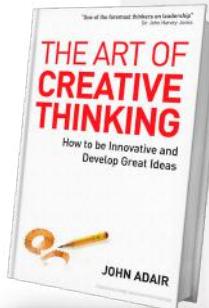


# CÓMO FORTALECER EL PENSAMIENTO CREATIVO

Técnicas para estimular mejores ideas y soluciones creativas



Contenido inspirado en el libro en inglés  
**“The Art of Creative Thinking” (El Arte del Pensamiento Creativo)** de John Adair



 **EXTRACTOS**  
[www.extractodelibro.com](http://www.extractodelibro.com)

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

La creatividad es la respuesta para continuar creando o innovando sin importar tus circunstancias. Tu respuesta creativa es transformar lo malo en bueno. Incluso si tu trabajo no requiere imaginación, el pensamiento creativo sigue siendo relevante

Una mente creativa está constituida por síntesis, imaginación, análisis y valoración. Sin embargo, para pensar necesitas también de otras personas. Pensar

## VER CON NUEVOS OJOS

Se dice que todo ya se ha pensado antes, que no hay nada nuevo que descubrir o inventar. Sin embargo, siempre habrá nuevas conexiones. Usa estas técnicas para activar tu pensamiento creativo ante distintos retos o problemas:

### Activa analogías

Encuentra relaciones, similitudes o vinculaciones cruzadas

### Apóyate en la naturaleza

Aplica principios naturales para la solución de problemas

### Usa modelos existentes

Busca modelos ya conocidos que puedan mejorarse

es una actividad social. Apóyate en personas que no sean demasiado críticas y aprovecha los momentos de iluminación de tu mente para conseguir mejores respuestas

El autor, John Adair, tiene una maestría en letras y es doctor en filosofía. Es profesor, consultor y miembro de una de las sociedades científicas más antiguas del mundo. Además, se le considera una autoridad mundial en liderazgo.

## 4 CONSEJOS PARA VENCER LÍMITES

Si tienes una aspiración limitada o un alcance limitado, pensarás dentro de esos límites que te impongas. Procura ir más allá de tu rubro y traspasar fronteras

Investiga tecnologías disponibles en campos distintos al tuyo

Toma en cuenta las tecnologías que a otros les parecen irrelevantes

Transfiere las tecnologías que encuentres. Adáptalas y mejóralas

Refresca tus ideas. Demasiado conocimiento puede ser una desventaja

Explora con interés temas no familiares y extraños

1

Identifica y vence bloques mentales que te limitan

2

Busca las posibilidades que sean las menos obvias

3

Aprovecha cualquier idea ajena en lugar de criticarla

4

Aumenta tu tolerancia a la incertidumbre y la duda

5

Lee sobre distintos temas y busca conexiones

10

Observa con curiosidad tu entorno y la naturaleza

9

Ten más confianza en tu capacidad creativa

8

Tómate tiempo para pensar con plena concentración

7

Escucha a otras personas con interés y curiosidad

6

## 10 FORMAS DE ACTIVAR LA CREATIVIDAD

Utiliza estas técnicas para enriquecer o acelerar tu proceso creativo:

## 5 PAUTAS PARA PREPARAR TU MENTE

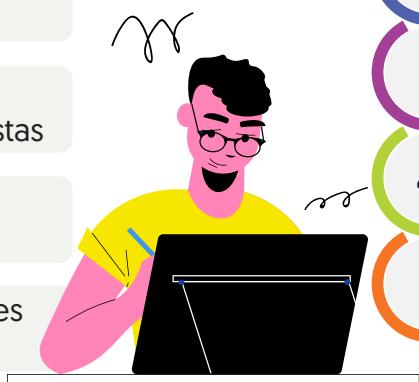
La inspiración, como el azar, solo favorece a la mente preparada. Prepara tu mente así:

- 1 Busca respuestas y/o soluciones con un propósito en mente
- 2 Ten la capacidad de permanecer alerta a lo inesperado
- 3 Reserva tiempo para trabajo infructuoso, puedes encontrar pistas
- 4 Experimenta con nuevos procedimientos y modelos
- 5 Exponte al máximo a posibilidades de vivir accidentes fortuitos

## DIBUJAR PARA OBSERVAR

Para pensar, tienes que observar. Una de las mejores formas de entrenar la observación es dibujar. Inténtalo:

- 1 Toma papel y lápiz y mira cualquier objeto
- 2 Selecciona las líneas que enmarcan su forma esencial
- 3 Tu objetivo no es reproducir el objeto a la perfección
- 4 Crea múltiples bocetos para apreciar lo que te rodea
- 5 El acto de dibujar ayuda a grabar la escena en tu memoria



## DEJA FLUIR LA CURIOSIDAD

Hay una conexión poderosa entre curiosidad, pensar y aprender. Abre tu mente a absorber información de fuentes diferentes:



Desarrolla tu curiosidad haciendo más preguntas, incluso a ti mismo(a)



Pierde el miedo a arriesgarte a parecer tonto(a) haciendo preguntas



Sé selectivo(a) con tu curiosidad, usándola en cosas que valen la pena



No esperes a que "llegue" el estado de ánimo adecuado; activalo



El intelecto no influye en la capacidad creativa, todos podemos



Nunca pierdas la oportunidad de callarte para prestar atención



Busca aprender por tu cuenta y por tus medios lo que quieras saber

## • FRASES DE JOHN ADAIR



Tendrás una ventaja competitiva si desarrollas tu capacidad para generar buenas ideas y nuevas soluciones



Asimilamos lo extraño o desconocido, comparándolo consciente o inconscientemente con lo que nos resulta familiar



En el pensamiento creativo, la curiosidad sobre lo que sucederá a continuación es un ingrediente importante de la motivación



Los pensadores más creativos tienen un umbral más alto de tolerancia a la incertidumbre, la complejidad y el desorden

# ESCUCHAR PARA APRENDER

El hábito de escuchar te permite aprender de tu entorno. Fomenta estas cualidades:

## Una curiosidad infantil

Abraza el deseo de aprender para que escuches con mayor atención

## Una mente abierta

Recuerda la necesaria humildad, evita la actitud de saberlo todo

## Capacidad analítica

Ten absoluta claridad de lo que te dicen para hacer un buen análisis

## Un juicio sensible

Un buen oyente es creativo porque saca lo mejor de su interlocutor

## MAXIMIZAR LA LECTURA

La lectura es para la mente como el ejercicio para el cuerpo. Leer libros estimula el pensamiento creativo:

Reflexiona después de leer, de preferencia con ejercicios escritos

Buena ficción, prosa y poesía desarrollarán tu imaginación creativa

No es necesario leer un libro desde la página 1 hasta el final

Selecciona temas a explorar que estimulen nuevas conexiones

## PENSAMIENTO CREATIVO VS. CREATIVIDAD

El pensamiento creativo te lleva a una nueva idea. La creatividad incluye realmente traerla a la existencia. El pensamiento precede tus esfuerzos creativos

Debes saber cuándo dejar de pensar e intentar desarrollar una idea. Si eres prematuro(a) perderás mucho tiempo en ideas que no son correctas

Esto puede causar frustración y estarás tentado(a) a rendirte, pero aun los profesionales pasan por este lapso de desconcierto, no te rindas

## CÓMO ANOTAR IDEAS

Las buenas ideas creativas pueden llegar en cualquier momento. Adquiere el hábito de llevar un cuaderno de bolsillo:

Escribe las entradas en cualquier orden y asignales un título breve

No importa si la idea es correcta o incorrecta, solo que sea interesante

Deja un margen grande y mucho espacio para agregar notas después

De ser posible, escribe con tintas de diferentes colores

No mires tus entradas con mucha frecuencia, examínalas con la mente fresca

## EL MUNDO DE LOS SUEÑOS

El sueño y el descanso desempeñan un papel importante para tener una mente fresca. Sigue estos consejos:

Antes de dormir, piensa en algún tema o problema. Es posible que sueñes con una solución

Deja una libreta en tu mesa de noche. Anota fragmentos de sueños que puedas recordar al despertar

Momentos de soledad prolongada también son propicios para el trabajo de tu subconsciente

