 - 4.2. Lenguajes de pensamiento
 - 4.3. Usar los lenguajes de pensamiento
 - 4.4. Orígenes irrelevantes
 - 4.5. Reetiquetar
 - 4.6. Tercera Ley de Newton
 - 4.7. Analogías
5. Consejos para incrementar nuestras capacidades creativas.
6. Bibliografía

INTRODUCCIÓN:

Si seguimos fielmente la definición del diccionario, **la creatividad es la capacidad de generar nuevas ideas o conceptos**, de nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que habitualmente producen soluciones originales.

El pensamiento original es un proceso mental que nace de la imaginación, y para llegar a la culminación de ese pensamiento en una senda creativa hay que solventar una serie de retos, organizar un plan para incrementar las capacidades creativas mediante una serie de técnicas —algunas más simples que otras—, desarrollar ciertas habilidades del pensamiento creativo o superar barreras que surgen frente al proceso de creatividad.

Actividades como desarrollar o presentar nuestro producto, dominar el estrés, proporcionar un buen servicio al cliente, la resolución de conflictos o aprender a ser proactivos y tomar la iniciativa, requieren creatividad o se pueden mejorar con ella. Y por ello, en la competitiva red empresarial de hoy día, cada vez se pide más a los empleados que vayan más allá de sus competencias para lograr una excelencia creativa a través de ideas innovadoras. La creatividad es por tanto, un punto muy positivo dentro del currículo del trabajador, al que se le solicita que aporte con sus ideas.

1.- A LA BÚSQUEDA DE LA CREATIVIDAD

La creatividad es uno de los elementos que distinguen a las personas de los seres irracionales. Si bien es verdad que algunos animales pueden presentar ideas creativas —muy básicas— en momentos puntuales de su existencia (por ejemplo, el chimpancé que usa un palo para conseguir una fruta que está encima de un muro), somos los seres humanos quienes tenemos la inmensa mayoría de las ideas creativas. Eso sí, con grandes diferencias entre unos y otros, ya que podemos observar que se abarca todo un arco: desde personas tremendamente creativas que destacan en distintas competencias multidisciplinares, a otras que solamente lo hacen en una o dos, a aquellas que no son capaces de desarrollar esa creatividad que se le presupone a todo ser humano y se embarcan —conscientemente o no—, en una especie de zona de confort sin destacar en ninguna labor creativa, ciñéndose a una especie de rutina donde no cabe lo que va más allá del devenir diario. De todas formas, hay una manera de estimular la creatividad en aquellas personas que la tienen menos activa: dormir bien. Un estudio de la Universidad de California ha establecido que el sueño correcto permite desarrollar de forma óptima la imaginación y hace que las personas sean un 60% más creativas.

Hay personas que tienen el sentido de la creatividad bastante más desarrollado que otras, y suelen ser las que prestan atención a lo que les rodea y a su imaginación, o aquellas que buscan alternativas a un reacción tras un estímulo.

1.1. La importancia de la creatividad. ¿Todos somos creativos?

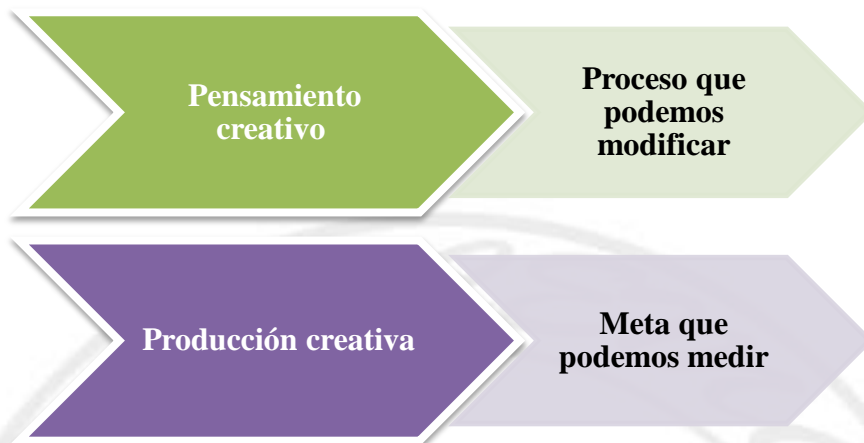
Pero, ¿por qué es importante la creatividad? Aunque parezca una pregunta obvia, queremos analizar aquí el peso que dicha capacidad llega a tener en nuestra vida diaria. Ya hemos comentado que todas las personas no poseemos el mismo nivel de creatividad, y comparándonos con verdaderos genios en sus campos respectivos (Miguel Ángel, Cervantes, Bach, Edison o Einstein) nos podemos sentir no ya pequeños, sino minúsculos. Pero eso no significa que en pequeños gestos diarios no apliquemos nuestro don creativo (nos tomamos el café a pesar de que se averió nuestra cafetera eléctrica porque optamos por una tradicional, o elaboramos un completo power point para la presentación de nuestro proyecto).

Es natural que tendamos a pensar en un músico, un escritor o un pintor cuando elaboramos la imagen mental de una persona creativa, pero las situaciones diarias nos dan la razón cuando afirmamos que la creatividad está presente en nuestras vidas ya que buscamos de forma sistemática soluciones a los problemas que van surgiendo. Nos basamos en objetos o situaciones del día a día para poder trabajar en ellos gracias a nuestra creatividad. De algo que ya poseemos con anterioridad pasamos a obtener algo nuevo. Como dijo Albert EINSTEIN: *La imaginación es más importante que el conocimiento*. Y como todos tenemos imaginación en mayor o menor grado, esto nos lleva a la conclusión de que **todos somos creativos**. Y no, no hace falta ser un escritor o un escultor para ello.

1.2. La mejora de la productividad a través del pensamiento creativo

La afirmación anterior de que todos en mayor o menor parte somos creativos nos conduce a otra: la creatividad es un factor muy relevante para rendir más, para mejorar la productividad. Y esta capacidad, por tanto, nos lleva a un futuro que en teoría será de mayor bienestar que la época que estamos viviendo en ese momento. Este beneficio es uno de los motivos de por qué es importante la creatividad... pero no el único, como iremos viendo.

Tanto el pensamiento creativo, es decir, ese proceso de búsqueda, separación y conexión de diferentes pensamientos desde muchas categorías, como la producción creativa, o sea, una combinación muy valiosa de elementos que en principio no estaban relacionados entre sí, son las dos partes de la creatividad que se usan, por ejemplo, en un entorno laboral o también en el doméstico.



Algunas de nuestras acciones creativas las llevamos a cabo incluso sin darnos cuenta, casi de forma mecánica, pero la gran mayoría surge necesariamente de la combinación de varias ideas. Una idea suelta no nos servirá probablemente para ser creativos, pero la mezcla de varias, sí. Lo exponemos en un sencillo ejemplo:

Hemos salido un momento para ver si hay correo en el buzón y la puerta se cierra de golpe por una racha de viento. Tenemos el teléfono móvil y nuestra cartera encima, pero no así las llaves de casa.

Idea inicial: Llamar al cerrajero.

Idea creativa: Con los pocos elementos que tenemos encima, pensamos cómo podríamos entrar sin tener que llamar al cerrajero y por tanto, sin que nos cueste dinero. Nos acordamos de la escena en aquella película en la que alguien entraba en una casa con la introducción de una tarjeta de crédito en la ranura de la puerta, a la altura del cerrojo. Comprobamos si podremos conseguirlo y, efectivamente, con un mínimo esfuerzo hemos logrado acceder al interior de la vivienda.

La idea inicial y simple, la más cómoda y rápida, fue llamar al operario que permitiría la apertura de la puerta, pero la combinación de varias ideas (pensar qué elementos de los que disponemos podrían servirnos, recordar aquella escena de la película, comprobar si disponemos de alguna tarjeta que nos sirva para ese propósito y, finalmente, ejecutar la acción), nos permitió lograr nuestra meta, que era acceder al hogar, y encima, sin coste para nuestro bolsillo. De una idea básica que nos podía haber costado dinero hemos pasado a una mezcla de varias que nos ha permitido lograr nuestro objetivo con creces, pues encima nos ha salido gratis.

Por eso es importante recalcar la utilidad de ser creativos, dado que esta capacidad nos lleva a inventar nuevos elementos, objetos o situaciones a partir de lo que

ya tenemos. Hemos llegado a la conclusión de que en determinadas circunstancias, generalmente las que nos más desfavorables, vale la pena buscar alternativas que nos ayuden. Sabemos que todo es solucionable si por ejemplo combinamos una serie de elementos que tenemos en la mano (puede ser que de ahí naciera el dicho «Hay solución para todo, excepto para la muerte» —algo inevitable por el que absolutamente todos pasaremos tarde o temprano—). Es decir, adaptamos lo que nos ofrece la naturaleza a nuestras necesidades, lo que ha permitido que se avance de una forma positiva en varios ámbitos, por ejemplo hacia mejores formas de convivencia. Y sobre todo, nos ha permitido subsistir estableciendo auténticas estrategias de supervivencia, por ejemplo en los primeros siglos de la existencia del ser humano (de la recolección de las semillas se pasa a su cultivo y de ahí al uso de los animales), o en las épocas más duras de nuestra existencia, como las guerras (se comen las patatas, pero cuando ya no queda qué comer, se recurre a sus mondas para hacer una sopa o una especie de guiso).

Lo importante es avanzar, seguir adelante. Y en este caso la creatividad, con su consiguiente búsqueda de soluciones, es básica para ello. No olvidemos que las personas creativas son las que aportan más soluciones frente a los problemas que van surgiendo en su trayectoria vital y por tanto, las que contribuyen más a avanzar y no estancarse.

1.3. El cerebro: hemisferios derecho e izquierdo, funciones diferentes

La comunidad científica analiza de forma constante la creatividad para así entender mejor el comportamiento humano. Dentro de este terreno de la creatividad, la teoría de los hemisferios cerebrales nos señala que el cerebro humano trabaja utilizando los dos hemisferios cerebrales y que ambos tienen funciones diferentes, ya que cada uno aporta herramientas distintas según las actitudes, aprendizajes, estrategias de supervivencia, etc., que vayamos a desarrollar.

Lo vemos de forma resumida en este cuadro:

Hemisferio izquierdo	<p>Nos permite desarrollar actitudes lógicas, matemáticas, racionales, lingüísticas.</p> <p>Lo hace de forma estructurada y ordenada.</p>
Hemisferio derecho	<p>Aquí prima la creatividad.</p> <p>Responsable de los sentimientos, de todo aquello que imaginamos, de la sensación de poder atajar los problemas, de las posibilidades que ponemos en según qué cosas.</p> <p>El hecho de que aquí se localicen los sentimientos, hace que muchas veces sea el catalizador de nuevas sensaciones como el miedo, el amor, etc.</p>

Por ello, sobre todo para las personas que no tienen un gran don creativo, sería muy interesante establecer una serie de pasos para llegar a conseguir ese tipo de habilidad. Luego está en cada cual la capacidad de lograrlo o no, pero en principio son pasos asumibles y que suponen un importante primer peldaño en esa escalera de camino para obtener el don de la creatividad. Vamos a conocerlos.

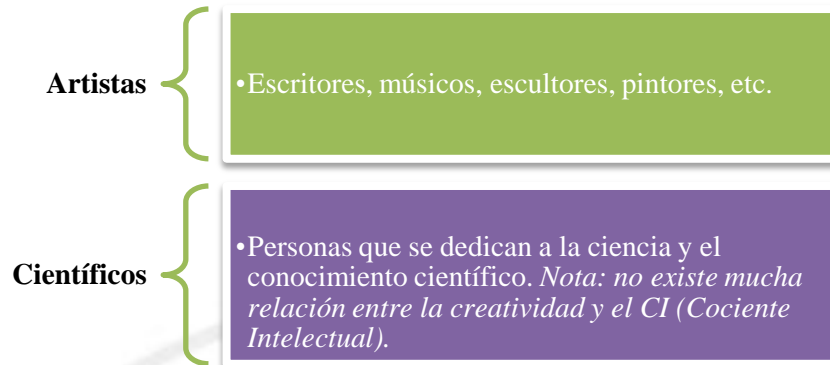
2.- LOS PASOS DEL CONOCIMIENTO CREATIVO

Partimos de la base de que existen muchas técnicas para aumentar y desarrollar nuestras capacidades creativas. Entre ellas podemos destacar:



En cuanto a la inteligencia, no existe distinción entre las personas altamente creativas y las que no lo son. Lo que diferencia al creativo del resto son los rasgos de su personalidad: Generalmente la persona creativa precisa de periodos amplios de soledad, tiende a no mezclarse mucho con la gente, suele ser introvertida y le molestan los hechos triviales de la vida cotidiana. Son personas muy intuitivas e hipersensibles, y a veces se confunde su exceso de creatividad y genialidad con la locura.

A grandes rasgos, entre estos tipos de personas creativas se distinguen dos, artistas y científicos:



2.1 Incrementar la creatividad en personas poco imaginativas

Pero si estamos hablando de que la creatividad es un don innato en muchas personas, ¿hay forma de incrementarla en aquellos que no tienen tan alta la capacidad de ser creativos? Aquí podemos señalar varios pasos que iremos desglosando a medida de que vayamos avanzando en el texto:

- a) **Aceptar el reto:** No hay que tener ningún miedo a enfrentarse a nuevos retos, aunque no estemos seguros por completo de que vayamos a afrontarlos con un éxito total. Uno parcial, o incluso la propia asunción del reto supone un primer peldaño en esa escalera de retos ante un proyecto o compromiso. Y si se tiene miedo, lo mejor es aparentar no tenerlo. Transmitir seguridad es uno de los objetivos que tenemos que marcarnos.
- b) **Entrar en pánico:** Es uno de los pasos más decisivos en el proceso creativo. Si nos entra el miedo una vez que hemos aceptado el reto, es el momento de dejar salir los pensamientos negativos que conlleva ese temor. El mejor ejercicio en este punto es hacernos preguntas sobre qué hacemos ahí, o qué estamos haciendo, o incluso intentar convencernos de que hubiera sido mejor explorar otras vías y no precisamente esa. Una vez soltado todo ese miedo, ¡vayamos adelante! Es curioso, pero el entrar en pánico, que suele asociarse a connotaciones negativas, aquí es altamente beneficioso. En contra de lo que puede pensarse, el tener de vez en cuando pensamientos negativos no es nada malo y nos puede (y debe) ocurrir a todos en algún momento de nuestra vida. Saquémosle provecho.
- c) **Evitar la autocensura:** Es bueno y positivo ser autocríticos (pero tampoco debemos castigarnos), y por supuesto hay que evitar la autocensura. Si una idea nos parece buena, por descabellada que en principio nos parezca, ¿por qué no llevarla a cabo? Nuestra creatividad quiere expresarse. No le cortemos las alas solo por un autocensura mal entendida por nosotros mismos.
- d) **Cambiar la actitud:** Las personas creativas siempre persisten, no se amilanán ante la falta de soluciones frente a un problema. Si existe un

bloqueo, debemos afrontarlo mediante preguntas, dándole vueltas, incluso dejando reposar el problema y abandonarlo el tiempo que consideremos oportuno hasta que luego, al volver, comprobemos que lo miramos con otros ojos. Esta táctica de dejar en reposo los problemas no es seguida por muchas personas. Si somos uno de ellos, hay que cambiar la actitud porque nos servirá de mucho para potenciar nuestra creatividad.

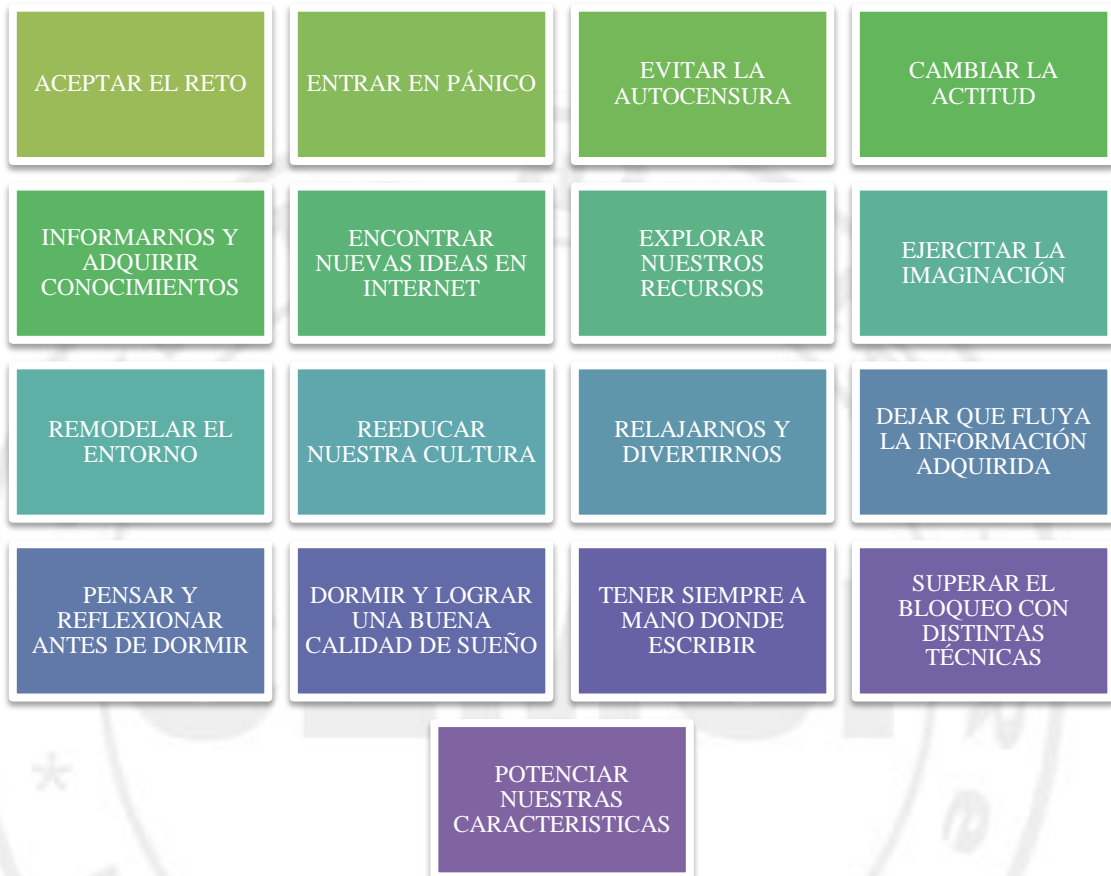
- e) **Informarnos y adquirir conocimientos:** Se ha denominado en muchas ocasiones al conocimiento como “la caja de herramientas” del ser humano, y sobre todo en las personas de espíritu creativo. Esto se debe a que, cuanto más aprendamos, en mejores condiciones nos encontraremos para explorar nuevas vías y posibilidades ante la situación que se nos presente. El objetivo es aprender constantemente con las herramientas físicas o virtuales que tengamos a mano: libros, revistas, vídeos, páginas de internet, redes sociales, personas que nos aporten sus experiencias, participación en comunidades culturales y de conocimiento, etc. La idea principal es llenarnos de tantas ideas que prácticamente nos saturemos de ellas y no podamos pensar en otra cosa más que en ese proceso creativo y en cómo podemos canalizar las ideas hacia el mismo.
- f) **Encontrar nuevas ideas en internet:** Este punto tiene obviamente mucha relación con el anterior. Internet es una fuente inagotable de recursos y conocimiento, y nos puede proporcionar múltiples ideas y trucos para desarrollar nuestra creatividad. Pero debemos tener mucha precaución y saber discernir la buena información de la que no aporta nada o directamente es mala. Absorbamos de internet solamente lo que puede servir de verdad.
- g) **Explorar nuestros recursos:** Si surgen las dificultades, hay que ser conscientes de los recursos de los que disponemos (no solamente materiales, sino de todos los tipos, sobre todo los humanos). Es muy útil pensar en ellos y realizar un listado de todos los que poseemos y los que nos pueden ofrecer las comunidades que nos rodean, ya sean físicas o virtuales.
- h) **Ejercitar la imaginación:** Tratemos de pensar el mayor tiempo posible de forma distinta a como lo hacemos. Conectemos objetos o conceptos que en principio no tengan ninguna o muy poca relación. Un buen ejercicio es también hacernos preguntas sobre un hecho u objeto y contestar de varias maneras, siendo una de ellas la obvia, y el resto de forma imaginativa, incluso descabellada. No asumamos nada como cierto, haciéndonos preguntas de forma constante y cuestionándolo todo. Conclusión: no demos nada por hecho.
- i) **Remodelar el entorno:** Un entorno estimulante, que nos inspire y con objetos lúdicos, divertidos o que signifiquen algo especial para nosotros estimulará mucho más nuestra creatividad. Basta fijarse en algunas grandes

empresas que disponen de zonas de ocio y espacios de trabajo poco ortodoxos para su personal laboral (Google, por ejemplo), para darnos cuenta de la importancia que a este tipo de entorno lúdico le dan esas empresas. El fin: potenciar el afán creativo de sus trabajadores. Otro ejemplo que nos puede servir de inspiración es el de las aulas de educación infantil, llenas de color y con muchos espacios dedicados al juego.

- j) **Reeducar nuestra cultura:** La cultura de la que disponemos cada uno de nosotros influye de forma fehaciente en nuestra forma de ser creativos. Si hemos sido educados en la cultura mayoritaria, nos habrán dicho más de una vez que somos culpables de nuestro fracaso. Pues bien, hay que cambiar de forma de pensar en cuanto a esto. Una de las cosas que tenemos que aceptar es ser conscientes de que podemos equivocarnos y sentir los fracasos como parte del camino del éxito creativo que buscamos. Debemos atrevernos a ser diferentes de la gran mayoría, y eso significa que no siempre podremos conseguir lo que hemos deseado. El fracaso es, así, un término que tiene algunas connotaciones positivas, al contrario de lo que siempre nos han dicho, porque solo el hecho de aprender —aunque luego surja el fracaso— ya es algo bueno. Solo fracasa quien no se atreve a intentarlo.
- k) **Superar el bloqueo con distintas técnicas:** En caso del temido bloqueo o síndrome de la página en blanco, pueden ser útiles técnicas como abandonar momentáneamente el proyecto para retomarlo de forma más fresca, anotar en una lista lo que se nos vaya ocurriendo, preguntar a otras personas —sobre todo si son del mismo ámbito porque seguramente empatizarán mejor con nosotros—, o incluso leer manuales de autoayuda. Y sobre todo, **no** obsesionarse con el bloqueo porque entonces es cuando será complicado que nos deje, y nos impedirá que sigamos adelante con el proyecto.
- l) **Relajarnos y divertirnos:** Es muy buena idea complementar la búsqueda de información y colmar la sed de conocimientos para culminar el proceso creativo con momentos relajados, de diversión. Leer algo ligero, ver películas divertidas, bailar, pasar un buen rato con la familia o con los amigos, salir de excursión, buscar vídeos humorísticos en la red, navegar por nuestras redes sociales, organizar una cena... Esto tiene una razón: cuando la parte consciente de nosotros se distrae, el subconsciente se pone a trabajar y esto nos lleva a un proceso creativo más rico y de forma más rápida.
- m) **Pensar y reflexionar antes de dormir:** Este paso tiene relación tanto con el anterior como con el posterior. Para potenciar nuestra creatividad es fundamental dormir bien, algo que ya desarrollaremos en el siguiente punto. Pero antes, en ese estado de duermevela entre estar despiertos y el sueño, es sumamente útil reflexionar tanto en lo ya vivido en el día como en lo que tenemos que hacer al día siguiente. En lo ya vivido podemos pensar en cómo nos hubiera ido si hubiéramos hecho las cosas de otra manera, y en la tarea que nos queda por hacer, las maneras que disponemos de hacerlas. Son excelentes ejercicios para potenciar nuestro ser creativo.

- n) **Dormir y lograr una buena calidad del sueño:** Aunque es cierto que muchas personas creativas (por ejemplo, escritores, músicos o pintores) logran su mayor pico en horas nocturnas o quitándole horas al descanso, lo cierto es que es mucho mejor dormir unas siete u ocho horas diarias y con buena calidad de sueño: temperatura agradable, un buen colchón, una infusión dejando el café y bebidas con cafeína para el día siguiente... Son factores que ayudan a dormir bien y por tanto, redundarán de forma positiva a la hora de desarrollar nuestra creatividad. Importante seguir este consejo de manera constante: alguna vez se puede saltar, pero no tomarlo como un hábito porque será complicado desarraigarlo de nuestras costumbres. De hecho, especialistas de la Universidad de California han establecido que una buena calidad de sueño nos hace un 60% más creativos.
- o) **Dejar que fluya la información adquirida:** Hemos comentado más arriba la necesidad de almacenar toda la información que se pueda a través de diferentes vías, tanto físicas como virtuales. Si creemos que ya hemos reunido la suficiente, un excelente ejercicio para potenciar la creatividad es un brainstorming o lluvia de ideas entre nosotros y otras personas, porque aunque algunas de ellas sean ideas absurdas o carentes de sentido, pueden llevarnos a la que realmente nos interesa y estábamos buscando.
- p) **Tener siempre a mano donde escribir:** Toda persona creativa que se precie debería tener a mano un bolígrafo, una libreta, un teléfono móvil, unos folios, una tablet, el portátil... materiales que nos sirvan para plasmar las ideas que nos llegan, y especialmente a la hora de irse a dormir. En el momento en el que el cerebro advierte que vamos a descansar, es cuando más y mejor empiezan a fluir las ideas creativas. Aprovechémoslo y apuntemos lo que se nos ocurra. Es muy importante no dejarlo para el día siguiente con la pretensión de acordarnos, porque probablemente no lo haremos. Las ideas hay que apuntarlas en el momento, ya que el cerebro captará que no es algo pasajero de lo que olvidarse, sino algo que tiene que “tomar en serio”.
- q) **Potenciar nuestras características:** Tenacidad, entusiasmo, ganas de aprender, valor, capacidad crítica, inquietudes intelectuales, buena percepción, actitud, soltura, capacidad para la asociación, etc., son parte de las características que debemos potenciar si queremos resaltar nuestro lado más creativo. Algunas de ellas fluirán de forma natural y otras tendremos que aprender a desarrollarlas. Hay que apuntar que esto no quiere decir que las personas que no tengan estas características no sean creativas o no puedan llevar a cabo procesos creativos.

PASOS PARA POTENCIAR NUESTRA CREATIVIDAD



3. ¿EXISTEN BARRERAS QUE AFECTEN A LA CREATIVIDAD?

Obviamente, la respuesta es sí: existen varias barreras que afectan al proceso creativo, pero en este artículo vamos a señalar cuatro: la actividad cerebral, las suposiciones que no son ciertas, la rutina y el escepticismo.

Para una gran mayoría de personas la capacidad creativa alcanza su máximo pico sobre los diez años de edad, pero hay solución a esto y seguir siendo creativos en la edad adulta. Desglosamos aquí cuatro barreras para desarrollar la creatividad, y de qué manera se pueden solventar.

3.1. La actividad cerebral

Si nuestra mente se enquistaba en una categoría, es difícil salir de ese nudo, porque el cerebro almacena la información que recibe a modo de ficheros. Son categorías mentales en las que nos resulta más fácil movernos. Así, comprendemos de forma más rápida la información y también ello hace que la recordemos de forma más fácil a posteriori.

Pero esto que en principio es una ventaja, para la creatividad no lo es, porque una vez que la información se archiva bajo el paraguas de una categoría concreta, parece que no es importante para otras, así que las ideas que se podrían combinar para obtener soluciones y conceptos nuevos, frescos y creativos no surgen, se quedan encerrados en categorías diferentes. Es decir, la dispersión frente a la asociación.

Por tanto, para obtener soluciones creativas, tenemos que aplicar lo que tenemos archivado en categorías que parecen irrelevantes, es decir, estar abiertos a diversos momentos que hemos vivido (un recital, una cena, la boda de unos amigos, una reunión con la familia) para así aplicarlos a la idea primaria que queremos desarrollar.

Con respecto a nuestra memoria, debemos señalar que la memoria a corto plazo es limitada, por lo que pondrá barreras a nuestra creatividad. Para solucionar esto, tenemos dos remedios, como son escribir nuestros pensamientos y confiar en el subconsciente. En el primero de los casos, ya sea en papel o en el ordenador, al ver esta red de ideas, nos van surgiendo muchas más en una rica y diversa solución constructiva. En el segundo, se trata de confiar en nuestra intuición. El subconsciente, no lo olvidemos, puede anotar más puntos que en nuestra memoria consciente.

3.2. Las suposiciones que no son ciertas

A la hora de desarrollar una idea creativa, partimos muchas veces de suposiciones que no son reales. Por ejemplo, que los problemas tienen su resolución en un estado inicial. Esto es muy arriesgado, puesto que limita y niega las soluciones creativas. Se trata de una barrera complicada (pero no imposible) de superar, teniendo un esfuerzo consciente para retar el problema inicial. Una pregunta muy útil es “¿Por qué esto es un problema?”, y a raíz de ahí plantearse una serie de preguntas “por qué”. Y otra acción bastante valiosa es desechar los “falta de”: “El problema surge por la falta de dinero”, “El problema es que no hay suficiente material”, “El problema es que nos hace falta más espacio”, etc. Ante esto, la solución más útil es identificar las consecuencias de dicha escasez, y darle una vuelta de tuerca al planteamiento. Es decir, en vez de “El problema es una falta de material”, podría replantearse de la siguiente forma: “El problema está en que disminuye la eficacia del material y por tanto no se puede llevar a cabo todo lo que desearíamos hacer con él”. Parece lo mismo, pero la diferencia está en que con la primera frase nos limitamos a observar en que el material escasea, mientras que con la segunda se nos abre un abanico de opciones para

implementar una mejora en la eficacia del material y por consiguiente, conseguir los objetivos marcados con él”.

Otra suposición que no es cierta: mantener una fijación funcional, es decir, tender a encerrar una idea o palabra en una imagen simple, algo que limita las innovaciones y nos bloquea a la hora de querer desarrollar nuestra creatividad. Se podría comparar con las palabras polisémicas: una misma (banco) puede tener distintos significados (establecimiento donde se realizan operaciones financieras, un asiento largo de madera con respaldo, un tablón con patas para que trabajen por ejemplo los carpinteros, establecimiento médico donde se conservan y almacenan tejidos, como un banco de sangre, etc.).

Más suposiciones que no son reales: Por ejemplo, que la innovación supone solamente un paso dentro del proceso de una idea creativa. La creatividad tiene mucho de riesgo, ya que la mayoría de temas salen adelante tras desarrollarse multitud de ideas, de las cuales bastante se desecharán por el camino, pero de las cuales otras serán las que contribuyan a llegar a la solución deseada. Debemos por tanto, para remediar esta suposición, modificar las expectativas que tengamos en el proceso creativo. No esperemos a una innovación que surja como una solución única a los problemas planteados, sino generemos una serie de ideas.

¿Vemos otra suposición no real? La creatividad trae consigo que necesitemos recursos ilimitados. Y esto no es así, puesto que muchas grandes ideas han surgido de la manera más simple y con poco coste económico. Es más, el hecho de padecer recursos limitados en cuanto al dinero hace que se dispare la imaginación y seamos más creativos. De algo en principio negativo surge algo positivo. Recordemos siempre que la creatividad está en nosotros mismos, y mucho más allá de los recursos económicos de lo que dispongamos. La necesidad agudiza el ingenio.

Siguiente suposición no real: Los métodos ya asentados en el tiempo son completamente ciertos. Esta consideración está muy extendida, pero de vez en cuando no viene mal cuestionar los principios tan consagrados y desafiarlos. Si no introduyéramos novedades, nos quedaríamos estancados en las mismas ideas y soluciones. Creatividad cero.

Tenemos aquí otra suposición no real: No es nada eficaz generar opiniones. Y es que hay personas que piensan que si se tiene la respuesta adecuada a una solución, para qué continuar buscando otras. Para ellos, esto supone una pérdida de tiempo y esfuerzo. No significa que esté mal quedarnos en una solución porque funcione, pero si queremos la mejor solución, entonces es necesario generar una lista de ideas.

3.3. La rutina

Uno de los principales enemigos de la creatividad es la rutina. Si nos enquistamos en un hábito, será muy complicado deshacerse de él. Si cambian las circunstancias pero nosotros decidimos quedarnos en el mismo punto, la rutina es una barrera muy peligrosa de cara a la creatividad.

Estamos demasiado mal acostumbrados a seguir unas rutinas, unos hábitos que hacen que reduzcamos nuestra exposición a estímulos frescos y nuevos. Por eso si queremos mejorar la creatividad hay que añadir novedades. ¿Remedios? Hay muchos y bastante fáciles de seguir, como cambiar los muebles en la habitación, leer un periódico distinto al habitual durante tres o cuatro días, comer empezando por el postre, dejar que sea otro y no usted el que use el mando de la televisión, etc.

Otro hábito que inhibe la creatividad es buscar la respuesta que creemos correcta a las soluciones. En los exámenes tipo test, por ejemplo, la gran mayoría de respuestas son del tipo “correctas”, lo cual hace que no busquemos más allá de la respuesta válida. Otro ejemplo: frente a un problema del día a día, generalmente optamos a generar una sola opción. En vez de preguntarnos: “¿Qué solución puedo aportar a esto?”, deberíamos plantearnos: “¿Cuáles son las soluciones que puedo dar a esto?”.

Y no todas las personas resuelven de la misma forma los problemas, ya que algunas quieren centrarse en su resolución, otros en incidir en las distintas ideas que puedan plantearse, y otros consideran primordial actuar, no quedarse de brazos cruzados. Lo que ocurre es que si estos distintos puntos de vista quieren resolverse al mismo tiempo, la creatividad puede verse muy afectada. ¿Qué hacer frente a ello? Apostar por un modelo resolutivo de problemas y que lo adopte todo el equipo. Si el grupo se hace una piña en este aspecto, será mucho más fácil que fluya la creatividad y se aniquile el problema.

3.4.- El escepticismo

¿La creatividad es cuestión de suerte y no de esfuerzo? No, ya que generalmente tras una idea innovadora, hay detrás mucho esfuerzo, trabajo y pensamiento. Durante muchos años hemos estudiado que bastantes adelantos científicos han nacido fruto de la casualidad, pero lo cierto es que la gran mayoría no son cuestión de suerte, sino de mucho, muchísimas horas de investigación y trabajo callado.

Otra cuestión de escepticismo: La creatividad no se puede mejorar porque no somos creativos. Esto es falso, ya que, como hemos indicado a lo largo del artículo, todos somos creativos en mayor o menor medida, porque es algo que arrastramos desde niños. El proceso creativo puede mejorarse con formación, práctica y rompiendo las barreras que nos bloquean e impiden convencernos de que no tenemos el don de la creatividad.

Otro punto escéptico: No lo haremos bien, fallaremos porque no sabremos afrontar este problema y mucho menos con destellos de creatividad. De un error (o de muchos) al intentar desarrollar una idea creativa, pueden surgir muchas más. El éxito está en visualizar los resultados de forma positiva, como una respuesta óptima y no como un fracaso.

Más cuestiones escépticas: No existe solución alguna, o todo está fuera de control. En el primero de los casos, lo mejor es adoptar el papel de grandes triunfadores creativos: hay soluciones y mejoras para casi todo. Se trata de pasar del “no podemos entregar el trabajo a tiempo” a “cómo podremos hacer para entregar el trabajo a tiempo”. En cuanto a “todo está fuera de control”, es cierto que según el estatus que tengamos por ejemplo en una empresa, no podemos manejar todo, por lo que la solución es concentrarnos en las acciones que sí podamos controlar de pleno, y resolver situaciones que estén a nuestro alcance con herramientas de las que dispongamos.



4. ¿CUÁLES SON LAS TÉCNICAS DEL PENSAMIENTO CREATIVO?

Independientemente de que todos tenemos nuestro mayor o menor grado de creatividad, existen unas técnicas de pensamiento creativo que nos permitirán aumentar nuestra producción creativa, o, si es el caso, dirigirlas en reuniones de trabajo, algo que aumentará la eficiencia a la hora de resolver futuros problemas. No deben confundirse las técnicas (métodos estructurados y artificiales de producción de ideas) con las habilidades (proceso natural de pensamiento). Vamos a estudiar seis.

4.1.- Brainstorming (Tormenta de ideas)

Esta propuesta es muy conocida y se lleva a cabo en numerosos grupos de trabajo, e incluso en aulas escolares. Los componentes del grupo aportan todas las ideas que puedan en una lluvia libre de pensamientos.

2 reglas del brainstorming

- Sus dos reglas fundamentales son la **búsqueda de la cantidad** (gran número de ideas en poco espacio de tiempo) y **posponer el juicio** (aparcar las evaluaciones mientras dure el período de generación de ideas).
- Se puede dejar a los participantes que digan lo que les apetezca, incluso ideas absurdas, o bien solicitarles que sigan unas reglas. Este último es el método preferido para trabajar.

Reglas adicionales

- Bajo el foco de las dos reglas señaladas en el cuadro superior, pueden existir procedimientos suplementarios del brainstorming:
- Plantear el problema de una forma específica y concreta.
- Facilitar que los participantes sepan la hora de comienzo y término de la suspensión de la evaluación.
- Apoyar por encima del resto las ideas más transgresoras y diferentes.
- Anotar todas las ideas, por absurdas que puedan parecer, o incluso las que ya se hayan comentado de forma previa.
- Anotar sin interpretación las palabras que usen los miembros de la reunión.
- Las ideas deben escribirse en un lugar visible para todos los miembros del brainstorming.

4.2. Lenguajes de pensamiento

Utilizamos a diario variados lenguajes de comunicación, dependiendo de las circunstancias. Esto nos puede ayudar a avanzar en la resolución de un problema llevando a cabo de forma consciente distintos lenguajes de pensamiento. Vemos desglosada esta técnica, donde vamos a distinguir nueve lenguajes de este tipo:

Visual

- En él se utilizan ilustraciones, dibujos, fotografías, diagramas, imágenes en dos dimensiones y en tres, etc.

Verbal

- Se usan aquí palabras, textos, manuales, instrucciones, descripciones, el habla, la escritura, etc.

Numérico

- Se utilizan números, la suma, la resta, la multiplicación, la división, así como el álgebra, las fórmulas o las ecuaciones.

Lógico

- Se pone el foco en el razonamiento lógico, el juicio, la sensatez, la deducción, la inducción, la prueba controlada.

Secuencial

- Aquí se usa el tiempo, los ritmos, los esquemas, los ciclos, intervalos o la duración.

Espacial

- Se utilizan modelos, el movimiento, la estructura, la acción, la distancia, la geometría, etc.

Conceptual

- El foco se pone en los símbolos, las metáforas, las analogías, la filosofía, etc.

Intuitivo

- Las ideas, el instinto, las impresiones, los sentimientos son los protagonistas aquí.

Emocional

- Se usan las opiniones, sentimientos, la pasión, la psicología, la confianza, la determinación, la esperanza; los factores humanos en definitiva.

4.3. Usar los lenguajes de pensamiento

En el entorno laboral no es difícil usar los distintos lenguajes de pensamiento, puesto que se intercambian de forma inconsciente. Si nos hacemos conscientes del planteamiento que usamos, al notar que nos bloqueamos podemos hacer un esfuerzo consciente para probar otros.

4.4. Orígenes irrelevantes

Nuestra memoria reúne los pensamientos que a priori parecen importantes. Hay que implementar nuevos pensamientos para así originar ricas combinaciones de los elementos que antes no se relacionaban.

Para producir ideas con este tipo de orígenes, en primer lugar debemos exponer el problema. Luego seleccionaremos un tema (o una palabra) que no tenga relación con el mismo. Esto supondrá el origen irrelevante o punto de partida para nuestras ideas. Tenemos que tomarnos un tiempo para reflexionar sobre la variedad de significados que tengan relación con este nuevo punto de partida, y a partir de él produzcamos ideas creativas para la resolución del problema.

Una buena táctica para desarrollar esta técnica es utilizar un cuadro que hagamos con una serie de palabras y mediante el uso de un dado, o simplemente cerrando los ojos y poniendo un dedo sobre el cuadrante de palabras. Es mejor utilizar el azar que escoger conscientemente una de las palabras, ya que esto puede convertirse en una barrera para nuestro proceso creativo.

Existen otras formas de crear orígenes irrelevantes: escogemos un libro, abrimos por una página, por ejemplo la doce y dentro de esa página nos vamos a la línea con ese mismo número, el doce, y el primer nombre que hallemos nos servirá como origen irrelevante. También podemos usar un ejemplo parecido, pero con un atlas o un diccionario, en este caso señalando un punto en el mapa, o con un periódico o revista.

4.5. Reetiquetar

Esta técnica cambia las palabras clave que utilizamos para describir un problema por otras para así cambiar la perspectiva, algo que nos lleva a pensar en otras soluciones. Un ejercicio bastante bueno de cambio de perspectivas es, partiendo de la base de una palabra de diez letras, anotar todas las que se puedan formar en cuarenta segundos. Para reetiquetar, empezamos por identificar una palabra clave que describa el problema, que debemos sustituir por un sinónimo, creado por nosotros mismos o que hayamos buscado en un diccionario.

4.6. Tercera Ley de Newton

Cuando saltan las barreras a la creatividad que hemos visto anteriormente, se puede aplicar la tercera Ley de Newton. Esto se hace para resolver problemas de forma creativa mientras trabajamos en lograr un objetivo contrario al que buscábamos originariamente. Si generamos una lista de los objetivos no previstos, podemos a partir de ahí establecer las acciones contrarias. Los hubiéramos encontrado de forma directa, pero aplicando esta ley hallaremos objetivos en los que ni siquiera hubiéramos reparado, y nos sirven para alejarnos de las suposiciones que bloquean las ideas óptimas.

4.7. Analogías

Aunque la mayoría de respuestas a muchos problemas ya existen, no las vemos porque están ocultas en otras áreas de nuestras vidas. Este tipo de analogías suponen una fuente casi inagotable de ideas. En principio es una técnica que puede amedrentarnos, pero el hecho de obtener respuestas de ideas de forma inmediata es toda una recompensa.

Uso de las analogías

- Definir el problema.
- Elegir una experiencia por ejemplo de tipo familiar sin relación con el problema.
- Anotar ciertas actividades parte de dicha experiencia.
- Aplicar lo que se ha sacado de esas actividades al problema original.

5. CONSEJOS PARA INCREMENTAR NUESTRAS CAPACIDADES CREATIVAS

Aunque más arriba hemos descrito distintas técnicas para ser creativos en el caso de que seamos personas que no destaquemos precisamente por nuestra imaginación, como conclusión de este artículo vamos a apuntar ciertos consejos que nos van a resultar enormemente valiosos para potenciar nuestra creatividad innata

- Dado que, como personas creativas que somos, tenemos mucha imaginación. Esto provoca un número notable de ideas y compromiso para desarrollarlas.
- Hay que ser originales, rechazar en la medida de lo posible normas y convenciones sociales. Saquemos un punto rebelde y actuemos de manera personal atendiendo a nuestros criterios.

- Debemos ser comprometidos para finalizar nuestros retos y planes. Sí, nos asaltarán situaciones complicadas, pero al final conseguiremos las metas fijadas. Eso sí, debemos hacerlo disfrutándolo.
- Es positivo tener un punto de ambición, incluso de querer influir sobre los demás y convertirnos en centro de atención. Esto nos llevará a superarnos y a querer demostrar a los demás cuánto valemos.
- Las personas creativas entendemos las distintas facetas de los problemas y podemos hallar sin problemas soluciones ingeniosas, sin ceñirnos a estructuras cerradas de pensamiento. Si combinamos distintas técnicas o conocimientos, crearemos piezas realmente valiosas.

La creatividad es una forma de ayudarnos a sentirnos útiles y a crecer como personas. Cada persona nace con una cuota de creatividad, pero tenemos que averiguar y desarrollar las herramientas para potenciarla.

6. BIBLIOGRAFÍA

Libros:

DE BONO, Edward. *Creatividad. 62 ejercicios para desarrollar la mente*. 1^o edición. Madrid: Paidós Ibérica, 2008.

GARDNER, Howard. *Mentes creativas. Una anatomía de la creatividad*. 1^a edición. Madrid: Paidós Ibérica, 1995.

GOLEMAN, Daniel; KAUFMAN, Paul y RAY, Michael. *El espíritu creativo*. 1^a edición. Barcelona: Zeta bolsillo, 2010

TOWE, Lee. *¿Por qué no se me ocurrió?* 1^a edición. Madrid: Fundación Confemetal, 2004.