



¿Cómo puedo ser más *creativa* si no siento que lo soy?

La creatividad no es un don con el que se nace, es un músculo que se entrena. Te cuento cómo fortalecerlo.

raquel@datouti.com.mx

Holaaa mi gente creativa! 🧡 ¿Cómo has estado?

Yo estoy muy emocionada de escribirte de nuevo. Este mes de noviembre ha sido muy caótico, pero al mismo tiempo muy emocionante por prepararles muchas cositas. Tengo algo importante que informar...



A partir de este mes, Diciembre, he decidido que cada entrada correspondiente al mes girará a rededor del mismo tema y este mes es el de (redoble de tambores)...

¡La creatividad! 🎨

Mi propósito con esto es que profundicemos más del tema, aprendamos de expertos en cada tema y pueda motivarnos a **transformar la curiosidad en acción**.

El tema de creatividad me parece fascinante. Cuando empecé a investigar sobre el tema leí un artículo de la UNAM que decía algo que me llamó mucho la atención... *no existe un consenso sobre su definición*.

Algunos autores la describen como un **proceso**, otros como una **capacidad** o incluso como un **resultado**, pero todos coinciden en algo:

👉 La creatividad es *la acción de unir varias ideas preexistentes y que el resultado sea algo 1) novedoso y 2) útil*.

En otras palabras, las personas creativas son aquellas que logran **conectar cosas que ya existen distinta o inesperada**.

Ken Robinson, un experto británico en educación y creatividad, alguna vez dijo:

"La creatividad ahora es tan importante en la educación como el alfabetismo, y deberíamos tratarla con el mismo estatus."

Aquí Robinson no solo le otorga a la creatividad un carácter urgente y de importancia para ser tomado en cuenta a la educación tradicional, sino que pone en comparativa que, así como se aprende a leer y a escribir, la creatividad es algo que también puede ser enseñado para ser aprendido. Entonces **podemos aprender a ser más creativos**.

La creatividad es la capacidad de **descubrir la conexión invisible** entre dos cosas que ya existen para fusionarlas en una tercera cosa.

Robert McKee



Un gran ejemplo de cómo puedes ser creativo uniendo diferentes cosas que ya existen fue **Steve Jobs**.

Él no inventó el teléfono, ni el internet, ni las pantallas táctiles.

Pero tuvo la visión de **combinar tecnologías que ya existían** para crear algo nuevo: el iPhone.

Y eso es justamente la creatividad: ver conexiones que otros no ven.

La creatividad: ver conexiones que otros no ven.



💪 La creatividad no es un don

A diferencia de lo que muchos piensan, **no se nace siendo creativo** (así como no nacimos sabiendo leer y escribir). La creatividad es una habilidad que se desarrolla, que se entrena, como a un músculo.

Y, como todo músculo, si no la usas, se atrofia.

Por eso, tranquila, si te identificaste con la frase del título y no te sientes como alguien creativo, realmente tiene solución :)

He estado investigando durante varias semanas sobre este tema, así que déjenme contarles que habrá mucho contenido acerca de **cómo ser una persona más creativa** porque:

- **Entrevisté expertos**, les hice preguntas que ustedes me recomendaron y van a querer escuchar lo que dijeron. 🗣️
- Escribí varias **entradas para este newsletter** de los temas que más se me hicieron interesantes.
- Y habrá unas cuantas **sorpresas** más que combinarán mi estilo, que ya conocen, de ilustrarles y compartirles información útil que espero que reciban con la misma emoción con la que yo se los ofrezco (se las contaré más abajo, no desesperen).

🎨 La creatividad y el arte

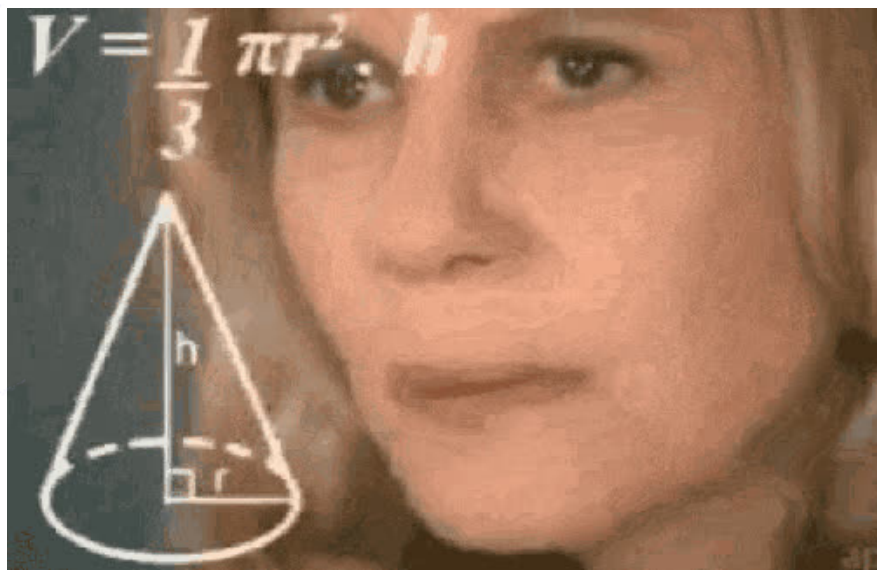
Antes de explicarte cómo puedes ser más creativa, me gustaría que hablemos de un mito que por muchos años yo me creí 📌

❌ Mito: "La creatividad está únicamente relacionada con la manifestación artística."

Creo que esta idea surge porque solemos representar la creatividad como algo súper colorido o pensamos inmediatamente solo en personas talentosas en oficios creativos, como un pintor o un músico 🎵.

Y sí, ellos son personas creativas... pero la creatividad va **mucho más allá**.

Un ingeniero puede ser creativo al encontrar una forma novedosa y útil de resolver un problema.

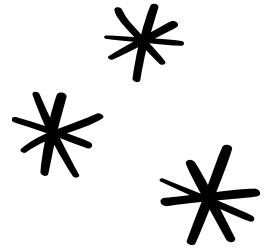


Una mamá puede ser creativa al encontrar una manera nueva y funcional de coser la ropa de su hijo.

Y así como esos ejemplos, la creatividad puede manifestarse en miles de formas.

Pero, aunque se vea diferente en cada persona, hay **3 componentes fundamentales** que hacen posible que la creatividad surja 📌

Componentes de la creatividad



1. Conocimiento 📖

El conocimiento es como la “materia prima” para ser creativo. Si no conoces del área en la cual quieres innovar o resolver, no podrás crear algo nuevo, porque no tendrás las piezas para combinar.

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

Necesito saber qué es **normal o común** para poder crear algo nuevo.

👉 Entre más conozcas, más piezas tienes para crear.

2. Habilidades del pensamiento 🧩

Son muchas las habilidades que usamos para procesar información y generar ideas nuevas, pero la neurocientífica **Evelyn Cordero** (a quien entrevistamos, eso pronto lo verán porque lo grabamos 🎥) menciona dos como esenciales:

- a. **Flexibilidad cognitiva** 🧘: Es 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 identificar entre lo típico y lo realmente interesante o útil para tu objetivo.

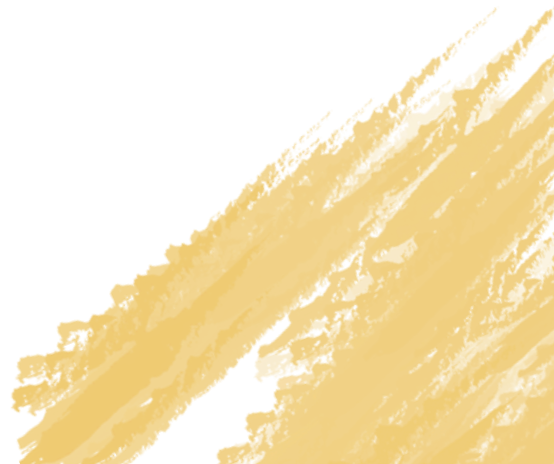
3. Motivación intrínseca ❤️

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.

Por eso, yo Raquel (que no soy experta en nada jaja 😂) *sí te recomiendo que te metas en cosas que disfrutes*, porque ahí es donde tu creatividad va a sentirse más natural.



Ahora que ya sabes esto, me gustaría darte tres consejos de cómo puedes ser más creativa. Estos son solo algunos de los muchos que veremos y profundizaremos durante todo este mes.

De hecho, para que te des una idea, **cada semana vamos a tocar un subtema diferente de la creatividad.**

17 Plan del mes:

1. **Qué es la creatividad:** quitar mitos y entender cómo desarrollarla.
2. **Asesinos de la creatividad.**
3. **Ejercicios para ser más creativos.**
4. **Cómo mantener la creatividad a largo plazo.**

Además, haremos videos cortos, entrevistas, carruseles, este newsletter y... algo que me emociona muchísimo 🥰:

Los Mapas Útiles

Estoy preparando una serie de **mapas mentales ilustrados** donde resumiré lo más importante de cada semana.

Los voy a llamar **Mapas Útiles** (jeje) porque la idea es que sean:

- fáciles de entender,
- visuales,
- resumidos,
- y prácticos para aplicar lo aprendido.



Si eres de las personas que aman tener *toda la info clara de un vistazo*, estos mapas te van a encantar.

También incluirán **plantillas, ejercicios y encuestas** para ayudarte a poner en práctica lo que veamos este mes.

Más adelante te platicaré bien este proyecto porque... *mi sueño es convertirlos en una revista semanal de datos útiles* 🥰💖.

Esa revista sería para quienes **quieran apoyar el canal y tener toda la información de forma útil y entretenida** cada semana.

Y ahora sí, vamos con los tres consejos de esta semana 📌

1 Conocer el exterior

Como comenté antes, las personas creativas son aquellas que **encuentran una solución al unir diferentes opciones de forma única o novedosa**.

Pero muchas veces no somos conscientes de las opciones que tenemos.

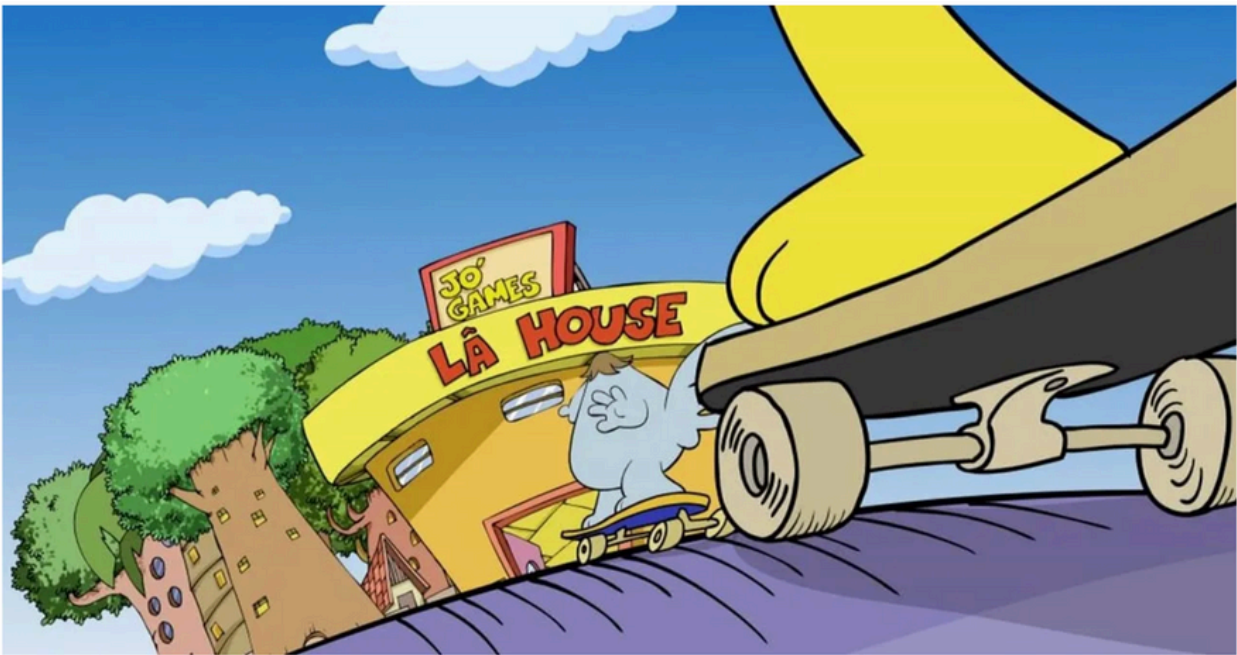
Por eso, es importante **salir de lo habitual** y hacer cosas nuevas.

Conoce lo que otras personas están creando, escucha diferentes perspectivas y empápate de lo desconocido.

Por ejemplo: ¿has escuchado una canción en alemán o visto una película de Brasil? 💡

¿O leído un libro de un género completamente distinto a lo que sueles leer?

Esos pequeños cambios amplían tus referencias y te dan más piezas para conectar ideas.



Esta es la imagen de una caricatura brasileña llamada Brichos.

Entre más opciones tengas, más posibilidades tendrás de encontrar soluciones originales.

2 Conocerte a ti mismo

La creatividad no solo viene de afuera, sino también de dentro.

Conocer tus pensamientos, emociones y preocupaciones puede inspirar nuevas ideas o soluciones.

Una de mis formas favoritas de hacerlo es **escribir**.

Puedes hacerlo al inicio o al final del día: escribe sin juzgarte, solo escribe. Lo que sientes, lo que piensas, lo que te preocupa.

Muchas veces tenemos tantas ideas y estímulos externos que nos olvidamos de quiénes somos y cómo pensamos.

También puedes darte tiempo para ti: salir a caminar sin audífonos, observar, dejar que tu mente respire. O tener lo que [Julia Cameron \(autora de *El camino del artista*\)](#) llama "**una cita contigo mismo**" —muy bueno, por cierto, te lo recomiendo mucho.

Y claro, también puedes **experimentar actividades nuevas**.

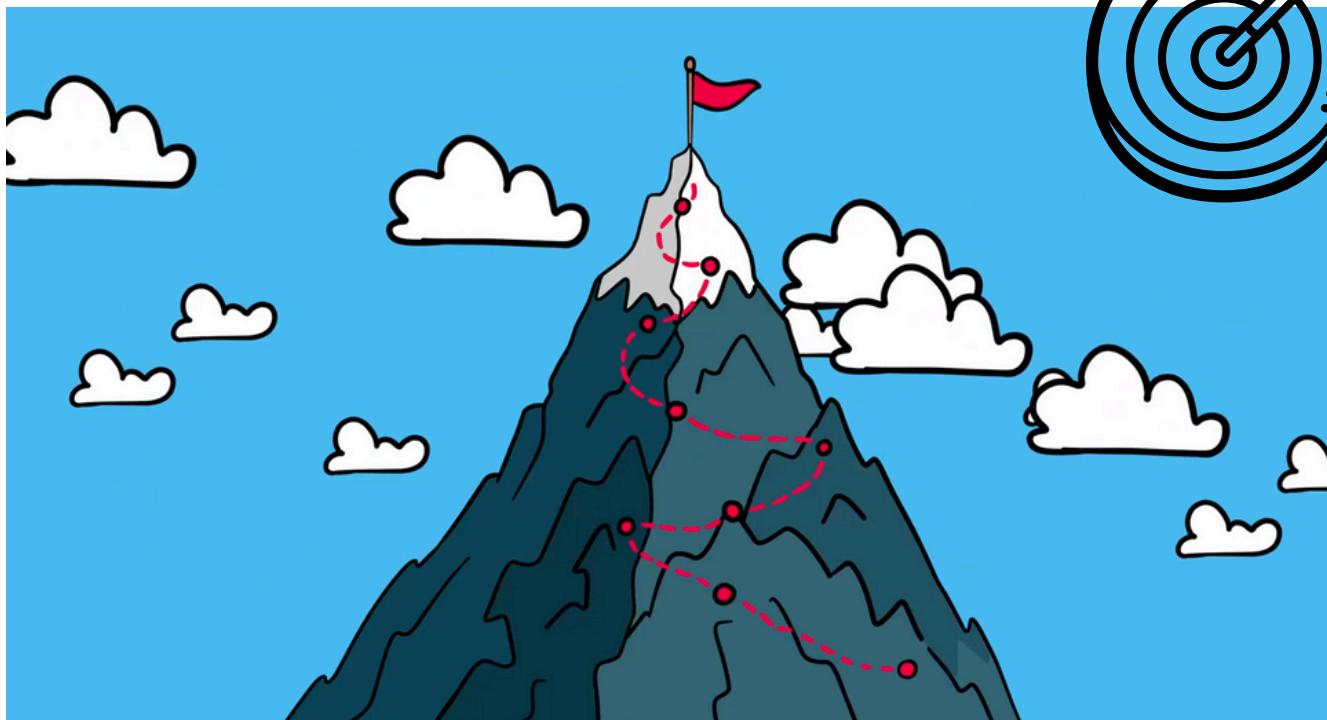
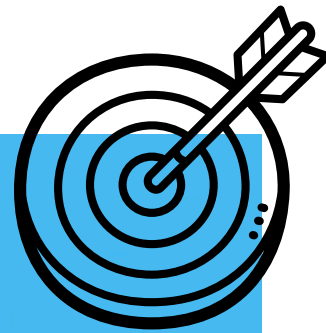
Eso conecta con el punto anterior: salir de tu caja.

Prueba otro deporte, aprende un idioma nuevo, toca un instrumento... todo eso te ayuda a conocerte mejor y, al mismo tiempo, alimenta tu creatividad.





3 Tener claro tu “para qué”



En mi experiencia, otro punto clave es **tener claridad**:
¿Por qué quiero ser más creativa? ¿Y en qué aspecto?

La creatividad es algo muy personal.

Hay personas que se sienten más libres y creativas cuando no piensan demasiado y simplemente se dejan llevar, experimentando sobre la marcha.

Yo, en cambio, encuentro mi creatividad cuando **tengo claro el fin o la dirección hacia donde quiero ir**.

Por ejemplo, si quiero expresar un sentimiento —como frustración o tristeza— a través de la pintura, pienso en los colores, las formas o las texturas que transmiten eso que siento.

Y a partir de ahí, construyo el resultado.

Pero si uso la creatividad para resolver un problema o lograr un objetivo, prefiero hacerlo con estructura: pienso en lo que necesito, en las posibilidades, limitaciones y opciones que tengo, y las anoto en una lluvia de ideas.

Esa es solo una de las muchas técnicas que existen para llegar a una **solución creativa**.

Más adelante este mes hablaremos sobre esas diferentes técnicas y ejercicios para estimular la creatividad 💡.



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 util 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