



PLANTILLA DE CONTENIDO DE LA LECCIÓN



Erasmus+

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

Lección 4. Obstáculos Creativos

INTRODUCCIÓN

En esta lección, presentaremos algunos obstáculos que podrían evitar mejorar la creatividad en la resolución de problemas.

OBJETIVOS

- Comprender los siete obstáculos descritos en esas falacias:
 - o Artístico vs creativo
 - o Inspiración vs. Motivación
 - o Empujado hacia adelante vs. tirado hacia atrás
 - o Presente vs consciente
 - o Esfuerzo vs. valor o Entrada vs. Salida
 - o Prevenir vs. procrastinar

ARTÍSTICO VS. CREATIVO

Artístico vs creativo

El primero es artístico versus creativo. Es común que la gente diga: "No tengo un hueso creativo en mi cuerpo". Esta idea de que no somos creativos proviene de una definición inexacta de creatividad. Como hemos establecido en lecciones anteriores, la creatividad no es arte, es resolución de problemas. Por lo tanto, la creatividad y el arte son conceptos completamente separados.

Tomemos un ejemplo para ilustrar esto. Si te pidieran dibujar algo que represente una lista de palabras, por ejemplo, "dolor", "peligro", "presión" y "sorpresa", pero con la restricción de usar solo cuatro líneas rectas y un círculo para cada una.



Fuente: Mumaw, S2020) Creatividad. Generar Ideas en Mayor Cantidad y Calidad. Aprendizaje de LinkedIn.

Si necesitas dibujar un pictograma que represente cada palabra usando cuatro líneas rectas y un círculo, lo más probable es que tu solución no sea muy artística, pero sin duda tu solución es creativa. Se le presentó un problema, y ese problema tenía un propósito y una restricción y, de hecho, lo resolvió en una variedad de formas nuevas y relevantes.

El arte y la creatividad son disciplinas completamente diferentes. Continúe viendo la creatividad como la resolución de problemas con relevancia y novedad, y continuará mejorando la calidad y cantidad de sus ideas.

INSPIRACIÓN VS MOTIVACIÓN

Hay una sutil diferencia entre inspiración y motivación.

La inspiración es un estado conceptual que los creativos han perseguido durante años. Las personas creativas atribuyen a la inspiración sus mejores esfuerzos creativos y su trabajo más imaginativo. Es natural creer que la creatividad se alimenta de la inspiración porque es verdad. Pero la causa más habitual detrás de las soluciones más anodinas no es la falta de inspiración sino la falta de motivación. La clave para superar cualquiera es comprender la diferencia.

- **La inspiración** se define como el proceso de ser estimulado mentalmente para hacer algo, especialmente algo creativo.
- **La motivación** se define como el deseo general de alguien de hacer algo.

Inspiración	Motivación
1. El estado de estar mentalmente estimulado para hacer algo.	1. Deseo general de alguien de hacer algo
2. Fuerza externa: “Guía Divina”.	2. Fuerza interna: Para mover

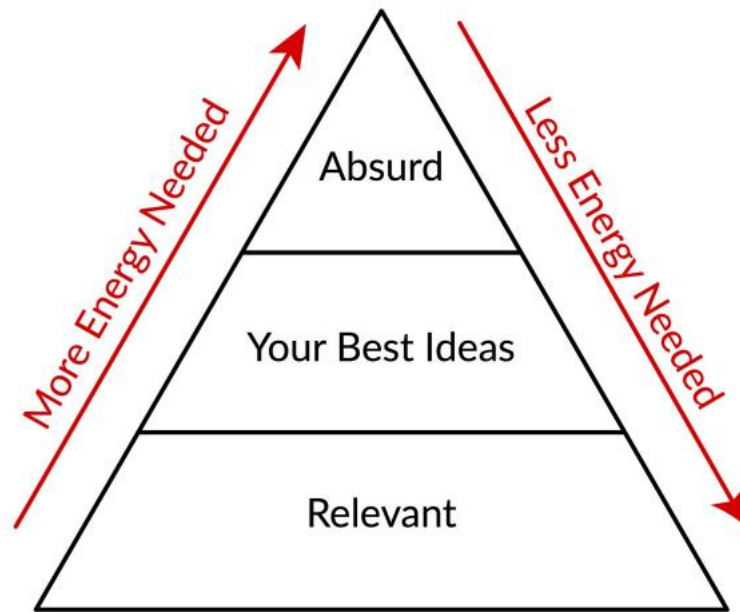
Uno se define como una fuerza externa, mientras que el otro se define como un impulso interno.

La inspiración nos hace esperar que suceda algo, y poco podemos hacer al respecto, a menos que decida venir a visitarnos.

La motivación, sin embargo, está bajo nuestro control. Viene del interior y nos impulsa a actuar.

EMPUJADO HACIA ADELANTE VS. RETIRADO

La mayoría de las ideas que producimos tienen que impulsarse con fuerza si queremos tener algo creativo o innovador.



Fuente: Collins, B. (2017) Here’s what Hans Zimmer says about the shameful agony of creativity. In Mission.org 31/08/2017 from <https://medium.com/themission/heres-what-hans-zimmer-says-about-the-shameful-agony-of-creativityeb28e00940e4> [13/06/2021]

Como se ve en el gráfico, las ideas ordinarias (relevantes) necesitan mucha energía para avanzar hacia la “zona de la mejor idea”.

Si trabajamos en cualquier forma del entorno empresarial, dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo profesional a generar ideas para aprobaciones en lugar de soluciones innovadoras.

La mayoría de nuestras ideas habituales deben impulsarse para generar ideas innovadoras.

Las soluciones que creamos son relevantes ya que solucionan el problema, pero normalmente carecen de novedad. Sería más fácil acercar las ideas absurdas a la novedad que pasar de lo ordinario a lo loco.

PRESENTE VS CONSCIENTE

Una rutina es una serie regular de movimientos o procedimientos realizados repetidamente, en el mismo orden.

Rutina	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un curso y procedimiento regular 2. Algo hecho repetidamente
--------	--

Hay rutinas deportivas, repeticiones de ejercicios musculares que no requieren de un esfuerzo consciente. Estamos rodeados de miles de rutinas en nuestra vida cotidiana. Las rutinas ayudan a que nuestra mente no piense en cada uno de nuestros movimientos diarios.

Imagínese si se despertara mañana por la mañana y no pudiera recordar qué hacer a continuación. Tendría que evaluar cada paso, descubrir cada necesidad desde cero, investigar

cada camino, a través de cada habitación, y eso es solo para moverte por tu casa. La rutina nos permite liberar nuestras mentes para enfocarnos en cosas más importantes hasta que esa rutina comienza a colarse en nuestras vidas creativas.

La rutina libera nuestras mentes para enfocarnos en cosas más importantes hasta que esa rutina comienza a infiltrarse en nuestras vidas creativas.

La gente pasa muchas horas cada día en los mismos lugares, día tras día. Conocemos estos lugares tan bien que no tenemos que pensar en dónde estamos o qué más. Lo sabemos instintivamente. Pero ese conocimiento instintivo puede impedir que veas las soluciones creativas que te rodean. En resumen, estás presente en ese momento y en ese lugar, pero ¿eres realmente consciente?

¿Qué sucede cuando estamos en un lugar nuevo? Finalmente, somos conscientes de su entorno. Podemos investigarlo todo, viendo cada detalle del lugar a medida que lo estamos experimentando. Desafortunadamente, dejamos de hacer eso en entornos que frecuentamos, como nuestros lugares de trabajo. Entrenarte para ser consciente de tu entorno te servirá creativamente mientras buscas soluciones independientemente de la familiaridad.

ESFUERZO VS. VALOR

La creatividad es un gasto. Viene con el costo de tiempo, energía y pasión, todos los recursos finitos.



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

Si bien podemos creer que todos los problemas merecen una solución relevante y novedosa, tenemos que sopesar qué problemas merecen toda nuestra atención creativa y es mejor dejarlos para otro día.

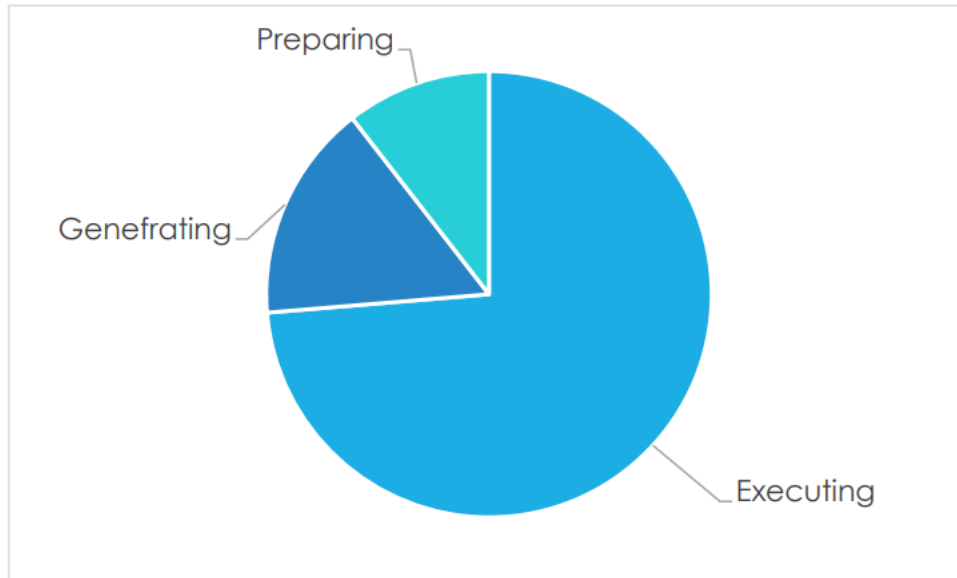
Esfuerzo versus valor	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué problema resolver? • ¿Por qué solución luchar? • ¿Dónde comprometerse?
-----------------------	---

ENTRADA VS. PRODUCCIÓN

Ya pensamos que la creatividad es un gasto. Tenemos una cantidad finita de energía creativa y

tenemos que elegir en qué actividades vaciar nuestro tanque.

La gente pasa mucho tiempo ejecutando ideas. Sin embargo, pasan menos tiempo generando ideas y aún menos tiempo generando esas ideas.



Debemos considerar que el tiempo empleado en la preparación es lo que nos permite resolver los problemas de forma creativa en primer lugar.

En resumen, la creatividad es un recurso limitado que debe ser utilizado en aquellas cosas que tienen más impacto. Pero, ¿cómo se puede volver a presentar después de haberlo usado? La respuesta es con Inspiración. La inspiración es lo que nos ayuda a tener un tanque continuo con combustible de creatividad. Diferentes cosas inspiran a cada persona. Puede inspirarse en la naturaleza, la interacción social u otras actividades, como diferentes tipos de música, películas, libros y juegos.

Para ayudar a identificar las fuentes de inspiración, podemos rellenar una tabla como la siguiente:

FUERA	ALREDEDOR	EN
Identifique sus fuentes de inspiración fuera de su casa o lugar de trabajo. Vacaciones.	Identifique sus fuentes de inspiración alrededor de su casa o lugar de trabajo. Ir al cine.	Identifique sus fuentes de inspiración en su casa o lugar de trabajo Ej. Lea un libro

Estas son tus fuentes creativas de inspiración divididas por distancia y esfuerzo. Trate de hacer una lista tan larga como pueda. Trate de visitar las fuentes de inspiración a menudo para energizarse.

El problema es que, a veces, no nos damos cuenta de que nos estamos quedando sin energía. El llamado agotamiento podría evitarse si somos conscientes de las señales y actuamos a tiempo.

Podemos notar que estamos llegando al burnout detectando el estado de rutina. La rutina influye en nuestras actividades y nuestras soluciones. La segunda señal es cuando nos quejamos de que esta tarea es demasiado desafiante y comenzamos a buscar la solución más fácil. No queremos esforzarnos en buscar la mejor solución. El tercer signo es el descontento. Si no está satisfecho, no tendrá energía para resolver problemas de manera creativa.

Signos de agotamiento creativo:

- Rutina - "¿No podemos simplemente..."
- Esfuerzo - "¿Qué es lo más fácil..."
- Descontento - "Estoy constantemente infeliz..."

PREVENIR VS PROCRASTINAR

Tenga inspiración o no, la procrastinación siempre está al acecho. Siempre hay excusas y distracciones en el camino para alcanzar las metas que nos mantienen retrasados. Sin embargo, algunos pasos pueden limitar las distracciones y mejorar la productividad en el proceso creativo.

El caos y el desorden tienen efectos reales y adversos. Crearán distracciones y aumentarán el estrés, y eso dañará el proceso creativo al tiempo que fomentará la procrastinación. La solución es simple: deshacerse de las cosas innecesarias, evitando la procrastinación en muchos casos. Un entorno libre de desorden que elimine las cosas no esenciales del espacio de trabajo y mantenga las que inspiran mejorará la efectividad de su proceso creativo.

Pasos para tener un espacio libre de desorden

1. Retire los elementos no esenciales.
2. Limpiar el área al final de cada día de trabajo.
3. Mantén todo organizado y vuelve a poner las cosas donde estaban.

La procrastinación suele ser fomentada por nosotros mismos por creencias limitantes, pensando que no somos capaces de alcanzar nuestras metas. Pero nuestra mentalidad se puede cambiar, creando situaciones que nos obliguen a actuar.

Motivarnos para seguir adelante y disminuir la procrastinación es esencial para enfocarnos en el éxito. Esto se puede lograr estableciendo metas pequeñas que sabes que puedes lograr. Animado por los logros de los primeros pasos, lentamente generará autoestima y construirá su propio éxito a través de victorias rápidas hasta lograr la meta a largo plazo. Sólo importa creer que es posible.

El proceso creativo (o cualquier otra tarea) no necesita completarse linealmente.

En lugar de quedarnos atrapados en una fase difícil, podemos pasar a otra parte del proyecto y volver a la anterior más tarde.

Un ejemplo para explicar esto son los escritores que podrían escribir los capítulos de forma independiente, con la descripción del guión y, al final, unir todos los capítulos. No es necesario en qué orden hacer un proyecto siempre que pueda conectar las tareas del proyecto al final.

Manera no lineal de conectar tareas:

1. Completa una porción
2. Vuelve al principio
3. Conecta todas las partes juntas

Conclusiones

Siete obstáculos podrían hacer descansar la energía para ser creativos en la resolución de problemas:

- o Artístico vs creativo
- o Inspiración vs. Motivación
- o Empujado hacia adelante vs. tirado hacia atrás
- o Presente vs consciente
- o Esfuerzo vs valor
- o Entrada vs. Salida

Estos se describen y se han dado algunos consejos para evitarlos.