



PLANTILLA DE CONTENIDO DE LA LECCIÓN

 <p>Erasmus+</p>	<p>Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.</p>
---	--

Lección 2. Mejorando la imaginación

INTRODUCCIÓN

En esta lección, presentaremos las diferencias entre Imaginación e Inspiración en su papel esencial para la creatividad. Además, mostraremos algunas ideas para potenciar la imaginación.

OBJETIVOS

- Comprender los conceptos de Imaginación e Inspiración y cómo afectan la creatividad.
- Explorar formas de mejorar la inspiración y la imaginación
- Desarrolla una forma infantil de pensar en tu vida cotidiana.

IMAGINACIÓN E INSPIRACIÓN

La inspiración y la imaginación son esenciales para la creatividad. La imaginación es visualizar cosas que no existen. La imaginación requiere curiosidad, compromiso y la capacidad de concebir nuevas ideas en tu mente; requiere atención y la capacidad de visualizar alternativas.

La inspiración es lo que provoca la creatividad. La inspiración proporciona la motivación que ayuda a las personas a creer que pueden hacer algo creativo; abre sus mentes a nuevas posibilidades, o la inspiración puede ser una idea que surge de repente. La inspiración es diferente para cada persona.

La gente a menudo piensa que es un desafío crear algo nuevo u original de la nada. A través de la creatividad, valoramos la originalidad. Si bien es posible encontrar un proceso para mejorar cosas que ya existen, es mucho más desafiante definir un método para crear algo nuevo. La imaginación y la inspiración son los impulsores para desarrollar nuevas ideas para crear algo nuevo.

La motivación y la inspiración van de la mano.

Mediante la inspiración, aumentas tu nivel de creatividad. Pero no debes esperar a que llegue la inspiración, debes encontrar formas de tocar lo que te apasiona y eso te inspirará. Aumentar tu inspiración mejorará tu creatividad y potenciará tu motivación.

A través de la **introspección**, un proceso de autoexamen, puedes descubrir y comprender lo que te inspira. Las personas acostumbradas a reflexionar están en sintonía con sus

sentimientos y pensamientos, lo que podría dejar en claro las cosas reales que motivan su comportamiento. Las personas genuinamente introspectivas están acostumbradas a cuestionarse lo que quieren y cómo se sienten, lo cual es difícil en la sociedad acelerada de hoy. Hay algunas actividades como la meditación o escribir un diario que facilitan el proceso de introspección. Tomar conciencia de nuestros pensamientos y sentimientos es una excelente manera de aumentar la creatividad. Hay algunos ejemplos para mejorar la inspiración.

Maneras de mejorar la inspiración:

- Leer como historias inspiradoras
- Ir a galerías de arte o museos
- Expóngase a nuevas experiencias e influencias.
- Sueña despierto y medita.
- Interactuar con otros
- Tener confianza creativa
- Toma riesgos

- **Lectura de Cuentos** La lectura relaja la mente y estimula la Imaginación, y ayuda a mejorar la creatividad. No importa qué libro elijas; lo importante es perderse en una historia atrapante que permita escapar de la cotidianidad. Busque historias que le puedan inspirar y trate de tener un poco de tiempo para leer todos los días constantemente.
- **Ir a galerías y museos** El arte inspira al arte. Mirar obras de arte inspirará tu creatividad. Pero no se trata simplemente de exponerte al arte al azar; siempre hay algún tipo de arte que conecta contigo. Puede ser la pintura, la danza, el teatro, la fotografía lo que te inspira y no necesita estar relacionado con lo que haces habitualmente. Una vez que encuentres qué tipo de arte te inspira, sumérgete en él. Tomarse el tiempo para conectarse con sus obras de arte favoritas lo ayudará a encontrar la inspiración que necesita para mejorar su creatividad.
- **Soñar despierto y meditación** Es natural soñar despierto. Nos han enseñado que soñar despierto es una pérdida de tiempo, que nos distrae de actividades importantes. Pero soñar despierto es una herramienta útil para mejorar la creatividad. Tu acto de soñar despierto es similar a la meditación. Ayuda a la mente a relajarse y divagar, y eso aumenta la productividad. Soñar despierto conecta con nuestras metas y deseos y nos mueve a actuar porque ya nos hemos imaginado la realidad que queremos alcanzar.
- **Comprometerse con los demás** Interactuar con la gente es fundamental para fomentar su curiosidad y aumentar la creatividad. Hablar con diferentes personas, compartir su experiencia en diferentes grupos y tomarse el tiempo para relacionarse con otros y

construir nuevas relaciones es bueno para nuestro bienestar físico y mental y para aumentar la creatividad.

- Mejorar la confianza en la creatividad.

La confianza es crucial para el éxito en cualquier actividad. Si crees que puedes tener éxito en algo, es más probable que lo completes bien. Las tareas creativas no son una excepción a esa regla. Desafortunadamente, la autocomparación puede socavar su confianza en la capacidad creativa. La inspiración puede ayudar a reconstruir su confianza creativa.

- Tomar riesgos La creatividad requiere tomar riesgos. En las actividades creativas no se podía asegurar el éxito; entonces, siempre hay algún riesgo involucrado. Desarrollar solicitudes de creatividad para enfrentar los miedos y actuar con confianza. Ignorar las críticas externas podría darle la fuerza y la confianza para asumir los riesgos que necesita para realizar actividades creativas.

ABRE LA MENTE

La creatividad requiere enfrentarse a nuevas ideas y, para ello, debes tener la mente abierta para no rechazar directamente las opiniones con las que no estás de acuerdo. Podríamos pensar que somos de mente abierta, pero la realidad es que solemos tener respuestas emocionales fuertes y negativas a las cosas que no están alineadas con nuestras opiniones. Ser de mente abierta exige comprender nuestro sistema de creencias y escuchar otros puntos de vista sin rechazar automáticamente las nuevas ideas. Mantener una mente abierta es más fácil si tienes introspección. Puedes aprender mucho de las personas que no están de acuerdo o tienen un punto de vista opuesto.

Formas de mejorar la apertura de la mente:

- No juzgues
- Tener una mentalidad positiva
 - ¿Pregunta por qué?
 - Haga preguntas abiertas
 - Hacer Asociaciones

- No juzgar

Para mantener una mente abierta, debe abstenerse de emitir juicios. Las personas suelen tomar decisiones emocionales antes de conocer todos los hechos. En su mayoría ven el mundo en blanco y negro y no se toman el tiempo para apreciar diferentes ideas o puntos de vista y traen como enemigos a personas que no coinciden con sus opiniones.

No permita que los prejuicios personales le impidan tener en cuenta nuevas ideas y aprender algo nuevo de otras personas. Desarrollar nuevas relaciones potenciará tu creatividad.

- Tener una mentalidad positiva

Es esencial mantener una actitud positiva en todo lo que hacemos, y la positividad es crucial para la mentalidad creativa. Es más fácil concentrarse en los aspectos negativos, pero eso solo conducirá a la depresión y al fracaso profético.

- Preguntar ¿por qué? Los juicios y las prisas por tomar decisiones impedirán el pensamiento creativo. Es mejor cuestionar todo y obtener tantas respuestas como sea posible. El cuestionamiento aumentará la creatividad. Desarrollar relaciones y encontrar diferentes opiniones a tener en cuenta. Tomarse el tiempo para preguntar y encontrar nuevas respuestas le permitirá ver las cosas desde diferentes perspectivas y mejorar la creatividad en sus soluciones.

- Haga preguntas abiertas

Hacer preguntas abiertas mejora el pensamiento creativo. Las preguntas cerradas se enfocan en respuestas correctas específicas; las preguntas abiertas abren el pensamiento divergente y permiten explorar nuevas soluciones. Puede hacer preguntas como: "¿Cuáles son las diferentes formas de ver la situación?". Estas preguntas desarrollan la curiosidad y le permiten explorar el tema más ampliamente en lugar de ir directamente a encontrar la respuesta correcta.

- Hacer Asociaciones Hacer

asociaciones es una habilidad natural para las personas. Hacer asociaciones entre cosas que pueden parecer no relacionadas mejora el pensamiento creativo. Un método estándar para crear cosas nuevas es crear asociaciones forzadas en una lista de conceptos no relacionados. El ejercicio puede ser desafiante al principio, pero se volverá más fácil con el tiempo y la práctica.

- Suposiciones de preguntas Las suposiciones son conceptos que creemos sin lugar a dudas. Se basan en la experiencia personal y ayudan a tomar decisiones rápidas y efectivas, pero causarán problemas si necesitamos pensar creativamente. Aceptar suposiciones sin cuestionarlas disminuirá la creatividad.

Suposiciones de preguntas simplemente preguntando como lo siguiente:

- ¿Cuál es la premisa?
- ¿Qué pasa si no es verdad?
- ¿Cómo afecta esta suposición mi toma de decisiones?

Una vez que identifique sus suposiciones y cómo afectan sus habilidades para tomar decisiones, es esencial mejorar sus puntos de vista y buscar otras pruebas que quizás no haya considerado al crear su suposición.

PIENSA COMO UN NIÑO

Los niños son naturalmente creativos. Perdemos esta creatividad mientras crecemos. Desafortunadamente, nos olvidamos de jugar y soñar despiertos, y con eso nuestra curiosidad disminuye. La diversión y la creatividad van de la mano. Al recordar pensar como un niño, podemos despertar nuestra creatividad.

Maneras de pensar como un niño

- Ser curioso
- Jugar juegos
- Experimento

- Ser curioso Aunque puedas pensar que la curiosidad es un rasgo sólo propio de los niños, la realidad es que es un rasgo que todo el mundo podría tener y debería cultivar. Las personas curiosas son más felices y creativas que las que no. Mejorar la curiosidad también mejorará tu mentalidad creativa. La investigación demuestra que el cerebro humano responde mejor cuando hay una recompensa. Si no vemos el beneficio, es más improbable que repitamos el comportamiento. Puedes buscar motivaciones intrínsecas y extrínsecas para despertar la curiosidad. La recompensa de satisfacer la curiosidad es un ejemplo de motivación intrínseca. Como ejemplo de motivación extrínseca, por ejemplo, la ludificación también podría ser una recompensa externa por su interés.

La curiosidad motiva la creatividad y el aprendizaje continuo. La curiosidad abre el deseo de llenar el vacío del conocimiento y aumentar nuestra comprensión. Requiere estimulación mental y creativa para satisfacer la curiosidad. Puede:

- Comience haciendo preguntas con regularidad y disfrute el proceso de preguntas. No se apresure a encontrar una conclusión.
- Aprenda algo nuevo todos los días y use esta información para satisfacer su curiosidad.
- Comuníquese a menudo con la gente sobre temas que le interesen para disfrutar aprendiendo nueva información y enseñando.

- Activa tu curiosidad reflexionando sobre lo que te interesa y por qué algunas cosas funcionan y otras no. Haz las preguntas que haría un niño y tu curiosidad aumentará

- Jugar juegos Jugar juegos es la forma perfecta de vincularnos con nuestro niño interior.

Jugar puede convertirse en un motivador valioso para mejorar nuestra creatividad y alcanzar nuestras metas. La gamificación no es el único ejemplo; es fundamental participar en diversos juegos para estimular la creatividad. El ajedrez podía desarrollar estrategia y lógica; los videojuegos podrían aumentar la creatividad; los rompecabezas pueden mejorar la visión espacial.

- Experimento

A los niños les gusta descubrir cosas nuevas. Como adultos, desarrollamos rutinas y nos mantenemos en zonas seguras. Pensar creativamente nos obliga a tomar riesgos. Estar abiertos a experimentar y probar cosas nuevas podría ayudarnos a expandir nuestros horizontes. En lugar de quedarnos atrapados en un entorno controlado, necesitamos aprender a través de nuevas experiencias. Experimenta con comida nueva, ve a lugares que no sueles frecuentar, toma clases y conoce gente nueva. No disfrutará de todo lo que pruebe, pero nunca se aburrirá y puede que descubra una nueva inspiración para despertar su creatividad.

Pensamientos finales

- **Sylvia Plath:** “El peor enemigo de la creatividad es la duda en uno mismo”.
- **Dan Stevens:** “La zona de confort es el gran enemigo de la creatividad; ir más allá requiere intuición, que a su vez configura nuevas perspectivas y conquista los miedos”.
- **Edward de Bono:** “Es mejor tener suficientes ideas para que algunas de ellas estén equivocadas que tener siempre la razón sin tener ideas en absoluto”.
- **John Dewey:** “Cada gran avance en la ciencia ha surgido de una nueva audacia de la Imaginación”.
- **Edward de Bono:** “La creatividad implica romper con los patrones establecidos para mirar las cosas de manera diferente”.

Conclusión

La Inspiración y la Imaginación son esenciales para la creatividad. La imaginación es visualizar cosas que no existen. La inspiración proporciona la motivación que ayuda a las personas a creer que pueden hacer algo creativo.

La inspiración podría mejorarse mediante:

- Leyendo historias
- Ir a galerías de arte y museos
- Soñar despierto y meditación
- Comprometerse con otros
- Mejorar la confianza en la creatividad

La imaginación podría mejorarse mediante:

- Abriendo la mente
- o No juzgar
- o Tener una mentalidad positiva
- o Hacer preguntas abiertas
- o Hacer asociaciones
- o Cuestionamiento de suposiciones
 - Pensar como un niño
- o Ser curioso
- o Jugar juegos
- o Experimentando

Bibliografía

Courseware (2019) Creativity: Thinking out of the box. Courseware.com

Gray, D.; Brown, S.; Macanuso, J. (2010) Gamesorming. A playbook for innovators, Rulebreakers, and changemakers. O'Reilly Media Eds.

Mumaw, S. (2020) Creativity. Generate Ideas in Greater quantity and Quality. LinkedIn Learning.

Seelig, T. (2017) Creativity Rules. Get Ideas Out of your head and into the world. HarperOne Eds.