

PENSAMIENTO CRATIVO

El pensamiento creativo es la capacidad de pensar de manera rompedora y original. Implica salirse de lo establecido para llegar a soluciones alternativas genuinas

Cuenta una historia que el profesor quería suspender a un alumno por la respuesta que había dado a problema de física. La pregunta del examen era la siguiente: "Demuestre cómo es posible determinar la altura de un edificio con la ayuda de un Barómetro de Fortín".

El alumno había contestado: Subes a la azotea del edificio con una cuerda muy larga, atas el barómetro en un extremo, y lo descuelgas hasta la base del edificio. Haces una marca en la cuerda, y lo mides. La longitud de la cuerda será igual a la altura del edificio.

El alumno había planteado un dilema con la resolución de ejercicio, realmente su respuesta era correcta. Sin embargo, no había demostrado sus conocimientos de la asignatura, no había empleado en ningún momento la física para responder al problema.

Al estudiante se le dio una segunda oportunidad para resolver el problema, advirtiéndole, que esta vez, debería utilizar sus conocimientos de física para resolver el problema. Pasaron unos minutos y no había escrito nada. Así que el profesor le preguntó si no conocía la respuesta: El estudiante respondió que tenía muchísimas respuestas al problema, que su dificultad era elegir la mejor de todas.

Finalmente el alumno escribió en su examen: Se sube a la azotea del edificio y se lanza el barómetro al suelo. Se calcula el tiempo de caída, y se aplica la fórmula que vincula el tiempo de caída con la aceleración de la gravedad. Y así se obtenía la altura del edificio.

El profesor, después de leer la respuesta el examen, preguntó con curiosidad al alumno cual eran las otras respuestas que estaba barajando. El estudiante contestó a su pregunta con otras tantas formas creativas de responder al problema. Sin embargo, en ninguna de sus respuestas, el alumno había utilizado el barómetro de forma convencional. El profesor le pregunto que si no conocía como se utilizaba una barómetro. ¡Claro que sé como se utiliza un barómetro!, contestó, pero en estos años los profesores han intentado enseñarme a pensar.

Éste, es un buen **ejemplo de pensamiento creativo**. Dicen que estudiante se llamaba Niels Bohr, un físico danés que terminó consiguiendo el premio Nobel de Física.

¿Qué es el pensamiento creativo?

Todos somos potencialmente creativos, el pensamiento creativo puede definirse como la capacidad de tomar caminos alternativos a nivel cognitivo. Poner en marcha el pensamiento creativo implica potenciar lo que los expertos denominan pensamiento lateral o divergente (el famoso "[think outside the box](#)"), es decir, abandonar las ideas preconcebidas.

Generalmente asociamos la creatividad con el arte y el ocio. Sin embargo, **el pensamiento creativo puede estar presente en todas las tareas que llevamos a cabo**. El pensamiento creativo resulta muy útil y beneficioso en todo tipo de situaciones y tareas; desde las más importantes a las más triviales. El pensamiento lateral puede ayudarte en el trabajo pero también en casa o en el supermercado. Notarás una vez que potencies tu pensamiento creativo que será más fácil redactar un informe para tu jefe, disfrutarás más cocinando u obtendrás mejores resultados en la educación de tus hijos.

10 ejercicios para potenciar el pensamiento creativo

A continuación se detallarán 10 claves para potenciar tu pensamiento creativo y que fluyan las ideas con más facilidad.

1. En el pensamiento creativo todo vale

Las personas con un pensamiento creativo desarrollado no juzgan si las ideas son buenas o malas, simplemente generan nuevas alternativas. Esto es lo que se ha dado en llamar desinhibición cognitiva. No existen jueces interiores, sólo dejan volar la imaginación. Para ello hay que relajar los filtros de ideas que puedan parecer absurdas.

En la lluvia de ideas, en el que se generan multitud de nuevas ideas sin juzgar si son buenas o malas, puede ayudarte en este cometido. ¿Conoces la [gimnasia cerebral](#)? Existen muchos ejercicios que pueden ayudarte a poner tu cerebro en forma.

2. Relájate

El pensamiento creativo funciona mejor cuando estamos en calma o relajados. Las ondas alfa, presentes durante el estado de relajación, son las favoritas del pensamiento creativo. Haz actividades que permitan a tu mente no centrarse en nada en concreto.

Tomar un baño es un ejemplo de tarea que estimulará tu pensamiento creativo. La psicóloga Paulette Kouffman afirma que terapias como la flotación, donde tu cuerpo se suspende en una piscina, contribuyen a aumentar el pensamiento creativo. Resulta una buena manera de meditar y relajarse, estados en los que es más probable que aparezca la inspiración creativa.

3. Dispérsate

El pensamiento creativo funciona mejor cuando no estamos prestando excesiva atención. Concentrarte puede ser beneficioso para muchas tareas, pero obviar los estímulos secundarios no le sienta bien a la parte más creativa de nuestro cerebro.

La dispersión puede ser fructífera. Al contrario de lo que podríamos esperar, la exposición a muchos estímulos sensoriales fomenta la creatividad.

4. Vuelve a ser un niño

Como dijo el actor, escritor y humorista John Cleese: *“Si quieres trabajadores creativos, dales tiempo suficiente para jugar”*

En el pensamiento creativo innovar es un must. En la infancia somos eminentemente creativos, pero vamos perdiendo esa capacidad a medida que llegamos a la edad adulta y aprendemos a regirnos por sistemas de creencias y patrones de comportamiento. A la hora de afrontar situaciones que requieren enfoques diferentes resulta muy práctico pensar como lo haría un niño.

5. Haz un collage

Como harías con recortes de revistas o fotos trata de mezclar tus ideas para crear una nueva y genuina. Si es necesario toma notas y prueba distintos emparejamientos, de esa manera no intervendrá tu juicio consciente.

Para que esta estrategia surta el mejor efecto posible es importante nutrirse de diferentes fuentes. Para ello hay que simultanear diferentes áreas de conocimiento o distintos aspectos de tu vida. Enriquecer tú día a día consiste en participar de varias actividades como cursos, revistas, conciertos, charlas, viajes, etc. La interrelación entre diferentes formas de vida y conocimientos es la base del pensamiento creativo.

6. Relaciónate mucho y rodéate bien

El pensamiento creativo necesita de muchas perspectivas para enriquecerse. Rodearse de mucha gente resulta muy útil para compartir distintas experiencias. También resulta enriquecedor ya que aumenta la cantidad de “cajones mentales” sobre los que sacar nuevas ideas. Relacionarte con los demás o trabajar en grupo es muy beneficioso si el resultado es constructivo, también visitar nuevos espacios o explorar objetos fuera de lo común, dado que estos te ayudarán a desarrollar ideas más originales. La multiculturalidad es muy positiva, con el fin de conocer nuevas formas de percibir y actuar sobre la realidad explorar otras culturas puede ser una opción para abrir la mente (documentales, viajar, leer sobre otras civilizaciones...).

7. No tengas miedo a fracasar

A menudo el pensamiento creativo surge de la frustración de no ser capaz de encontrar una respuesta, por este motivo, no debes tener miedo a no hallar las respuestas que buscas a la primera. El pensamiento creativo requiere de mucho entrenamiento y si estás empezando lo mejor es no agobiarse ni sobreexigirse.

Es posible que lo que hoy nos parezca una buena idea mañana no lo sea tanto. En esos casos no dejes que esa situación te descorazone. Aprender es experimentar hasta dar con la solución.

Tampoco debemos obligarnos a crear, eso puede resultar contraproducente y bloquear nuestro pensamiento creativo. Si no encontramos lo que buscamos en

nuestros cajones mentales lo mejor que podemos hacer es distraernos y de esa manera favoreceremos que aparezcan cosas nuevas.

8. Duerme bien

Es importante que no le robes horas de sueño al cerebro para que el pensamiento creativo esté en perfecta forma. No es recomendable dormir menos de 6 horas al día y lo ideal son 8 horas al día de sueño.

Dormir nos facilita ser más perspicaces puesto que favorece la reestructuración mental. El descanso adecuado nos lleva a poder abordar las situaciones de manera diferente, proponer soluciones más originales y eficaces.

9. Sé feliz

La felicidad favorece la aparición del pensamiento creativo mucho más que la tristeza. Se tiende a pensar que los artistas componen, escriben y crean mejor en situaciones melancólicas pero no es así. La felicidad y a creatividad se retroalimentan.

Karen Gasper, psicóloga en la Penn State University, considera que cuando estamos alegres se nos ocurren asociaciones de palabras, diagnósticos o respuestas a dilemas. Al parecer cuando estamos tristes la creación de ideas se inhibe y además cometemos más errores.

Este hallazgo tiene mucho sentido si tenemos en cuenta que las personas deprimidas tienen un foco atencional muy estrecho y están excesivamente centrados en su problema o sus pensamientos. Por lo tanto lo ideal es encontrarse en un estado de ánimo alegre que estimule el pensamiento creativo.

10. Camina para activar el pensamiento creativo

Hacer ejercicio en general parece estimular el pensamiento creativo, pero caminar en particular ha demostrado tener un efecto muy beneficioso, "caminar no te convertirá en un Miguel Ángel, pero sí puede ayudarte en las primeras etapas del proceso creativo".

FUENTE: [/blog.cognifit.com/es/pensamiento-creativo](http://blog.cognifit.com/es/pensamiento-creativo)