

# **Innovación interior**

**Un sistema integral  
de entrenamiento creativo**

EVA ÁLVAREZ

# En-tender para en-trenar en-creatividad

**H**ay personas que se preguntan sobre el universo y dedican toda su vida a tratar de encontrar respuestas a sus preguntas. Hay personas que se hacen grandes preguntas y personas que, al menos, encuentran pequeñas respuestas. Normalmente nos formulamos esas grandes preguntas cuando somos niños y dejamos de buscar cuando nos hacemos adultos. Toda esa grandeza nos turba, nos parece demasiado complicada. Pero cuando somos niños imaginamos que las respuestas son simples y sencillas. Porque somos capaces de imaginar. Nacemos sin cuestionarnos nuestra imaginación, nuestra poderosa capacidad de crear. Nacemos sin cuestionarnos nuestra propia creatividad.

En el estereotipo de hacerse mayor se encuentra, entre otras cosas, el abandonar ciertos patrones de conducta. Y esa poderosa imaginación que nos acompaña de pequeños la llegamos a considerar una conducta infantil. Empezamos a matar nuestra propia creatividad. Empezamos a pensar en pequeño, a ahogarnos en soluciones pequeñas y a no considerar que podemos encontrar infinidad de respuestas posibles a un mismo problema. Y ese es el poder de la creatividad: la capacidad de imaginar que todo es posible y contemplar el mundo desde fuera de una limitante caja.

No he pasado toda mi vida investigando sobre el santo grial de la creatividad; he sido de esas personas a las que la gran pregunta les llegó más tarde, cuando fui consciente del gran valor que ofrecía la herramienta y lo poco valorada que estaba a nivel empresarial. Desde un primer momento mi motivación ha sido algo así como hacer justicia, conectar

y conciliar ambos mundos, porque también pienso que los dos son necesarios y se necesitan mutuamente. Las empresas necesitan del pensamiento disruptivo para diferenciarse y la creatividad necesita expresarse en forma de materia. Necesita sentirse, vivirse y tocarse.

Toda esta labor de profundizar en el tema me ha llevado a documentarme con libros, conferencias, experiencias y he descubierto mucho material de trabajo que habla de multitud de formas de despertar las herramientas creativas. Se ha escrito mucho sobre metodologías, técnicas, psicología, pero cada una de ellas trata la forma funcional y la emocional de manera separada.

Como vamos a poder comprobar en este libro, existen muchas técnicas para tener momentos de creatividad puntuales, para despertar la creatividad de forma temporal para algún proyecto en concreto. Pero desde mi experiencia, estos sistemas son fuegos artificiales que duran unas horas y después desaparecen. Por eso este libro establece una gran diferencia entre lo que es un momento de desempeño creativo y el entrenamiento creativo.

La creatividad no es algo que pueda aparecer y desaparecer en nuestras vidas como por arte de magia. La creatividad es una habilidad que tienes que mantener viva, y una muestra evidente de ello se encuentra en aquellas personas que la han perdido por el camino.

Esa es la razón por la que llegué a crear este sistema, con la intención de hacernos conscientes de la necesidad de mantener viva la llama creativa y ofrecer unas pautas para poder hacerlo.

Cuando empieces a leer este texto te darás cuenta de que no es solo un libro de técnicas; plantea un sistema holístico de entrenamiento, porque desde mi experiencia, la habilidad creativa es algo mucho más complejo que incorpora también aspectos emocionales y no tener unas habilidades emociona-

les bien desarrolladas puede provocar bloqueos, frustración o un bajo rendimiento creativo. No podrías ser autónomo creativamente hablando. Cuando hablamos de «habilidades emocionales» hablamos de aquello que fomenta tu independencia creativa, aquello que es útil para que en cualquier momento puedas activar tu creatividad. Son recursos útiles y necesarios que te ayudan a integrar dentro de ti algunos rasgos de la personalidad creativa. Estás provocando en tu persona el pensamiento disruptivo. Por eso lo llamo INCitar.

Una vez que empiezas a mirar el mundo de manera diferente, empiezas a despertar tu curiosidad. Ya estás preparado para observar y empezar a elegir, a tener criterio para decidir lo que te sirve y lo que no, lo que te ayuda a generar esa idea, aquello que te ayuda a inspirar nuevas ideas, eso que le da sentido a lo que estás buscando y, sobre todo, lo que las diferencia del resto. Porque tan importante es tener ideas como saber cuáles pueden funcionar y cuáles no, eso que hace que las ideas puedan llegar a ser diferentes pero también relevantes. Por eso es fundamental que el origen de la idea esté absolutamente alineado con lo que realmente importa y para esto es clave que observemos con criterio. Esta fase, a la que llamo INvestigación, consiste en esto, en mirar el contexto con la preparación emocional que habremos desarrollado en la fase anterior. Esa preparación actúa como un estímulo, como un gran martillo que rompe el muro de los prejuicios, de los bloqueos y provoca una apertura mental que desinhibe nuestras conexiones neuronales y que nos abre a la libertad de crear.

Pero falta lo mejor y más divertido: JUGAR.

Nuestro concepto del juego está anclado en una fase de nuestra vida que con todas nuestras fuerzas intentamos abandonar de adolescentes: la etapa infantil. De esta manera, la parte de juego que nos queda siendo adultos la convertimos en algo negativo. Jugar con los sentimientos de los

demás, jugar para ganar, jugar desde la ludopatía. Pero se nos olvida una parte muy importante del juego que no nos convierte en adultos irresponsables: jugar con nuestra imaginación, con nuestros pensamientos, con nuestras ideas. Y para crear hay que jugar, hay que INspirar al niño imaginario que todos llevamos dentro.

La historia de la Humanidad se ha construido desde la inspiración. La visión de una sola persona pudo inspirar a otras a hacerla realidad. Una idea, una palabra, una imagen física o imaginaria pudo inspirar a ese alguien que lo desarrolló en un plano material. Todo empieza con una conexión en nuestro cerebro que provoca la electricidad necesaria para procesar ideas. Y esa chispa la despierta el juego.

Te invito a pararte y a pensar: ¿hace mucho que no juegas? Ahora descarta por un momento competiciones deportivas, juegos de cartas o de mesa, juegos físicos con niños y vuelve a preguntarte: ¿cuánto tiempo hace que no juegas? Más específicamente: ¿desde cuándo tu mente no juega?

En mi caso, cuando mi mente juega se produce una subida de adrenalina en mi cuerpo. Es una especie de deporte mental. Yo lo llamo ilusión. Me ilusiono con las ideas que produzco.

Estoy convencida de que producir ideas provoca ese estado de bienestar que te hace sentirte útil y valioso. Te despierta ilusión. No solo lo he comprobado en mí, también lo he podido observar en todos los grupos que he facilitado a lo largo de casi diez años. Y esta herramienta de motivación personal es tan valiosa a nivel individual como a nivel empresarial. Mejora el clima laboral, las ganas de participar y desarrolla el talento del equipo de trabajo.

El juego en las empresas es tan importante como los momentos de recreo de los niños en las escuelas.

El recreo profesional es eso, re-creo.

El espacio en el que parar para volver a crear.

# Hablemos de cosas serias, hablemos de creatividad

## La creatividad es patrimonio de la Humanidad

**L**a creatividad es un regalo que nos entregan cuando nacemos y que la mayoría de las personas abandonan en el cajón de las habilidades conforme van llegando a la edad adulta.

La mayoría de los sistemas pedagógicos convencionales y actuales a nivel mundial no dan importancia a su desarrollo ni a su entrenamiento.

Un ejemplo que ilustra esto es el hecho de que no todos nacemos con el don de las matemáticas, pero la educación se encarga de que entrenemos esta asignatura hasta el final de la enseñanza obligatoria. Simplemente se considera algo necesario para aprender a sobrevivir dentro de una sociedad diseñada bajo parámetros económicos.

Y, precisamente, si hablamos de supervivencia social, el ser humano ha sobrevivido y evolucionado gracias a lo que se ha denominado la «heurística», ese término que se emplea para poner nombre al arte o la ciencia del descubrimiento y la resolución de problemas.

Sin esos «eurekas», las herramientas de los primeros cazadores-recolectores del Paleolítico no hubieran existido y mucho menos podríamos estar leyendo este libro.

La heurística es una capacidad que pertenece al ser humano, más concretamente a cualquier ser humano, y que utiliza como herramienta la creatividad. Por lo tanto, no deja

lugar a dudas que la creatividad es una herramienta social de infinito valor, quizás la que más valor genera.

También es indudable que hay personas que nacen con una actitud creativa frente a la vida. Son personas con ciertos rasgos de personalidad como la curiosidad y la facilidad para crear esa libertad mental que les permite interpretar el mundo bajo una visión original y diferente.

Además, este tipo de personas suele encontrar un marco de expresión para su creatividad relacionado con una habilidad, talento o pasión en alguna disciplina artística.

Shelley Carson, autora del libro *Tu cerebro creativo*, habla de una «*predisposición bioevolutiva hacia la creatividad donde las mutaciones genéticas facilitan la creatividad en algunos humanos para que eleven la especie a nuevos estadios de conciencia*». Van Gogh o Goya nos enseñan a ver de forma diferente y Mozart a escuchar nuevas composiciones musicales. A través de sus representaciones artísticas ensanchan nuestro mundo. Nos ayudan a inspirarnos y a entrenar nuestra creatividad. Son lo que llamamos «genios».

Los genios son únicos y escasos, mientras que la creatividad es una herramienta plural y pertenece por nacimiento a cualquier ser humano.



## La creatividad se puede re-aprender

En cualquier caso, aunque nunca hayamos recibido una educación creativa o enfocada a entrenar herramientas que favorecen el proceso creativo, nuestra capacidad creativa se puede entrenar, siempre y cuando nuestro cerebro siga en funcionamiento, con independencia de nuestra experiencia profesional, lo que hayamos estudiado o nuestra edad.

Esto lo demuestra la neurociencia, que se ha centrado en los últimos años en realizar múltiples estudios acerca de los procesos cognitivos en el cerebro y la creatividad.

Uno de los estudios más relevantes que demostró que el cerebro es un órgano plástico y nunca deja de aprender fue el realizado por Eleanor Maguire en el año 2000: *Navigation related structural change in the hippocampi of taxi drivers*.

En este estudio se analizó el hipocampo de los taxistas de Londres, una de las ciudades con el callejero más complejo del mundo. Se comprobó que el tamaño de esta región cerebral, relacionada con el aprendizaje y la memoria espacial, era mayor en los taxistas que en el resto de conductores. Incluso, el tamaño del hipocampo de los taxistas más veteranos era mayor que el de los menos expertos.

Todo esto con independencia de si habían nacido con mayor o menor capacidad espacial.

Se está demostrando por lo tanto que el cerebro nunca deja de aprender y que en cualquier momento podemos entrenar cualquier tipo de habilidad, incluso aquellas que intervienen en el proceso creativo.





## La creatividad es un proceso cerebral holístico

Hasta hace muy poco tiempo se creía que las personas que tenían el hemisferio derecho del cerebro más desarrollado eran personas más creativas. Esta hipótesis se relacionaba con la idea de que este tipo de personas utilizaba un tipo de «pensamiento divergente», mientras que las personas con el hemisferio izquierdo más desarrollado utilizaban procesos más lógicos y lineales.

Hoy en día ya se ha demostrado que la teoría que relaciona el hemisferio derecho con la creatividad es un mito. Hace tres años, un grupo de neurocientíficos de la Universidad de Utah publicó el estudio *Researchers debunk myth of right-brained and left-brained personality traits*, que demuestra que es absolutamente cierto que algunas de las funciones cerebrales se producen en uno u otro lado del cerebro (por ejemplo, el lenguaje se localiza en el hemisferio izquierdo, mientras el centro de la atención se localiza en el hemisferio derecho), pero eso no significa que las personas tiendan a tener una red neuronal mayoritariamente derecha o izquierda, sino que esto viene determinado por el número de conexiones neuronales.

Y esto es lo que determina el proceso creativo: las conexiones neuronales entre las capacidades de un lado del cerebro y el otro.

En el proceso no solo intervienen ambos hemisferios del cerebro; también se ha demostrado que se requiere la intervención de varios circuitos cerebrales en los que además se cruzan procesos cognitivos y emocionales. Es decir, aspectos tan variables y circunstanciales como el estado de ánimo.

Los neurocientíficos se han dado cuenta de que la forma en la que percibimos algo no es una cuestión tan simple como lo que nuestros sentidos más básicos, la vista o el oído

por ejemplo, transmiten a nuestro cerebro. Es un producto personal, el resultado de lo que fabrica nuestro propio cerebro. Tenemos la capacidad de aprender a ver las cosas, no por lo que son, sino por lo que podrían ser.

Si queremos activar el proceso creativo, tendremos que activar todo el cerebro, sin distinciones de dónde se encuentran alojadas esas capacidades que nos ayudan a inspirarnos, a imaginar y a pensar de manera diferente. En definitiva, se trata de establecer conexiones neuronales a nivel cognitivo-emocional en todo nuestro cerebro que nos lleven a generar diferentes soluciones alternativas a todos los problemas o retos que enfrentemos.

El investigador Ned Herrmann diseñó en 1976 el «modelo de cerebro completo», un modelo que describe las preferencias de estilo de pensamiento en cada individuo. La base de este estudio descansa en la creencia de que el cerebro humano es dirigido conforme a cuatro cuadrantes en los que se organizan nuestras capacidades naturales, y que el proceso creativo se produce gracias a la interacción entre estos cuadrantes. De esta forma, Herrmann desbancó la teoría de cerebro-izquierdo/cerebro-derecho que había imperado hasta el momento.

Cada uno de nosotros tenemos al menos un cuadrante dominante, pero nuestro cerebro trabaja con la interacción de todos ellos. Y de esta forma se producen todos nuestros procesos mentales, incluido nuestro pensamiento disruptivo.

¿Cuáles son tus cuadrantes dominantes?



Figura 1. Los cuatro cuadrantes del modelo de cerebro completo.

No importa cómo sea tu cerebro ahora; lo que importa es cómo quieres entrenarlo para conseguir que sea como tú eliges que sea.

Tienes que facilitarle el espacio de libertad para que tu cerebro experimente, juegue y se divierta.

Cuando el papa Julio II le encargó las obras de la Capilla Sixtina al artista Miguel Ángel, no le pidió que simplemente tapara las grietas del techo con sus frescos, sino que creara una obra que representara la gloria de Dios para inspirar y aleccionar al pueblo.

Y tú, ¿qué le estás inspirando a tu cerebro?

