



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**HABILIDAD – CREATIVIDAD  
LACONSEIL**



## HABILIDAD – CREATIVIDAD



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**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**

- Entender el concepto de creatividad , como patrón de pensamiento.
- ¿Cómo probamos la creatividad?
- Cómo ser más creativo

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

- La creatividad es un patrón de pensamiento.
- ¿Son los niños más creativos que los adultos?
- ¿Cómo probamos la creatividad?
- ¿Por qué debería importarte la creatividad?
- Cómo ser más creativo - Si estás intentando fortalecer tu músculo creativo ...



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## La creatividad es un patrón de pensamiento.

Sabemos que la creatividad es una habilidad que permite a las personas desarrollar nuevas ideas, pero que todavía parece un poco vaga e intangible (algo así como decir que nadar es la habilidad de no ahogarse en el agua; técnicamente es cierto, pero no es particularmente útil si no lo haces). Buscamos una comprensión más profunda, o ya sabes, no queremos ahogarnos). Ponte tus flotadores y sumergámonos en lo más profundo.

Todas las habilidades se originan en nuestro cerebro: ya sea física (aprender a hacer braza) o mental (aprender a resolver una ecuación algebraica), se trata de neuronas en la parte correcta de tu cerebro que se activan una y otra vez hasta que lo que estás haciendo. se arraiga.

La creatividad es la habilidad de trascender las formas tradicionales de pensar y generar nuevas ideas. ¿Pero de dónde vienen estas nuevas ideas?





BOOST  
TRAIN & RETAIN

## ¿Son los niños más creativos que los adultos?

Si realiza una búsqueda en Google sobre creatividad, rápidamente encontrará un artículo que menciona un estudio realizado por el profesor George Land que parece mostrar que los niños se vuelven menos creativos con el tiempo .

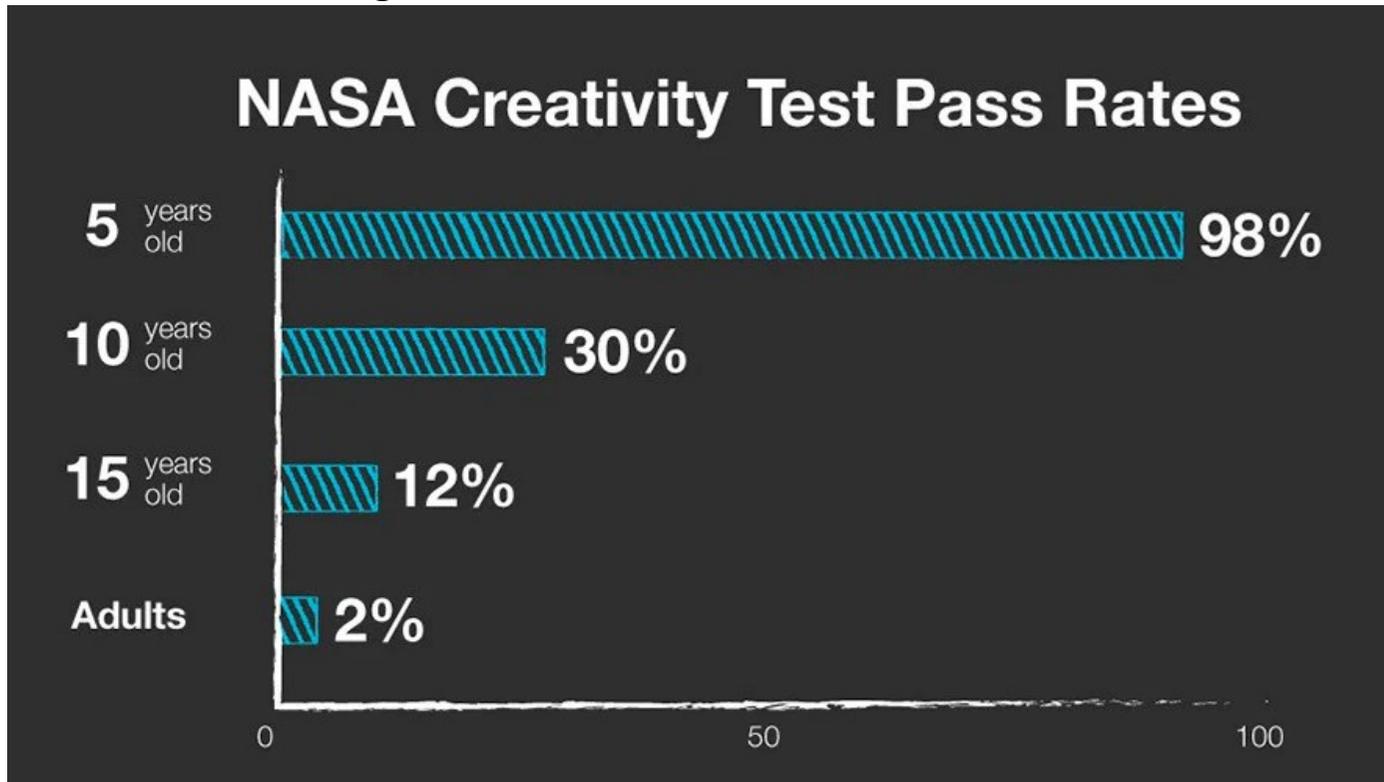


## ¿Son los niños más creativos que los adultos?



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

La esencia: Land trabajó con la NASA para desarrollar una prueba de creatividad que les ayudaría a seleccionar ingenieros y científicos innovadores para el programa espacial. En 1968, él y su colega Beth Jarmen realizaron la misma prueba a 1.600 niños y descubrieron que (sorpresa) el 98% de los niños de cinco años eran aparentemente genios creativos. Y todos nos volvemos cada vez menos creativos a medida que envejecemos, hasta que sólo un miserable 2% de los adultos calificamos como genios creativos.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## ¿Cómo probamos la creatividad?

Las pruebas de creatividad originales desarrolladas en la década de 1960 son pruebas de pensamiento divergente. Un par de ejemplos de estos incluyen usos alternativos (¿cuántas maneras diferentes se te ocurren para usar un clip; el número y la originalidad de tus ideas impactan tu puntuación) y pruebas de figuras incompletas en las que te dan una línea en un papel y te piden que terminar el dibujo (tema poco común, historias implícitas, humor y originalidad obtienen altas calificaciones).

Otros investigadores han intentado medir la creatividad a través de cuestionarios de creatividad autoinformados y enfoques de personalidad social (en los que analizan una combinación de otros rasgos de personalidad e intentan encontrar una "fórmula" para una persona creativa). Ambos métodos tienen algunos sesgos inherentes.

Entonces, si bien las pruebas de pensamiento divergente han sido criticadas, actualmente son la medida de creatividad más aceptada. (Aunque tengo mucha curiosidad por ver adónde nos lleva la neurociencia ).



## ¿Por qué debería importarte la creatividad?

Espero no ser demasiado presuntuoso cuando digo que todos quieren desarrollar nuevas habilidades o hacer crecer sus habilidades. (¿Quién no querría ser un corredor más rápido o un mejor jugador de póquer?) Pero todos tenemos horas limitadas en el día, por lo que no puedes practicar para mejorar en todo. ¿Por qué la creatividad es una de esas habilidades que deberías dedicar tiempo a desarrollar?

Bueno, si te preocupas por tu carrera, probablemente valga la pena la inversión. Tanto las personas como las empresas valoran en alta estima a quienes tienen cualidades creativas. Según una encuesta de Adobe, las personas que se identifican como creativas ganan un 17% más de dinero que las que no lo hacen. De manera similar, en una encuesta realizada a 1.500 directores ejecutivos, IBM descubrió que la creatividad es el rasgo número uno necesario para el éxito empresarial.

Y sí, los datos de estas encuestas se basan en opiniones o niveles de creatividad autoinformados, pero incluso si los científicos pudieran quejarse, probablemente valga la pena prestarles atención.

Básicamente, tanto su jefe como el jefe de su jefe piensan que la creatividad es importante. Y eso tiene sentido ya que la definición de persona creativa es, literalmente, alguien a quien se le ocurren buenas ideas y puede llevarlas a cabo. En el mundo actual, ese es exactamente el combustible que impulsa el éxito empresarial. Así que si quieres salir adelante, empieza a producir esas ideas como un barril de monos. (¿Lo estoy haciendo bien?)

## Cómo ser más creativo

Si estás intentando fortalecer tu músculo creativo...



BOOST  
TRAIN & RETAIN

### 1. Pruebe algo fuera de su zona de confort creativa

Si ya estás involucrado en actividades creativas pero quieres desarrollar tu creatividad, sal de tu zona de confort creativa y prueba algo completamente nuevo.

Si eres diseñador, intenta escribir un poema. Si eres escritor, intenta practicar un nuevo instrumento. El punto es que hay muchas maneras diferentes de ser creativo, y cuando pruebas algo nuevo, puedes ayudar a tu cerebro a crear nuevas conexiones (¡hola de nuevo, red de prominencia!) e inspirar un nuevo tipo de creatividad. Luego, ese nuevo tipo de creatividad puede ayudarte a ser más creativo en otras áreas de tu vida (por lo que escribir un poema puede ayudarte a inspirar nuevas ideas en tus diseños, o tocar un instrumento puede ayudarte a convertirte en un mejor escritor).

Se ha demostrado que cambiar de tarea aumenta la creatividad, y cuando se cambia entre tareas inherentemente creativas, es un beneficio aún mayor.



## Cómo ser más creativo

Si estás intentando fortalecer tu músculo creativo...



BOOST  
TRAIN & RETAIN

### 2. Conviértete en una máquina de ideas

Cuando se trata de creatividad, hay pocas personas más versadas en el tema que James Altucher. Altucher es un autor de best sellers, inversor, presentador de podcasts y una potencia creativa. Y según Altucher, ¿la razón por la que ha podido encontrar un conjunto tan diverso de éxitos creativos? Su dedicación a ser una “ máquina de ideas ”.

Cada mañana, sin excepción, Altucher se sienta y escribe entre 10 y 20 ideas nuevas. No tienen por qué ser buenos. No tienen por qué conducir a ninguna gran idea de negocio. El único criterio es que sean nuevos e interesantes.

Obligarte a escribir ideas nuevas e interesantes diariamente activa tus tres redes de creatividad: la red de imaginación (ya que estás pensando en conceptos completamente nuevos), la red de atención ejecutiva (ya que necesitas concentración y atención para desarrollar nuevas ideas). ideas) y la red de prominencia (ya que estás buscando nuevas conexiones entre conceptos que ya conoces). Esto le ayudará a desarrollar formas de pensar nuevas y creativas y a ver nuevas conexiones que antes no podía ver.

Dedique tiempo cada mañana para trabajar en sus nuevas ideas y, lo más importante, no se preocupe por si sus ideas son buenas o no. La simple práctica de sentarse y pensar creativamente todos los días ejercitará ese músculo de la creatividad y lo ayudará a convertirse en una máquina de ideas creativas.

## 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.



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

¿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.

