



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**HABILIDAD – CREATIVIDAD  
LACONSEIL**





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## **HABILIDAD – CREATIVIDAD**

**1.Objetivo:** el objetivo de este tema es ayudar a las personas de RR.HH., pero también de una amplia gama de empresas e instituciones, a ser conscientes de la gran importancia que tiene la creatividad tanto a nivel personal como profesional.

### **2.Objetivos**

- a) Comprender el concepto de creatividad.
- b) Seleccionar (mejor) algunas fuentes de creatividad
- c) Ser más creativo

**3. Contenido:** los puntos/capítulos más importantes de este tema.

- Definición de creatividad.
- Fuentes de creatividad
- Cómo ser más creativo

## Definición de creatividad

La creatividad abarca la capacidad de descubrir ideas, conexiones y soluciones nuevas y originales a problemas.

Es parte de nuestro impulso como seres humanos: fomentar la resiliencia, generar alegría y brindar oportunidades para la autorrealización.

Un acto de creatividad puede ser grandioso e inspirador, como crear un hermoso cuadro o diseñar una empresa innovadora.

Pero una idea no necesita ser artística o cambiar el mundo para considerarse creativa. La vida requiere actos diarios de ingenio y soluciones novedosas: en este sentido, casi todo el mundo posee cierta





## Fuentes de creatividad

Hay muchas piezas del rompecabezas de la creatividad, incluido un equilibrio entre el pensamiento controlado y deliberado y el juego y la imaginación espontáneos. La personalidad juega un papel, así como la biología y la experiencia de vida. Pero todo el mundo posee cierta medida de creatividad, incluso si no se da cuenta. La vida está llena de pequeños momentos que requieren nuevas ideas o soluciones sorprendentes. Una elección en la que no te lo piensas dos veces (cómo cocinas un huevo frito o el camino que tomas para ir al trabajo) que a otra persona le puede parecer deliciosamente original.

### ¿Por qué algunas personas son más creativas que otras?

Las personas creativas encarnan la complejidad; muestran tendencias de pensamiento y acción que están segregadas en los demás, según el investigador pionero en creatividad Mihaly Csikszentmihalyi. Equilibran la energía intensa con el descanso tranquilo, la alegría con la disciplina, la fantasía con la realidad y la pasión por su trabajo con la objetividad.

en neurociencia parece apoyar esta idea.

Las personas creativas pueden involucrar mejor los tres sistemas cerebrales ( la red de modo predeterminado, la red de prominencia y la red de control ejecutivo) que colectivamente producen el pensamiento creativo.

## Fuentes de creatividad

### ¿Qué rasgos de personalidad están vinculados a la creatividad?

El rasgo de apertura a la experiencia se correlaciona con la creatividad y abarca la receptividad a nuevas ideas y experiencias. Las personas con poca apertura prefieren las rutinas y la familiaridad, mientras que las que tienen mucha apertura disfrutan de la novedad, ya sea conocer gente nueva, procesar diferentes emociones o viajar a destinos exóticos.

Acumular estas experiencias y perspectivas puede ayudar al cerebro a forjar nuevas conexiones creativas.

Otras características vinculadas a la creatividad incluyen la curiosidad, la positividad, la energía, la perseverancia y la motivación intrínseca.

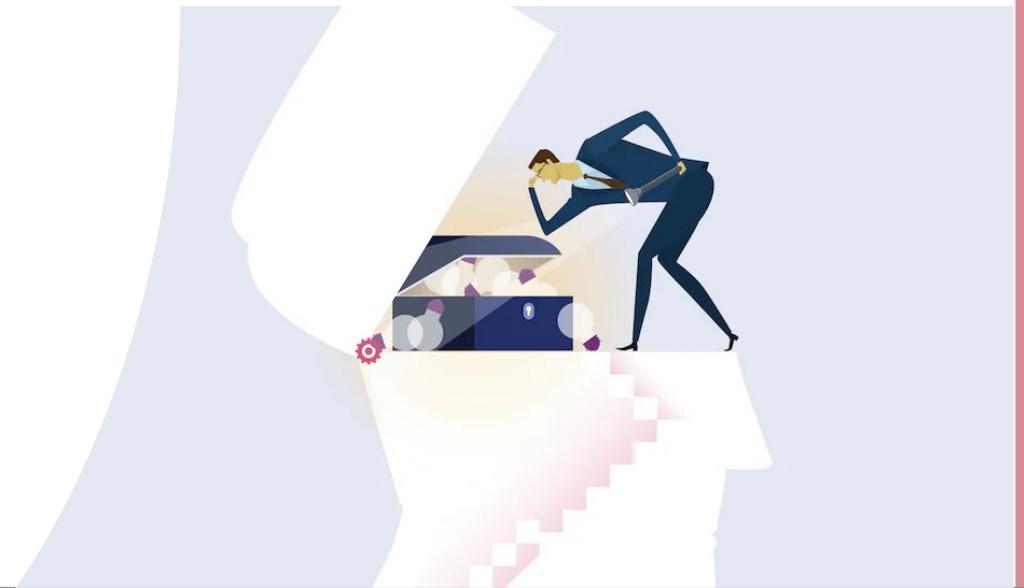


## Cómo ser más creativo

Algunas personas piensan que la creatividad es un don, algo que sólo se les concedió a los Vincent Van Gogh, Toni Morrison y Annie Leibovitz del mundo.

Pero la verdad es que la creatividad no es un don, es una habilidad. Y es una habilidad que cualquiera (pintor, escritor, contador, ama de casa, director ejecutivo, diseñador o cualquier otra persona) puede mejorar con el tiempo con el tipo de práctica adecuado. Pero, ¿cómo es esa práctica? ¿Cómo exactamente puedes ser más creativo?

Resulta que hay tres redes en tu cerebro que son responsables de la creatividad : **la red de atención ejecutiva** (que es responsable del enfoque y la atención), **la red de imaginación** (que es responsable de (lo adivinaste) la imaginación y el soñar despierto) y **la red de prominencia** (que es responsable de hacer conexiones entre el conocimiento almacenado en tu cerebro y su entorno). Y si quieres ser más creativo, necesitas encontrar formas de involucrar a los tres.



## Cómo ser más creativo

Si estás intentando hacer espacio para proyectos más creativos en tu vida...

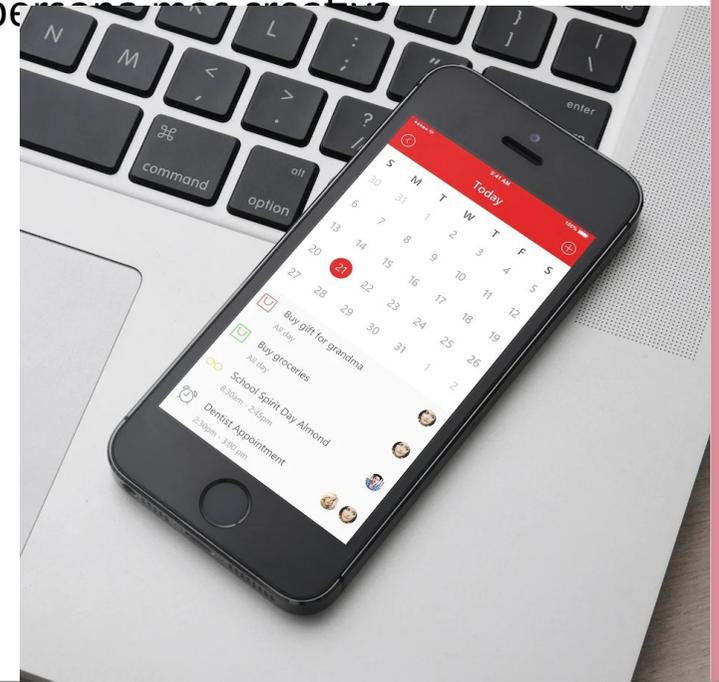


**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

### 1. Pon a practicar la creatividad en tu calendario

Deje espacio para practicar la creatividad en su agenda tal como lo haría con cualquier otro compromiso importante, y luego cúmplalo. Y cuando digo "hacer espacio", estoy siendo literal. Reserva un período de tiempo específico (como los martes de 6:30 p. m. a 7:30 p. m.) y anótalo en tu calendario. Luego, cuando llegue el momento programado, siga adelante y trabaje en un proyecto creativo. Eso podría significar hacer una lluvia de ideas para un nuevo libro, dedicar algunas horas a un nuevo diseño o incluso algo tan simple como colorear o escribir en un diario; lo que hagas no importa, siempre que sea creativo.

Hacer de la creatividad una prioridad y ponerla en tu calendario activará la red de atención ejecutiva en tu cerebro y te ayudará a centrar tu atención en tus proyectos creativos, que es el primer paso para convertirte en una persona más creativa.



## Cómo ser más creativo

Si estás intentando hacer espacio para proyectos más creativos en tu vida...



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

### 2. Déjate aburrir

Si eres como la mayoría de las personas, usas la palabra “ocupado” como una insignia de honor y programas cada segundo de tu día con una tarea u otra. Pero cuando estás constantemente ocupado, no dejas espacio para que tu mente divague.

Si quieres ser más creativo, ¡debes aburrirte! Cuando estás aburrido, sueñas despierto, lo que activa la red de imaginación de tu cerebro.

Y los estudios demuestran que el aburrimiento (y todas esas ensoñaciones que uno hace cuando está aburrido) despiertan el pensamiento creativo y pueden conducir a una gran cantidad de ideas nuevas y creativas (y formas de pensar nuevas y creativas).



## Cómo ser más creativo

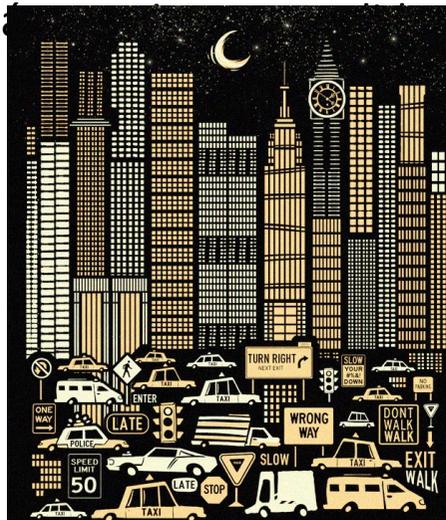
Si estás intentando “despegarte” de un proyecto...

### 3. Intente abordar el proyecto en un momento inesperado.

Si estás estancado en un proyecto, necesitas hacer nuevas conexiones y empezar a mirar el proyecto de una manera diferente. ¿Y una de las mejores formas de hacerlo?

Trabajando en el proyecto en un momento diferente.

Cambiar las cosas y trabajar en proyectos en un momento inesperado puede ayudarte a pensar de manera diferente. Esto puede activar la red de prominencia de su cerebro, lo que facilita establecer conexiones nuevas e inesperadas entre sus bancos de conocimientos y el medio ambiente. De hecho, un estudio reciente encontró que es más probable que resuelvas “problemas de insight” (que en psicología se refieren a problemas que requieren creatividad) cuando estás menos alerta; por lo tanto, si eres una persona mañanera, Será más eficaz resolviendo problemas creativos por la noche. Probablemente esto se deba a que pensar creativamente requiere diferentes áreas del cerebro; por lo tanto, si bien definitivamente querrás abordar los problemas analíticos cuando estés en tu nivel máximo de atención y concentración, los problemas más creativos pueden beneficiarse de una mente más relajada.



## Cómo ser más creativo

### 4. Sal a caminar

A veces, un cambio de escenario es todo lo que necesitas para pensar de manera diferente sobre un problema. ¿Y cuál es el mejor cambio de escenario para fomentar el pensamiento creativo? Salir afuera.



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

Salir a caminar (especialmente al aire libre) es una de las mejores cosas que puedes hacer para potenciar tu creatividad y fomentar nuevas formas de pensar. Se ha demostrado que aumenta la producción creativa hasta en un 60%, probablemente porque pasar tiempo al aire libre puede activar las tres redes de creatividad del cerebro (activarás la red de atención ejecutiva porque tendrás que concentrarte en el lugar al que te diriges; serás libre de soñar despierto, lo que activa la red de imaginación; y todos los nuevos estímulos en tu entorno activarán la red de prominencia).

Puntos extra de creatividad: si desea potenciar el beneficio de la creatividad de su caminata, "legre", que según las investigaciones facilita el impulso a la creatividad.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Practica para ser más creativo

La creatividad no es algo reservado para genios. Está disponible para todos, sin importar quién sea o en qué momento de su vida se encuentre; todo lo que tiene que hacer es practicar.

¿Entonces, Qué esperas? Sal y comienza a desarrollar tus fortalezas creativas. ¡Estamos ansiosos por ver qué cosas nuevas y sorprendentes se te ocurren!

Gracias.





Funded by  
the European Union

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo de los contenidos que reflejan únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

