

IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD

La imaginación es más importante que el conocimiento A. Einstein(1879-1955), físico alemán

Creatividad es la producción de una idea, un concepto, una creación o un descubrimiento que es nuevo, original, útil y que satisface tanto a su creador como a otros.

Todos nacemos con una capacidad creativa que puede ser estimulada. Como todas las capacidades humanas, la creatividad puede ser desarrollada y mejorada. Por ello no sirven las afirmaciones del tipo "es que no soy creativo" ya que todos lo somos, sólo necesitamos saber cómo estimularla.

Los psicólogos han desarrollado un montón de formas extrañas y maravillosas de evaluar la creatividad. Por ejemplo, nos dan un ladrillo y tenemos unos minutos para pensar en todos los posibles usos. La cantidad de respuestas se contará y juzgará en función de su originalidad en comparación con las respuestas de todos los demás participantes

Influencia de la mente inconsciente

Varios estudios indican que, para mirar al mundo desde una perspectiva innovadora puede que nuestra mente inconsciente tenga mucho más que decir de lo que parece. Muchos textos estándar sobre creatividad enfatizan el valor de la relajación y piden a los lectores que se lo tomen con calma y vacíen sus mentes. Las investigaciones recientes sugieren justo lo contrario: la creatividad genuina puede originarse al mantener la mente ocupada durante unos minutos, lo que evita que interfiera en las importantes ideas innovadoras del inconsciente.

Algunas claves para ser más creativo:

1-Preparación prepara tu mente trabajando sin descanso en un problema, pero después déjala para hacer algo completamente diferente. Durante ese periodo es importante alimentar tu mente con ideas nuevas, leyendo un periódico, viendo un documental, visitando una exposición. Lo importante es no forzar el cerebro, simplemente se trata de sumergirse en nuevas ideas y experiencias y él encontrará las conexiones necesarias.

2-Perspectiva. Cambiar de perspectiva ayuda a producir soluciones novedosas, intenta imaginarte cómo enfocaría el problema otra persona.

3-Relativizar. Cuando nos ponemos demasiado serios nuestra mente se limita. Es importante reactivar la creatividad divirtiéndote

4-Captar. Cuando el mundo se convierte en un lugar demasiado familiar, el cerebro pone el piloto automático y deja de ver lo que tiene delante. Es importante interesarse por las cosas que tienes alrededor, preguntarse y descubrir nuevas respuestas aunque sólo sea por el placer averiguarlas

Importancia del entorno natural

Muchos trabajos de investigación han examinado los efectos del entorno natural en las ideas y el comportamiento de las personas, Los estudios demuestran que un poco de vegetación, aunque sea una pequeña cantidad puede hacer del mundo un lugar mejor. Los psicólogos japoneses Seiji Shibata y Naoto Suzuki pidieron a varias personas que realizasen ejercicios creativos en entornos laborales muy controlados. En un estudio algunos de los despachos tenían una maceta colocada justo delante o al lado del participante, mientras que en otros no había ninguna planta. En otro estudio, los investigadores compararon cuidadosamente el efecto de sustituir la planta por un revistero de tamaño similar. Una y otra vez descubrieron que añadir plantas en el entorno de trabajo fomentaba la creatividad

Así pues, para inspirar pensamientos creativos es bueno colocar plantas y flores en una habitación y, a ser posible, asegurarnos de poder ver árboles y hierba desde las ventanas y no hormigón y cemento. No cuentan las formas artificiales como los posters o salvapantallas.

Pero lo más importante es no olvidar que la creatividad está latente en casi todas las personas en grado mayor que el que generalmente se cree y que, cuando se trata de creatividad e inventiva, lo emocional y no racional es tan importante como lo intelectual y lo racional.