Título Original:
Creactívate: Desbloquea tu potencial creativo.

Autor y editor:
Nathalie Ramos

Diseño de Concepto gráfico y Diagramación:
Nathalie Ramos

Este proyecto de diseño es producto de un trabajo de titulación de la estudiante Nathalie Ramos Noguera.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Facultad de Arquitectura Diseño y Artes,
Carrera de Diseño gráfico y comunicación visual.

Docente asesor
Dis. Xavier Jiménez Álvaro M.D.
Quito, Septiembre 2017

Dedicatoria

A mi hermano Jairo:

Tú siempre tú
has sido y serás
la única razón por la que rendirse
no está permitido, no es posible!

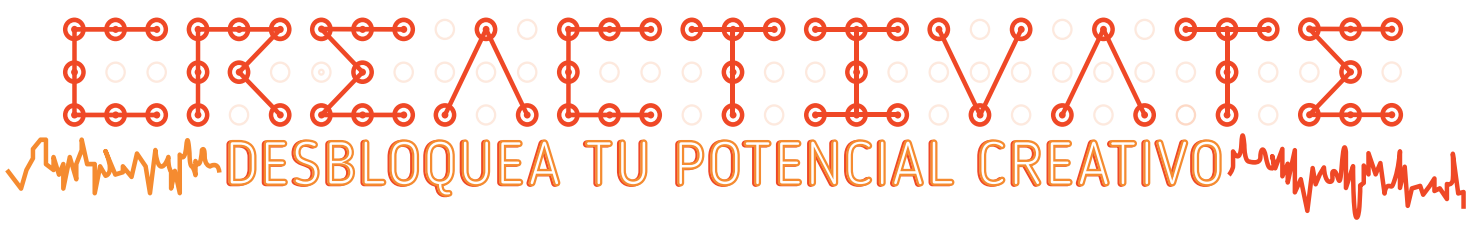
Gracias por ser mi fortaleza,
mi motivo, mi inspiración de vida

Tu rayo de luz es permanente,
porque aunque ahora no te veo,
me iluminas y me llenas
desde el fondo de mi corazón

Por eso, te llevo y te llevaré conmigo
hasta el día en que nos volvamos a encontrar.

Te dedico este trabajo y mi vida entera
Te amo infinitamente!

Nathie.



EJERCICIOS, MÉTODOS Y TÉCNICAS PARA
ESTIMULAR TU CREATIVIDAD

NATHALIE RAMOS N.

REGLAS DEL JUEGO

Cuando se trata de generar ideas, tomar en cuenta algunas premisas te ayudará a obtener mejores resultados. A continuación te presentamos los **SIETE MANDAMIENTOS** según Bachrach (2012):

1. **NO TE JUZGARÁS**
   Debes dejar fluir tus ideas. Con la creatividad no existen las «respuestas correctas» (De Bono, 2015).

2. **NO HARÁS COMENTARIOS**
   Cualquier comentario negativo o crítica cambiará tu humor, y eso afectará tu potencial creativo

3. **NO EDITARÁS**
   No dejes que tu editor interfiera en el proceso. Editar no está invitado a la generación de ideas

4. **NO EJECUTARÁS**
   Se te ocurre una idea y, al segundo, otra parte de tu cerebro ya está pensando distraída cómo implementarla.

5. **NO TE PREOCUPARÁS EN VANO**
   El miedo es un gran bloqueador de la creatividad.

6. **NO MIRARÁS HACIA ATRÁS**
   Evita decirte que "esa idea ya la probé hace dos años y no funcionó"

7. **NO PERDERÁS FOCO**
   Es fácil empezar a perder energía y foco en lo que estás haciendo, no lo hagas.

Agradecimientos

A mi Padre:

Gracias por estar conmigo entodo momento,
por creer en mí y en mis capacidades,
por tu apoyo incondicional
por llenarme de amor infinito.

A mi familia y amigos:

Por todos los ánimos,
porque son mi sonrisa.

A Xavier Jiménez:

Por su paciencia, dedicación, conocimiento y experiencia
por su impulso, motivación y apoyo total
por compartir conmigo la emoción de sacar adelante el proyecto
Y brindarme la guía y herramientas necesarias para perfeccionar el resultado

A Guillermo Sánchez:

Porque como mi maestro y mentor inicial del proyecto,
plantó la semilla que ha dado vida a este libro

INTRODUCCIÓN

La creatividad es una habilidad que todos poseemos, y como tal, podemos potenciar y fortalecer. Cada vez, las personas son más conscientes de la importancia de la creatividad para el avance de la sociedad. Siempre hay una mente creativa detrás de las nuevas invenciones tecnológicas, de las soluciones eficaces, de empresas exitosas.

Es muy común tener percepciones equivocadas sobre la creatividad, algunas de ellas son: La creencia de que hay un límite de edad para el desarrollo de la creatividad, que es algo que se define en nuestra infancia, o que no se puede modificar, es decir, que se determina genéticamente. Además, suele asociarse únicamente al arte y manualidades, a los grandes inventores y sus momentos de inspiración, o en general, como algo ajeno a nuestra cotidianidad.

Sin embargo los investigadores nos demuestran lo contrario. Bachrach (2012) afirma que no importa cuán creativo te consideres a ti mismo o te consideren los demás, podemos mejorar, ya que nuestro cerebro puede seguir aprendiendo y evolucionando hasta el momento de nuestra muerte, ésta propiedad se conoce como neuroplasticidad.

Ponti y Langa (2013), se refieren a la neuroplasticidad del cerebro como una propiedad que podemos aprovechar, ya que podemos cambiar nuestros hábitos anticreativos por otros creativos. Y, con constancia y disciplina, podremos apreciar los primeros resultados.

Para Edward De Bono (2015) la creatividad es una habilidad que todos podemos aprender, practicar y emplear, al igual que cocinar, conducir o practicar algún deporte. Todo el mundo puede aprender la técnica y mejorar mediante la práctica.

Bachrach (2012) señala que podemos ser más creativos, si utilizamos las técnicas y los métodos correctos, ya que lograremos obtener nuevas conexiones, o a su vez, estimularemos conexiones que han sido poco utilizadas.

A través del uso de las técnicas se estimula el acceso al pensamiento lateral, lo que permite obtener más y mejores resultados en menor tiempo (Ponti y Langa, 2008).

El «pensamiento lateral» es la creatividad dedicada a cambiar ideas, percepciones y conceptos. El propósito de los ejercicios es impulsar el desarrollo de los hábitos creativos de nuestra mente (De Bono, 2015).

En conclusión, nuestro cerebro no tiene límite en su capacidad de expandir nuestros conocimientos y habilidades. Todos podemos fortalecer y potenciar al máximo nuestra capacidad creativa siempre y cuando queramos hacerlo, y le dediquemos el tiempo necesario.

Creactívate presenta una recopilación de ejercicios, técnicas, métodos, consejos e información para que ejercites y desarrolles al máximo tu potencial creativo.

CONCEPTO GRÁFICO

El concepto gráfico del material didáctico, se basa en una comparación metafórica entre el ***patrón de desbloqueo*** utilizado en dispositivos móviles Android, con el ***patrón de activación neuronal*** que se produce al momento de tener un insight o revelación. Para comprender el concepto de mejor manera, debemos recurrir a los conocimientos sobre neurociencia aplicada a la creatividad:

Tenemos aproximadamente 86 mil millones de neuronas, las cuales disponen de ingeniosos mecanismos que les permiten establecer comunicación entre ellas, y están organizadas de forma extraordinariamente precisa en *redes neuronales* (Diersen, 2016). Según pasan los años y se acumulan experiencias el cerebro va configurando *patrones y estructuras de pensamiento establecidas en redes neuronales.* La creatividad es la actividad mental a través de la cual se rompen esos *patrones habituales de pensamiento.* para permitir diferentes posibilidades. (Bachrach, 2012). De Bono (2014) afirma que el pensamiento lateral permite la superación de la rigidez de estos modelos conceptuales, provocando su disgregación y subsiguiente *reordenación en nuevos modelos.*

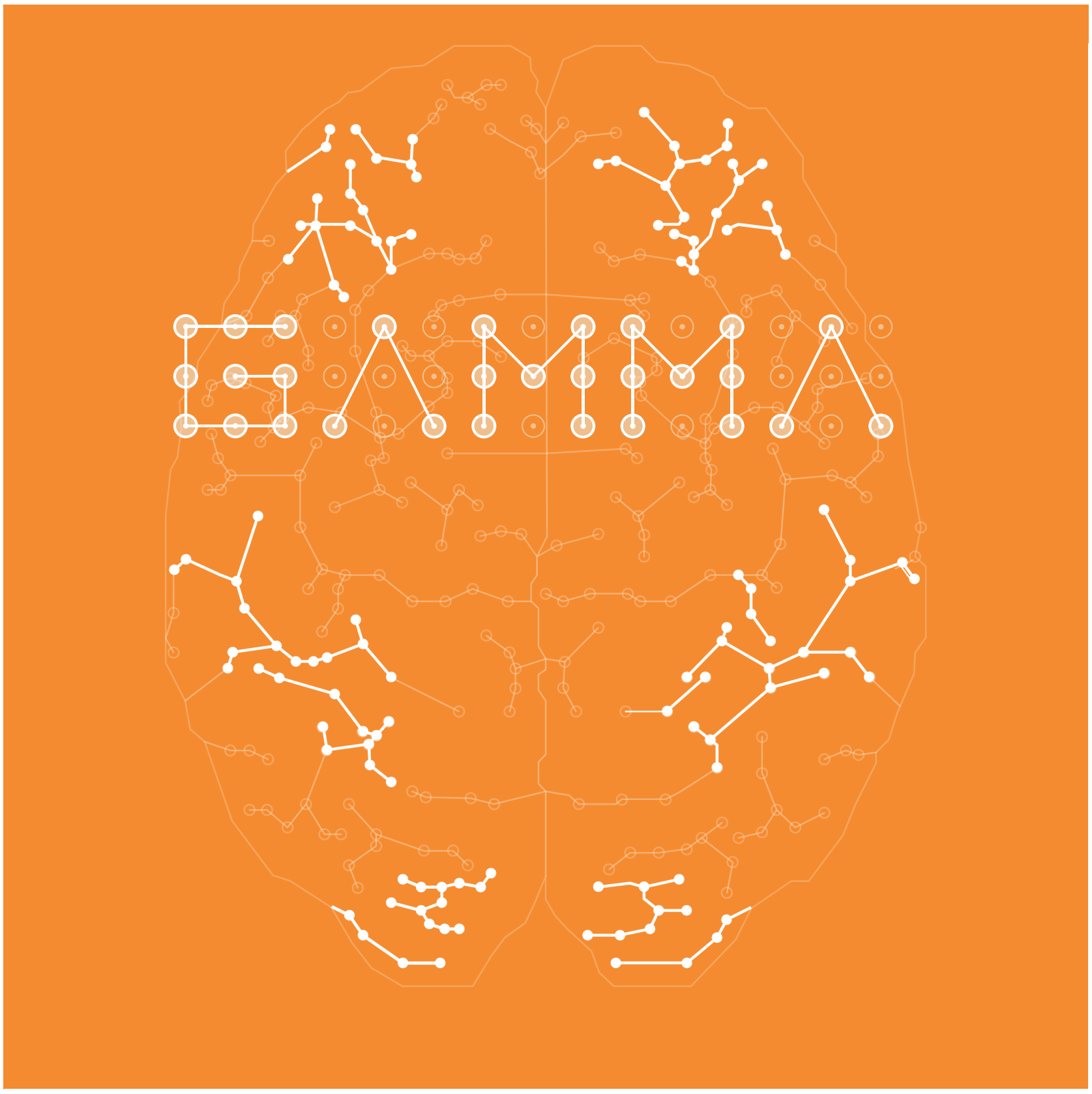
La creatividad suele asociarse únicamente con el hemisferio derecho del cerebro. Pero realmente, *se debe acceder a la amplia red de conexiones neuronales presentes en todo el cerebro* para obtener un *nuevo circuito de conectividad,* durante un destello de inspiración creativa. (Goleman, 2011).

En personas con profesiones creativas, el registro electrofisiológico de la actividad eléctrica muestra ***patrones diferentes*** cuando se les propone una actividad asociativa. (Diersen, 2016)

El funcionamiento mental creativo tiene que ver con un conjunto concreto de *modelos de activación cerebral* que puede amplificarse mediante un esfuerzo consciente y con un poco de práctica. (Carson, 2012). En otras palabras, la inspiración creativa es un estado mental que requiere un *patrón específico de activación.* (Diersen, 2016).

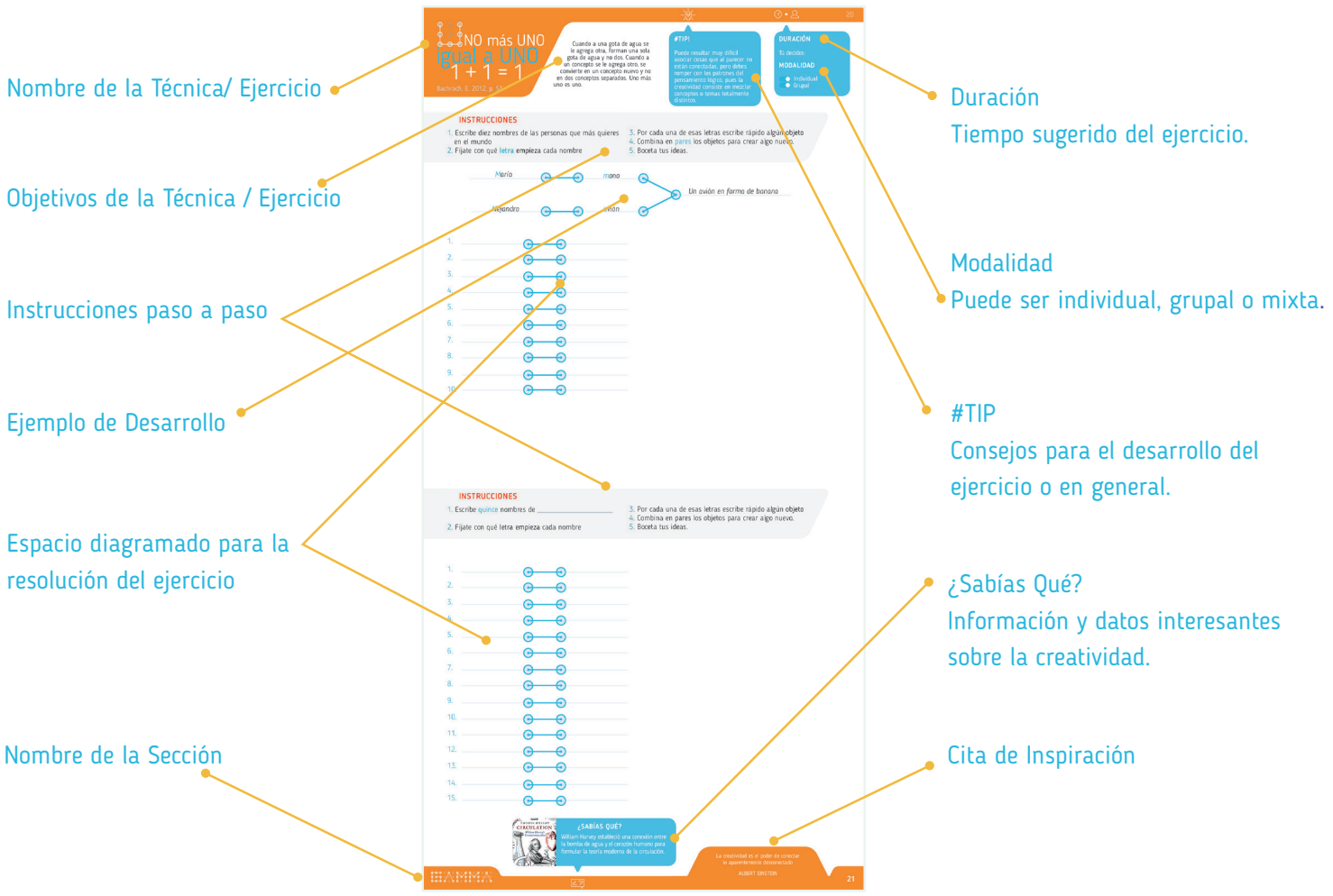
Dentro del concepto metafórico, **Creactívate** viene a ser “la clave o el patrón” que permite desbloquear y utilizar nuestro potencial creativo. Las diferentes redes neuronales representan a las diferentes figuras de patrón de desbloqueo. La conexión entre cada punto de activación del patrón, viene a ser la conexión que se establece entre cada neurona, entre cada red neuronal, o entre cada idea o concepto.

Existen diferentes tipos de patrones de desbloqueo, de acuerdo a la seguridad que el usuario configure, así como existen diferentes tipos de patrones de pensamiento de acuerdo a la experiencia de cada persona. Y, de la misma forma que no podemos usar el dispositivo móvil de no aplicar el patrón correctamente, no podemos obtener la solución creativa, si no se genera la nueva red de conectividad que permita llegar a ella.



Cada técnica o ejercicio se presenta en dos páginas. La primera página, la **página par** contiene una técnica o ejercicio con la información necesaria para su comprensión: Descripción y/u Objetivos, instrucciones paso a paso, consejos (#TIP), modalidad, duración, y un ejemplo de resolución.

La segunda página, **la página impar,** contiene Instrucciones resumidas, datos interesantes sobre el ejercicio o sobre la creatividad en general (¿Sabías Qué?), el espacio diagramado para el desarrollo de la técnica o ejercicio y finalmente, una cita de inspiración.



Cada formato varía de acuerdo al ejercicio / técnica. En algunos casos, el desarrollo del ejercicio incluye ambas páginas, y en otros, únicamente la página dos.

CREACTÍVATE
SECCIONES Y PARTICULARIDADES

Creactívate recopila 65 técnicas y ejercicios, divididos en cuatro secciones principales: **GAMMA I, GAMMA II, ALFA Y BETA.**

Los nombres de las secciones corresponden a los nombres de las ondas cerebrales que se involucran en el proceso creativo. La primera parte corresponde a la sección **GAMMA**, que se subdivide en: GAMMA PARTE I, con 30 ejercicios, y GAMMA PARTE II, con 16 ejercicios. Las técnicas GAMMA pueden emplearse en modalidad grupal o individual.

GAMMA

GAMMA PARTE I: En esta sección se encuentran Ejércicios y Técnicas que constan con todas las variables para su inmediato desarrollo

¿Por qué SECCIÓN GAMMA? Un poco de Neurociencia...

Si se miden las ***ondas cerebrales electroencefalográficas*** en un momento creativo resulta que hay una gran actividad gamma que alcanza un pico trescientos milisegundos antes de que se nos ocurra la respuesta. Justo después de ese ***pico gamma*** la ***nueva idea*** entra en la conciencia. (Goleman, 2013)

Cuando ocurre un ***momento eureka*** experimentas una explosión repentina de ondas gamma en el hemisferio derecho de tu cerebro. Las ondas gamma ***son las más rápidas del cerebro*** y representan un grupo de neuronas que se disparan todas juntas (Bachrach, 2012).

Los ejercicios de esta sección son ejercicios que deberás resolver de forma ***inmediata***, es decir, en el menor tiempo posible.

Las ejercicios de la Sección GAMMA I y II, en su mayoría tienen una duración definida, que si no se especifica en cada uno, debe determinarse por el usuario antes de resolver el ejercicio, puesto que son los tipos de técnicas que por medio del límite de tiempo, incentivan al riesgo y búsqueda de nuevos enfoques. Lupton (2012) afirma que muchas veces los diseñadores nos "creactivamos" bajo esta modalidad.

GAMMA PARTE II: En esta sección se encuentran Ejércicios y Técnicas de resolución inmediata, que funcionan a base de un **DESAFÍO CREATIVO** previamente definido.

Sobre las Ondas Cerebrales...

La actividad cerebral presenta una distribución específica en las distintas áreas del cerebro y es rítmica porque adopta distintas bandas de frecuencia. Según el modelo clásico, los ritmos cerebrales se describen con letras griegas: gamma, alfa, beta, theta y delta. (Dierssen, 2016)
Hans Berger, en la década de 1920, descubrió las ondas cerebrales y su relación con diferentes estados de consciencia, entre ciertas actividades mentales y las variaciones de la señal eléctrica emitida por el cerebro. (Romo, 2014)

¿Y exactamente QUÉ SON las ondas GAMMA?

Son las ondas de la ***intuición y la creatividad;*** se dan cuando estamos en momentos de extrema concentración. Su frecuencia es de 40 a 100 Hz. Son poco habituales en el día a día y no son fáciles de conseguir. (Romo, 2014)

ALFA

Los 14 ejercicios y técnicas de la sección **ALFA**, en su mayoría no tienen duración, ya que están enfocados en promover la creatividad desde la reflexión y el autoconocimiento. Procesos requieren un tiempo necesario y que son bastante personales. Por lo que además, todas estas técnicas se presentan en la modalidad individual.

ALFA: Técnicas o ejercicios enfocados en un desarrollo creativo a nivel personal.

¿Y exactamente QUÉ SON las ondas ALFA?

Las ondas Alfa son más tranquilas, la frecuencia baja a 8-12 Hz y el estado interno se describe como de lucidez relajada. La atención de nuestro cerebro se desplaza hacia el interior. Se desconecta la atención y se conecta la introspección. (Romo, 2014)

¿Y CÓMO se involucran en el PROCESO CREATIVO?

Uno y medio segundos antes de tener un insight o revelación, el cerebro incrementa repentina y prolongadamente la actividad eléctrica ALFA en todo el lóbulo occipital derecho. Esta súbita actividad ALFA desaparece con exactitud en el momento del ***insight***, pues entonces la actividad cerebral pasa a ser dominada por las ondas GAMMA (Bachrach,2012). En otras palabras, no se puede acceder directamente a las ***ondas gamma,*** debemos partir de estados de tranquilidad, permitir al cerebro dar vueltas sin un objetivo. Hemos tenido que experimentar ***ondas alfa previamente***. (Romo, 2014)

BETA

BETA: Técnicas para analizar las ideas generadas mediante las secciones previas.

¿Y exactamente QUÉ SON las ondas BETA?

Las ondas Beta son las más comunes en nuestras horas de vigilia y están asociadas a los estados de alerta. Su medida es de 13 o más Hz segundo, y está relacionada con la atención focalizada y el pensamiento activo. (Romo, 2014)

¿Y CÓMO se involucran en el PROCESO CREATIVO?

Carson (2012) afirma que, cuando estamos en la actitud cerebral de razonamiento, caracterizada por las ondas beta, nuestros pensamientos son pragmáticos, ya que pensamos en términos de lo que funcionará o podría funcionar más que en cómo nos gustaría que funcionase. No se trata de ignorar las ideas más locas, fantasiosas o imaginativas, sino de encontrar la forma ***darles cuerpo para finalmente, transformarlas en algo útil, en algo práctico.***

La sección **BETA** cuenta con tres técnicas enfocadas en el análisis de *ideas generadas previamente*. En sí, este proceso implica aplicar el pensamiento lógico, pero con la intención de convertir la idea en una oportunidad real, en un producto o proceso tangible.

La idea o el producto creativo debe ser novedoso u original, pero también tiene que ser útil o adaptativo. (Carson, 2012)

CREACTÍVATE
SECCIONES Y PARTICULARIDADES

Asociando PALABRAS alrededor de una IDEA

Gallegos, F. 2001, p. 46

Tus ideas están disponibles, pero no se puede acceder a ellas fácilmente.
El objetivo del ejercicio consiste en tener acceso a la enorme cantidad de conocimientos almacenados en nuestro cerebro que están en desuso, a través del mecanismo asociativo.

#TIP!

Analiza el proceso que seguiste y cómo llegaste al resultado. De esta forma, se aumenta posibilidades de encontrar ideas de calidad.

DURACIÓN

Tú decides

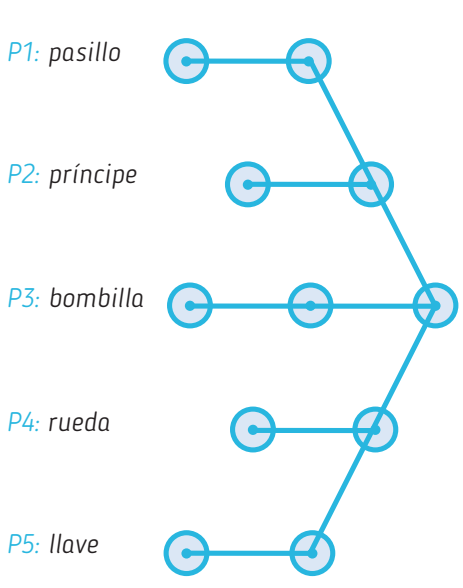
MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

A partir de la siguiente instrucción, se debe crear las reglas del juego, asociándolas libremente con los demás elementos: **¿Cómo combinarías las palabras: pasillo, príncipe, bombilla, rueda de un carro y llave, con el concepto de juego?**

Diseña el juego y sus reglas de tal manera que otras personas puedan usarlo. Boceta rápidamente tu propuesta.



NOMBRE DEL JUEGO

INSTRUCCIONES

CONCEPTO
JUEGO

REGLAS

BOCETOS

PRIMERA PARTE: Ejércicios y Técnicas que constan con todas las variables para su inmediato desarrollo

Conecte cosas entre sí	14	Escribir una novela	54
Asociando palabras alrededor de una idea	16	Satisfacer necesidades	56
Metaforizando la realidad	18	Emparejar palabras SNAP	58
Cambiar el contexto	20	Escribiendo un poema	60
Improvisando con la mente	22	Semejanza animal	62
HIT: Técnica de Ideación Heurística	24	Anuncio publicitario	64
Uno más uno igual a uno	26	Cuento de hadas	66
Pensamiento fluido y flexible	28	Formar parte de algo más	68
Desarrollando más nuestra percepción	30	Titulares de periódicos	70
Mapa mental	32	Enlazar	72
Asunciones y provocaciones	34	Preguntas	74
Combinando incombinables	36	Creando un país	76
Volverte loco por un rato	38		
Mundo al revés	40		
Preguntas fantásticas	42		
Relacionando palabras aleatorias	44		
Ensartar palabras	46		
Historia obligada	48		
Progresión de palabras	50		
La escena del crimen	52		

CONECTA cosas entre sí

Gallegos, F. 2001, p. 42

La base del funcionamiento del cerebro es su mecanismo asociativo. El Objetivo del ejercicio es demostrar los progresos creativos que se obtienen gracias a la **combinación** de elementos **aparentemente dispares**.

#TIP!

Debes suspender cualquier foma de censura, pues muchos progresos creativos se han conseguido gracias a que alguien combinó ideas en apariencia distintas y las convirtió en algo nuevo. Atrévete!

DURACIÓN

15 a 20 minutos

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Dibujar, garabatear, y encontrar el mayor número de ideas posibles alrededor del desafío creativo:
¿Qué pasaría si combinamos una bombilla con una pluma?
Escribe al menos 10 combinaciones posibles y boceta tus ideas

- *Una pluma con una linterna incorporada para escribir en la obscuridad.*
- *Bombillas de gran tamaño, crear dibujos y proyectarlos.*
- *Una pluma que se enrosca como una bombilla en un porta-plumas y puede ser rellenada.*

Tus Ideas:

Tus Bocetos:

INSTRUCCIONES

Dibujar, garabatear, y encontrar el mayor número de ideas posibles alrededor de un nuevo desafío creativo:
¿Qué pasaría si combinamos _____ **con** _____ **?**
Escribe al menos 10 combinaciones posibles.
Boceta tus ideas.

Ideas:

Bocetos:



¿SABÍAS QUÉ?

Johannes Gutemberg, el inventor de la imprenta, **combinó** la idea de la prensa para el vino y un troquel para idear la prensa de imprimir en tipos móviles.

Haz todo aquello que puedas hacer, o sueñes que puedes hacer. La osadía lleva consigo, poder, genio y magia.
GOETHE

Cambiando el contexto

Gallegos, F. 2001, p. 54

Las cosas cobran significado de acuerdo al contexto en el que se hallan situadas. Cambiar el contexto es una forma de «romper» y «reencuadrar» las cosas, las ideas. Es otro de los mecanismos de asociación más usados por la mente y frecuentemente infravalorados.

#TIP!

Cambiando el contexto, te será posible explorar toda la extensión de tus recursos: El contexto común de un clip es en la oficina, para almacenar notas, pero si olvidas tus llaves, lo puedes usar para forzar la cerradura

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Boceta 20 maneras distintas de utilizar un clip!:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

INSTRUCCIONES

Repite el ejercicio. Obtén de manera aleatoria 5 palabras diferentes y escríbelas a continuación:

¿Cómo combinarías las 5 nuevas palabras con el concepto de juego? Diseña el juego y sus reglas de tal manera que otras personas puedan usarlo. Boceta rápidamente tu propuesta.

P1:

P2:

P3:

P4:

P5:

CONCEPTO
JUEGO

NOMBRE DEL JUEGO

INSTRUCCIONES

REGLAS

BOCETO

¿SABÍAS QUÉ?

Leonardo Da Vinci para dibujar sus «cabezas grotescas», combinaba al azar distintas variaciones de los rasgos de la cara humana (cabeza, ojos, nariz, orejas). Con el fin de crear caricaturas originales.



La clave para atrapar un pez consiste en poner varios anzuelos a la vez.

ANONIMO CHINO

Metaforizando nuestra REALIDAD

Gallegos, F. 2001, p. 52

"La metáfora es una comparación tácita de objetos o ideas que demuestra sus cualidades compartidas." (Lupton, E. 2014, p. 83) Las metáforas y los símiles pueden encaminar nuestro pensamiento en nuevas direcciones.

#TIP!

Toma nota mentalmente cada vez que descubras un símil y una metáfora. Cuando necesites encontrar un nuevo enfoque, trata de situar tu idea en un símil o una metáfora.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Piensa en los siguientes símiles y busca motivos para poder aplicarlos:

1. La creatividad es como hornear un bizcocho. — *Ya que las ideas deben mezclarse en las proporciones correctas, para obtener un buen resultado.* — *Porque las ideas necesitan tiempo para fermentar y hay que cocerlas a la temperatura correcta.*
2. La creatividad es como caer en el barro.
3. La creatividad es como hacer el amor.
4. La creatividad es como apretar un grifo flojo
5. La creatividad es como afilar un hacha
6. La innovación es como parir un hijo.
7. La innovación es como un puñetazo en la cara
8. La innovación es como un balde de agua fría

INSTRUCCIONES

Piensa rápidamente en nuevos símiles y busca **dos motivos** para poder aplicarlos:

1. _____ es como _____
2. _____ es como _____
3. _____ es como _____
4. _____ es como _____
5. _____ es como _____
6. _____ es como _____
7. _____ es como _____
8. _____ es como _____
9. _____ es como _____



¿SABÍAS QUÉ?

La metaforización forma parte del sistema conceptual humano. Nuestros conceptos no emergen directamente tan sólo de nuestra experiencia, sino que también están estructurados a partir de metáforas, básicamente culturales y dominantes.

No existe nada más grande en el mundo, que ser un maestro en metáforas.

ARISTÓTELES

MATRIZ de metáforas VISUALES

CAPSULE 2012, p. 71

La identificación de metáforas no tiene por qué ser un proceso aleatorio. El siguiente ejercicio se enfoca en la creación de logotipos, dentro del diseño de marca. Por lo tanto, antes de resolverlo, revisa todo el trabajo previo que se ha desarrollado durante la etapa de planificación. El trabajo inicial es, a menudo, una fértil fuente de inspiración e ideas.

#TIP!

Trata de no refinar una idea en exceso. A medida que vayas desarrollando ideas, ve dejándolas a un lado en cuanto tengan la estructura suficiente para que alguien la capte. Hay que ser rápido.

DURACIÓN

15 minutos

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Reune todos los materiales pertinentes, vinculados a la marca, promesa y personalidad del cliente.
2. Identifica los **cinco atributos más destacados de la marca** del cliente. Por ejemplo: velocidad, sencillez, rendimiento, atención, comunidad, amor...
3. Identifica **cinco palabras suficientemente sencillas** como para que un niño las pueda entender. Por ejemplo: persona, árbol, casa, naturaleza, animal, palabra, volar... Empieza Generalizando. Estos términos se pueden concretar luego en palabras más descriptivas.
4. Coloca los **atributos de la marca** en un eje y los **términos generales y visualmente descriptivos en el otro.**
5. Rellena las casillas con ideas, esbozos o lo primero que te venga a la mente. Estas "imágenes" son la interfaz entre uno de los atributos de la marca y una palabra básica. Las imágenes irán sugiriendo más y más palabras, que acabarán sugiriendo más y más imágenes.
6. Pon en marcha la máquina. A partir de aquí, brotarán múltiples combinaciones. Los elementos que no estén relacionados revelarán insospechadas metáforas y muy creativas

	Personas	Naturaleza	Casas	Herramientas	Animales
Velocidad					
Sencillez					
Rendimiento					
Atención					
Comunidad					

INSTRUCCIONES

Elige un objeto al azar. Piensa en 20 maneras distintas de utilizarlo. Boceta tus ideas a continuación:

OBJETO:

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

¿SABÍAS QUÉ?

El principio asociativo es constantemente usado por el cerebro en el procesamiento de información: almacenar, seleccionar, clasificar y restituir. Es la base de la creatividad, ya que es el modo en que opera la memoria.

La creatividad implica romper con patrones establecidos para mirar las cosas de otra forma.

EDWARD DE BONO

IMPROVISANDO con la MENTE

Gallegos, F. 2001, p. 56

¿Cómo puede aumentar su rendimiento mental? Para mejorar, le bastará con tomarse el tiempo necesario y entrenar sus músculos mentales. A continuación una serie de ejercicios destinados a potenciar dichos músculos para que se mantengan en plena forma.

#TIP!

Recuerda que en definitiva la creatividad está basado en un efecto acumulativo. Son precisamente aquellas personas que más buscan y aportan ideas las que consiguen cada vez más opciones y posibilidades.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

1. PREGUNTAS DE CALENTAMIENTO

Nota

Los términos de estos ejercicios son susceptibles de ser modificados en función del tema que trate. Tiene una enorme aplicación sobre todo en los procesos y «fuentes de innovación.»

1. ¿Cuál es la última idea que tuvo?
2. ¿Cuándo fue la última vez que puso en práctica una idea creativa?
3. ¿Cuáles son las cinco cosas más creativas que ha hecho en su vida? Retroceda hasta su niñez.
4. ¿Cuál fue su último riesgo creativo?¿Qué sucedió? ¿Qué era lo peor que pudo haber sucedido?

2. MÚSCULOS METAFÓRICOS

Instrucciones

Rellene los espacios en blanco de las siguientes frases para completar los símiles y metáforas.

1. El agua es a barco como _____ es a los negocios.
2. Una flor es a la alegría como _____ es a la ira.
3. Un grifo es a _____ como _____ es a la libertad.
4. Mi casa es a _____ como _____ es a _____
5. Mi trabajo es a _____ como _____ es a _____
6. La ansiedad es a _____ como _____ es a _____
7. El éxito es a _____ como _____ es a _____

3. MÚSCULOS SINTÉTICOS

Nota

Un medio interesante de penetrar en una franja lúdicamente creativa de la mente consiste en imaginar que sus modos de percepción se entrecruzan unos con otros, de tal modo que gusta los sonidos, oye los colores y huele las sensaciones táctiles. Intente imaginarlo

1. ¿Cómo huele la palabra participar?
2. ¿Qué tacto tiene el número siete?.
3. ¿A qué sabe el color azul?.
4. ¿Qué apariencia tiene la idea de libertad?
5. ¿Qué forma presenta el miércoles?
6. ¿A qué sabe la alegría?

4. ¿CÓMO LO HARÍA?

1. Idear un deporte de equipo que exija dos pelotas.
2. Diseñar de nuevo el cuerpo humano.
3. Diseñar de nuevo el rostro humano.
4. Hacer el plano de una casa que no tenga paredes rectas

¿SABÍAS QUÉ?

Hay músculos mentales para cada tipo de pensamiento que ejercitamos. Tenemos el pensamiento lógico, el pensamiento metafórico, el pensamiento crítico, el pensamiento verbal y el pensamiento visual.

Cada uno representa uno de los músculos mentales que nos permiten movernos por nuestro mundo interior: potencia mental, coordinación mental, gimnasia mental, flexibilidad mental y resistencia mental.

La fuerza de la mente está en el ejercicio, no en el descanso.

ALEXANDER POPEE

Pensamiento FLUIDO y flexible

Bachrach, E. 2012, p. 148

La flexibilidad a nivel de pensamiento significa la habilidad para ver más allá de lo ordinario y lo convencional. Significa tener un rol de pensamiento donde se improvise más. Para que tu pensamiento sea más fluido (cantidad) y más flexible (creativo), realiza el siguiente ejercicio:

#TIP!

Para que tu pensamiento sea más fluido y más flexible, haz listas. Hacer listas de cosas es una manera muy poderosa de incrementar la fluidez de tu pensamiento.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Escribe una oración de cuatro palabras.
2. Escribe más oraciones de cuatro palabras, donde cada palabra empiece con las **primeras letras** de cada palabra de la **oración original.**

1. QUIERO COMER MUCHOS DURAZNOS

1.1. *Quizá cambie muy deprisa.*

1.2. _____

1.3. _____

1.4. _____

1.5. _____

1.6. _____

1.7. _____

1.8. _____

1.9. _____

1.10. _____

1.11. _____

1.12. _____

2. PUEDO ESCRIBIR VERSOS TRISTES

2.1 *Pintaba escogiendo varios tonos.*

2.2. _____

2.3. _____

2.4. _____

2.5. _____

2.6. _____

2.7. _____

2.8. _____

2.9. _____

2.10. _____

2.11. _____

2.12. _____

INSTRUCCIONES

1. Reune todos los materiales pertinentes, vinculados a la marca, promesa y personalidad del cliente.
2. Identifica los **cinco atributos más destacados de la marca** del cliente. Por ejemplo: velocidad, sencillez, rendimiento, atención, comunidad, amor...
3. Identifica **cinco palabras suficientemente sencillas** como para que un niño las pueda entender. Por ejemplo: persona, árbol, casa, naturaleza, animal, palabra, volar... Empieza Generalizando. Estos términos se pueden concretar luego en palabras más descriptivas.
4. Coloca los **atributos de la marca** en un eje y los **términos generales y visualmente descriptivos en el otro.**
5. Rellena las casillas con ideas, esbozos o lo primero que te venga a la mente. Estas "imágenes" son la interfaz entre uno de los atributos de la marca y una palabra básica. Las imágenes irán sugiriendo más y más palabras, que acabarán sugiriendo más y más imágenes.
6. Pon en marcha la máquina. A partir de aquí, brotarán múltiples combinaciones. Los elementos que no estén relacionados revelarán insospechadas metáforas y muy creativas

MARCA	Palabras Visualmente Descriptivas >>				
Atributos de la Marca >>					

¿SABÍAS QUÉ?

Las metáforas inciden en la raíz de la **psique humana** al tocar el patrimonio cultural. Estampan memorias en la mente sirviéndose de símbolos y arquetipos. Las metáforas potentes son esenciales para narrar la historia que se esconde detrás de una marca.

La creatividad es la inteligencia divirtiéndose
ALBERT EINSTEIN

NO más UNO igual a UNO
1 + 1 = 1

Bachrach, E. 2012, p. 51

Cuando a una gota de agua se le agrega otra, forman una sola gota de agua y no dos. Cuando a un concepto se le agrega otro, se convierte en un concepto nuevo y no en dos conceptos separados. Uno más uno es uno.

#TIP!

Puede resultar muy difícil asociar cosas que al parecer no están conectadas, pero debes romper con los patrones del pensamiento lógico, pues la creatividad consiste en mezclar conceptos o temas totalmente distintos.

DURACIÓN

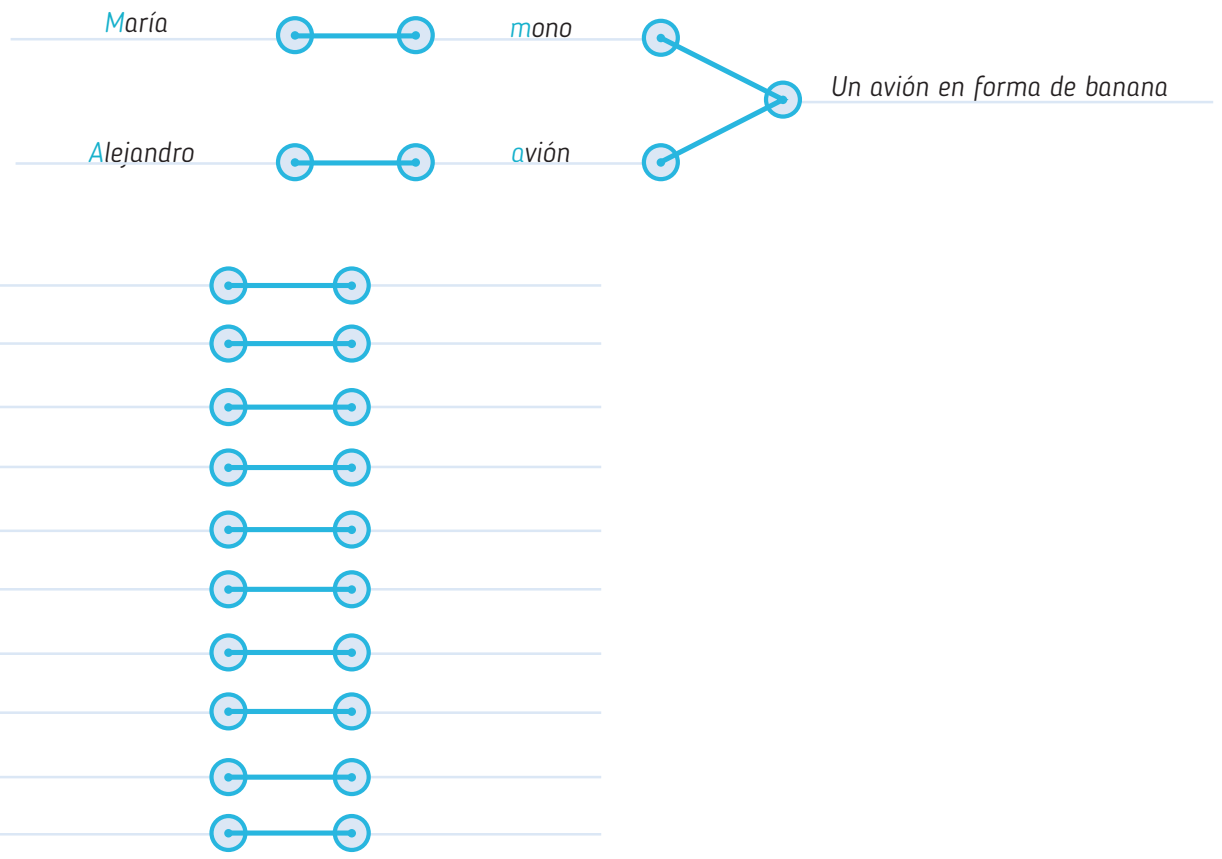
Tú decides:

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

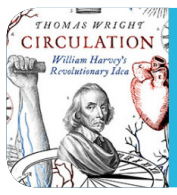
1. Escribe diez nombres de las personas que más quieres en el mundo
2. Fíjate con qué **letra** **empieza** cada nombre
3. Por cada una de esas letras escribe rápido algún **objeto**
4. Combina en pares los objetos para crear algo nuevo.
5. Boceta tus ideas.



INSTRUCCIONES

1. Escribe 16 nombres de _____
2. Fíjate con qué **letra** **empieza** cada nombre
3. Por cada una de esas letras escribe rápido algún **objeto**
4. Combina en **pares** los objetos para crear algo nuevo.
5. Boceta tus ideas.





¿SABÍAS QUÉ?

William Harvey estableció una conexión entre la bomba de agua y el corazón humano para formular la teoría moderna de la circulación.

La creatividad es el poder de conectar lo aparentemente desconectado

ALBERT EINSTEIN

MAPA mental

Bachrach, E. 2012, p. 479
Lupton, E. 2014, p. 22

La técnica de los mapas mentales, también denominada "pensamiento radial", consiste en una forma de indagación mental que permite a los diseñadores explorar de forma rápida el alcance de un problema, tema o materia determinados.

#TIP!

Intenta poner una sola palabra por línea. Esto te entrena y disciplina a focalizar para encontrar la palabra correcta, y de esta manera se fortalece tu pensamiento.

DURACIÓN

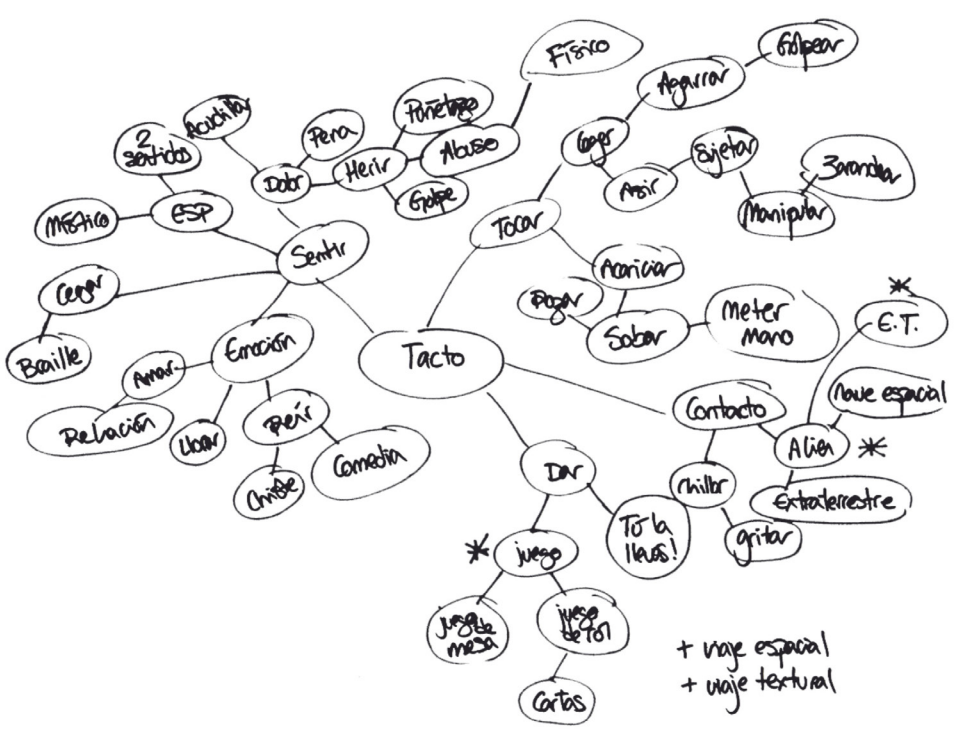
Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. En el centro de la hoja, **dibuja o representa** con algún símbolo lo más vívido posible **el tema** que vas a mapear
2. Crea una red de asociaciones alrededor del concepto o imagen central.
3. Las ramas principales de tu mapa pueden representar categorías, prueba usar un color diferente para una.
4. Deja que tus asociaciones ocurran espontáneas, tratando de llenar la hoja lo antes posible.
5. Cuando sientas que has generado material suficiente a través de asociaciones libres, observa el resultado
6. Si encuentras una palabra que se repite, quizá signifique **algo importante.**
7. **Conecta** diferentes partes del mapa con flechas, códigos y colores. **Elimina** aquellas partes que parezcan extrañas.



INSTRUCCIONES

1. Escribe una oración de cuatro palabras.
2. Escribe más oraciones de cuatro palabras, donde cada palabra empiece con las **primeras letras** de cada palabra de la **oración original.**

1. _____
1.1. _____
1.2. _____
1.3. _____
1.4. _____
1.5. _____
1.6. _____
1.7. _____
1.8. _____
1.9. _____
1.10. _____
1.11. _____
1.12. _____

2. _____
2.1. _____
2.2. _____
2.3. _____
2.4. _____
2.5. _____
2.6. _____
2.7. _____
2.8. _____
2.9. _____
2.10. _____
2.11. _____
2.12. _____

¿SABÍAS QUÉ?

Construir tu propia biblioteca de ideas resulta un método muy sencillo pero poderoso y también bastante sorprendente, ya que utiliza un lado compulsivo de nosotros y nos hace cada vez más fluidos y flexibles pensadores. - Bachrach

Hay una manera de hacerlo mejor, encuéntrala
THOMAS EDISON

Desarrollando MÁS nuestra PERCEPCIÓN

Bachrach, E. 2012, p. 232

La percepción es la función mental que nos permite, a través de los sentidos, recibir, elaborar e interpretar la información proveniente de su entorno. Tu imaginación y tu creatividad también mejoran cuando el cerebro reacciona a nuevas percepciones.

#TIP!

Ve a lugares adonde nunca fuiste, donde tus sentidos huelen, escuchan y ven cosas que nunca antes experimentaron. Explora todo el arte de un museo. Escucha música compleja y deja que tu mente interprete sus patrones.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Estima cosas, con respecto a: tiempo, tamaño, distancia y peso.
2. Plantea tus propias preguntas y escríbelas a continuación.
3. Compara luego lo que pensaste con la realidad.

TIEMPO

¿Cuánto tiempo tardarás en llegar de un lugar a otro?

¿Cuánto tiempo tendrás que esperar en la fila del banco o del cine?

TAMAÑO

¿Cuánto miden las cosas de alto, largo o ancho?

¿Cuántos objetos caben en una bolsa o caja?

DISTANCIA

¿Cuán lejos está un lugar de otro?

¿Cuánto falta para llegar a un destino?

¿Cuál es la distancia hasta la esquina o hasta el semáforo?

PESOS

¿Cuánto pesa una fruta o una bolsa llena de limones?

¿Cuánto pesa una bolsa o una caja?

INSTRUCCIONES

1. Estima cosas, con respecto a: tiempo, tamaño, distancia y peso.
2. Plantea tus propias preguntas y escríbelas a continuación.
3. Compara luego lo que pensaste con la realidad.

TIEMPO

TAMAÑO

DISTANCIA

PESOS

¿SABÍAS QUÉ?

Algunas investigaciones del neurólogo Richard Restak sugieren que escuchar a Mozart unos pocos minutos cada día puede impulsar tu conocimiento, desde percepciones simples hasta pensamientos más profundos.

Para vivir una vida creativa debemos perder nuestro miedo de estar equivocados

JOSEPH CHILTON PIERCE

LEY de la SEMEJANZA ingeniosa

Ponti y Langa, 2013, p. 110

Los expertos en innovación afirman que esta es una de las grandes claves del pensamiento creativo: ser capaz de buscar relaciones de semejanza entre ideas que, de entrada, aparentan no tener nada que ver.

#TIP!

En vez de esforzarse en comprobar que no tienen semejanzas, haga que su mente explore y busque todo lo que puedan compartir. Después de unos cuantos ejercicios similares, verá cómo la configuración analógica de su cerebro empieza a cambiar.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Expanda su mente e intente encontrar al menos trece semejanzas claras en cada ejercicio.

¿Qué tienen en común un perro, una botella y un cura?

1. *Los tres tienen boca,*
2. *contienen líquidos,*
3. *pesan,*
4. *se pueden coger,*
5. *son tangibles,*
6. *se sostienen sobre una base*
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.

¿Qué tienen en común una lechuga, un hotel y un cascabel?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.

INSTRUCCIONES

Crea tu propio mapa mental con el tema de tu elección:

¿SABÍAS QUÉ?

Los mapas mentales son una herramienta sencilla pero poderosa liberando tu potencial creativo. Fueron creados por el investigador británico Tony Buzan, inspirado en los cuadernos de Leonardo da Vinci.

El infierno es un lugar
donde nada está conectado

T. S. ELIOT

Asunciones y PROVOCACIONES creativas

Ponti y Langa, 2013, p. 98 y 116

Cuando actuamos de forma provocativa, estamos intentando desafiar un convencionalismo, alterar una regla o cambiar algo establecido. La manera más fácil de obtener provocaciones creativas es buscando antes las asunciones básicas. A partir de ahí resulta muy fácil invertirlas para obtener ideas:

#TIP!

La provocación nos permite pensar de otra manera: ¿Cómo sería un chicle que, al comerlo, no se tuviera que mascar? ¿Sería eso posible? Desafiar convencionalismos es uno de los principios fundamentales del pensamiento creativo.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

ASUNCIONES BÁSICAS AB
Concepto: Toalla de baño

1. *Sirven para secarse.*
2. *Son de ropa o de algún material textil.*
3. *Se cogen con las manos.*
4. *Se doblan fácilmente.*
5. *Se pueden lavar como cualquier otra ropa.*
6. *Tienen normalmente una forma rectangular.*

INVERTIR ASUNCIONES BÁSICAS IAB
Concepto: Toalla de baño

1. *No sirven para secarse.*
2. *No son de ropa ni de ningún material textil.*
3. *No se cogen con las manos.*
4. *No se pueden doblar.*
5. *No se pueden lavar*
6. *No tienen forma rectangular*

IDEAS
¿Cómo innovar las toallas de baño?

¿Quizás pensaste en toallas de formas diferentes a las habituales? ¿Redondas, triangulares, poligonales o en toallas de papel que una vez utilizadas se tiran a la basura o en unos recipientes especiales para el reciclaje o quizás ¿Te ha pasado por la cabeza cualquier otro material alternativo a la ropa?

ASUNCIONES BÁSICAS AB
Concepto: Organización de una empresa

1. *En las empresas hay alguien que manda (jefe)*
2. *Están estructuradas a través de un organigrama.*
3. *Hay diversos departamentos.*
4. *La gente está asignada a puestos de trabajo*
5. *La gente tiene un horario que debe cumplir*

INVERTIR ASUNCIONES BÁSICAS IAB
Concepto: Organización de una empresa

1. *No manda nadie. (no hay jefes)*
2. *La estructura organizativa no sigue ningún organigrama.*
3. *No hay departamentos.*
4. *La gente no está asignada a ningún puesto de trabajo específico.*
5. *La gente no tiene horario.*

IDEAS
¿Cómo innovar la Organización de una empresa?

ASUNCIONES BÁSICAS AB
Concepto: Vacaciones

INVERTIR ASUNCIONES BÁSICAS IAB
Concepto: Vacaciones

IDEAS
¿Cómo innovar las vacaciones ?

ASUNCIONES BÁSICAS AB
Concepto: _____

INVERTIR ASUNCIONES BÁSICAS IAB
Concepto: _____

IDEAS
¿Cómo innovar _____ ?

¿SABÍAS QUÉ?

Existen algunas empresas que aplican las provocaciones: Los supermercados ecológicos Whole Foods no tienen director general sino un equipo de coordinadores que, delegan casi todo el poder a los equipos de personas de las tiendas.

Tus asunciones son tus ventanas al mundo. lávalas cada tanto, si no, la luz dejará de entrar.

ALAN ALDA

Mundo AL REVÉS

Ponti y Langa, 2013, p. 103 Y 117

Es importante tener la destreza de saber ver las cosas al revés. Pensando de esta manera obligamos al cerebro a alterar sus pautas habituales y a reinventar la realidad: ¿Cómo sería un coche que tuviera las ruedas en el techo? Y ¿cómo podría ser una ducha en la que el agua brotara del suelo?

#TIP!

Con un poco de ejercicio ver el mundo al revés es muy fácil, acostúmbrate a hacerlo, y las ideas empiezan a salir sin llamarlas: ¿Y una agenda ordenada al revés, empezando por el 31 de diciembre?

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Intenta cambiar las siguientes evidencias y generar ideas nuevas a partir del vuelco, usa el espacio para bocetarlas.

a. Cuando vamos de vacaciones tenemos que viajar.
b. Los profesores saben más que los alumnos.
c. Lo cuadros se cuelgan en la pared.

INSTRUCCIONES

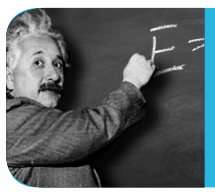
Expanda su mente e intente encontrar al menos trece semejanzas claras en cada ejercicio.

¿Qué tienen en común un soldado, una medusa y un encendedor?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____

¿Qué tienen en común un avión, un yogui y una sardina?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____



¿SABÍAS QUÉ?

Einstein no inventó los conceptos de energía, masa o velocidad, lo que sí hizo fue combinar estos conceptos de una manera nueva y útil para crear la ecuación que pondría el mundo de cabeza: $E=mc^2$

La creatividad es la habilidad para ver relaciones donde no existe ninguna
THOMAS DISCH.

Volverte LOCO!!! por un rato

Ponti y Langa, 2013, p. 105 Y 117

La creatividad y la locura tienen muchos puntos de contacto. No podemos ser creativos si no dejamos que nuestra mente divague por dimensiones diferentes a las de la cotidianidad. Para "volverte loco" reaprende a "dejarte ir".

#TIP!

La creatividad es más desbloquear miedos y creencias negativas que aprender grandes cosas. Si quieres aumentar tu creatividad aprende a liberarte de todo aquello que te atenaza y te hace ser miedoso, desconfiado y descreído.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Haz un listado de cuatro ideas absolutamente **imposibles**
2. Dedica un tiempo a jugar con los conceptos asociados que vayan saliendo espontáneamente de tu mente.
3. **Divaga** el máximo tiempo posible sobre estas ideas locas hasta que alguna de ellas empiece a ser posible. Intenta **concretar** al máximo.

Por ejemplo:

1. Un presidente de Gobierno que sabe volar

2. Un helado que se come con los pies.

1.1. El presidente podría asistir a sus compromisos internacionales sin gastar ni un centavo en billetes de avión.

1.
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
1.5.

2.
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
2.5.

3.
3.1.
3.2.
3.3.
3.4.
3.5.

4.
4.1.
4.2.
4.3.
4.4.
4.5.

INSTRUCCIONES

1. Haz un listado de cuatro ideas absolutamente **imposibles**
2. Dedica un tiempo a jugar con los conceptos asociados que vayan saliendo espontáneamente de tu mente.
3. **Divaga** el máximo tiempo posible sobre estas ideas locas hasta que alguna de ellas empiece a ser posible. Intenta **concretar** al máximo.

Por ejemplo:

1. Estar físicamente en dos lugares al mismo tiempo

2. Un alimento orgánico que no se caduque.

1.1. Si vas a una frontera de estado a estado, por ejemplo, y colocas cada pie lado a lado de la línea divisora.

1.
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.
1.5.

2.
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.
2.5.

3.
3.1.
3.2.
3.3.
3.4.
3.5.

4.
4.1.
4.2.
4.3.
4.4.
4.5.

¿SABÍAS QUÉ?

Desde los tiempos de los antiguos griegos, la gente ha asociado el genio creativo con la excentricidad e incluso con la locura. Platón describía la creatividad asociada con la poesía como «divina locura», y Aristóteles añadía que «nunca hubo un genio sin una mezcla de demencia». - S. Carson

Todos los grandes hechos y todos los grandes pensamientos tienen un comienzo ridículo

ALBERT CAMUS

Relacionando PALABRAS ALEATORIAS

De Bono, E. 2015, p. 52

Una Palabra Aleatoria está ahí sin razón alguna: es una palabra al azar. Casi todas las palabras son sustantivos porque son más fáciles de usar. El propósito aquí es hallar una conexión. ¿Cuál es la **relación** entre las Palabras Aleatorias (PA)?

#TIP!

No siga probando distintas Palabras Aleatorias hasta conseguir una que le guste. Esto destruye todo el sentido de los ejercicios. Debe intentar emplear la primera palabra que obtenga.

DURACIÓN

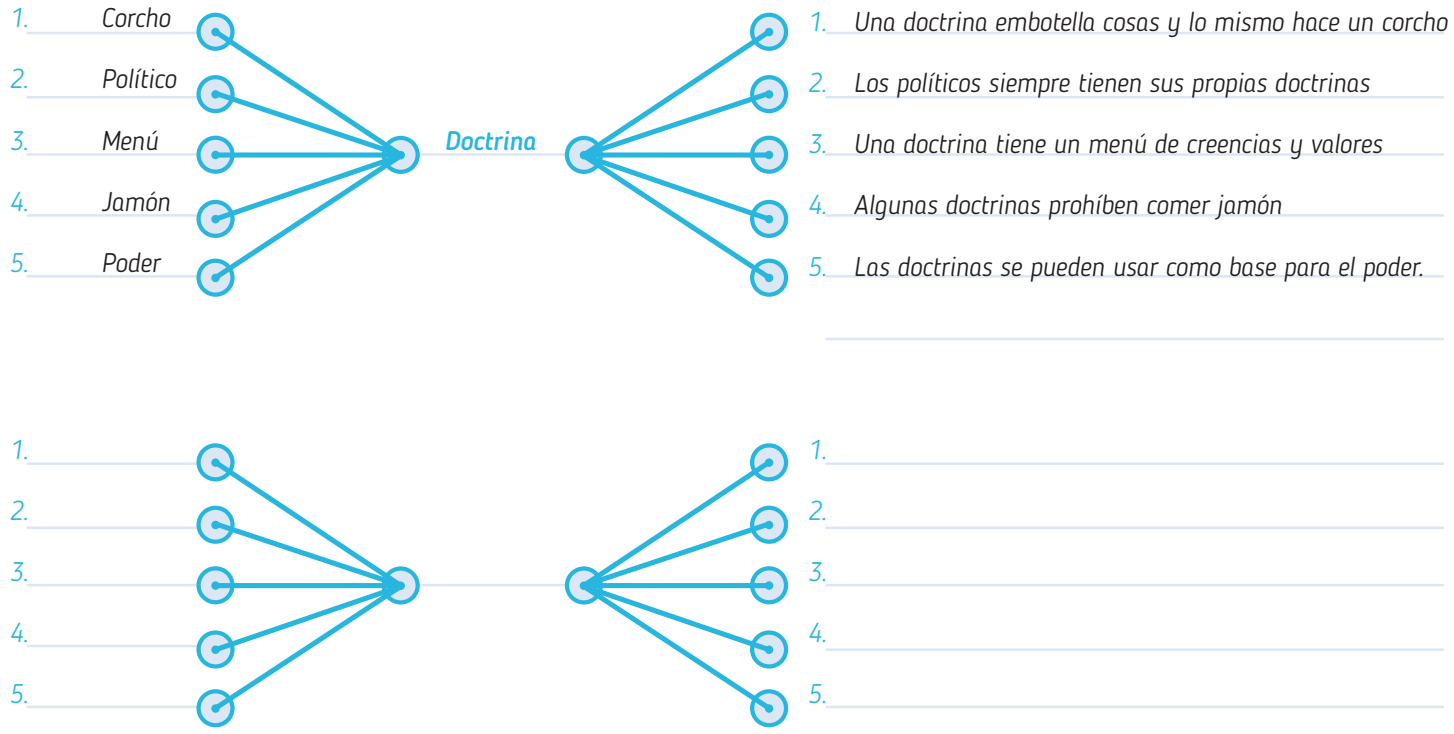
La menor posible

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtenga una lista de cinco Palabras Aleatorias.
2. Obtenga una Palabra Aleatoria más.
3. Intente relacionar la **Palabra Aleatoria aislada** con cada una de las cinco Palabras Aleatorias originales.



INSTRUCCIONES

Escribe tres evidencias, intenta cambiarlas y generar ideas nuevas a partir del vuelco, usa el espacio para bocetarlas.

a. _____

b. _____

c. _____

¿SABÍAS QUÉ?

El cerebro contiene unos diez mil millones de células nerviosas, conocidas como neuronas, cada una de las cuales es capaz de establecer hasta diez mil conexiones con otras neuronas, lo que hace un total de cien mil millones de conexiones. (Carson, S. 2012, p.97)

La creatividad es pensar cosas nuevas. La innovación es hacer cosas nuevas

THEODORE LEVITT

preguntas FANTÁSTICAS ¿Y SI?

Ponti y Langa, 2013, p. 96 Y 119

Una variante de las provocaciones son las preguntas fantásticas, mediante las cuales, obligamos a nuestra mente a hacer peripecias creativas y la invitamos a tomar una perspectiva diferente.

#TIP!

No partas de un único punto de vista, porque automáticamente, reduces mucho las posibilidades de ver cosas. Por ejemplo, si quieres generar nuevas ideas sobre relojes de pulsera, no partas de la idea de que se llevan en la muñeca.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Formula quince preguntas que planteen escenarios **difíciles** o casi **imposibles**:

1. *Si el verano que viene no pudiéramos salir de casa, ¿de qué manera plantearíamos las vacaciones?*
2. *Si los teléfonos móviles no pudieran emitir sonidos, ¿de qué manera avisarían a los usuarios?*
3. *Si a partir de ahora pudiésemos vivir 500 años, ¿cómo cambiaría nuestra vida?*
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.

INSTRUCCIONES

Elige tres de tus preguntas formuladas anteriormente y boceta tus ideas:

1.
2.
3.

¿SABÍAS QUÉ?

Cuando formamos imágenes mentales de escenarios altamente improbables, estamos entrenando a nuestro cerebro para que piense más allá de las cuatro paredes de siempre. Cuanto más practique el «¿Y si...?», más podrá visualizar escenarios insólitos y más posibilidades habrá de que se le ocurran ideas cuando necesite generar una solución novedosa para un problema concreto. (Carson, S. 2012, p. 237)

El genio significa poco más que la facultad de percibir de un modo poco habitual

WILLIAM JAMES

Historia ESPONTÁNEA OBLIGADA

De Bono, E. 2015, p. 80

En ejercicios anteriores ha podido ver todas las Palabras Aleatorias antes de comenzar. En este ejercicio, solamente verá las Palabras Aleatorias **a medida que las obtenga** y debe comenzar su historia sin saber lo que viene después.

#TIP!

Es muy importante que el argumento tenga alguna sustancia y no sea simplemente una retahíla de «y» seguido de «y», etc. Es decir, esfuérzate por crear tu historia!

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Comienza la historia cuando hayas obtenido las dos primeras P.A.
2. Obtén la tercera Palabra Aleatoria y continúa la historia.
3. Haz lo mismo con la cuarta y la quinta Palabra Aleatoria.

Dos primeras palabras aleatorias: *HERRADURA, FUNERAL*

Había un funeral y el caballo tiraba del carruaje fúnebre que transportaba el ataúd.

Siguiente palabra aleatoria: *ENSALADA*

la herradura salió despedida y cayó en la ensalada de un hombre que estaba comiendo en la terraza de un café.

Siguiente palabra aleatoria: *LENTEJA*

La compañera del hombre le dijo a éste: «Me alegro de que no aterrizara en mi puré de lentejas, o nos habría salpicado».

Siguiente palabra aleatoria: *SARPULLIDO*

Él le dijo a ella: «Quién sabe, a lo mejor el puré te habría curado ese sarpullido que tienes en los brazos. Los descubrimientos científicos a veces suceden de esa manera».

Dos primeras palabras aleatorias: _____

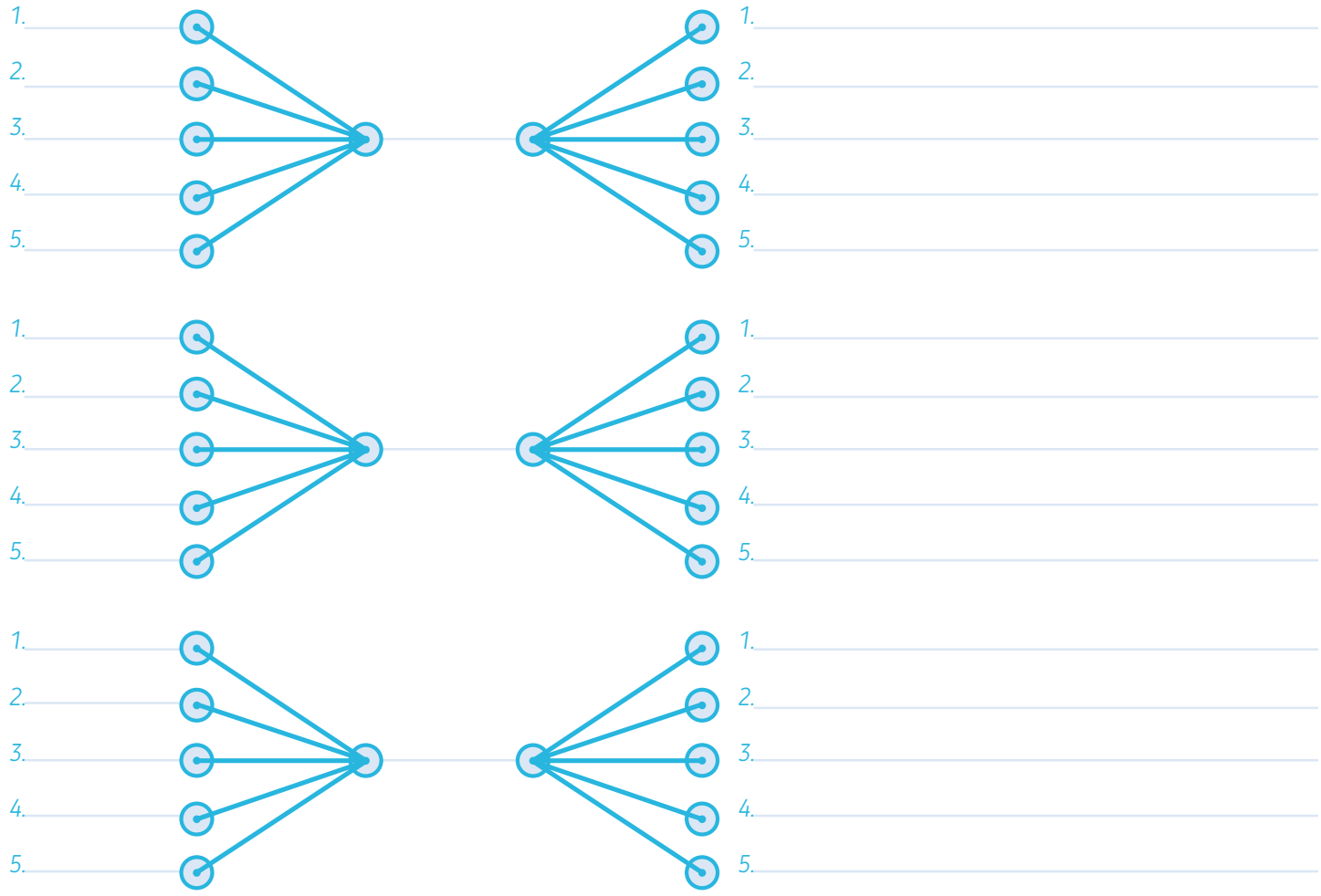
Siguiente palabra aleatoria: _____

Siguiente palabra aleatoria: _____

Siguiente palabra aleatoria: _____

INSTRUCCIONES

1. Obtenga una lista de cinco Palabras Aleatorias.
2. Obtenga ***una*** Palabra Aleatoria más.
3. Intente relacionar la Palabra Aleatoria aislada con cada una de las cinco Palabras Aleatorias originales.



¿SABÍAS QUÉ?

Por primera vez en la historia del hombre, podemos tratar la creatividad como una técnica mental y no sólo como una cuestión de talento o inspiración. (De Bono, E. 2015, p. 254)

El pensamiento creativo no es un talento mítico. Es una habilidad que puede ser practicada y nutrida

EDWARD DE BONO

Ensartar PALABRAS ALEATORIAS

Gray. D et all. 2012, p. 290

Para resolver este ejercicio se debe fijar de antemano el tipo de conexión que permitirá ensartar o unir las palabras aleatorias. **Posibles tipos de enlace o relación:** Conceptos, Funciones, Valores, Asociaciones o Utilidad.

#TIP!

Puedes probar el mismo grupo de palabras con distintos tipos de enlace, alternar los tipos de enlace o establecer un orden de tipos de enlace y luego seguir dicho orden.

DURACIÓN

La menor posible

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Aplique el tipo de enlace predeterminado.
2. Obtenga cinco Palabras Aleatorias.
3. Disponga las palabras en una «cuerda», de modo que cada palabra, desde la primera, conduzca a la siguiente y así hasta la última.

TIPO DE ENLACE: *CONCEPTOS*

PALABRAS ALEATORIAS: *red, taza, sandalias, jamón y aluminio.*

aluminio — *CONCEPTO* — *sandalias* — *CONCEPTO* — *taza* — *CONCEPTO* — *red* — *CONCEPTO* — *jamón*

soporte estructural — *comodidad humana* — *recipiente*

TIPO DE ENLACE: *FUNCIÓN*

PALABRAS ALEATORIAS: _____

FUNCIÓN — *FUNCIÓN* — *FUNCIÓN* — *FUNCIÓN*

TIPO DE ENLACE: *UTILIDAD*

PALABRAS ALEATORIAS: _____

UTILIDAD — *UTILIDAD* — *UTILIDAD* — *UTILIDAD*

INSTRUCCIONES

1. Defina el tipo de enlace que se va a utilizar.
2. Obtenga cinco Palabras Aleatorias.
3. Disponga las palabras en una «cuerda», de modo que cada palabra, desde la primera, conduzca a la siguiente y así hasta la última.

TIPO DE ENLACE ELEGIDO: _____ PALABRAS ALEATORIAS: _____

TIPO DE ENLACE ELEGIDO: _____ PALABRAS ALEATORIAS: _____

TIPO DE ENLACE ELEGIDO: _____ PALABRAS ALEATORIAS: _____

¿SABÍAS QUÉ?

En el pensamiento normal, es necesario que haya una razón para decir algo antes de decirlo. Con la provocación, puede que no haya una razón para decir algo hasta después de haberlo dicho. Las Palabras Aleatorias son un ejemplo de provocación. - Edward De Bono.

Creatividad es poner tu imaginación a trabajar y producir los resultados más extraordinarios de la cultura humana

KEN ROBINSON

escena del CRIMEN

De Bono, E. 2015, p. 101

Este ejercicio trabaja la «creatividad constructiva» al servicio de la ficción. Se ha cometido un asesinato y se dan algunas pistas. ¿Qué hipótesis puedes construir a partir de dichas pistas?

#TIP!

Tal vez necesite emplear las Palabras Aleatorias con un margen bastante amplio con el fin de construir una buena historia.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtén dos Palabras Aleatorias.
2. Utiliza las dos Palabras Aleatorias para crear la **escena, marco o historia de un asesinato**. Sin embargo, no debes desvelar cómo tuvo lugar el asesinato ni quién lo cometió.
3. Obtén tres Palabras Aleatorias más. Serán las **PISTAS**
4. Utiliza las pistas para construir una **hipótesis razonable** de cómo tuvo lugar el asesinato e incluso quién podría haberlo cometido.

Dos primeras Palabras Aleatorias: *TIGRE Y MANCHA*

Un hombre ha sido hallado muerto en un parque zoológico, fuera de la jaula del tigre. Había una extraña mancha verde en la parte delantera de su camisa.

Las pistas son: *RINOCERONTE, MAÍZ Y POLLO*

Se disponía a dar maíz a los pollos cuando fue embestido por un rinoceronte que se había escapado. La causa de la mancha verde fue un bolígrafo de este color, que quedó aplastado dentro de su bolsillo.

Dos primeras Palabras Aleatorias:

Las pistas son:

INSTRUCCIONES

1. Comienza la historia cuando hayas obtenido las dos primeras P.A.
2. Obtén la tercera Palabra Aleatoria y continúa la historia.
3. Haz lo mismo con la cuarta y la quinta Palabra Aleatoria.

Dos primeras palabras aleatorias:

Siguiente palabra aleatoria:

Siguiente palabra aleatoria:

Dos primeras palabras aleatorias:

Siguiente palabra aleatoria:

Siguiente palabra aleatoria:

¿SABÍAS QUÉ?

En cuanto se inician, las respuestas improvisadas parecen fluir del sistema de memoria implícita como una serie de «actos ejecutados sin demora, reflexión, dirección voluntaria o control evidente de la respuesta a un estímulo». Esto es, en realidad, la definición de «impulsividad» y, de hecho, la improvisación incluye la respuesta con una «impulsividad entrenada». (Carson, S. 2012, p. 514)

Progresión de PALABRAS ALEATORIAS

De Bono, E. 2015, p. 96

Con este ejercicio impulsas a la «creatividad constructiva». La creatividad constructiva significa poner cosas juntas para aportar valor. El ejercicio sirve también para «desarrollar» una organización.

#TIP!

Toma en cuenta que, tanto el uso en sí del objeto designado por la Palabra Aleatoria como los conceptos obtenidos de dicha Palabra Aleatoria son aceptables..

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtén dos Palabras Aleatorias y **combínalas** para formar un **negocio rentable** o cualquier otro tipo de **organización con un propósito definido.**
2. Obtén otra Palabra Aleatoria más. Esta nueva palabra se utilizará para **desarrollar o aumentar** la organización
3. Obtén dos Palabras Aleatorias más, una cada vez. En cada caso, muestra de qué manera esa palabra podría **ayudar a desarrollar la organización.**

1. *PALA*
2. *HOBBY*

NEGOCIO U ORGANIZACIÓN: *Muchas personas hacen bricolaje por necesidad o afición. Cree un negocio para emplear a dichas personas y ofrezca un servicio a los propietarios de casas tanto para el interior de la casa como para el jardín («pala»).*

3. *TELAR*

«telar» sugiere tejido y tela, de modo que podemos añadir un servicio para hacer cortinas, manteles, etc.

4. *CLAXÓN*

«claxon» sugiere un ruido, como el claxon de un coche. Así que añada al servicio formas de aislar las casas contra el ruido del tráfico y otros ruidos.

INSTRUCCIONES

1. Obtén dos Palabras Aleatorias y **combínalas** para formar un **negocio rentable** o cualquier otro tipo de **organización con un propósito definido.**
2. Obtén otra Palabra Aleatoria más. Esta nueva palabra se utilizará para **desarrollar o aumentar** la organización
3. Obtén dos Palabras Aleatorias más, una cada vez. En cada caso, muestra de qué manera esa palabra podría **ayudar a desarrollar la organización.**

1.
2.

NEGOCIO U ORGANIZACIÓN:

3.

4.

¿SABÍAS QUÉ?

La creatividad constructiva es el «pensamiento de diseño». Si bien la educación se centra en gran medida en el análisis, no le dedica prácticamente ninguna atención al pensamiento de diseño. Y, sin embargo, la vida y el progreso humano dependen del pensamiento de diseño. El análisis es importante, del mismo modo que la rueda izquierda trasera de un coche es importante, pero no es suficiente. (De Bono, E. 2015, p. 231)

No temas ser excéntrico en opinión, porque toda opinión aceptada hoy fue una vez excéntrica

BERTRAND RUSSEL

Necesidades para SATISFACER

De Bono, E. 2015, p. 143

Las necesidades son una especie de valor, pero son valores que se «necesitan». Otros valores pueden ser agradables o un lujo, pero las necesidades son necesarias. Es un ejercicio de creatividad perceptiva: ¿Cómo se pueden ver las cosas de distintas maneras?

#TIP!

Además de las necesidades básicas generales, puedes tomar en cuenta tus propias necesidades, por ejemplo "jugar videojuegos". Lo más importante es que la explicación de cómo podría ser satisfecha la necesidad sea clara y lógica.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

1. Comienza con una lista definida de necesidades.
2. Obtén cuatro Palabras Aleatorias.
3. Examina las cuatro Palabras Aleatorias para ver cuáles se podrían aplicar a una o más de las necesidades definidas.
4. Explica de qué manera la Palabra Aleatoria ayudaría a satisfacer esa necesidad.

NECESIDADES:	PALABRAS ALEATORIAS:	PENSAMIENTOS:
protección	*1. LLAVE INGLESA*	***«libro»** podría ser algo de lo que podrías hablar con los amigos, o podrías hacer*
comida	*2. TOBILLO*	*amigos a través de un club de lectura. **«llave inglesa»** podría ser un arma para*
cobijo	*3. CIRUJANO*	*protegerse, además podría sugerir una habilidad manual para construir su*
dinero	*4. LIBRO.*	*propio cobijo. **«tobillo»** podría sugerir un deporte con el que podría hacer amigos.*
amigos		***«cirujano»** podrían sugerir un tipo de preparación o profesión que proporcionaría*
		dinero.
NECESIDADES:	PALABRAS ALEATORIAS:	PENSAMIENTOS:

INSTRUCCIONES

1. Obtén dos Palabras Aleatorias.
2. Utiliza las dos Palabras Aleatorias para crear la **escena, marco o historia de un asesinato**. Sin embargo, no debes desvelar cómo tuvo lugar el asesinato ni quién lo cometió.
3. Obtén tres Palabras Aleatorias más. Serán las **PISTAS**
4. Utiliza las pistas para construir una **hipótesis razonable** de cómo tuvo lugar el asesinato e incluso quién podría haberlo cometido.

Dos primeras Palabras Aleatorias: _____

Las pistas son: _____

Dos primeras Palabras Aleatorias: _____

Las pistas son: _____

¿SABÍAS QUÉ?

Sherlock Holmes sigue siempre un proceso creativo: Primero investiga, cuando tiene toda la información, se dedica a descansar. Y cuando parece que se ha olvidado del problema, de repente es sacudido por una inspiración y advierte un detalle que le puede llevar a la solución.

El enemigo principal de la creatividad es el sentido común

PABLO PICASSO

escribir una NOVELA

De Bono, E. 2015, p. 109

Se trata de otro ejercicio que implica «creatividad constructiva». Esta vez está al servicio de la ficción. El propósito del ejercicio es establecer la estructura de una novela. Esto significa la estructura general y no los detalles.

#TIP!

Observa que el uso de Palabras Aleatorias en este ejercicio está muy estructurado y se espera que siga la estructura dada: Cada Palabra Aleatoria debe emplearse, una por una, tan pronto como se obtiene.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtén cuatro Palabras Aleatorias, una cada vez. Es decir, debes utilizar cada Palabra Aleatoria a medida que la obtienes y no esperar hasta que todas estén disponibles.
2. La primera Palabra Aleatoria indica el **marco o escenario general** de la novela
3. La segunda Palabra Aleatoria sugiere los diversos **personajes** de la novela.
4. La tercera Palabra Aleatoria sugiere el **argumento** de la novela..
5. La cuarta Palabra Aleatoria proporcionará el **desenlace o final** de la novela.

1era P.A.: *SERENATA*

MARCO

Sugiere una situación romántica. Un joven, de vacaciones en España, se enamora de una bella muchacha del pueblo.

2da P.A.: *COSTILLA*

PERSONAJES

la muchacha es la hija del carnicero local. Es una gran familia con tías, tíos, etc. (muchas costillas).

3ra P.A.: *ASIENTO*

ARGUMENTO

El joven ha visto siempre a la chica sentada, en un restaurante o un café. Un día ella se levanta y es una cabeza más alta que él.

4ta P.A: *JARRÓN*

FIN

Él le dice a ella que no es el jarrón lo que importa sino lo que uno pone dentro. Es decir, que no es su tamaño lo que importa sino su corazón y su espíritu. Se casan y viven felices para siempre.

1era P.A.: _____

MARCO

2da P.A.: _____

PERSONAJES

3ra P.A.: _____

ARGUMENTO

4ta P.A: _____

FIN

INSTRUCCIONES

1. Obtén cuatro Palabras Aleatorias, una cada vez. Es decir, debes utilizar cada Palabra Aleatoria a medida que la obtienes y no esperar hasta que todas estén disponibles.
2. La primera Palabra Aleatoria indica el **marco o escenario general** de la novela
3. La segunda Palabra Aleatoria sugiere los diversos **personajes** de la novela.
4. La tercera Palabra Aleatoria sugiere el **argumento** de la novela..
5. La cuarta Palabra Aleatoria proporcionará el **desenlace o final** de la novela.

1era P.A.: _____

MARCO

2da P.A.: _____

PERSONAJES

3ra P.A.: _____

ARGUMENTO

4ta P.A: _____

FIN

1era P.A.: _____

MARCO

2da P.A.: _____

PERSONAJES

3ra P.A.: _____

ARGUMENTO

4ta P.A: _____

FIN

¿SABÍAS QUÉ?

Cuanto más tranquilos estemos, disfrutando, haciendo algo que realmente nos gusta, más insights tenemos. (Bachrach, E. 2012, p.129)

La originalidad es la mejor forma de rebelión

MIKE SASSO

escribir un POEMA

De Bono, E. 2015, p. 207

Aquí se hace un uso directo de la creatividad para estimular un esfuerzo artístico: la poesía. En este caso, la Palabra Aleatoria proporciona puntos fijos en el poema en torno a los cuales se puede escribir el resto.

#TIP!

Puedes añadir más versos al poema de la misma manera. O puedes obtener más Palabras Aleatorias, y colocarlas en alguna parte del poema, no necesariamente al final de un verso.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtén dos Palabras Aleatorias.
2. La primera palabra obtenida te da la última palabra del primer verso de un poema.
3. El segundo verso del poema termina con una palabra que tú escoges para que rime con el primer verso.
4. La segunda Palabra Aleatoria forma la última palabra del tercer verso del poema.
5. El cuarto verso termina con una palabra que tú escojas para que rime con el tercer verso.

1. MARINERO

2. DIRECTOR DE LA ESCUELA

Se enamoró de un MARINERO

Que le prometió mucho dinero

Ella se lo contó al DIRECTOR DE LA ESCUELA

Quien dijo que eso no era propio de una damisela

1. _____

2. _____

1. _____

2. _____

INSTRUCCIONES

1. Comienza con una lista definida de necesidades.
2. Obtén cuatro Palabras Aleatorias.
3. Examina las cuatro Palabras Aleatorias para ver cuáles se podrían aplicar a una o más de las necesidades definidas.
4. Explica de qué manera la Palabra Aleatoria ayudaría a satisfacer esa necesidad.

NECESIDADES:	PALABRAS ALEATORIAS:	PENSAMIENTOS:

NECESIDADES:	PALABRAS ALEATORIAS:	PENSAMIENTOS:

¿SABÍAS QUÉ?

La «creatividad de ideas» no es la misma que la «creatividad artística» La creatividad artística comporta en gran medida un «juicio estético».Esto es bastante distinto de la capacidad de producir nuevas ideas. (De Bono, E. 2015, p.15)

Mira lo que otros no ven. Luego, muéstralo. Eso es creatividad

BRIAN VASZILY

SNAP! EMPAREJAR PALABRAS

De Bono, E. 2015, p. 170

Aquí, para emparejar las palabras, el acento se pone directa y exclusivamente en los **conceptos**. No se admite ningún otro criterio de semejanza o relación.

#TIP!

Debes ser muy disciplinado en cuanto al criterio conceptual del juego. Este ejercicio es ideal para jugar en grupo, en tal caso, la persona que dice «snap» debe definir inmediamente el concepto que hay detrás de ese «snap»

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtén una Palabra Aleatoria.
2. Obtén más Palabras Aleatorias, una cada vez, hasta que una de ellas muestre un gran semejanza conceptual con la primera palabra obtenida. Puedes decir «snap», si lo deseas.
3. Explica el CONCEPTO que es similar.

1era P.A.: *LUZ DE NEÓN*

2da P.A.: *CORDEL*

Un cordel es largo y delgado. Las luces de neón son, normalmente, largas y delgadas (pero esto es más una descripción que un concepto).

3ra P.A.: *ZUMO*

A menudo de vivos colores como las luces de neón (de nuevo, esto es más descriptivo y no es parte de la función)

4ta P.A.: *ENCICLOPEDIA*

El propósito de una luz de neón es, normalmente, proporcionar información. También es el propósito de una enciclopedia. SNAP!

1era P.A.:

2da P.A.:

3ra P.A.:

4ta P.A.:

INSTRUCCIONES

1. Obtén una Palabra Aleatoria.
2. Obtén más Palabras Aleatorias, una cada vez, hasta que una de ellas muestre un gran semejanza conceptual con la primera palabra obtenida. Puedes decir «snap», si lo deseas.
3. Explique el CONCEPTO que es similar.

1era P.A.:

2da P.A.:

3ra P.A.:

4ta P.A.:

1era P.A.:

2da P.A.:

3ra P.A.:

4ta P.A.:

¿SABÍAS QUÉ?

El cerebro está diseñado para «no ser creativo». Si lo fuese, la vida sería imposible. Con once prendas para ponerse por la mañana, hay 39.916.800 maneras de vestirse. Si probase una manera cada minuto, necesitaría vivir hasta los 76 años. (De Bono, E. 2015, p.12)

La creatividad es contagiosa, pásala

ALBERT EINSTEIN

Anuncio PUBLICITARIO

De Bono, E. 2015, p. 223

En el mundo de la publicidad hay una necesidad considerable de creatividad. El aspecto de la comunicación de la creatividad es vital. Sin él, la publicidad es inútil. Hay que producir algo que sea original, pero que una vez inventado, sea obvio.

#TIP!

Apunte específicamente a un eslogan, un póster, un titular o un anuncio de televisión.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Elija una de las Palabras Aleatorias como el producto que se va a anunciar. Si ninguna de las palabras es adecuada para esto, obtenga entonces otra Palabra Aleatoria.
3. Vea de qué forma las restantes palabras, o una de ellas, se podría utilizar para anunciar el artículo seleccionado.
4. Sugiera eslóganes, pósteres, anuncios de televisión, etc.

PALABRAS

1. *ÍCONO*
2. *OBJETIVO*
3. *PERSONAL*
4. *CONSUMIDOR*

PRODUCTO

El negocio que se va a anunciar es una agencia que proporciona personal administrativo temporal

PENSAMIENTOS:

El anuncio pregunta: «¿Quiénes son los consumidores?» (del servicio). «¿Es el público? ¿Es el personal de oficina existente.» ¿Es el empresario que busca personal?.

La agencia diseña su objetivo, lo que está intentando hacer. Tal vez se trate de proporcionar personal que encaje y aprenda rápidamente.

El anuncio intenta hacer de esta agencia el icono de este ramo empresarial.

PALABRAS

1.
2.
3.
4.

PRODUCTO

PENSAMIENTOS:

INSTRUCCIONES

1. Obtén dos Palabras Aleatorias.
2. La primera palabra obtenida te da la última palabra del primer verso de un poema.
3. El segundo verso del poema termina con una palabra que tú escoges para que rime con el primer verso.
4. La segunda Palabra Aleatoria forma la última palabra del tercer verso del poema.
5. El cuarto verso termina con una palabra que tú escojas para que rime con el tercer verso.

1.
2.

1.
2.

1.
2.

1.
2.

¿SABÍAS QUÉ?

Por primera vez en la historia, podemos considerar la creatividad, la conducta «lógica» de cierto tipo de sistema de información. El misterio y la mística se pueden separar de la creatividad. (De Bono, E. 2015, p.13)

Semejanza ANIMAL

De Bono, E. 2015, p. 217

La creatividad abre opciones y posibilidades. Éstas son esenciales en cualquier operación de búsqueda, cuando partimos en busca de algo. En este ejercicio hay que buscar algo que sea **semejante** en varios aspectos.

#TIP!

Si la Palabra Aleatoria es ya un animal, un ave etc., obtenga entonces otra Palabra Aleatoria. Puedes cambiar la dinámica: Elegir un animal y asociar las nuevas palabras aleatorias únicamente a éste.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Sugiera para cada una de estas palabras un animal, ave, pez o insecto que sea semejante a ellas en algún aspecto. Los humanos están **excluidos.**
3. Explique la semejanza propuesta.

1era P.A.: Compañero
ANIMAL: PERDIZ

«compañero/a» sugiere una relación de larga duración. Algunas aves, como las perdices, se emparejan de por vida. Hay un compañero/a estable.

2da P.A.: Broma
ANIMAL: MONO

«broma» sugiere monos que juegan alrededor como si tuvieran sentido del humor. O posiblemente el panda, que parece un animal creado para hacer gracia.

3era P.A.: Ronquido
ANIMAL: RANA

«ronquido» sugiere el croar de una rana

3era P.A.: Biquini
ANIMAL: AVIZPA

«biquini» sugiere una avispa o una mosca con una cintura muy delgada y un cuerpo abultado por encima y por debajo de ella, como una mujer bien dotada en biquini

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Sugiera para cada una de estas palabras un animal, ave, pez o insecto que sea semejante a ellas en algún aspecto. Los humanos están **excluidos.**
3. Explique la semejanza propuesta.

1era P.A.:
ANIMAL:

2da P.A.:
ANIMAL:

3era P.A.:
ANIMAL:

3era P.A.:
ANIMAL:

¿SABÍAS QUÉ?

Ciertos estados mentales favorecen la creatividad. Un estado alerta y sin estrés es ideal. Por eso los norteamericanos dicen que las ideas surgen en las tres B's: Bus, Bed and Bath. (Corona, J. 2015, p. 21)

Vi el ángel en el mármol y tallé hasta que lo liberé

MIGUEL ÁNGELO

Formar PARTE DE ALGO

De Bono, E. 2015, p. 267

Las cosas existen por derecho propio, pero también pueden formar parte de algo más. Parte del proceso de diseño consiste en juntar cosas para obtener un valor.En este ejercicio, es preciso que determine si algo podría ser parte de alguna otra cosa y si añadiría valor.

#TIP!

En la medida de lo posible, el artículo debería utilizarse directamente y no simplemente como un concepto de dicho artículo. Su uso debe mostrar algún valor añadido.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cinco Palabras Aleatorias.
2. Determine si alguna de estas palabras (el artículo) podría formar una parte real de la operación de alguna de las otras palabras.
3. Explique lo que piensa y muestre algún valor.
4. Boceta tus ideas

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	BOCETOS:
1. *LÁSER*	*Un láser podría formar parte de una tostadora para avisar si la tostada ya está hecha; Las cejas o los dedos de los pies podrían formar parte de un beso, si el beso estuviese dirigido a ellos; Cortarse las uñas con láser podría ser una posibilidad remota.*	
2. *TOSTADA*		
3. *CEJA*		
4. *BESO*		
5. *DEDOS DE LOS PIES*		

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	BOCETOS:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Elija una de las Palabras Aleatorias como el producto que se va a anunciar. Si ninguna de las palabras es adecuada para esto, obtenga entonces otra Palabra Aleatoria.
3. Vea de qué forma las restantes palabras, o una de ellas, se podría utilizar para anunciar el artículo seleccionado.
4. Sugiera eslóganes, pósteres, anuncios de televisión, etc.

PALABRAS	PRODUCTO	PENSAMIENTOS:
1.		
2.		
3.		
4.		

PALABRAS	PRODUCTO	PENSAMIENTOS:
1.		
2.		
3.		
4.		

¿SABÍAS QUÉ?

Entre las muchas innovaciones de Google, la más creativa fue la concepción de publicidad encubierta dentro de un eficientísimo servicio de información con un algoritmo de búsqueda que cada día sorprende más por su potencia, sencillez, intuición y facilidad de uso. Google desechó el paradigma de que la publicidad debía ser vistosa y llamativa; en lugar de ello utilizó un término clave: información útil y muy bien dirigida. (Corona, J. 2015, p. 139)

Un hombre creativo está motivado por el deseo de conseguir, no por el deseo de superar a otros

AYN RAND

Cuento de HADAS

De Bono, E. 2015, p. 223

Estamos escribiendo un cuento de hadas para niños. ¿Cómo incorporar rasgos obtenidos aleatoriamente? ¿De qué modo podrían éstos contribuir al cuento?

#TIP!

El cuento debe incluir los cuatro artículos como tales, no simplemente un concepto derivado de la Palabra Aleatoria. No basta con decir que Peter caminaba por la carretera y vio esto y luego vio aquello, etc. Los artículos han de incorporarse plenamente.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Incorpore estas cuatro palabras a un cuento infantil.

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	
1. *BOUTIQUE*	*Lucy tenía un fuerte catarro y tenía que tomarse*	*cucharada de antitusivo que tomase debía obtener*
2. *ANTITUSIVO*	*un antitusivo. Sabía muy mal. Su madre le dijo que,*	*algunos puntos. Cuando tuviese suficientes puntos,*
3. *VERSO*	*si no se tomaba la medicina, tal vez tendría que ir*	*irían a la boutique y se comprarían algunas prendas*
4. *SAUNA*	*a una sauna para que le ayudase con el catarro.*	*bonitas. Si a su madre no le gustaba la idea, tendría*
	Lucy aún odiaba más la sauna, sobre todo el vapor	*que decir en verso por qué no le gustaba. Lucy se*
	caliente. Entonces tuvo una idea. Sugirió que por cada	*salió con la suya, pero tuvo que tomarse la medicina.*

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Incorpore estas cuatro palabras a un cuento infantil.

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	
1.		
2.		
3.		
4.		

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cuatro Palabras Aleatorias.
2. Incorpore estas cuatro palabras a un cuento infantil.

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	
1.		
2.		
3.		
4.		

¿SABÍAS QUÉ?

Hay que ser espontáneo en la creatividad, la gente que fuerza en exceso la creatividad deliberada acaba fracasando porque no deja que los contenidos inconscientes de la mente intervengan en el proceso creativo. (Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 56)

La imaginación imita.
Es el espíritu crítico lo que crea

OSCAR WILDE

nlazar
PALABRAS ALEATORIAS

De Bono, E. 2015, p. 140

Se trata de un ejercicio bastante difícil. La tarea es muy exigente. Se necesita mucha creatividad; concretamente «creatividad perceptiva».La expresión «enlazar» significa «conectar» o «ser pertinente».

#TIP!

El «enlace» debe de ser significativo. Por ejemplo: la palabra es «interruptor de luz». En este caso no bastaría con decir que todos los negocios tienen edificios y todos los edificios interruptores de luz.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Plantee cinco clases distintas de negocio o cinco situaciones diferentes.
2. Obtenga una sola Palabra Aleatoria.
3. Muestre de qué manera esta palabra enlaza o se relaciona con los negocios o situaciones que ha planteado.

NEGOCIOS

1. *Seguro de Vida*
2. *Venta de Coches*
3. *Agencia de Viajes*
4. *Restaurante*
5. *Escuela Privada*

PALABRA ALEATORIA

1. *PASAPORTE*

PENSAMIENTOS

1. 1. *Que la persona lleve una forma de pasaporte que contenga una lista de todas sus pólizas de seguros, sobre todo relacionadas con accidentes y desastres;*

2. 1. *Un registro formal del rendimiento y servicios de un coche, una especie de pasaporte para el coche que indique cuando se necesitan servicios, etc.;*

3. 1. *Un segundo pasaporte empleado por el agente de viajes, para así poder obtener los visados que necesite incluso cuando la persona esté viajando*

4. 1. *Un registro guardado por el restaurante para los clientes habituales, que contenga una lista de los platos y vinos que éstos han tomado y disfrutado*

5. 1. *«pasaporte» sugiere otros países. La escuela, entonces, debería hacer un esfuerzo por atraer a estudiantes de todas las partes del mundo.*

INSTRUCCIONES

1. Obtenga cinco Palabras Aleatorias.
2. Determine si alguna de estas palabras (el artículo) podría formar una parte real de la operación de alguna de las otras palabras.
3. Explique lo que piensa y muestre algún valor.
4. Boceta tus ideas

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	BOCETOS:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

PALABRAS	PENSAMIENTOS:	BOCETOS:
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

¿SABÍAS QUÉ?

Romo (2014) sustenta que, aunque todavía no se conoce plenamente la naturaleza de todo este «proceso eureka», lo que está claro es que se trata de un proceso muy delicado y que para producirse necesita que el cerebro esté tan relajado que pueda explorar asociaciones remotas. (p.73)

Titulares de PERIÓDICOS

De Bono, E. 2015, p. 273

Otro ejercicio de diseño. Los titulares tienen que ser informativos, llamar la atención y ser intrigantes. Aunque los diversos artículos pueden hablar de lo mismo, la diferencia puede estar en los titulares.

#TIP!

Es importante que las palabras deben utilizarse directamente en su forma original.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Obtén cuatro Palabras Aleatorias.
2. Escribe titulares de periódico que incorporen directamente dos de las Palabras Aleatorias.
3. Escoge tú mismo la situación.

PALABRAS ALEATORIAS:

1. *BAILE*
2. *PALABRA*
3. *BAR*
4. *DIRECCIÓN*

TITULARES

UN BAILE EN LA DIRECCIÓN EQUIVOCADA.

Un grupo de gente se presentó para asistir a un baile en la dirección equivocada. Había un baile, pero no el que ellos esperaban. Hubo una riña que degeneró en una reyerta general y se tuvo que llamar a la policía.

EL BAR SIN UNA PALABRA

El gerente de un bar decidió introducir una «hora silenciosa». Durante dicha hora, los clientes podían beber todo lo que quisieran pero no podían hablar. Podían comunicarse por señas, si querían. El consumo de cerveza aumentó de un modo espectacular.

EL TÍPICO BAILE DE PALABRAS

Aunque el comunicado ofrecido al final de una conferencia negociadora estaba lleno de palabras, apenas decía nada. El ministro de Asuntos Exteriores lo describió como «el típico baile de palabras»..

INSTRUCCIONES

1. Obtén cuatro Palabras Aleatorias.
2. Escribe titulares de periódico que incorporen directamente dos de las Palabras Aleatorias.
3. Escoge tú mismo la situación.

PALABRAS ALEATORIAS:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

TITULARES

¿SABÍAS QUÉ?

El «pensamiento lateral» es la creatividad dedicada a cambiar ideas, percepciones y conceptos. En lugar de trabajar más exhaustivamente con las mismas ideas, percepciones y conceptos, intentamos cambiarlos. (De Bono, E. 2015, p.14)

Casi siempre la dedicada minoría creativa ha construido un mundo mejor

MARTIN LUTHER KING, JR

Creando un PAÍS

(Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 167)

Este sencillo ejercicio está basado en la inhibición de los límites temporales a los que normalmente estamos sometidos, anulando los juicios y ganando en libertad.

#TIP!

Escriba tan rápido como le sea posible. Empiece ya! y no pares hasta que hayan pasado los cinco minutos

DURACIÓN

5 minutos

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. En cinco minutos cronometrados debe crear un país. Siga este planteamiento: al principio deberá detallar cómo se ha creado y deberá **describir a las tres personas que lo dirigen**. Deberá contener una **historia de amor** y también una **época dorada** con un **invento brillante**. También deberá atravesar un **período negro**. La historia terminará con un **momento de renacimiento**.

INSTRUCCIONES

1. Plantee cinco clases distintas de negocio o cinco situaciones diferentes.
2. Obtenga una sola Palabra Aleatoria.
3. Muestre de qué manera esta palabra enlaza o se relaciona con los negocios o situaciones que ha planteado.

NEGOCIOS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

PALABRA ALEATORIA

1. _____

PENSAMIENTOS

1. 1. _____

_____

2. 1. _____

_____

3. 1. _____

_____

4. 1. _____

_____

5. 1. _____

_____

¿SABÍAS QUÉ?

La creatividad perceptiva conlleva ver las cosas de distintas maneras, y extraer conceptos. Conlleva extraer valores. Conlleva crear relaciones y asociaciones. (De Bono, E. 2015, p.244)

Descubriremos la naturaleza de nuestro genio particular cuando dejemos de conformarnos a nuestros propios o modelos de otra gente, aprendamos a ser nosotros mismos y permitamos que se abra nuestr canal natural

SHAKTI GAWAIN

PREGUNTAS
PREGUNTAS

Bachrach, E. 2012, p. 319

La creatividad nace siempre con una pregunta, deliberada o espontánea. Es especialmente recomendable, en creatividad, trabajar con preguntas. Los humanos tenemos tendencia a no preguntar demasiado por una serie de miedos o complejos que nos limitan nuestra curiosidad natural.
(Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 175)

#TIP!

Para promover un pensamiento fresco y curioso, debes preguntarte constantemente, debes cuestionarlo todo, y hacerlo parte de tu rutina.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Escribe todas las ¿por qué?, ¿qué sucedería si? y ¿por qué no? que se te ocurran.

¿POR QUÉ?

Te ayuda a entender el estado actual de las cosas, desafiar el status quo, desafiar el conocimiento convencional.

¿Por qué siempre hay una cola larga para entrar en el cine? ¿Por qué la gente espera a que llueva para comprar un paraguas? ¿Por qué es normal trabajar cuarenta horas semanales? ¿Por qué nuestro competidor nos gana con su nuevo producto? ¿Por qué mi programa de TV favorito no lo dan más?

¿QUÉ SUCEDERÍA SI?

Te ayuda a explorar posibilidades nuevas. Imaginar cómo sería el mundo si haces algún cambio o desarrollas una idea nueva

¿Qué sucedería si la Bolsa de Valores subiese un quince por ciento este año? ¿Qué sucedería si la presencia policial se duplicase en la ciudad? ¿Qué sucedería si eliminamos las reuniones en la empresa? ¿Qué sucedería si se reduce a quince años la edad legal para tomar alcohol?

¿POR QUÉ NO?

Te ayuda a entender las restricciones y a conectar con los factores limitantes que están bloqueando un cambio positivo.

¿Por qué no hay tantos hombres enfermeros? ¿Por qué los empleados de nuestra empresa no comparten ideas controversiales? ¿Por qué no ofrecer a nuestros clientes el lavado gratuito del auto cuando lo compran en nuestra concesionaria?

INSTRUCCIONES

Escribe todas las ¿por qué?, ¿qué sucedería si? y ¿por qué no? que se te ocurran. Boceta tus ideas

¿POR QUÉ?

¿QUÉ SUCEDERÍA SI?

¿POR QUÉ NO?

BOCETOS



¿SABÍAS QUÉ?

Dick Fosbury inventó hace 50 años el salto de altura de espaldas o boca arriba, cuando todo mundo saltaba boca abajo
(Corona, J. 2015, p.6)

La creatividad es permitirte a ti mismo cometer errores.
El arte es saber cuáles mantener

SCOTT ADAMS

TÉCNICA de la PALABRA al azar

Bachrach, E. 2012, p. 172

Cuando introducimos algún objeto, concepto o idea al azar, y lo mezclamos con el desafío dentro de nuestra imaginación puede que en algún momento, de manera azarosa y sin advertencia, se estimule un pensamiento que produzca que algunas neuronas se enciendan y conecten (Bachrach, 2012).

#TIP!

Se trata de eliminar el juicio y centrarse en producir ideas, sin tener en cuenta si son buenas o no. Intente usar, para sus retos creativos, cuatro o cinco palabras diferentes de forma simultánea. (Ponti y Langa, 2013)

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Define un problema o DESAFIO CREATIVO
2. Elige una palabra al azar
3. Dibuja lo que te sugiere esa palabra. De esta manera empezás a utilizar el hemisferio derecho del cerebro.
4. Escribe al lado del dibujo todas las características que tiene esa palabra.
5. Escribe al lado del dibujo todas las asociaciones o significados que te sugiera esa palabra.
6. Conecta las características y asociaciones que escribiste con tu desafío creativo.

MI DESAFÍO CREATIVO: *Pensar un nuevo cepillo de dientes*

PALABRA AL AZAR	CARACTERÍSTICAS	ASOCIACIONES	CONEXIÓN CARACTERÍSTICA · ASOCIACIÓN · DESAFÍO
perro	*muchos pelos*	*cariño*	*¿Y si me propongo un cepillo de dientes que*
	*nariz negra*	*lealtad*	*además tenga movimiento como masajeador*
	cuatro patas	*coraje*	*de la cara (mueve la cola, cariñoso)?*
	mueve la cola	*rescate*	
	entierra huesos		

MI DESAFÍO CREATIVO:

PALABRA AL AZAR	CARACTERÍSTICAS	ASOCIACIONES	CONEXIÓN CARACTERÍSTICA · ASOCIACIÓN · DESAFÍO

INSTRUCCIONES

2. Boceta tu historia.

¿SABÍAS QUÉ?

Nuestros cinco sentidos captan unos once millones de bits de información por segundo, la mayor parte es captada por la visión, pero el consciente a lo sumo puede procesar cuarenta bits por segundo (Bachrach, E. 2012, p. 195)

Crear es navegar por un espacio que no existe para encontrar ideas que nacen al acercarnos a ellas

LURIAS



SEGUNDA PARTE: Ejércicios y Técnicas que integran tu DESAFÍO CREATIVO para su resolución

Técnica de la palabra al azar	80
Perspectiva desde otras profesiones	82
Personaliza tu problema	84
Fuentes Alfabéticas	86
Técnica Historias	88
Los Extremos Opuestos	90
Técnica del Dibujo Abstracto	92
Asunciones Revertidas	94
Las 20 preguntas	96
Técnica del Bailarín	98
Resolución de Problemas	100
Ideas para resolver problemas	102
Ideart	104
Profesiones y Oficios	106
Técnica de Walt Disney	108
SCAMPER: Lluvia de ideas	110

Personaliza tu PROBLEMA

Gray. D et all. 2012, p. 290

Cuando nuestra mente compara un problema (desafío creativo) con algo inusual se establece una especie de necesidad de que esa comparación tenga sentido. Formamos nuevas relaciones y conexiones que pueden llevarnos a tener una idea futurista, distinta, creativa.

#TIP!

La idea es tratar de llegar a diferentes respuestas, muchas de las cuales quizá sean muy poco convencionales y algunas, posiblemente, únicas.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Si tu problema fuese un ser vivo, ¿cómo sería?
2. Dibuja un ser vivo que sea tu problema.
3. Responde las preguntas a continuación

MI DESAFÍO CREATIVO:

DIBUJO

¿Cómo sería el pasado y las reencarnaciones futuras de tu problema?

Piensa en que tu problema se podría comer, ¿cómo sería el gusto?

¿Qué es lo más hermoso o interesante en ese problema?

INSTRUCCIONES

1. Define un problema o DESAFIO CREATIVO
2. Elige una palabra al azar
3. Dibuja lo que te sugiere esa palabra. De esta manera empezás a utilizar el hemisferio derecho del cerebro.
4. Escribe al lado del dibujo todas las características que tiene esa palabra.
5. Escribe al lado del dibujo todas las asociaciones o significados que te sugiera esa palabra.
6. Conecta las características y asociaciones que escribiste con tu desafío creativo.

MI DESAFÍO CREATIVO:

PALABRA AL AZAR	CARACTERÍSTICAS	ASOCIACIONES	CONEXIÓN CARACTERÍSTICA · ASOCIACIÓN · DESAFÍO

MI DESAFÍO CREATIVO:

PALABRA AL AZAR	CARACTERÍSTICAS	ASOCIACIONES	CONEXIÓN CARACTERÍSTICA · ASOCIACIÓN · DESAFÍO

¿SABÍAS QUÉ?

No estamos biológicamente destinados a ser menos creativos con la edad. Tu juventud te hace más inocente e ignorante, lo cual te permite aceptar ideas más radicales. Si sigues encontrando nuevos desafíos, entonces vas a seguir pensando como un joven aunque tengas el pelo gris. (Bachrach,2012)

Un aspecto esencial de la creatividad es no tener miedo de fracasar
EDWIN LAND

Perspectiva desde otras PROFESIONES

Bachrach, E. 2012, p.192

Al investigar perspectivas nuevas nos encontramos con posibilidades que no tienen sentido para nosotros porque no se relacionan o se acomodan con nuestras viejas historias. En ocasiones, cuando a nuestras ideas nuevas que nos son útiles les damos una posibilidad, comienzan a tener sentido para nosotros (Bachrach,2012)

#TIP!

Una de las maneras más sorprendentes y disfrutables de cultivar otras perspectivas es mediante los viajes. Alejarse de los lugares donde pasamos la mayor parte de nuestro tiempo.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Define un problema o DESAFÍO CREATIVO
2. Escribe 4 profesiones al azar
3. Ponte en la piel de cada profesión para solucionar tu desafío creativo. Otros enfoques nos van a hacer aparecer nuevas ideas.
4. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

¿Cómo un bailarín, un científico, un bombero, un escribano, y un domador de leones resolvería tu desafío creativo?

PROFESIÓN: Científico | PROFESIÓN: Bombero | PROFESIÓN: Escribano | PROFESIÓN: Domador

BOCETOS:

INSTRUCCIONES

1. Define un problema o DESAFÍO CREATIVO
2. Escribe 4 profesiones al azar
3. Ponte en la piel de cada profesión para solucionar tu desafío creativo. Otros enfoques nos van a hacer aparecer nuevas ideas.
4. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

¿Cómo un _____ resolvería tu desafío creativo?

PROFESIÓN: | PROFESIÓN: | PROFESIÓN: | PROFESIÓN:

BOCETOS:

¿SABÍAS QUÉ?

Los insights o revelaciones del subconsciente son como el celular que suena en un fiesta: no puedes escucharlo con tanto ruido de fondo. Hay que relajarse para que el córtex y su gran ruido del día a día bajen el volumen y puedas escuchar qué dice tu subconsciente. (Bachrach, 2012)

De la necesidad y limitaciones surge la creatividad
ANÓNIMO

técnica HISTORIAS

Bachrach, E. 2012, p. 291

A menudo forzar la atención en el problema no lo soluciona, hay que poder mirarlo desde diferentes perspectivas.. Esta técnica te permite abrirte a nuevas posibilidades para obtener ideas.

#TIP!

Es muy eficiente llamar la atención contando historias o eventos cargados de emociones para recargar de combustible las conexiones neuronales.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Imagina que te encuentras en un país lejano. Escribe una breve historia sobre cómo es ese lugar. Llénala de emociones. ¿Cómo resolverías allí tu desafío creativo? Reléelo y busca asociaciones y pistas para tu desafío real.. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO:

HISTORIA

ASOCIACIONES Y PISTAS

BOCETOS

INSTRUCCIONES

1. Si tu problema fuese un ser vivo, ¿cómo sería?
2. Dibuja un ser vivo que sea tu problema.
3. Responde las preguntas a continuación

MI DESAFÍO CREATIVO:

DIBUJO

¿Cómo sería el pasado y las reencarnaciones futuras de tu problema?

Piensa en que tu problema se podría comer, ¿cómo sería el gusto?

¿Qué es lo más hermoso o interesante en ese problema?

¿SABÍAS QUÉ?

Muchas personas creativas lo son porque pasan una parte importante de su tiempo soñando despiertas y absorbiendo información de todo aquello que oyen, experimentan y ven. (Ponti y Langa, 2013)

Fuentes ALFABÉTICAS A B C D...

Bachrach, E. 2012, p. 281

Esta técnica ayuda a "romper el estado mental" (break mindset), cambiar paradigmas y te fuerza a explorar aproximaciones que nunca habrías considerado de otra manera.

#TIP!

Puedes usar este método de varias formas, en lugar de gente famosa, puedes aplicarlo con personajes de dibujos animados, personajes de la literatura, super héroes (versión desarrollada por Steve Grossman)

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

1. Escribe tu problema o DESAFÍO CREATIVO
2. Escribe al lado de cada letra el nombre de un personaje famoso que empiece con esa letra.
3. Imagina cómo esos personajes afrontarían tu desafío creativo.
4. Boceta 5 de tus ideas

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

PERSONAJES

A: _____

B: _____

C: _____

D: _____

E: _____

F: _____

G: _____

H: _____

I: _____

J: _____

K: _____

L: _____

BOCETOS

M: _____

N: _____

O: _____

P: _____

Q: _____

R: _____

S: _____

T: _____

U: _____

V: _____

W: _____

X: _____

Y: _____

Z: _____

¿SABÍAS QUÉ?

En los años 40's, la píldora anticonceptiva, los satélites de telecomunicaciones y el fax, ni siquiera se imaginaban En los años 80's, el Internet y los smartphones sólo se concebían en la ciencia ficción; los cajeros automáticos estaban por llegar (Corona, 2012).

Muchos de nuestros sueños parecen al principio imposibles, luego parecen improbables y al final, cuando ponemos toda nuestra intención, se convierten en inevitables.

CHRISTOPHER REEVE

Técnica del DIBUJO ABSTRACTO

(Bachrach, E. 2012, p. 134)

El hemisferio derecho puede integrar muchos inputs al mismo tiempo, nos brinda una percepción holística y logra encontrar similitudes. Allí se basa nuestra intuición y aparecen los insights o revelaciones (Bachrach,2012).

#TIP!

No pienses demasiado para dibujar o para seleccionar las formas, hazlo bien rápido., ya que la idea de esta técnica es que utilices tu INTUICIÓN.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Haz varios **dibujos abstractos** usando cualquier tipo de forma, las que quieras.
2. Selecciona una sola de las formas que dibujaste. La que más te guste, la más llamativa.
3. Encuentra en esa forma los **atributos y características** más esenciales. Por ejemplo, suave, algo liviano, algo grueso, algo raro, circular, puntiaguda, etcétera.
4. Usa esos **atributos y características** para inspirarte a dibujar otra forma distinta.
5. Estudia **qué es lo que puede representar** esta última figura (una nube, un gato, un yogur, un soldado, un banderín, etcétera).
6. Mezcla estos conceptos que descubriste en tu figura con tu DESAFÍO CREATIVO.

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

Dibujos Abstractos	Forma Seleccionada	Características	Nueva Forma	Relación Conceptos · Desafío

INSTRUCCIONES

2. Imagina que te encuentras en otra época de la historia. Escribe qué harías en ese momento para resolver tu desafío creativo. Reléelo y busca asociaciones y pistas para tu desafío real.

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

HISTORIA	ASOCIACIONES Y PISTAS	BOCETOS

¿SABÍAS QUÉ?

El cerebro recuerda mejor los componentes emocionales de una experiencia que cualquier otro detalle o aspecto de ésta, lo que se conoce como el sentido antes que los detalles (Bachrach, 2012).

La creatividad requiere el coraje de dejar ir las certezas
ERICH FROMM

LOS extremos OPUESTOS

Bachrach, E. 2012, p. 437

El pensamiento creativo es pensar productivamente. Al enfrentarnos con un dilema, primero debemos preguntarnos cuántas formas distintas hay de mirar ese problema, cuántas formas de repensarlo, de resolverlo. En esta técnica, situándonos en dos extremos opuestos.

#TIP!

Cuanto más claro tengas cuál y cómo es tu desafío creativo, más efectivo serás para resolverlo. Tu desafío creativo es como la imagen del rompecabezas terminado en la tapa del juego; sin ella, sería muy difícil que pudieras resolverlo (Bacharach,2012)

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

1. Piensa y escribe tu desafío creativo.
2. Escribe qué pasaría si tuvieses todos los recursos del mundo: dinero, tiempo, gente, lo que sea.
3. Anota qué pasaría si no tuvieses ningún recurso, y escribe qué harías en este caso.
4. Trata de combinarlos para ver qué surge.
5. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO: Llegar más rápido al trabajo

TODOS LOS RECURSOS	NINGÚN RECURSO	COMBINACIÓN
Voy en helicóptero y aterrizo en el techo de mi oficina	*Voy caminando, no tengo plata, para eso debo salir dos horas antes de mi horario de entrada.*	

BOCETOS:

INSTRUCCIONES

1. Piensa y escribe tu desafío creativo.
2. Escribe qué pasaría si tuvieses todos los recursos del mundo: dinero, tiempo, gente, lo que sea.
3. Anota qué pasaría si no tuvieses ningún recurso, y escribe qué harías en este caso.
4. Trata de combinarlos para ver qué surge.
5. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO:

TODOS LOS RECURSOS	NINGÚN RECURSO	COMBINACIÓN

BOCETOS:

¿SABÍAS QUÉ?

Es poco probable que podamos controlar el momento en que tenemos una idea, sin embargo sí podemos aumentar drásticamente la probabilidad de que surja. La clave principal está en realizar de forma programada tareas agradables y repetitivas, que no te hagan pensar, ni forzar el cerebro, tareas que te desconecten; después vendrá el ¡ajá! (Romo, 2014)

Haz lo que puedas, con lo que tengas, estés donde estés

TH. ROOSEVELT

LAS 20 PREGUNTAS

(Bachrach, E. 2012, p. 330)

La curiosidad es la madre de la creatividad. Debes cuestionarlo todo: el origen, la causa, el método, el proceso, el objetivo, la necesidad, etc. Cuestiona sin restricciones, incluso la existencia del problema mismo, o la utilidad de la solución pedida. (Corona, 2015)

#TIP!

Puedes aplicar esta técnica cada día durante varios días A lo largo de los días las preguntas van a ir cambiando radicalmente y te van a dar una comprensión más intensa del tema, ayudándote a focalizar.

DURACIÓN

10 MINUTOS

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Una vez identificado tu problema o desafío creativo, escribe diez minutos sin parar todas las preguntas que se te ocurran sobre ese desafío.
2. Pregunta por ejemplo, lo que te asombra relacionado con tu desafío creativo.
3. Léelo y reléelo, seguro encontrarás pistas que enciendan tu creatividad.

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

¿Por qué? / ¿Quién?	¿Para qué? / ¿Cuándo?	¿Dónde?/¿Cómo?

INSTRUCCIONES

1. Haz varios **dibujos abstractos** usando cualquier tipo de forma, las que quieras.
2. Selecciona una sola de las formas que dibujaste. La que más te guste, la más llamativa.
3. Encuentra en esa forma los **atributos y características** más esenciales. Por ejemplo, suave, algo liviano, algo grueso, algo raro, circular, puntiaguda, etcétera.
4. Usa esos **atributos y características** para inspirarte a dibujar otra forma distinta.
5. Estudia **qué es lo que puede representar** esta última figura (una nube, un gato, un yogur, un soldado, un banderín, etcétera).
6. Mezcla estos conceptos que descubriste en tu figura con tu DESAFÍO CREATIVO.

MI DESAFÍO CREATIVO: _____

Dibujos Abstractos	Forma Seleccionada	Características	Nueva Forma	Relación Conceptos · Desafío

¿SABÍAS QUÉ?

La investigadora Judy DeLoache identificó la"teoría de la representación dual", que es nuestra habilidad para razonar simbólicamente, para atribuir características y significados a cosas que en realidad no los tienen. (Bachrach, 2012)

Confía en la incertidumbre, te conducirá a la claridad

JOANNA SWANGER

Asunciones REVERTIDAS

(Bachrach, E. 2012, p. 184)

Todo tema, disciplina o desafío tiene sus asunciones. Esto es, lo que está dicho, lo que se sabe o lo que se cree que debería ser. Pero tenemos la habilidad innata de poder hacer y pensar las cosas de manera diferente.

#TIP!

Hay que creer que algo diferente es posible. Los hermanos Wright pensaron que volar no era sólo para las aves, eso les permitió crear el primer avión.

DURACIÓN

Tú decides:

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Escribe todas las asunciones relacionadas con tu desafío creativo y después reviértelas. ¿Qué surge a partir de eso? Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO:

Asunciones	Asunciones Revertidas	Ideas

Bocetos:

INSTRUCCIONES

Escribe todas las asunciones relacionadas con tu desafío creativo y después reviértelas. ¿Qué surge a partir de eso? Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO:

Asunciones	Asunciones Revertidas	Ideas

Bocetos:

¿SABÍAS QUÉ?

Nuestros recursos inconscientes son mucho mayores que nuestros recursos conscientes, incluso podríamos decir que son ilimitados. David Rock afirma que podemos dejar a nuestro cerebro inconsciente resolver nuestros problemas por nosotros, al dejar de forzar la respuesta. (Romo,2014)

La creatividad llega de buscar lo inesperado y dar un paso fuera de la propia experiencia

MASARU IBUKA

Resolución de PROBLEMAS

(De Bono, E. 2015, p.96)

Muchas personas creen que el pensamiento creativo sólo sirve para resolver problemas. Esto es un error, porque el pensamiento creativo puede producir grandes cambios en cosas que jamás fueron problemas. No obstante, una de las tareas del pensamiento creativo es, en efecto, la resolución de problemas.

#TIP!

En este ejercicio debe intentar utilizar el objeto designado por la Palabra Aleatoria. Debe emplear el objeto directamente y no utilizar ideas estimuladas por él.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Define el problema que se va a resolver. Puede ser un problema general o un específico
2. Obtén cuatro Palabras Aleatorias.
3. Muestra de qué manera el objeto indicado en una de las cuatro Palabras Aleatorias **podría ayudar a resolver el problema.**

Problema	Palabras Aleatorias	Pensamientos
Una ciudad costera tiene dificultades para atraer turistas.	1. *TRACTOR*	*Anunciarse con profusión en los Estados Unidos (a menos que la ciudad se halle precisamente en este país).*
	2. *FÁBULA*	
	3. *CORDURA*	*Crear una fábula para la ciudad o el área y hacer que aparezca en libros, historias infantiles, películas, etc.*
	4. *EEUU*	

Problema	Palabras Aleatorias	Pensamientos
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	

INSTRUCCIONES

1. Una vez identificado tu problema o **desafío creativo**, escribe diez minutos sin parar todas las preguntas que se te ocurran sobre ese desafío.
2. Pregunta por ejemplo, lo que te **asombra** relacionado con tu desafío creativo.
3. Léelo y reléelo, seguro encontrarás pistas que **enciendan** tu creatividad.

MI DESAFÍO CREATIVO:

¿Por qué? / ¿Quién?	¿Para qué? / ¿Cuándo?	¿Dónde?/¿Cómo?

¿SABÍAS QUÉ?

Al buscar respuestas suelen surgir ideas. Los cuestionamientos son similares a las provocaciones, pues impulsan al cerebro a abandonar sus pautas. Durante la etapa creativa debes buscar preguntas más que respuestas. (Corona, 2015)

Cuando nos involucramos en lo que hacemos naturalmente, el trabajo se hace juego que estimula la creatividad

LINDA NAIMAN

Técnica: el BAILARÍN

Gray. D et all. 2012, p. 290

Las neuronas espejo. son aquellas neuronas cuya actividad refleja lo que sucede alrededor. La teoría establece que si tú ves a alguien haciendo una acción, esas neuronas automáticamente simulan la acción en el cerebro.

#TIP!

Es muy importante que prestes profunda atención a su baile. Miralo concentrado durante uno o dos minutos sin parar.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Mira algún bailarín/bailarina en un canal de arte o en YouTube (clásico, jazz, moderno, lambada, etcétera).
2. Escribe un sustantivo, un verbo, un adjetivo y un adverbio de lo que te pasó cuando lo observabas, lo que te invocó.
3. Relaciona esas cuatro palabras con tu desafío creativo.
4. Boceta tus ideas

Sustantivo: Verbo: Adjetivo: Adverbio:

MI DESAFÍO CREATIVO:

BOCETOS:

INSTRUCCIONES

1. Mira algún bailarín/bailarina en un canal de arte o en YouTube (clásico, jazz, moderno, lambada, etcétera).
2. Escribe un sustantivo, un verbo, un adjetivo y un adverbio de lo que te pasó cuando lo observabas, lo que te invocó.
3. Relaciona esas cuatro palabras con tu desafío creativo.
4. Boceta tus ideas

Sustantivo: Verbo: Adjetivo: Adverbio:

MI DESAFÍO CREATIVO:

BOCETOS:

¿SABÍAS QUÉ?

Algunos creen que se nos mueren unas treinta mil neuronas por día. Sin embargo, el cerebro adulto continúa creando neuronas en regiones relacionadas con el aprendizaje. (Bachrach, E. 2012, p.420)

Ser creativo significa estar enamorado de la vida. Solo puedes ser creativo si amas la vida lo suficiente que quieres mejorar su belleza, llevarle más música, más poesía, más baile

OSHO

IDEart
Arte para obtener IDEAS

(Ponti y Langa, 2013, p. 147)

Consiste, simplemente, en generar ideas a partir de pinturas más o menos conocidas. Cuando tengas que resolver un problema creativo, practica con el IDEART sin complejos. Ya verás cómo seguramente algo interesante surgirá al final del ejercicio.

#TIP!

Es importante que se relaje y que se lo pase bien haciéndolo. No se preocupe si son cosas locas o poco prácticas. Simplemente déjese llevar por el proceso.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Defina con claridad su **reto creativo**. Procure que sea un reto energizante, ilusionante...
2. Seleccione **al azar o de forma intuitiva** un cuadro más o menos famoso.
3. Dedique un tiempo a **generar significados asociados del cuadro** y a describir lo que ve.
4. Cuando termine, trate de **establecer conexiones** entre el listado de significados y las descripciones y el problema que le preocupa. Pregúntese: "¿qué relación puedo establecer entre una cosa y otra?"

MI DESAFÍO CREATIVO: *Mejorar el interior de un coche*

Cuadro Seleccionado

La gallinita ciega de Goya.



Descripción y Significados

Vemos un grupo de mujeres y hombres que juegan al consabido juego. También vemos un árbol, un río o un lago y un paisaje montañoso.

COMBINACIÓN

¿Coches con ducha? ¿Donde el conductor pueda conducir con los ojos vendados? ¿Con un depósito de agua para beber mientras conducimos? ¿Con juegos creativos para los viajeros que no distraigan de la conducción pero que hagan el viaje más agradable? ¿Donde todos los ocupantes puedan conducir sin cambiar de asiento? ¿Coches con un espacio interno para hacer reuniones durante viajes largos?

INSTRUCCIONES

1. Define el problema que se va a resolver. Puede ser un problema general o un específico
2. Obtén cuatro Palabras Aleatorias.
3. Muestra de qué manera el objeto indicado en una de las cuatro Palabras Aleatorias **podría ayudar a resolver el problema.**
4. Boceta tus ideas

Problema

Palabras Aleatorias

1.

2.

3.

4.

Pensamientos

Bocetos

¿SABÍAS QUÉ?

Del latin «pacientare», la paciencia se define como «sin límites». De ahí que la expresión estoy apunto de perder la paciencia, no tiene sentido. Edison probó hasta 999 veces su bombilla de carbono (Gallegos, 2001).

La creatividad es inventar, experimentar, crecer, tomar riesgos, romper reglas, cometer errores y divertirse

MARY LOU COOK

Ideas para resolver PROBLEMAS

(De Bono, E. 2015, p.100)

Este ejercicio es semejante al juego anterior. Pero hay una diferencia clave. Previamente debías utilizar el objeto indicado por la Palabra Aleatoria para resolver el problema. En este ejercicio tú obtienes una idea de la Palabra Aleatoria y, luego, expones de qué manera esta idea puede ayudarte a resolver el problema.

#TIP!

Se pueden tomar ideas, conceptos o conceptos amplios de la Palabra Aleatoria y aplicarlos a la situación problemática.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Define el problema. Puedes insertar un problema propio.
2. Obtén una sola Palabra Aleatoria.
3. Mira cómo ésta Palabra Aleatoria puede producir ideas que podrían ayudar a resolver el problema definido.
4. Boceta tus ideas.

Problema	Palabra Aleatoria	Pensamientos
Una ciudad costera quiere atraer más turistas. ¿Qué se puede hacer?	1. *ALEGRÍA*	*Organizar un «festival de la felicidad» una vez al año. Dar alojamiento gratis o subvencionado a personas que puedan probar que son realmente felices. Conceder medallas o premios a personas que sean felices.*

Problema	Palabra Aleatoria	Pensamientos

INSTRUCCIONES

1. Define el problema. Puedes insertar un problema propio.
2. Obtén una sola Palabra Aleatoria.
3. Mira cómo ésta Palabra Aleatoria puede producir ideas que podrían ayudar a resolver el problema definido.
4. Boceta tus ideas.

Problema	Palabra Aleatoria	Pensamientos

Bocetos

¿SABÍAS QUÉ?

Al pensar una idea, no importa si es muy absurda o tonta, la mente empieza a descomponerla en distintas partes buscando las interesantes para poder construir a partir de allí ideas nuevas que se relacionen con su desafío. (Bachrach, 2012)

Otros han visto lo que es y preguntaron por qué. Yo he visto qué podría ser y he preguntado por qué no

PABLO PICASSO

Técnica WALT DISNEY

Bachrach, E. 2012, p. 335

¿Qué hacía Walt Disney? Frente a un desafío creativo cambiaba de perspectiva tres veces, jugando a representar tres roles distintos y a relacionar la perspectiva de esos roles con su desafío.

#TIP!

En cierto modo, esta estrategia coincide con la que utilizaba Leonardo da Vinci, quien pensaba que no podía comprenderse un objeto hasta no mirarlo, al menos, desde tres perspectivas diferentes.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Día 1: Perspectiva del soñador: Deja volar tu imaginación sin preocuparte por cómo implementar los conceptos que surjan.
2. Día 2: Perspectiva del realista: Trae tus fantasías a la Tierra y trata de ver cómo podría llevarse a la práctica eso que tu imaginación creó.
3. Día 3: Perspectiva del crítico: Pregúntate y busca los puntos débiles de tu idea.
4. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO: Soy el manager de un grupo, y mi desafío creativo es "Quiero que los empleados vengan más seguido a mi oficina para ver cómo se sienten y cómo están trabajando".

DÍA 1: SOÑADOR

Que haya sillas flotantes para que los empleados se puedan sentar en los pasillos de la empresa, y que esas sillas vengan automáticamente hasta mi oficina.

DÍA 2: REALISTA

Las sillas flotantes hoy por hoy son imposibles, pero quizá podría tener sillas más cómodas en mi oficina para que vengan más seguido.

DÍA 3: CRÍTICO

¿Cuánto van a costar esas sillas? ¿Y si después todos los empleados quieren tener esas sillas en su escritorio? ¿Y si se relajan tanto que no me prestan atención?, etcétera.

BOCETOS:

INSTRUCCIONES

1. Defina con claridad su **reto creativo**. Procure que sea un reto energizante, ilusionante...
2. Seleccione **al azar o de forma intuitiva** un cuadro más o menos famoso.
3. Dedique un tiempo a **generar significados asociados del cuadro** y a describir lo que ve.
4. Cuando termine, trate de **establecer conexiones** entre el listado de significados y las descripciones y el problema que le preocupa. Pregúntese: "¿qué relación puedo establecer entre una cosa y otra?"
5. Boceta tus ideas

MI DESAFÍO CREATIVO:

Cuadro Seleccionado

Descripción y Significados

BOCETOS

Ideas Combinación

¿SABÍAS QUÉ?

Muchas personas creativas lo son porque pasan una parte importante de su tiempo soñando despiertas y absorbiendo información de todo aquello que oyen, experimentan y ven.

Cada niño es un artista. El problema es seguir siendo un artista cuando creces

PABLO PICASSO

Profesiones y OFICIOS

(Bachrach, E. 2012, p. 193)

Vas a estirar tu imaginación haciendo multiplicidad de asociaciones entre diferentes profesiones u oficios y combinándolas de manera aleatoria en nuevas ideas relacionadas con lo que tú necesitas, con tu desafío. Esto es conocido como el concepto del **blending**, la mezcla de conceptos que en apariencia no están relacionados.

#TIP!

Piensa con fluidez, sin detenerte, listando todo lo que te aparezca en la mente, incluso si tienes pensamientos asociados con esas profesiones.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

INSTRUCCIONES

1. Al azar pronuncia **tres letras** y menciona **una profesión** por **cada una**. Por ejemplo: "**c**", carpintero; "**b**", bombero, y "**m**", médico.
2. Escribe una lista de **atributos y características** de estas tres profesiones.
3. **Combina** todo lo que escribiste: las características, los atributos y **los pensamientos asociados** con tu desafío creativo.

Profesión.:
Características/Atributos

Profesión.:
Características/Atributos

Profesión.:
Características/Atributos

Mi Desafío Creativo:

INSTRUCCIONES

1. Al azar pronuncia **tres letras** y menciona **una profesión** por **cada una**. Por ejemplo: "**c**", carpintero; "**b**", bombero, y "**m**", médico.
2. Escribe una lista de **atributos y características** de estas tres profesiones.
3. **Combina** todo lo que escribiste: las características, los atributos y **los pensamientos asociados** con tu desafío creativo.

Profesión:
Características/Atributos

Profesión:
Características/Atributos

Profesión:
Características/Atributos

Mi Desafío Creativo:

¿SABÍAS QUÉ?

La creatividad no se puede controlar de forma obsesiva. Necesita juego, pensamiento salvaje, cierto relajamiento de las estructuras más cognitivas y cierta activación de las más límbicas o emocionales. (Ponti y Langa, 2013)

Si no estás preparado para estar equivocado, nunca te será posible proponer algo original

KEN ROBINSON



INSTRUCCIONES

1. Día 1: Perspectiva del soñador: Deja volar tu imaginación sin preocuparte por cómo implementar los conceptos que surjan.
2. Día 2: Perspectiva del realista: Trae tus fantasías a la Tierra y trata de ver cómo podría llevarse a la práctica eso que tu imaginación creó.
3. Día 3: Perspectiva del crítico: Pregúntate y busca los puntos débiles de tu idea.
4. Boceta tus ideas.

MI DESAFÍO CREATIVO:

DÍA 1: Soñador

DÍA 2: Realista

DÍA 3: Crítico

BOCETOS:

¿SABÍAS QUÉ?

Albert Einstein definía un problema y luego buscaba formularlo de varias maneras, a fin de presentarlo en forma comprensible para personas habituadas a pensar de modo diferente, como matemáticos, físicos, filósofos e incluso personas no iniciadas.

La curiosidad es lo más poderoso que tenemos.
JAMES CAMERON

SCAMPER
lluvia de IDEAS

(Bachrach, E. 2012, p. 152)

Scamper es una lluvia de ideas ideal para principiantes, para un proceso más organizado. Se realiza con una serie de preguntas oportunas y dirigidas. Las preguntas se relacionan con sustituir, combinar, adaptar, modificar, ponerle otros usos, eliminar y reordenar o revertir.

#TIP!

Tener una buena idea, puede frenarte a descubrir otra mejor. Por eso hay que generar sin pensar si está bien o no, si será implementable, si resolverá el problema. Hay que permitirse un tiempo en generar sin censurarse.

DURACIÓN

Tú decides

MODALIDAD

- Individual
- Grupal

MI DESAFÍO CREATIVO: Mejorar el rendimiento de mi equipo de trabajo

S: SUSTITUIR

¿Qué hago? ¿Cambio la gente? ¿Echo a algunos? ¿Contrato otros? ¿Cambio de trabajo? ¿Cambio la manera de ejecutar los proyectos? ¿Cambio de líder? ¿Cambio las oficinas o el lugar donde nos reunimos?

C: COMBINAR

¿Combino las posiciones de los empleados? ¿A aquellos que venden mejor los mando a un escritorio y a los que venden peor los mando a vender para ver qué pasa? ¿Combino el trabajo de ellos con alguna cosa recreacional?

A: ADAPTAR

M: MODIFICAR

P: PONERLE OTROS USOS

E: ELIMINAR/ R:REORDENAR

INSTRUCCIONES

1. Adapta la técnica SCAMPER con tu problema o desafío creativo a continuación:

MI DESAFÍO CREATIVO:

S: SUSTITUIR

C: COMBINAR

A: ADAPTAR

M: MODIFICAR

P: PONERLE OTROS USOS

E: ELIMINAR/ R:REORDENAR

¿SABÍAS QUÉ?

En 1875 A. Graham Bell presentó su invento telefónico a la Western Union. Ésta fue su respuesta: "...estimamos que el artilugio es interesante como novedad, pero hemos llegado a la conclusión de que el teléfono no tiene posibilidades comerciales." (Corona, 2015)

La mejor forma de tener una buena idea es tener muchas ideas

LINUS PAULING

Despertando al INCONSCIENTE

(Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 84)

Solo cuando relajamos, por cansancio o de forma voluntaria, el centro de decisiones y entramos en una fase más híbrida (mezclando creatividad deliberada con creatividad espontánea) seremos capaces de dar el cien por cien de nuestra potencialidad creadora.

#TIP!

Querer ser creativo controlando al cien por cien todo el proceso es hacer trampa. Los creativos aprenden a relajar su mente consciente y a dejar que fantasías y contenidos imaginativos sean protagonistas.

DURACIÓN

15 minutos

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Levántate un día muy temprano y toma papel y lápiz.
2. Durante quince minutos escribe todo aquello que te pase por la cabeza, siguiendo una sola norma: no puedes dejar de escribir ni un momento.

Verás qué ejercicio más interesante porque te verás amablemente obligado a escribir tonterías y cosas sin sentido pero harás que el control consciente sobre la escritura se relaje y empiecen a surgir contenidos inconscientes.
Si repites el ejercicio una vez por semana durante unos meses podrás comprobar cómo cada vez te sale mejor y te encuentras más a gusto.

ÍNDICE

Técnicas o ejercicios enfocados en un desarrollo creativo a nivel personal.

El diamante del deseo	106
Despertando al inconsciente	108
Recordar es volver a vivir	110
Desarrollando la atención	112
IMPASSE: Salir del Bloqueo	114
Aprender a escuchar	116
Actitudes OPEN	118
Experiencias Memorables	120
Cambia tu Mente	122
Marcas Pasión	124
Líneas, volúmenes y colores	126
5 Canciones	128
Practicar Happy	130
Desafiar el Status Quo	132

El diamante del DESEO

(Ponti y Langa, 2013, p. 67)

Sin utopías, la creatividad se hace muy difícil. La técnica del diamante del deseo nos puede ayudar a conseguir nuestras metas personales. Se trata, en primer lugar, de definir claramente dónde queremos llegar a través de nuestro esfuerzo creativo. Es necesario que el objetivo sea difícil, casi **utópico**. A partir de aquí, ¿qué cosas podemos ir haciendo, paso a paso, para llegar al objetivo final?

#TIP!

No hay imposibles sino que todo depende de nosotros mismos y de nuestro esfuerzo innovador. Hay que aprender a visualizar en positivo la consecución del objetivo.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Esfuérzate ahora y concéntrate en un objetivo **ambicioso** que te gustaría conseguir. Utilizando la respiración, **defínelo claramente.**
2. Coje aire en abundancia y **visualiza** el objetivo de **forma pletórica.** Experimenta una cierta euforia con esta combinación de imágenes y de respiraciones
3. Ahora **plantéate** qué cosas tendrías que hacer para intentar conseguir tu objetivo.
4. Por difícil que te parezca tu objetivo, **intenta hacerlo posible** a partir de metas más pequeñas y razonables. Poco a poco irás acercándote.

Objetivo:

- *Ser profesor en la Universidad de Hardvard (Mírate a ti mismo dando clase allí)*

Pasos a Seguir:

1. *Mejorar de forma radical mi inglés*
2. *Conseguir contactar con profesores y directivos de Harvard*
3. *Publicar un libro en inglés que fuera un éxito rotundo*

Objetivo:

Pasos a Seguir:

INSTRUCCIONES

1. Piensa en el **día de tu retiro profesional**, el último día en el que las obligaciones dejen paso a una vida más plácida, sin exigencias.
2. Boceta tus pensamientos

Este ejercicio combina la visualización ya propuesta anteriormente con una **experimentación** vívida de su propósito. Lo que plantea este ejercicio es la revisión del nivel de claridad y compromiso que tienen sus objetivos vitales, la intención que hay detrás de perseguirlos y el sentido que tienen.

¿A quién invitarías a esta cita?

¿Quién te gustaría que hiciera el discurso de despedida?

¿Por qué has pensado en esta persona?

¿Qué te gustaría que dijera de ti?

¿SABÍAS QUÉ?

El fallecido Collin Martindale descubrió que las personas creativas **cambian intuitivamente** al estado de **actividad alfa** en las regiones frontales del cerebro cuando están solventando problemas de manera creativa, mientras que los individuos menos creativos aceleran su **actividad beta** cuando intentan ser creativos. (Carson, 2015)

Las grandes cosas se realizan al reunir una serie de pequeñas cosas

VINCENT VAN GOGH

Desarrollando la ATENCIÓN

(Bachrach, E. 2012, p. 284)

Nuestra atención está en general dispersa. Es nuestra intención la que decide a qué le vamos a dedicar tiempo realmente. Para resolver nuestros desafíos con creatividad debemos estar ATENTOS a lo que tenemos frente a nosotros y desarrollar la capacidad de **focalizar** en el objetivo.

#TIP!

Conocer claramente cuál es tu desafío creativo es fundamental antes de empezar a generar ideas. Tu desafío requiere de tu máxima atención.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Cada día de la semana elige un color **al azar.**
2. Busca todo el día ese color en todas las cosas que aparezcan.
3. Escríbelas a continuación:

Color	Color	Color	Color	Color	Color
Objetos	Objetos	Objetos	Objetos	Objetos	Objetos

INSTRUCCIONES

1. Levántate un día muy temprano y toma papel y lápiz.
2. Durante quince minutos escribe todo aquello que te pase por la cabeza, siguiendo una sola norma: no puedes dejar de escribir ni un momento.
3. Al final, dibuja tus pensamientos.

¿SABÍAS QUÉ?

Salvador Dalí se sentaba en un sillón muy cómodo y colocaba un vaso en el piso, en el filo del vaso apoyaba una parte de una cuchara y la otra punta la sostenía en la mano. A medida que se iba relajando, cuando estaba por quedarse dormido, la mano relajada soltaba la cuchara y el ruido de ésta al caer dentro del vaso lo despertaba. Lo que hacía Dalí era dibujar de inmediato todas las imágenes bizarras y raras que le aparecían en su cabeza en ese estado de medio dormido, semiconsciente. (Bachrach, 2012)

La creatividad viene de la confianza. Confía en tus instintos.

RITA MAE BROWN

Recordar es volver a VIVIR

(Ponti y Langa, 2013, p. 79)

Practica la visualización: Visualizar a menudo te permitirá practicar con el ojo de la mente y ejercitar tus habilidades más vinculadas con las imágenes y la imaginación. Házlo de principio a fin y recupera todas las emociones asociadas.

#TIP!

Siempre debe quedar tiempo para "colgarse", para escuchar, para librarnos a nuestras fantasías, para imaginar cómo las cosas podrían ser de otra manera... De hecho, este es uno de los máximos enemigos de la creatividad: la eterna falta de tiempo.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Intenta **recordar cómo era tu vida** hace diez años: Intenta ver colores, oír sonidos, **percibir** los detalles de las cosas (rostros, texturas, sabores, olores)
2. Responde las preguntas y dibuja libremente tus pensamientos.

¿Cómo ibas vestido?

¿Qué cosas te preocupaban?

¿Qué emociones experimentabas?

¿Cómo era un día en tu vida?

¿En qué ambientes te movías?

Dibujo

INSTRUCCIONES

Intenta **recordar un viaje**: Intenta ver colores, oír sonidos, **percibir** los detalles de las cosas (rostros, texturas, sabores, olores) Escribe y dibuja libremente tus pensamientos.

¿SABÍAS QUÉ?

Toda técnica o disciplina que te permita conocerte más, desarrollar tu inteligencia emocional, te hace, literalmente según la ciencia, más creativo. (Bachrach, E. 2012, p. 170)

La creatividad es más que ser diferente. Cualquiera puede planear algo raro; eso es sencillo. Lo difícil es ser tan simple como Bach. Hacer lo simple asombrosamente simple, eso es creatividad.

CHARLES MINGUS

Aprender a ESCUCHAR

(Ponti y Langa, 2013, p. 147)

Los humanos practicamos, de forma inconsciente, la escucha selectiva. Escuchamos e integramos, muchas veces, solo lo que nos interesa o conviene. La creatividad está mucho más vinculada a la escucha activa, el esfuerzo consciente para entender cognitiva y emocionalmente lo que nos están diciendo.

#TIP!

Relacionado con la escucha (con la empatía más concretamente), debemos recordar que estamos dotados fisiológicamente de neuronas espejo. Nuestras neuronas imitan a modo de reflejo la acción del otro.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás algunas ideas y claves para aprender a escuchar. Ponlas en práctica en tu día a día para que se vuelvan un hábito.

#1: Atento en la charla

Cuando estés reunido con alguien toma siempre notas en una libreta especial o en tu agenda. **Haz muchas preguntas aclaratorias** si no entiendes lo que te dicen. No dés nada por supuesto, que no te dé vergüenza preguntar aunque se trate de cosas obvias.

#2: Practica la Reformulación

Cuando creas que has entendido un concepto, reformúlalo con tus propias palabras y **busca el feedback** de tu interlocutor.

#3: Que no se te pase por alto el lenguaje corporal

Aprende a **leer las señales no verbales** que emite la gente cuando habla contigo: movimientos del cuerpo, del rostro (miradas, gestos faciales, etc.), tonos de voz... Piensa que casi el setenta por ciento de lo que nos dicen se transmite a través de códigos no verbales.

#4: Ponte en los zapatos del otro

Es importante estar atento a toda la información que va más allá de las palabras. Si tú aprendes a escuchar **empáticamente**, sacarás mucho más jugo de tu red de contactos porque la gente, conocida o no, te dará mucha más **confianza**.

#5: Ejercita tu pensamiento jánico

Saber escuchar promueve tu pensamiento jánico, el cual interpreta que dos ideas **aparentemente opuestas pueden integrarse** y dar a luz a un nuevo concepto. Muchas veces la creatividad proviene de la integración de ideas diferentes, incluso opuestas.

APRENDAMOS A ESCUCHAR,
A ESCUCHARNOS.
APRENDAMOS DE LOS QUE PIENSAN DIFERENTE
PORQUE A TRAVÉS DE ELLOS
PODREMOS PONER EN JAQUE NUESTRAS IDEAS.
APRENDAMOS DE QUIENES NOS CRITICAN
PORQUE DE ESTA FORMA
DEJAREMOS APARTE LOS DOGMAS
Y APRENDEREMOS
A MEZCLAR CONCEPTOS E IDEAS.
-France Ponti y Lucía Langa

INSTRUCCIONES

Tomate **cinco minutos** y escribe todo lo que en el lugar donde estés (tren, habitación, oficina, plaza, etcétera) **podría ser mejorado**. Desde la reja que protege el arenero hasta el diseño de un ventilador de techo. Al final, dibuja rápidamente los objetos mejorados.

Lugar

Bocetos

Objetos

¿SABÍAS QUÉ?

Los mensajes o estímulos de cualquier tipo que llaman nuestra atención lo hacen porque están conectados con nuestro interés, nuestra memoria y la comprensión de ese tema. (Bachrach, E. 2012, p. 283)

La creatividad es el residuo del tiempo malgastado.

ALBERT EINSTEIN

Impasse: saliendo del BLOQUEO

(Bachrach, E. 2012, p. 149-162)

Los bloqueos creativos son conocidos en neurociencia como **impasse**. Ocurren cuando uno está haciendo alguna tarea utilizando sus pensamientos conscientes y se encuentra en un camino sin salida donde no logra resolver algo. Cuando uno necesita ser creativo, es muy importante y relevante traspasarlos o evitarlos de algún modo.

#TIP!

Resolver un impasse requiere dejar al cerebro en pausa, reduciendo su activación, para que no aparezcan respuestas incorrectas.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás algunas ideas para salir del **impasse**, y claves para evitarlo. Ponlas en práctica.

#1: Quítatelo!

Imagina que eso que te bloquea está representado físicamente por algo que tú estás vistiendo: un gorro, un anillo, un pañuelo, un pulóver, un zapato. Sácatelo y te vas a sentir **liberado** y más **relajado.**

#2: Sólo relájate

Practica esta técnica de relajación que cualquiera puede probar:

- Cierra los ojos, respira profundo muy despacio y cuenta hacia atrás desde diez hasta uno,
- Imagina que hay un globo aerostático de color azul en el horizonte, míralo.
- Pon todas tus preocupaciones dentro del globo.
- Una vez que esté todo cargado, imagina que el globo es liberado desde la tierra, suelta las amarras y obsérvalo flotar muy despacio, lo más lejos posible de tu posición. No tienes nada que hacer salvo mirar ese globo que se va con tus preocupaciones mentales a la distancia.

#3: Cambio de planes

Lo que hay que hacer cuando uno llega a un impasse es algo **contraintuitivo.** No tienes que tratar de focalizarte cada vez más fuerte y más tiempo en ese problema, deberías hacer algo completamente diferente en esos minutos, algo que te interese, **divertido**. Es la mejor forma para estimular la aparición de revelaciones. Además, el hecho de focalizarte con más intensidad en el problema lo que hace es incrementar tu ansiedad.

#4: Libre de Presiones

Uno de los grandes bloqueos de la creatividad es que tienes la sensación de que necesitas imaginar y diseñar a la perfección toda tu solución creativa antes de empezar a trabajar en tu desafío. Recuerda que todos los desafíos creativos **rebotan**, hacen **metamorfosis** y **cambian** de dirección durante su camino a la solución final.

#5: Paseo Reflexivo

Busca un lugar agradable: una calle solitaria, un camino en el bosque, una playa. Dedica media hora o más a andar a buen ritmo y a **acariciar tus pensamientos y tus ideas**. Hazlo como mínimo una vez por semana. Intenta buscar respuesta a preguntas creativas, intenta dar vueltas a problemas que te angustian o te preocupan. Si es necesario, habla en voz alta. Conversa como si estuvieras dando una conferencia o hablando con otra gente. Es importante que **te diviertas, que te lo pases bien**. Poco a poco descubrirás que las respuestas a las preguntas se presentarán de repente, durante los paseos o en cualquier otro momento de su vida. (Ponti y Langa, 2013)

#6: Ni un paso atrás

En general, cuando uno se enfrenta a un problema nuevo lo que hace es aplicar estrategias que han funcionado en experiencias previas. Esto funciona bien si el problema nuevo es muy parecido al problema viejo y si no se necesitan soluciones diferentes, creativas. En muchas situaciones, la respuesta del pasado lo que hace es **frenar mejores soluciones** que podrían **surgir.** Ésta estrategia incorrecta se convierte en la fuente del impasse, que sucede cuando uno intenta encajar soluciones antiguas en problemas nuevos.

Conclusión: Tómalo con calma

Las revelaciones ocurren en general cuando uno está más relajado o más **contento**. Entonces, siempre que puedas, **intenta sacarte presión**, extender un deadline, **hacer algo divertido**, reducir la ansiedad, **tomarte un break** y hacer algo liviano. **Frena** un poco tu mente para ver si así aparecen conexiones más sutiles. Y si el insight ocurre, focaliza en eso lo más rápido posible para que la energía no decrezca.

HAY QUE DESTACAR QUE
UN EXCESO DE IDEAS
-DEL MISMO MODO QUE
UNA AUSENCIA COMPLETA DE IDEAS-
PUEDE PRODUCIR
UN BLOQUEO CREATIVO.
-Shelley Carson

CUANDO TE TOMAS
UN RECREO DEL PROBLEMA,
TUS FORMAS ACTIVAS Y CONSCIENTES
DE PENSAMIENTO DISMINUYEN
Y AHÍ LE ESTÁS DANDO LUGAR
AL SUBCONSCIENTE
PARA QUE EMPIECE
A HABLARTE
-Stanislao Bachrach

CUANDO UN MONO VE UN TARRO CON NUECES,
VA, METE LA MANO Y AGARRA ALGUNAS.
PERO LA BOCA DEL TARRO ES TAN ANGOSTA
QUE CON LA MANO LLENA DE NUECES
NO LA PUEDE SACAR.
EL MONO NO QUIERE SOLTAR LAS NUECES.
QUEDA ATRAPADO.
NOSOTROS, LAS PERSONAS,
TAMBIÉN QUEDAMOS ATRAPADOS
CON COSAS QUE NO QUEREMOS SOLTAR:
OPINIONES, PREOCUPACIONES,
CREENCIAS, ANSIEDADES.
...SUELTA

SI SOLTAMOS UN POCO O,
LO QUE ES LO MISMO,
AMPLIAMOS LA RED DE PESCA,
VAMOS A PODER CAPTURAR MUCHOS MÁS PECES.
EN LUGAR DE TENER LA RED MUY AJUSTADA,
LA SOLTAMOS
-Stanislao Bachrach.

Experiencias MEMORABLES

(Ponti y Langa, 2013, p. 206)

Una experiencia memorable es hacérselo pasar bien a la gente, emocionarla y darle segundos, minutos u horas de satisfacción a través de una propuesta de valor pensada para este fin. Significa **añadir valor emocional** a cualquier cosa: producto, servicio, modelo de negocio, proceso. Entonces ¿Cómo lo haría?

#TIP!

Procure alejarse de soluciones o ideas que ya existen. Busque propuestas nuevas, aunque sean radicales o excesivamente locas. Se trata de conseguir que estas ideas u objetos inertes cobren vida y se transformen en experiencias interesantes.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Intenta identificar algo que, aparentemente, esté **alejado del mundo emocional.** Por ejemplo, un estropajo de lavar los platos o un servicio financiero de un banco.
2. **Empatiza** con estos productos o servicios: **ponte en su lugar** a través de ejercicios de visualización y trata de ser ellos y de pensar como ellos.
3. A partir de aquí **empieza a pensar o a sentir cómo podría poner emociones** al estropajo o al servicio financiero. ¿Cómo podría hacerlos más agradables para los usuarios? Boceta.
4. Habla después del tema con tus amigos: **expón las ideas** que has tenido y **busca mejorarlas**

Producto/Servicio

Bocetos

¿Cómo podría ser más agradable para el usuario?

INSTRUCCIONES

A continuación te presentamos el ejercicio de Rapport. Aplícalo y al final has un story board o un dibujo de tu experiencia. Diviértete!

EJERCICIO DE RAPPORT

Las neuronas espejo tienen una función importante en las capacidades cognitivas ligadas a la vida social. La imitación de movimientos, gestos, tonalidades en la voz, etc., nos acercan a los demás y nos hacen crear el rapport que facilita la comunicación.

#1: Primero lo primero

Escoge un **contexto** en el que quieras explorar cómo se comunican tu inconsciente y el de alguien que no conoces. Por ejemplo puedes intentarlo mientras viajas en autobús.

#2: Disimuladamente...

Imita los movimientos de la persona que tengas enfrente: posición del cuerpo, gestualidad de sus extremidades, expresión facial. Haz de espejo a su corporalidad.

#3: Ahora es tu turno

Cuando haya pasado un rato, haz un movimiento voluntario, por ejemplo, subir un hombro y luego el otro. Si la persona que tienes enfrente ha estado pendiente de ti,, es muy posible que empiece a mover sus brazos e incluso que suba sus hombros.

#4: Y así sucesivamente...

Comprobarás, si el recorrido es un poco largo, cómo se va sincronizando él contigo como si fuera una coreografía. No es magia, es una transacción entre los inconscientes respectivos y tiene múltiples utilidades para la creatividad contagiosa.

¿SABÍAS QUÉ?

En 1991, tres investigadores de la Universidad de Parma, liderados por el doctor Giacomo Rizzolatti, llegaron a la conclusión de la existencia de las neuronas espejo observando a un primate. El patrón cerebral del animal indicaba que estaba levantando una pasa de uva cuando en realidad no lo estaba haciendo, simplemente estaba mirando cómo lo hacía el italiano. (Bachrach, 2012)

Descubrir consiste en ver lo que nadie ha visto y pensar lo que nadie ha pensado

ALBERT VON SZENT-GYORGY

Actitudes OPEN

(Ponti y Langa, 2013, p.140,149)

Pensar OPEN es conectar con otras ideas, con otras fuentes de creatividad que, sabiamente conectadas con la nuestra, faciliten resultados aún más interesantes. Hay muchas actitudes que nos pueden ayudar a pasar de ser personas cerradas, de antiguo paradigma, a personas enlazadas y conectadas con el entorno.

#TIP!

Salir fuera de la caja de nuestra mente es fundamental para construir una vida creativa. Si siempre nos quedamos dentro de la caja no es extraño que acabemos pensando que no somos creativos...

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

A continuación encontrarás algunas ideas y claves para activar tu pensamiento OPEN, ponlas en práctica.

#1: Incrementa tus citas

Procura comer dos o tres veces a la semana con personas **desconocidas, distintas** a las habituales. Cuando contactes directa o indirectamente con alguna persona potencialmente **interesante**, **invítala** a comer. Intenta **escuchar** más que hablar y crear analogías entre la forma de ver la vida de estas personas y sus problemas personales habituales. De esta manera conseguirás reforzar mucho tu **pensamiento analógico** y tender puentes de diálogo entre realidades aparentemente desconectadas.

#2: Deja ya tu zona de confort!

Haz **cosas insólitas** como aprender chino, surfear, comer cosas que no haya comido **nunca** o crear un grupo de música con tus amigos aunque no sepas cantar ni tocar ningún instrumento.
Atraviesa las fronteras de lo que te es conocido, aunque cueste.
Visita museos extraños, haz viajes inesperados o hazte preguntas inquietantes. **Transgrede** tus hábitos, tus costumbres habituales.

#3: Necesitas más cool... hunting

Familiarízate al máximo con las habilidades de coolhunting. Trend Hunter (www.trendhunter.com), Springwise (www.springwise.com) o Cool Hunting (www.coolhunting.com) son buenos referentes. Navegar de vez en cuando por estas páginas o muchas otras nos permite activar nuestro estado cerebral de **absorción de información**, que la neurociencia ha demostrado que **desempeña un papel clave en la creatividad.**

PREGÚNTATE SIEMPRE,
DESPUÉS DE PROBAR COSAS NUEVAS
CON MENTALIDAD ABIERTA
QUÉ ES LO QUE HAS APRENDIDO
Y DE QUÉ MANERA SE RELACIONA
CON TUS PROBLEMAS COTIDIANOS.
SEGURO QUE APRENDERÁS
Y LO PASARÁS BIEN
-France Ponti y Lucía Langa

TRATA DE QUE CADA DÍA
ALGO TE SORPRENDA.
PUEDE SER ALGO QUE VES,
QUE ESCUCHAS, QUE LEES.
NO ASUMIR QUE SABEMOS TODO,
E INCLUSO SI SABEMOS,
TRATAR DE NO PENSAR EN ESO,
COMO SI LO MIRÁSEMOS POR PRIMERA VEZ.
EXPERIMENTAR ALGO POR LO QUE ES
Y NO POR LO QUE PENSAMOS QUE ES.
-Estanislao Bachrach

INSTRUCCIONES

Conecte sus habilidades e intereses En la parte horizontal defina sus principales intereses (personales) y en la parte vertical defina sus principales habilidades (profesionales). Intente llenar las 25 casillas a partir de la información cruzada de ambas variables. Seguro que podrá encontrar formas de expresión de su creatividad no exploradas hasta ahora.

Mis Habilidades Profesionales >> \ Mis Intereses Personales >>					

¿SABÍAS QUÉ?

El concepto de innovación abierta (Open Innovation) se debe a un profesor de Berkeley, Henry Chesbrough. Aunque sus teorías son eminentemente empresariales, más allá del mundo de las organizaciones también se puede pensar en clave Open (Ponti y Langa, 2013)

La creatividad requiere el coraje de dejar ir las certezas
ERICH FROMM

LOVEMARKS MARCAS PASIÓN

(Ponti y Langa, 2013, p. 147)

Muchas veces nos hemos preguntado por qué determinadas marcas nos impactan de una forma tan potente. Su sola presencia nos permite mirar el mundo con ojos: distintos, ilusionados, apasionados. Se trata de lovemarks.

#TIP!

No se trata tan solo de marcas de productos de consumo o pertenecientes a empresas multinacionales. Podemos encontrar ejemplos en otros mundos completamente diferentes.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Haz un **listado de dibujos** sobre tus tres marcas pasión preferidas. No pienses sólo en productos de consumo. Incluye héroes de cómic o de novela (Tintín, Montalbano...), ciudades-marca (Nueva York, Roma, Tokio...), etc.
2. Escribe las **razones** por las cuales cada una de tus marcas pasión o lovemarks **ejercen este influjo en ti**. No lo pierdas de vista, es tu mapa de cosas que te hacen experimentar sensaciones diferentes a las habituales.
3. Cuando busques inspiración creativa, recupera los dibujos y repasa lo que escribiste. Ya verás cómo, probablemente, irás creando **analogías** con el problema que te preocupa.

Lovemark#1: _____

INSTRUCCIONES

Escriba historias cortas (un par de lineas) sobre cómo cada elemento del listado que sigue podría adoptar un comportamiento emocional:

a. Una Plancha

b. Un informativo de televisión

c. Sacar dinero de un cajero automático

d. Un calcetín

e. El proceso cotidiano de ducharse

f. _____

¿SABÍAS QUÉ?

La razón de que haya millones de “applemaníacos” que se esfuercen por conseguir la última versión de un iPod, iPhone o iPad, es porque además de sus prestaciones tecnológicas, nos permiten ver el mundo de una manera completamente diferente a la habitual. (Ponti y Langa, 2013)

La creatividad es el proceso de tener ideas originales que tienen valor. Es un proceso, no es aleatorio

KEN ROBINSON

Cambia tu MENTE

(Ponti y Langa, 2013, p.221)

Muy a menudo nuestros pensamientos de carácter negativo influencian también negativamente sobre nuestras emociones relacionadas con crear e innovar. Un elemento clave es el lenguaje. Cambie su forma de hablar y cambiarán sus pensamientos y sus emociones

#TIP!

No se quede atrapado dentro de la jaula de las palabras. Debemos pensar de otra manera y entonces sentiremos de otra manera. Insistimos en este punto porque es esencial.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. **Identifica** las **expresiones** que usas constantemente y que limitan tus capacidades creativas naturales. Por ejemplo: “yo a mi edad ya no…”, “no soy nada creativo” o “no tengo tiempo”.
2. **Escríbelas, reviértelas** y procura **no utilizarlas más.**
3. **Cada vez** que te sorprendas a ti mismo pronunciándolas, **repite las reversiones:** “la edad no es ninguna barrera”, “puedo ser razonablemente creativo si me lo propongo” o “puedo conseguir tiempo para todo aquello que valga la pena”.
4. Proponte **cambiar** en unos meses **las estructuras mentales** que actúan como un freno a tu creatividad por otras que sean como trampolines.

EXPRESIONES LIMITANTES	DE AHORA EN ADELANTE:

INSTRUCCIONES

Aplica a continuación la técnica del **PNL: Reencuadre** que nos permite ver las situaciones desde diferentes ángulos y obtener significados diferentes:

SITUACIÓN NEGATIVA	REENCUADRE
Me llevo mal con mi compañero	*Esto me permite aprender a tratar con todo tipo de personas.*

Toma un lápiz y aguántalo en tu boca en posición horizontal pero SÓLO con los labios.
Cuando estés haciéndolo, intenta sonreír. Ya verás que es complicado, casi imposible.
Aguanta ahora el lápiz con tus dientes. Sonreír se vuelve mucho más fácil.
Este ejercicio se puede analizar como si se tratara de una metáfora: hay personas que siempre aguantan el lápiz con los labios y ven problemas por todas partes. Otros lo hacen con los dientes y son capaces de ver oportunidades y posibilidades.

¿SABÍAS QUÉ?

El cerebro es un sistema muy dinámico compuesto por patrones de actividad que **cambian y evolucionan** constantemente (hay que rechazar por tanto la idea de un cerebro-ordenador que solo almacena datos). Por lo tanto hay que aprovechar esta neuroplasticidad para construir nuevos esquemas mentales de forma optimista y a la vez realista y poder así avanzar creativamente. (Ponti y Langa, 2013)

La negatividad es el enemigo de la creatividad

DAVID LYNCH

CINCO canciones

(Ponti y Langa, 2013, p. 223)

Los sonidos nos generan a menudo memorias nostálgicas asociadas con emociones del pasado. Los pasajes importantes de nuestra vida los acompañamos muchas veces con música. Disfrutar de la música estimula muchas secciones del cerebro y presenta oportunidades para **crear nuevas conexiones neuronales.** (Bachrach, 2012)

#TIP!

La música nos ayuda a reencontrarnos con nuestras emociones, y esto **favorece definitivamente el proceso creativo.** Hay que encontrar la música con la que uno se siente **realmente a gusto**, en función también de cada momento.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Selecciona cinco canciones que sabes que te **provocan emociones profundas.**
2. **Retírate** a una habitación tranquila y **escúchalas** durante un buen rato.
3. Pregúntate **por qué** esas canciones **te llegan al corazón.** ¿Quizás están asociadas a hechos importantes de tu vida? ¿Simplemente porque la música que expresan es tremendamente bella? Crea una pequeña ficha de cada canción y guárdalas.

Canción #1: _____

Canción #2: _____

Lovemark#2: _____

Lovemark#3: _____

¿SABÍAS QUÉ?

La marca John Lennon sigue fascinando a millones de personas más de tres décadas después de su muerte. Personajes del cine como Indiana Jones, Harry Potter o James Bond se han convertido también en marcas casi eternas.

Limpia un rincón de tu mente y la creatividad lo llenará al instante

DEE HOCK

Líneas VOLÚMENES y COLORES

(Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 222)

Muchas veces tenemos las emociones dormidas porque no nos han enseñado a hacerlas nuestras, a aceptarlas y utilizarlas como **herramientas de transmisión de ideas y de creatividad.** El uso de los colores, la capacidad de juego, el dibujo, como herramienta expresiva, es fundamental para desarrollar una inteligencia creativa.

#TIP!

Aunque los resultados pueden ser extravagantes, no lo deje. Recuerde que la idea **no es dibujar bien** sino **expresar emociones y sentimientos.** Procure pasarlo bien. No juzgue el resultado aunque no le acabe de convencer.

DURACIÓN

30 minutos

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Acostúmbrate, cada fin de semana, a dedicar media hora a hacer un dibujo sobre cualquier tema que se te ocurra.
2. No quieras dibujar a la perfección, simplemente trata de expresar tus ideas con líneas, volúmenes y colores.
3. Pon un título y una pequeña descripción al lado de cada dibujo y guárdalo. Será tu momento artístico de la semana

Título:

Dibujo:

Descripción:

Título:

Dibujo:

Descripción:



¿SABÍAS QUÉ?

Picasso pintó entre sus cuadros, trabajos y dibujos unas **cincuenta mil obras.** Claramente, de esta producción gigante, no son todas conocidas. Sin embargo, él sabía que para poder crear algo diferente y que gustara tenía que primero producir mucho. (Bachrach, 2012)

La musa más potente
es nuestro niño interior

STEPHEN NACHMANOVITCH

Desafiando el STATUS QUO

(Ponti y Langa, 2013, p. 111)

Para innovar hay que desafiar el statu quo. Es decir, el poder establecido y la forma habitual de hacer las cosas. Parece imposible, pero muchas organizaciones innovadoras saben que, para continuar siéndolo, necesitan poner en crisis incluso sus convicciones más profundas.

#TIP!

Haz seriamente este ejercicio, y verás cómo incluso tus creencias más profundas se tambalean bajo tus pies! De eso se trata

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Recoge algunas de las **creencias más importantes** de tu vida e intenta desafiarlas.
2. Procura que sean cosas que casi **dés por supuestas**.
3. Cuando tengas una lista de diez o más convenciones, dedica un tiempo de tu vida a **desafiarlas**, intentando **hallar soluciones alternativas.**

STATUS QUO	REENCUADRE
Hay que alimentarse cada día	*Practicar el ayuno*
Para el dolor de cabeza hay que tomar un calmante	*Aprender técnicas de respiración para eliminar el dolor.*

Canción #3:

Canción #4:

Canción #5:



¿SABÍAS QUÉ?

Dicen los expertos en emociones que la música de grupos como Pink Floyd o Massive Attack, por ejemplo, suspende los circuitos conscientes y aflora los inconscientes.. (Ponti y Langa, 2013)

La curiosidad sobre la vida en todos sus aspectos, continúa siendo el secreto de las personas más creativas

LEO BURNETT

Practicar HAPPY

(Ponti y Langa, 2013, p. 262)

De todas las estrategias de la inteligencia creativa, ésta es seguramente la más importante. Sentir Happy habla de la motivación o, mejor dicho, de la pasión. Sin dosis altas de motivación o pasión es muy difícil ser creativo. El famoso "pensamiento positivo" no puede ser bajo ningún concepto una práctica superficial y ligera.

#TIP!

Es difícil desarrollar nuestra inteligencia creativa cuando hacemos las cosas sin pasión auténtica. Hay que encontrar caminos, y la creatividad es uno, que **nos conecten de nuevo** con nuestras pasiones internas.

DURACIÓN

Tómate tu tiempo.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Elige un lugar tranquilo para hacer el siguiente **ejercicio de visualización:**

1. Intenta proyectarte hacia el futuro en **términos positivos.** ¿Cómo será tu vida? Imagínate un futuro relativamente cercano, por ejemplo dentro de diez años. ¿Qué cosas imaginas que pasarán? **Visualiza en clave positiva y disfruta de la situación.** Mírate a ti mismo con diez años más pero con igual o más vitalidad y buen aspecto.
2. Intenta convertir estas imágenes en **objetivos.** Procure que sean **ambiciosos** pero de alguna manera **alcanzables.**

Mi vida dentro de 10 años

Objetivos

INSTRUCCIONES

1. Haz una lista, por pequeña que sea, de las cosas que **realmente te gustan.**
2. Pon un número del uno al diez al lado de cada cosa en función de si te sientes muy **lejos (1) de conseguirla** o de **vivir alineado (10).**
3. Cuando termines, haz una reflexión sincera y honesta. **¿Estás cerca de todo lo que te gusta y te apasiona o no? ¿Qué puedes cambiar?**

Lo que me motiva, me gusta, me apasiona:	1 - 10	Reflexión Personal

¿SABÍAS QUÉ?

Los grandes creativos de la humanidad eran y son aquellas personas que reconocen conocerse mucho a sí mismas. (Bachrach, 2012)

Un sueño es la visión creativa de tu vida en el futuro. Debes romper tu zona de confort y estar cómodo con lo poco familiar y desconocido

DENIS WAITLEY

Los 6 SOMBREROS para pensar

Corona, J. 2015, p.90
Gallegos, F. 2001, p. 98

Excelente técnica para apoyar el proceso creativo y para **analizar cualquier proyecto, evento o situación.** Pertenece a Edward de Bono, quien propone sombreros de seis colores y dice que durante una sesión se elige un sombrero, y mientras ese sombrero esté vigente, sólo podemos externar ideas o pensamientos de ese color:

#TIP!

En una sesión creativa conviene alinear nuestras actitudes para evitar enfrentamientos y avanzar más rápidamente hacia una solución. Si todos vamos en la misma dirección se produce menos turbulencia en el flujo de ideas.

DURACIÓN

Indeterminada.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Define un tema, situación, problema, o proyecto a tratar
2. Define un lapso de tiempo para el uso de cada sombrero, por ejemplo 5 min.
3. Procura atenerte a la manera de razonar de cada sombrero durante el tiempo que corresponda, permite una división del pensamiento de manera que cada forma de pensar reciba total atención.
4. Registra todas las ideas y pensamientos que se generen por cada sombrero durante la sesión.

1. SOMBRERO BLANCO: Análisis objetivo de datos e información. Pensamiento neutral de los hechos

2. SOMBRERO ROJO: Apreciación de los sentimientos, pálpitos e intuición. El papel de las emociones y los presentimientos.

3. SOMBRERO AMARILLO: Positivo lógico, factibilidad y beneficios. Pensamiento constructivo, optimista y de oportunidad.

4. SOMBRERO VERDE: Ideas nuevas, pensamiento creativo y soluciones alternativas

5. SOMBRERO AZUL: Control del proceso de pensamiento. Moderación y control. Síntesis y globalización.

6. SOMBRERO NEGRO: Negativo lógico, razonamiento y excesiva prudencia. Pensamiento pesimista y crítico.

Tema:

1. SOMBRERO BLANCO:

2. SOMBRERO ROJO:

3. SOMBRERO AMARILLO:

4. SOMBRERO VERDE:

5. SOMBRERO AZUL:

6. SOMBRERO NEGRO:

STATUS QUO

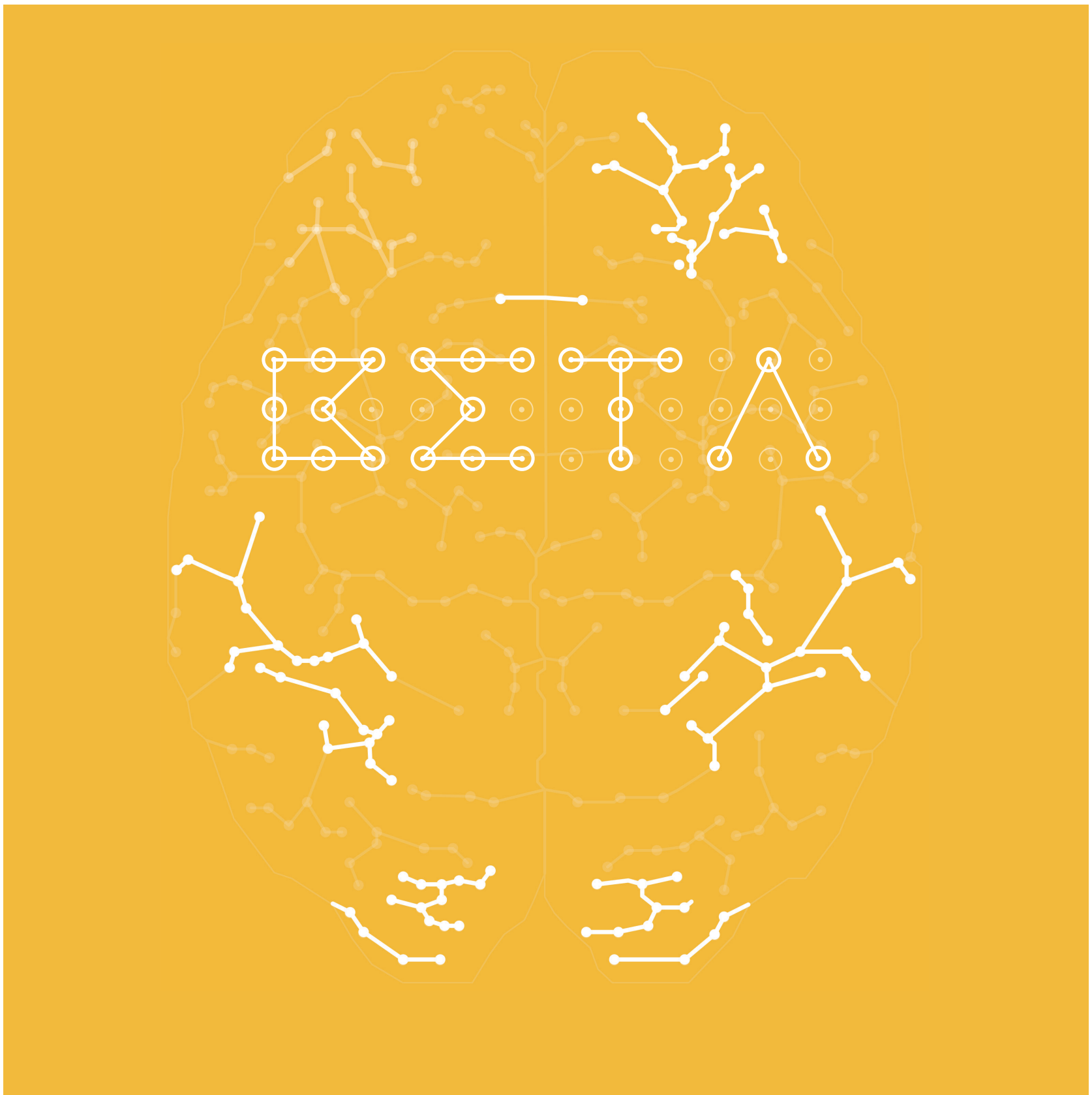
REENCUADRE

¿SABÍAS QUÉ?

En 1899 corrió el rumor de que el comisario de la oficina de patentes de EEUU, Charles Duell, pidió al gobierno el cierre de dicha oficina pues ya todo estaba inventado. (Corona, 2015)

La persona que dice que no se puede no debería interrumpir a la persona que lo está haciendo

PROVERBIO CHINO



FASE A

Técnicas para analizar las ideas generadas mediante las secciones previas.

Los seis sombreros para pensar 144

P.M.I 146

Plussing 148

PLUSSING
añade valor a tus IDEAS

Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 147

Una metodología sencilla pero muy potente que obliga a la gente a NO recrearse en la técnica negativa o improductiva, sino a hacer un esfuerzo constante para **mejorar** lo que se ha dicho. De ahí el nombre de plussing, es decir, **añadir valor a las ideas.**

#TIP!

Siempre que alguien expone una idea, por fantasiosa o difícil de aplicar que sea, tú y el resto de participantes en la reunión deben procurar mejorarla.

DURACIÓN

Indeterminada.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

1. Elige un tema general sobre el cual trabajar
2. Genera ideas para solventar el tema o problema de tu elección
3. Analiza la mejor forma de añadir valor a cada una de las ideas
4. Boceta tus nuevas ideas

TEMA: *Ideas para mejorar las campañas electorales de los partidos políticos*

IDEA	IDEA PLUSSING +
En lugar de las fotografías de los candidatos, los carteles propagandísticos deberían ser de fotos de animales.	*Los candidatos de un determinado partido político aparecieran en las fotos con su mascota o su animal preferido.*

TEMA:

IDEAS	IDEAS PLUSSING +

INSTRUCCIONES

Define un tema, situación, problema, o proyecto a tratar y resuélvelo aplicando la técnica de los seis sombreros para pensar:

Tema:

SOMBRERO BLANCO	SOMBRERO ROJO	SOMBRERO AMARILLO

SOMBRERO VERDE	SOMBRERO AZUL	SOMBRERO NEGRO

¿SABÍAS QUÉ?

Un truco sencillo durante el trabajo creativo es procurar pensar con verbos más que con sustantivos. Los verbos conducen al pensamiento divergente; mientras que los sustantivos invitan al pensamiento lineal, convergente. (Corona, J. 2015, p 55.)

A veces las preguntas son complicadas, y las respuestas simples
DOCTOR SEUSS

PMI
PLUS minus INTERESTING

Ponti, F., Langa, L. 2013, p. 167

El PMI sirve para dar la calificación a cada idea en función de si es buena (P de plus), mala (M de minus) o interesante (I de interesting). Suelen calificar con una "I" las ideas locas pero prometedoras. Se utiliza cuando ya ha habido un filtraje de las ideas generadas y nos quedamos con unas pocas de ellas.

#TIP!

La técnica del P.M.I. permite una evaluación más detallada de las ideas más relevantes, descubriendo el potencial de cada una y evitando que descuidemos posibles efectos adversos.

DURACIÓN

Indeterminada.

MODALIDAD

Individual
Grupal

INSTRUCCIONES

Analiza cada idea según los siguientes apartados:

1. ASPECTOS POSITIVOS ("P"), sus potenciales y aquellas razones por las que consideramos que la idea puede funcionar con éxito.
2. ASPECTOS NEGATIVOS ("N"), su debilidades y aquellas razones por las que consideramos que la idea puede no funcionar o que nos llevan a la precaución y la cautela.
3. ASPECTOS INTERESANTES ("I"), aquellas cuestiones que son importantes tenerlas en cuenta, pero que no son ni positivas ni negativas o que pueden tener ambos efectos.

Se puede realizar en grupo con las ideas una por una y anotando los comentarios en la columna de la P, N ó I. También se puede realizar en un primer momento en solitario y una posterior puesta en común del grupo.

IDEA:

PLUS: Aspectos Positivos	MINUS: Aspectos Negativos	INTERESTING: Aspectos Interesantes

IDEA:

PLUS: Aspectos Positivos	MINUS: Aspectos Negativos	INTERESTING: Aspectos Interesantes

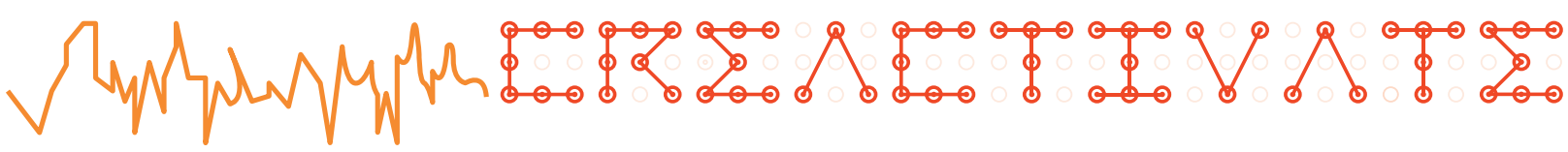
IDEA:

PLUS: Aspectos Positivos	MINUS: Aspectos Negativos	INTERESTING: Aspectos Interesantes

¿SABÍAS QUÉ?

Sin duda alguna habrás leído en la prensa popular que el cerebro derecho es el que se especializa en la creatividad. Pero eso no es del todo cierto. Las dos mitades del cerebro son imprescindibles para llevar a cabo un trabajo verdaderamente creativo. (Carson, 2012)

Nunca digas a la gente cómo hacer las cosas. Cuéntales qué hacer y te sorprenderán con su ingenio
JAMES CAMERON



TEMA:

IDEAS

IDEAS PLUSSING +

BOCETOS:

¿SABÍAS QUÉ?

G. Bernard Shaw decía algo así: “Si intercambiamos nuestras manzanas, cada quien se queda con una manzana. Si intercambiamos nuestras ideas, cada quien se queda con dos” (Corona, 2015).

No hay innovación ni creatividad sin fracaso

BRENE BROWN

Bachrach, E. (2012). *Ágilmente.* Buenos Aires: Sudamericana.

Capsule (2012). *Claves del Diseño de Logos.* Editorial Gustavo Gili.

Carson, S. (2012). *Tu cerebro creativo.* Barcelona: Profit Editorial.

Corona, J. (2015). *Las cinco herramientas creativas.* España.

De Bono, E. (2015). *Creatividad:62 ejercicios para desarrollar la mente.* Barcelona: Paidós.

De Bono, E. (2014). *El Pensamiento Lateral.* Barcelona: Paidós.

Dierssen, M.(2016). *El cerebro artístico.* Vorpal Editorial.

Gallego, F. (2001). *Aprender a generar ideas.* Barcelona: Paidós.

Goleman, D. (2011). *El Cerebro y la Inteligencia Emocional: Nuevos Descubrimientos.* Barcelona: B.S.A.

Grey, D., Sunni, B. y Macanufo, J. (2012). Gamestorming. Barcelona: Deusto.

Lupton, E. (2012). *Intuición, acción y creación.* Editorial Gustavo Gili

Ponti F., & Langa L . (2013). *Inteligencia Creativa.* Barcelona: Amat Editorial.

Romo, M. (2014). *Entrena tu cerebro.* Barcelona: Alienta.