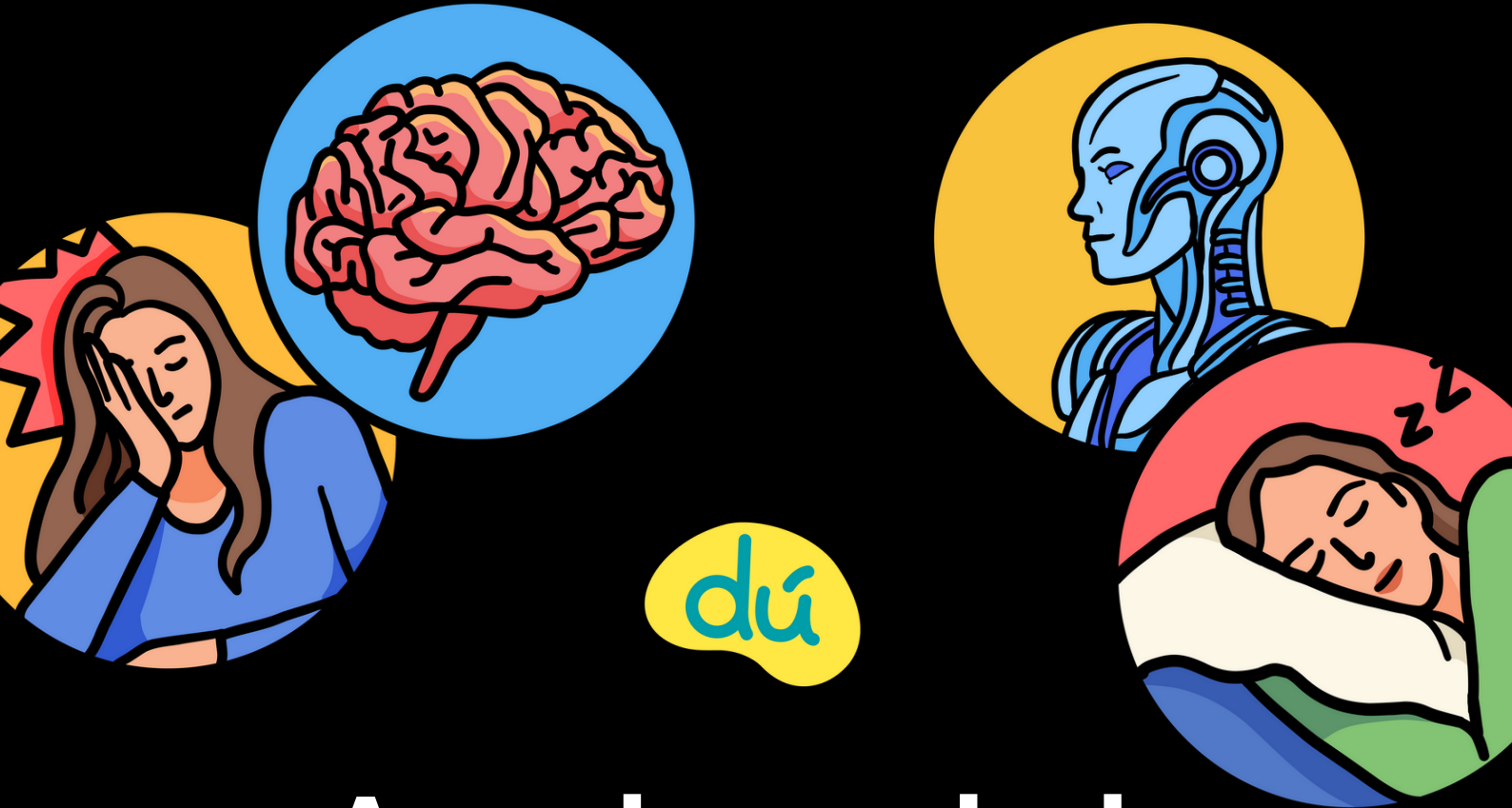




Asesinos de la Creatividad

Cómo identificarlos y aniquilarlos.



Hola, mi gente creativaaa!! 🧡

Cuando hice el plan de lo que íbamos a hablar este mes, el tema que más me emocionaba tocar (y del que más ideas empezaron a surgir) era precisamente este: **los asesinos de la creatividad**. Se me hizo un tema tan atractivo pero útil a la vez.

La creatividad es algo muy valioso y hay que cuidarla de estos verdugos ✨. Sin embargo, para enfrentar al enemigo, primero hay que conocerlo, ¿no es así?

Aunque, antes de entrar de lleno al tema de hoy, me gustaría que recordemos algo que vimos la semana pasada 🙌

🧠 Los componentes de la creatividad

Porque sin ellos, la creatividad no existiría.

Es por eso que quiero repasarlos rápido con ustedes, porque tenerlos en cuenta va a ser de ayuda a la hora de:

- Identificar qué y cómo los asesinos atacan a cada uno de ellos.
- Cómo contrarrestar el efecto de los asesinos en cada componente.



1. Conocimiento 📖

El conocimiento es la “materia prima” para ser creativo.

Si no conoces el área en la que intentas innovar, no podrás crear algo nuevo porque no tienes las piezas para combinar.

Ejemplo simple: si no sé cocinar, no conozco las técnicas, los sabores o los métodos... es muy difícil que se me ocurra una receta novedosa.

Necesito saber qué es **normal o común** para poder romper ese patrón y crear algo distinto.

👉 **Entre más conozcas, más piezas tienes para crear.**

2. Habilidades del pensamiento 🍀

Son varias las habilidades que usamos para procesar información y generar ideas nuevas, pero la neurocientífica **Evelyn Cordero** (a quien entrevistamos y cuya entrevista aquí está) mencionó a las siguientes dos como *esenciales*:

a) Flexibilidad cognitiva 🤸

La habilidad que te permite adaptarte, estar abierta a probar cosas nuevas y ver posibilidades donde otras personas no las ven.

Es moverte entre lo conocido y lo desconocido sin miedo a experimentar.

b) Control inhibitorio 🚦

Es la capacidad de frenar las ideas obvias o más “normales” para darle espacio a opciones nuevas.

En otras palabras: saber distinguir entre lo típico y lo realmente interesante o útil para tu objetivo.

3. Motivación intrínseca 💖

Como tercer componente se engloba que, para ser creativa, necesitas estar motivada.

La motivación intrínseca es la que surge cuando haces algo porque te gusta, te interesa o lo disfrutas —no por obligación—.

La creatividad florece cuando haces algo que amas.



Asesinos de la creatividad y cómo contrarrestarlos

Ahora sí, describiremos a nuestros principales invitados (no tan estimados) del tema de hoy: "Asesinos de la creatividad".

1. Inteligencia artificial

Ojo, no es que por usarla ya automáticamente estés matando a la semilla de la creatividad en tu cabeza. Es más usarla como un *sustituto*, una "ayuda" que realmente se convierte en dependencia y, dado esto, te impida ganar conocimiento y usar tus habilidades del pensamiento.

Déjame explicarte:

Para aprender algo, pasas por un proceso de aprendizaje que, en resumen y sin entrar en términos muy complejos, se resumen en:

1. Tu cerebro recibe información.
2. Después, esta información se procesa en tu mente de tal manera que se compara con información previamente aprendida, conectándola de forma significativa, etc.
3. Se le dota de un sentido a esta nueva información, lista para instalarla en tu memoria (no USB, sino en tu almacenamiento "mental").

Ese proceso es lo que te permite quedarte con la información que aprendas y, con el debido tiempo y constante práctica, volverte experta en el tema. Sin embargo, si en el paso 1) se recibe la ayuda de la IA, la cadena de procesamiento de información se *rompe*, por lo que solo queda la **ilusión de aprendizaje** —como lo verán en la siguiente ilustración—.





📺 ¿Qué pasa cuando la IA hace el trabajo por ti?

El problema aparece cuando usas inteligencia artificial y esta procesa la información por ti. La ilusión de aprendizaje resulta ser gratificante, una estafa que al final solo evita que tú hagas las cosas que requieren esfuerzo mental.

¿Y si te dijera que es gracias a ese esfuerzo lo que hace que aprendas? Por lo tanto, si saltas esa parte, la IA te impedirá *crear*.

Quiero aclarar algo importante

Yo no condeno el uso de inteligencia artificial. Yo misma la utilizo, me parece una herramienta muy útil.

La diferencia está en cómo la usas. La IA debe ser un **asistente, un compañero de trabajo** que puede ayudarte a:

- Ver diferentes perspectivas
- Encontrar fuentes confiables
- Corregir tu gramática

Es diferente usarla como un sustituto de tu cerebro que te impide tomar la responsabilidad de pensar, organizar y procesar información.

Si la usas así, no conviertes esa información en conocimiento valioso para generar ideas creativas.

2. Productividad excesiva: Falta de ocio y cuidado personal.

Vamos con el asesino número dos (aunque no están siendo mencionados en ningún orden de impacto o importancia, pero de todos modos, vamos).

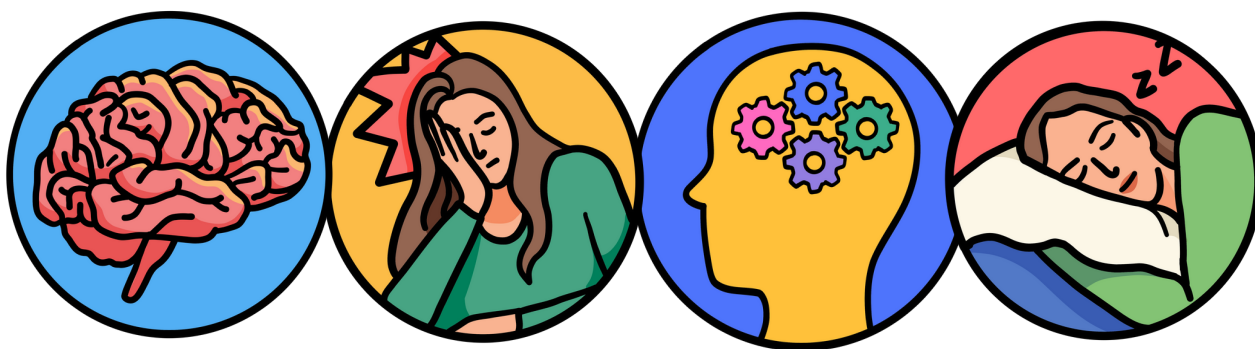
Es bueno aprovechar el tiempo siendo productivos, pero necesitamos tener un buen balance.

Si no somos conscientes de cómo estamos, de nuestro cuerpo y nuestras energías, esto podría hacernos vivir en un estado de *fatiga constante*, sentirnos drenadas, y *eso nos impide estar completamente presentes al crear*.

Personalmente **vi una gran diferencia en mi creatividad cuando empecé a darle prioridad a tener momentos de ocio** o “no productivos”: reuniones con mis amigas, citas con mi esposo y tiempo para cuidarme.

Aunque trabajo desde casa y puedo organizar mi tiempo, me he dado cuenta de que darme espacios para descansar, dormir y aparte, cuidar mi mente, ha sido clave para mejorar mi capacidad de ser creativa.

Les confieso algo, de la clase de cosas que una amiga les contaría a sus amigas: hubo un tiempo en el que ser productiva era mi prioridad por encima de todo, y eso me cansaba muchísimo. Mentalmente me sentía abrumada todo el tiempo, y ahora veo que desconectarte así del presente nunca será sano. Así que hoy te recomiendo cuidarte y darte tiempo para descansar, puede parecer que en el día a día no tendrá mucho impacto, pero sí lo tiene y mucho.

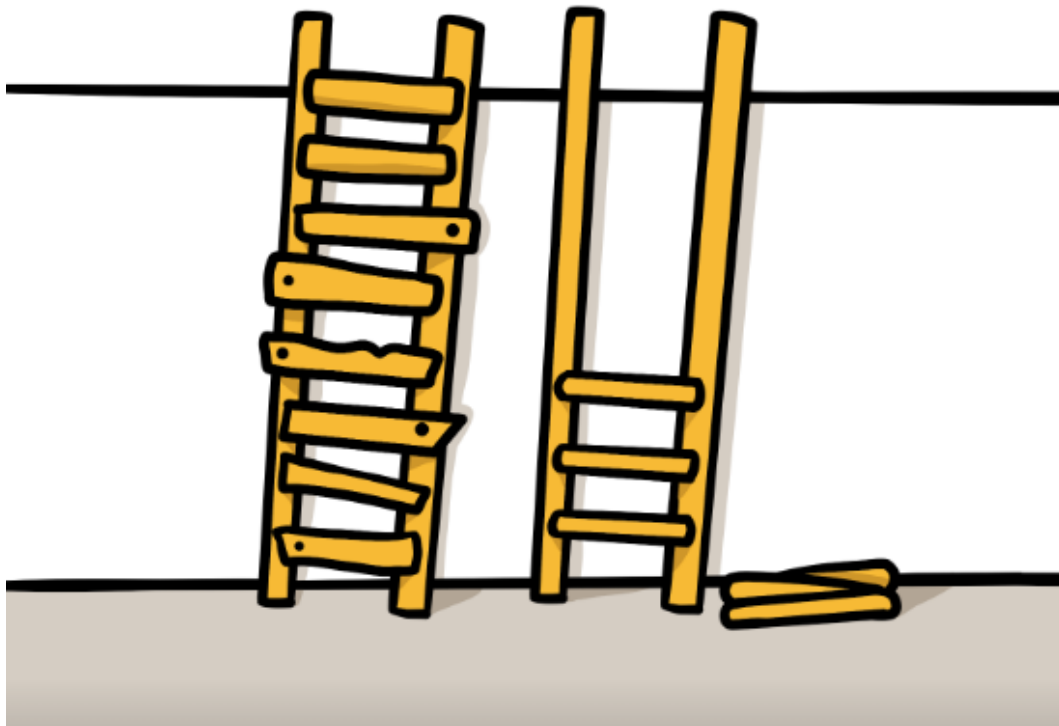


3. Perfeccionismo

Otra trampa mental, otro asesino silencioso (o no tanto) de la creatividad.

El pensarla mucho te impide avanzar. El querer todo listo puede impedirte de hacer las cosas y, por lo tanto, de encontrar soluciones creativas.

A veces, **la idea de hacerlo todo bien te cierra la flexibilidad que necesitas para descubrir ideas nuevas y valiosas**.



También, el perfeccionismo se manifiesta en la crítica.

Suele pasar que te topas con alguna persona que tiene mucho para decir menos un comentario constructivo y útil. La crítica de nuestro entorno (y en especial si tiene una retroalimentación negativa) puede hacer que nosotras queramos intentar algo nuevo, de forma inconsciente pensemos que los demás van a desestimar nuestro intento. Eso puede limitarnos a avanzar.

Así que ojo con ser un juez demasiado estricto porque, en lo general, si hay personas con críticas duras hacia los demás, es porque podrían ser incluso más duros en las críticas consigo mismos (¿Ya ven? Que el perfeccionismo ataca de ambos lados, como una espada de doble filo).

🌸 **¿Acaso esto es Youtube o por qué hay un comercial en medio de mi entrada-útil?**

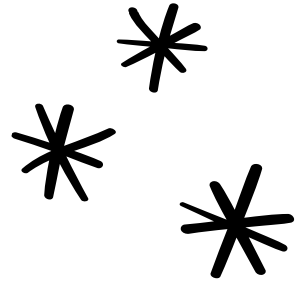
No es cierto (pero sí).

Solo quería comentarles con mucha emoción que... esta semana avancé muchísimo con los **Mapas Útiles**.

Ya quiero que lo vean, les puse mucho cariño (y tiempo, muuucho, mucho tiempo) así que, si eres de las que **aman aprender con todo claro, visual y resumido**, te va a encantar lo que estoy preparando para enero.

Los Mapas Útiles serán *pequeñas guías ilustradas* donde te explicaré lo más importante del tema de la semana en una sola página con garantía de las tres B's :

- Breve
- Bonito
- Bpráctico.



La próxima semana les enseño un pedacito 🧠💛

Bueno. Fin del comercial. Volvamos con el cuarto asesino 🖊️.

4. Urgencia

La creatividad tiene un proceso, y hay algo que a veces no entendemos de los procesos: que necesitan paciencia, tiempo de cocción, vaya.

Cuando sentimos la urgencia de que "ya salga algo", esa misma prisa puede limitarnos y bloquear la creatividad.

Entrevistamos a **Manuela Romo**, psicóloga y experta en creatividad. Tiene varios libros y artículos sobre el tema, y en la entrevista (otra que también les publicaré pronto 🧠) nos comentó que los pasos del proceso creativo son:

PASOS DEL PROCESO DE LA CREATIVIDAD

Preparación
Incubación
Iluminación
Verificación

Pero vamos a explicarlos mejor a continuación:

1. Preparación 🎨

Es el momento en el que uno empieza a conocer la información y el conocimiento de aquello en lo que quiere ser creativo.

2. Incubación 💡

Suele ser una etapa de espera o pausa.

No siempre se siente como "pausa", a veces dura muy poquito y otras veces mucho más. Pero es un momento importante para que las ideas se acomoden solas.

3. Iluminación 💡

El famoso momento "¡Eureka!".

Ese instante en el que surge la idea, que muchas veces ignoramos que está conectado con la preparación e incubación anteriores.

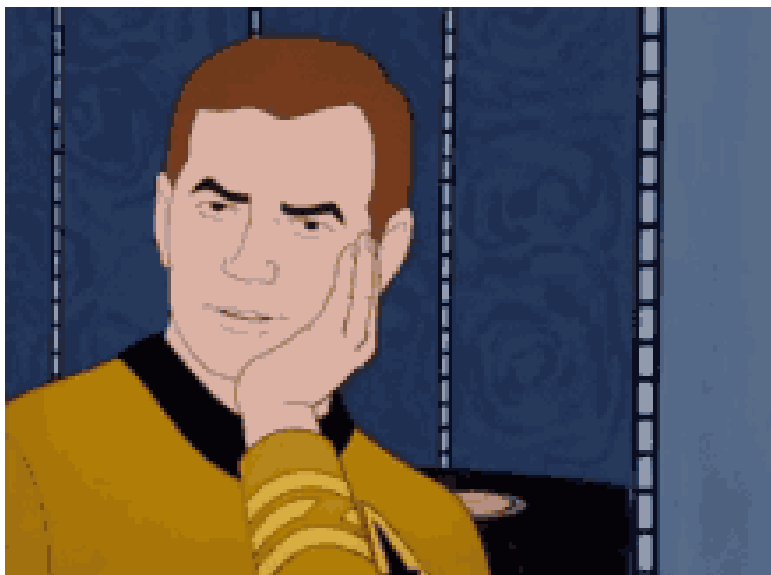
4. Verificación 🧪

Cuando aplicas lo que aprendiste y verificas que lo que hiciste o pensaste funciona y se puede llevar a cabo.

💡 *"La creatividad necesita tiempo. La prisa la bloquea."*

Por ejemplo, cuando estás trabajando en un diseño o en un guion y no sale nada (no porque no me haya pasado, guiño, guiño), en vez de presionar más, darte un espacio de pausa puede ser justo lo que necesitaría tu cerebro para incubar una gran idea.

Pero el quinto asesino es un saco que nos queda a todos 😬.



5. Estamos sobreestimulados (falta de aburrimiento)

El famoso uso de pantallas.

Las pantallas pueden ser muy útiles, el problema nunca será el usarlas, sin embargo, necesitamos cuidar **qué** consumimos y **cuándo** las usamos.

Es un conflicto parecido al que se tiene con respecto a la IA, una en donde las tecnologías obviamente fueron hechas para la facilitación y comodidad del ser humano. Entretenerse en el celular no es algo malo, pero, por lo general, la creatividad muchas veces surge del silencio.

¿Cómo vamos a tener el “silencio” suficiente si siempre estamos tratando de llenarlo con estímulos visuales o auditivos (o los dos juntos como en un formato tipo videos)?

No sé si te ha pasado que en momentos tranquilos, como cuando te bañas, lavas los trastes o vas en el camión, de repente te vienen ideas sobre cómo hacer algo que antes no se te había ocurrido.

Eso pasa porque le das espacio a tu mente para pensar.

Prueba hacer actividades que no son muy “entretenidas” sin estar escuchando algo que te estimule, como música o un podcast.

Por ejemplo, yo siempre lavaba los trastes con algo puesto, pero ahora (no siempre, aunque lo intento más seguido) los lavo intencionalmente sin nada para quedarme con mis pensamientos.

Pero, aguas, que hay algunas mentecitas que giran más rápido que otras, se sobresaturan, así que estoy consciente de que quedarnos solo con nuestros pensamientos no es para todos una experiencia acogedora. Pero para remediar eso, lo mejor es trabajar en un espacio como el terapéutico u otras herramientas, como la meditación, para estar más en armonía con nuestras mentes hablantinas, y así poder por fin estar cómodas con los silencios (el ambiente perfecto para que florezca la creatividad).

Hay algo llamado *mindfulness*, que viene de “mind” —mente— y “fulness” —plenitud— (que sirva de algo el B2 en inglés, chicas), que consiste en estar completamente presente.

La meditación es una de las prácticas que puede llevarte a eso.



6. Comparación constante: sentir que no eres “suficientemente bueno”

Uy, este asesino es uno de los fuertes 😬.

La comparación es uno de los asesinos más silenciosos de la creatividad. Pasar mucho tiempo viendo el trabajo de otros puede ayudarte a inspirarte... pero también puede hacerte sentir que lo tuyo no vale tanto, o que no deberías ni intentarlo.

Esa sensación de “no soy tan buena como X” apaga las ganas de experimentar, sin embargo, la creatividad necesita *seguridad, juego y libertad para equivocarse*, no presión por lucir perfecta.

Dato útil:

Cuando veas algo que te guste mucho y que, por ende, quieras intentarlo, en lugar de compararte piensa:

“¿Qué puedo aprender de esto?”

| La comparación te detiene. *La inspiración te mueve.*

7. El estrés

Acabamos con el más universal, pero el menos obvio.

Los psicólogos explican que no todo el estrés es malo. De hecho, puede ser un empujoncito para que puedas hacer las cosas que son significativas para ti.

En este video explico la tabla qué explica cómo el estrés puede ser bueno:

El detalle está en que si el estrés es constante puede ser malo para tu salud y para tu creatividad porque tu cerebro como que se bloquea y no fluyen las ideas. No porque no seas creativa, sino porque está en *modo supervivencia*.

Hay varias cosas que puedes hacer para no estar en este modo alerta como meditar, tener tus pendientes anotados, y practicar la respiración como aconseja Argentina Robledo, psicóloga de la UNAM, recomienda estas 2 respiraciones para recuperar claridad mental y calmar el sistema nervioso:

1. Respiración diafragmática

- Cierra los ojos
 - Inhala profundo llevando el aire al estómago
 - Retén unos segundos
 - Exhala suave como si soplaras
-

2. Respiración nasal audible

- Inhala por la nariz
- Exhala por la nariz
- Escucha el aire pasar

 Repite 5 veces. Ayuda a regular el sistema nervioso y reducir la tensión.

Hemos terminado por hoy.

Nos vemos la próxima semana, donde hablaremos sobre ejercicios para fortalecer la creatividad.

Estoy muy emocionada por lo que viene ✨❤

-Raquel



Espero que este dato te haya sido *útil*

Este contenido forma parte de mi
newsletter semanal de Dato Util.

Cada semana te voy a mandar un
dato útil como este al correo que
pusiste para ver este pdf.

Espero que puedas
**transformar tu
curiosidad en acción.**

RAQUEL DENETH



Si algún día no quieres recibir más, puedes desuscribirte en cualquier momento