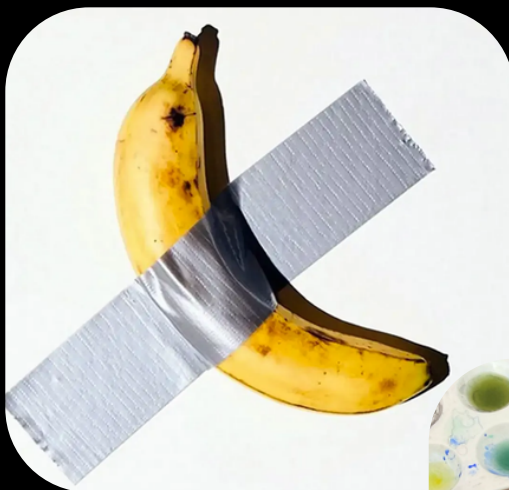


Ejercicios para ser más *creativa*



¡BIENVENIDA A DATO ÚTIL!

Aprecio que te tomes el tiempo de aprender conmigo. Por eso te preparé un regalito: una imagen que explica a detalle clara qué es la creatividad:

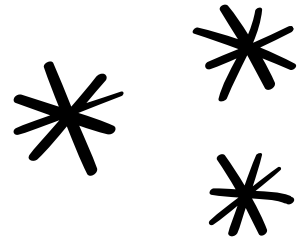


Y si quieres ser fan fan de Dato Útil (de los que están en primera fila) te invito a unirme al círculo íntimo en WhatsApp:

 **PUEDES UNIRTE AQUÍ**



Holaaa mi gente creativa! 💛 ¿Cómo has estado?
Yo estoy muy emocionada de escribirte de nuevo.



Como hemos visto estas semanas, la creatividad no es algo con lo que pocos nacen, si no que es una habilidad que se puede desarrollar como un músculo.

Por eso hoy te traigo varios **ejercicios creativos** que puedes hacer sola o con otras personas. Todos sirven para **estimular el pensamiento creativo**.

✨ Antes de empezar: hablemos del pensamiento divergente

En la entrevista que grabamos con **Evelyn Cordero**, neurocientífica especializada en creatividad, ella nos explicó que existen dos tipos de pensamiento:

- **Pensamiento convergente:** es lógico, lineal y busca una sola respuesta correcta.
Ejemplo: lees una novela y te preguntan: ¿cómo termina la historia?
- **Pensamiento divergente:** es flexible, explora muchas posibilidades y genera alternativas nuevas. No hay solo *una* respuesta correcta.
Ejemplo: preguntas: ¿qué otros finales podría tener esta misma novela?

Los ejercicios que verás abajo están pensados específicamente para **activar este pensamiento divergente**.



🧩 Tip para las actividades creativas: Usa limitaciones

Suena contradictorio, pero es real: **las limitaciones ayudan a la creatividad**. Esto lo aprendí del libro *El camino del artista* de Julia Cameron.

Es muy distinto decirte:

“Escribe una novela de lo que quieras”

...a decirte:

“Escribe una novela que ocurra en 1900, en Perú y que sea de terror.”

Cuando reduces opciones, tu mente se enfoca y aparecen ideas más interesantes.



🎯 EJERCICIOS CREATIVOS

Voy a explicarlos uno por uno, empezando por el cual que tiene respaldo científico.

1) 👁️ Pareidolia (ver formas donde no las hay)

La **pareidolia** es el fenómeno en el que vemos caras o figuras reconocibles en cosas abstractas (nubes, manchas, sombras).

Varios neurocientíficos han encontrado que **las personas creativas perciben más pareidolias**.

De hecho, en 2022 un estudio publicado en *Cell Reports* mostró que:

Las personas más creativas identifican más figuras reconocibles en imágenes ambiguas y lo hacen más rápido que quienes tienen menor creatividad.

Esto hace que la pareidolia sea un *excelente ejercicio de pensamiento divergente*.

Esto hace que la pareidolia sea un *excelente ejercicio de pensamiento divergente*.

Ejercicios de pareidolia:

- Toma fotos de nubes y luego dibuja encima de lo que ves.
- Busca "caras" en objetos cotidianos (casas, lámparas, enchufes).
- Haz manchas de acuarela y dibuja sobre ellas las figuras que encuentres.

No hay una forma incorrecta de hacerlo.



2) Conexiones forzadas

Es una técnica clásica: **combinar dos conceptos que no están relacionados** para crear algo nuevo.

Ideas para hacerlo:

- Abre un diccionario al azar, elige una palabra, luego otra, e inventa una historia que conecte ambas.
- Une dos conceptos, pero esta vez *visualmente*. Escribe varias palabras al azar, elige dos y dibuja una ilustración que las una.

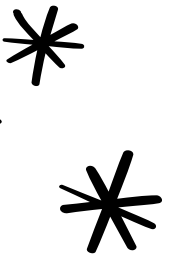
Cuando empecé a ilustrar, había combinaciones de palabras aleatorias para practicar. Te comparto dos ilustraciones como resultados de esas palabras:



GALAXIA+CAMPAMENTO



VENADO+CARRO

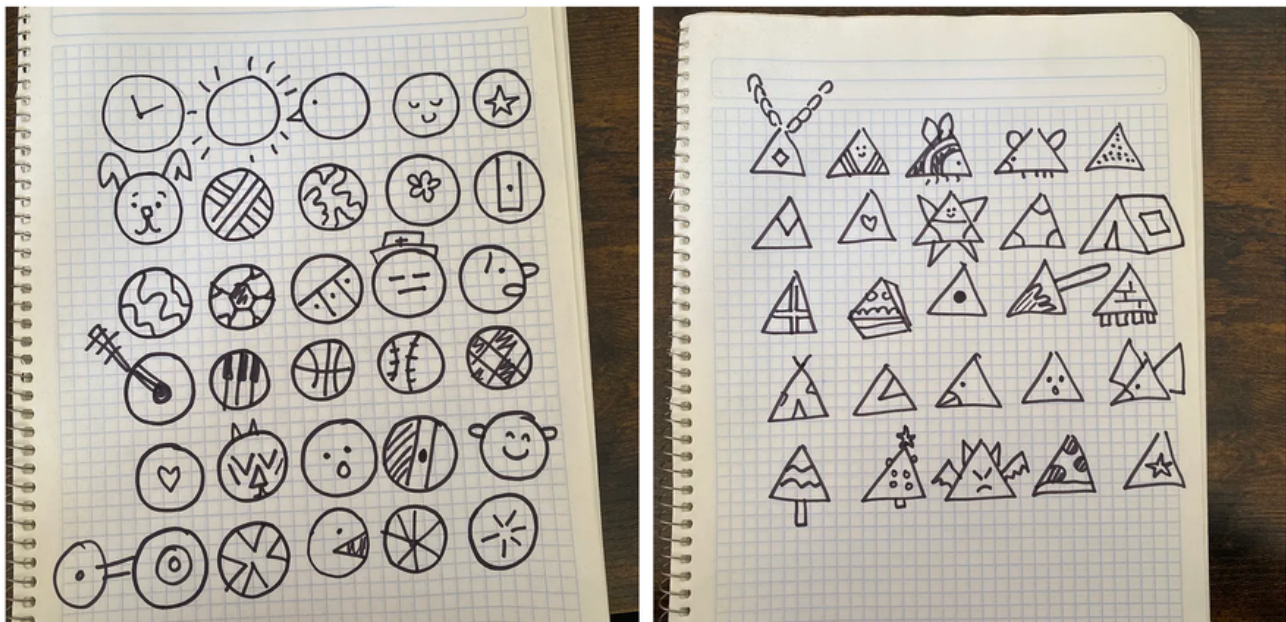


3) 🕒 30 círculos en 3 minutos

Este ejercicio viene de Bob McKim, del *Stanford Design Program*.
La idea es enfocarte en **cantidad, no calidad**:

- Dibuja 30 círculos en una hoja.
- Pon un temporizador de 3 minutos.
- Llena cada círculo con algo diferente: una pelota, un reloj, un planeta, una fruta...

Puedes hacerlo también con otras figuras. Lo importante es **soltar la mano y evitar pensar demasiado**.



4) 🖋️ Juego de completar (en pareja o grupo)

Encuentra (u obliga) a una persona más para que se una a ti. Una vez listos, que alguien de ustedes empiece dibujando algo simple o escribiendo una frase y la otra persona tendrá que **continuarlo** después, así, sin pensarlo demasiado.

Este juego:

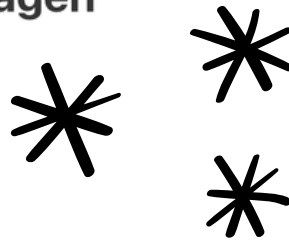
- Te obliga a partir de algo que no elegiste tú.
- Usa la limitación como herramienta creativa.
- Funciona tanto visual como narrativamente.

Puedes hacerlo entre dos, tres o más personas.

5) 🖼️ Inventa el contexto de una imagen

Elige una foto o ilustración y responde:

- ¿Quiénes son los personajes?
- ¿Qué pasó antes de la imagen?
- ¿Qué sienten?
- ¿Qué los llevó hasta ahí?
- ¿Cómo se llama el lugar?



Por ejemplo, con esta foto, responde: ¿por qué el personaje solo habrá comprado tres pizzas? ¿cuál habría sido el motivo por el que se sucitó la reunión? y...¿POR QUÉ HAY FUEGO EN MEDIO DE LA HABITACIÓN Y ESO PARECE SER EL MENOR DE LOS PROBLEMAS?

En fin, preguntas así, ya se habrán dado una idea, así que continuemos.

6) 🛒 Usos de un objeto

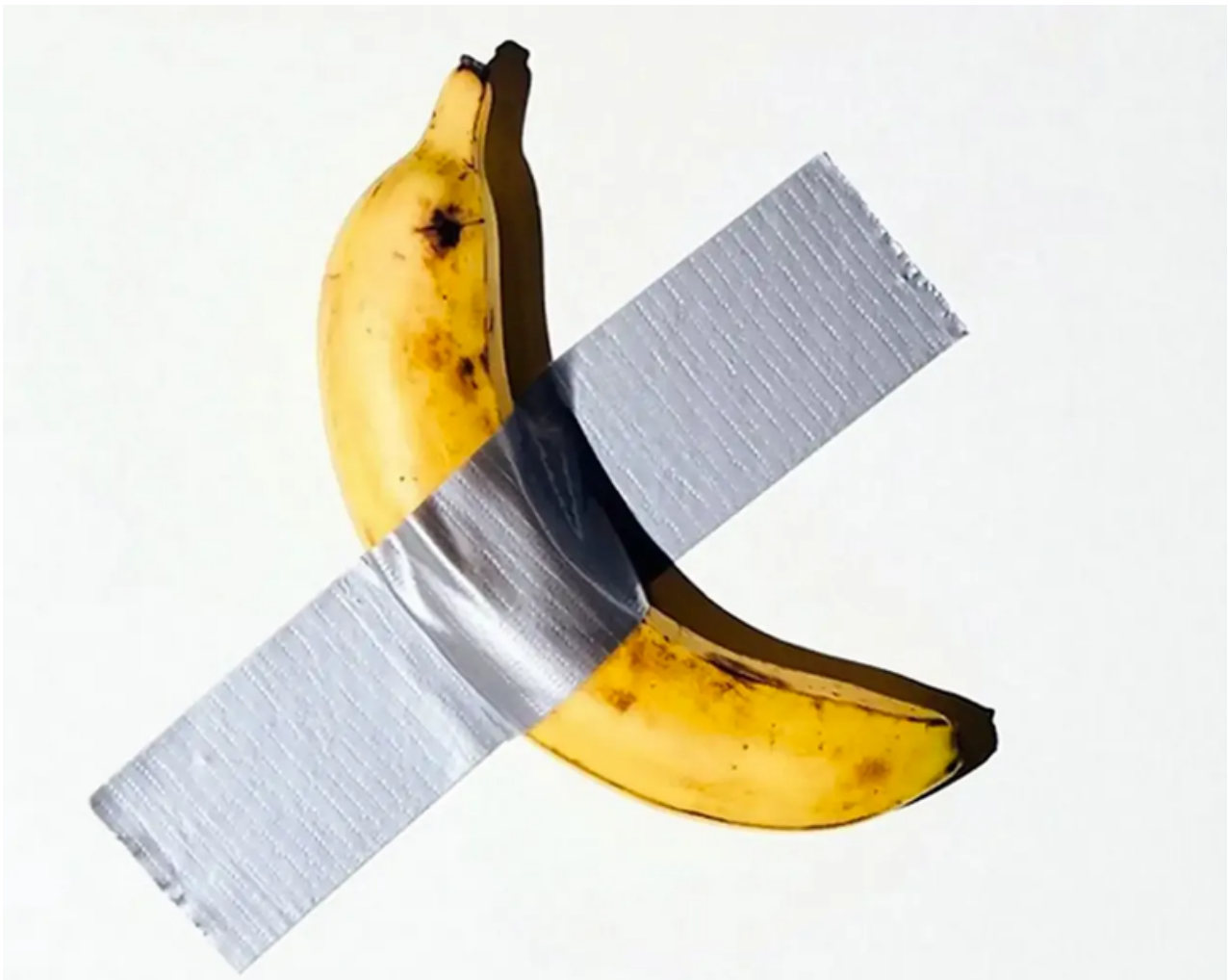
Pon un temporizador de 1 minuto o 1:30.

- Elige un objeto (llave, vaso, clip, toalla).
- Escribe **todos los usos posibles**, incluso los ridículos.

Por ejemplo, elijamos el objeto: PLATANO 🍌. Los usos que se le puede dar es:

1. Como alimento en una dieta saludable.
2. Como sustituto de elementos como huevo o mantequilla en recetas de hotcakes para que les brinde volumen, sabor y consistencia.
3. O...ser pegado en la pared de un museo con una cinta de aislar que después se subaste por \$6.2 MILLONES DE DÓLARES (más comisiones) porque fue considerada una obra de arte.

Definitivamente hay que empujar a la mente a pensar **fuera de lo obvio** (y de paso tal vez podrías ganar 6.2 millones por ello).



7) Palabras por letra

Elige una palabra que NO repita letras, por ejemplo: CASA no sirve, TIEMPO sí.

Ahora en un minuto escribe palabras que empiecen con cada letra de esa palabra:

(T, I, E, M, P, O).

Es rápido, divertido y activa conexiones mentales.



8) Tres finales alternativos

Como último consejo, comienza por elegir una historia que te guste (cuento, novela, película).

Entonces escribe **tres finales posibles**, aunque sean absurdos o imposibles.

El objetivo es **romper el final "oficial"** y abrir rutas diferentes.

9) EXTRA

También puedes poner **manchas de acuarela** y dibujar encima formas que vayas encontrando.



Si quieres aprender más de la creatividad, escucha la entrevista que tuve con **Evelyn Cordero**, neurocientífica dedicada a difundir sobre la importancia de 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 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