Creatividad

Las personas más creativas son aquellas que perciben la realidad desde diferentes ángulos, de esta forma se logra ser más flexible ante el mundo.

Los obstáculos que la vida presenta a los creativos son superados con salidas originales mediante la creación de ideas y el análisis de las diversas posibilidades. Tienen la habilidad de tomar distancia de los pensamientos convencionales aprobados por la mayoría y se animan a observar la realidad de un modo distinto.

La sociedad actual nos somete a situaciones límite, exigiendo cada vez más respuestas creativas para poder vivir dignamente. Para solucionar este desafío cotidiano es necesario flexibilizar nuestro pensamiento y forma de actuar. Aquellos que se aferren a los modelos convencionales, aprendidos en el pasado, se sentirán fracasados, frustrados y desesperanzados, con altas probabilidades de enfermarse psíquica y físicamente.

Muchas de las consultas realizadas a los psicólogos están relacionadas con sensaciones de cansancio, desgano, aburrimiento y desesperanza. En la mayoría de los casos, se trata de personas que están cansadas de verse sometidas a situaciones de pérdidas, injusticias y cambios permanentes en la sociedad. Para afrontar esta realidad, repiten formas de razonar y comportarse que ya no les son útiles. Se aprisionan en antiguas recetas para solucionar problemas porque tienen miedo de cambiar y equivocarse. Este patrón los sumerge en una sensación de desesperanza constante.

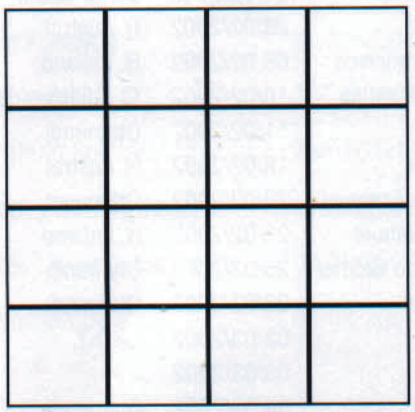
Hoy en día es cada vez más necesario que las personas recurran a especialistas para desarrollar una forma de pensar creativa. Existen técnicas específicas que enseñan a ver las cosas de una manera diferente, fomentan la capacidad de innovación y brindan herramientas para superar la resistencia al cambio.

Estas técnicas incluyen ejercicios tales como: pruebas verbales y no verbales, juegos, ejercicios de destreza perceptiva, ejercicios desestructurantes de hábitos y creencias estereotipadas, entre otras.

"Suéltate! Libérate! Vuela! y todo lo que el universo produce de bello y grandioso será alimento para tu corazón, inspiración para tu mente y luz para tus ojos."

C. Torres Pastorino

Llevémoslo a la práctica mediante el siguiente ejercicio: Vamos ha realizar un ejercicio en el que podremos apreciar la diferencia entre la mirada convencional y la percepción ampliada y flexibilizada.



Si vemos esta figura y les pregunto ¿cuántos cuadrados hay? Lo que responde la mayoría en la primer mirada es dieciséis cuadrados. Si ampliamos nuestra percepción y flexibilizamos nuestro pensamiento descubrimos que podemos encontrar hasta 30 cuadrados. Hagan la prueba y lo verán.

¿Qué les quiero demostrar con este ejercicio? Así como respondemos ante el ejercicio de percepción (respuesta más familiar y conocida) tendemos a responder de la misma manera ante todas las situaciones problemáticas. Ante la dificultad, recurrimos a lo aprendido, a lo convencional y a lo que haría la mayoría, perdiendo las oportunidades de encontrar nuevos caminos. Si desarrollamos nuestro pensamiento creativo seremos capaces de crear e innovar para ampliar las posibilidades de acción generando nuevas respuestas.

"Cuando el ser humano libera su capacidad creativa y logra vencer sus inhibiciones, las posibilidades de la vida se multiplican"

Lic. Mónica Muruaga - *Tel: 4785-8950 / 4781-9206*

Creatividad