

## Desarrolla tu entorno personal para ser más creativo

*Jonathan Secanella, coach y formador de **emos***

La mayoría de nosotros, si se nos pregunta sobre si somos creativos, solemos contestar con un rápido y rotundo No. Esto viene dado por varios motivos. Algunos de ellos pueden ser: el que tenemos un concepto muy elevado de lo que es ser creativo o porque pensamos que la capacidad para ser o no creativo viene impuesta por una suerte de determinismo genético ("yo nací así").

Sin embargo, la realidad es que **la creatividad, como muchas otras capacidades cognitivas, se puede desarrollar** mucho más de lo que nuestros complejos frente a ella nos dejan creer. Como en todo lo relacionado con las capacidades personales cada individuo viene al mundo con un sustrato diferente, sin embargo continuamente se está avanzando en el descubrimiento de la asombrosa capacidad que tiene la mente humana para "modificarse" a sí misma.



En cualquier librería se pueden comprar libros relacionados con la creatividad, especialmente los que proveen una serie de técnicas y dinámicas contrastadas que nos pueden ayudar frente a la resolución de algún problema o el planteamiento de un reto. En este post os quiero dar más bien una serie de **consejos de base, relacionados con cómo podemos trabajar un clima personal** (ambiente de actitudes) que nos ayuda a medio y largo plazo a **vivir de forma natural con una actitud más creativa**. Luego, la aplicación de ciertas técnicas concretas en momentos puntuales ya corresponde a cada uno, según necesidad.

Así, algunas de las **actitudes y comportamientos** que si cultivamos de forma continua nos ayudarán a ser más creativos son:

**1. Motivación de aprender cosas nuevas.** La creatividad está directamente relacionada con el proceso de transformación natural que vive la sociedad, tanto a nivel personal como colectivo. La realidad del cambio constante es patente, y más en medio de la sociedad 2.0 en la que estamos sumergiéndonos. El tener una mentalidad dispuesta a aprender cosas nuevas continuamente es vital en estos momentos. Nuestro cerebro está diseñado para aprender cosas nuevas –crear nuevas conexiones neuronales- y las

sustancias químicas que se segregan cuando aprendemos cosas nuevas estimulan el funcionamiento cerebral tanto a nivel microscópico (conexiones neuronales) como macroscópico (interactividad entre los dos hemisferios). Por tanto, debes vivir con una actitud de aprendizaje constante. Un modo de motivarte a ello, si en estos momentos no te encuentras así, es recordándote los beneficios de aprender conocimientos y habilidades nuevas en distintas áreas de tu vida.

2. Debes **mantener y desarrollar la confianza en tus propias capacidades creativas**. Es importante desterrar pensamientos negativos en cuanto a tu falta de capacidad. Tan importante o más es también el no ponerte obstáculos a tus capacidades no condenándote o ridiculizándote cuando pienses en hacer algo de un modo diferente (o si ya lo hayas realizado). Pero, sobre todo, lo importante es que busques constante y conscientemente el desarrollarlas a base de adquirir conocimientos sobre creatividad y poniéndolos en práctica.

3. Relacionado con el primer punto, **debes de considerarte un "aprendiz estratégico"**. El aprendizaje en tu vida tiene que ser algo integral (que abarca cualquier dimensión de tu persona) y fomentar una "mentalidad de aprendiz" durante toda tu vida. Esto está muy relacionado con una actitud de humildad personal. Dicho sea de paso, humildad no es autoflagelarse repitiendo: "qué inútil que soy" o "qué poco capaz", sin demostrar una disposición activa a mejorar en algunas áreas de tu vida, sino ser consciente de tus puntos fuerte y limitaciones y entender que en todos ellos tienes la capacidad de mejorar y por tanto te dispones a ello marcando tu propio ritmo.

4. Para crear un ambiente personal propicio al desarrollo de la creatividad debes **cuidar y desarrollar unos niveles de confianza en ti mismo y de autoestima sanos**. Cuando estas bases de la personalidad humana no están bien cimentadas se convierten en un talón de Aquiles a la hora de avanzar en cualquier tipo de habilidad. De ahí que es tan importante cultivar prioritariamente los cimientos del edificio de nuestra vida si queremos construir sobre ellos un bonito edificio donde se mantenga fuerte el piso correspondiente a la creatividad.

5. **Capacidad de autorregulación del aprendizaje**. En este punto estoy hablando de la capacidad para realizar una crítica sana sobre la actuación de uno mismo, de aprender tanto de los aciertos como de los errores y tener un espíritu de búsqueda de mejora constante, entendiendo que el aprendizaje, en última instancia, es un proceso de intento-acierto/error-mejora. La autorregulación también está relacionada con la disposición a buscar y aceptar retroalimentación externa a nosotros, de otras personas.

6. Es necesario también **tener un cierto nivel de autoconocimiento y autocontrol emocional**, como mínimo con aquellas emociones y situaciones cognitivas que pueden tomar el control en acciones o momentos relacionados con la creatividad: vergüenza, bloqueo mental, angustia, sentimiento de impotencia, de inutilidad, etc. La mayoría de veces, este tipo de reacciones emocionales no tienen que ver directamente con nuestra capacidad para ser creativos sino con otro nivel de creencias que hemos

elaborado sobre nosotros mismos, los demás o la vida, como serían: "no soy capaz", "la mayoría de gente que conozco es más creativa que yo", "para ser creativo hay que ser extrovertido... o medio hipie... o...", "eso de la creatividad es una tontería, es una inversión de tiempo que no acaba siendo rentable", etc.

7.Y por último te animaría a empujarte a **hacer cosas diferentes continuamente**. No hablo de grandes actos creativos sino simplemente hacer cosas cotidianas de modos diferentes. Ya he comentado que el cerebro está diseñado para aprender y experimentar cosas nuevas. Lo interesante es que cuando más lo acostumbras a tejer nuevas redes de conexiones neuronales (con nuevos pensamientos, aprendiendo nuevas habilidades, haciendo cosas cotidianas de modos diferentes, etc.) más dispuesto está a seguir probando cosas nuevas (podríamos decir que es más elástico). A la vez, al experimentar conocimientos o experiencias nuevas, el cerebro activa una serie de procesos químicos que acaban creando adicción. Necesitarás seguir probando cosas nuevas. En conclusión, que en tus manos está el hacerte adicto a la necesidad de ser creativo e innovar.

¿Qué más actitudes se te ocurren que habría que trabajar para cultivar un entorno personal que favorezca la creatividad?

**Jonathan Secanella**

Coach y formador