

# Innovación y creatividad

Estimulación de la  
creatividad

## Clase 5



Ingeniería en ciberseguridad

La excelencia no se improvisa



## Clase 5. Estimulación de la creatividad

La estimulación de la creatividad es un proceso fundamental que implica diversas estrategias para fomentar el pensamiento innovador y la generación de ideas originales. Este proceso puede potenciarse mediante técnicas como prácticas reflexivas o de relajación, pero, sobre todo, con procesos que permitan liberar la mente, alejarse de las distracciones, concentrarse y conectar ideas de manera más fluida.

Actividades como el brainstorming y el uso de herramientas visuales, como mapas mentales, también son efectivas para organizar y desarrollar ideas de manera estructurada y creativa (Rodríguez, 2021).

### 5.1. Descubrimiento de sí mismo

El descubrimiento de sí mismo es un proceso continuo y dinámico mediante el cual las personas desarrollan una comprensión de sí mismas. Este proceso incluye conocer sus habilidades y limitaciones, entender que, a pesar de dichas limitaciones, cada persona es capaz de trabajar en ellas para superarlas y, sobre todo, tener confianza en sí misma.

Para ello, es importante considerar algunos factores clave, como el autoconcepto, que se refiere a la imagen que una persona tiene de sí misma, así como las creencias y actitudes que tiene sobre sus capacidades, características y su lugar en el mundo. El autoconcepto se desarrolla a lo largo de la vida, a través de la interacción con los demás y el entorno.

El autoconocimiento es el proceso de aprender sobre uno mismo. Implica desarrollar una comprensión de las propias capacidades, limitaciones, motivaciones y valores. El autoconocimiento se puede fomentar a través de la reflexión, la exploración y la experimentación.

La autoestima es el valor que una persona se da a sí misma; es una actitud positiva o negativa hacia uno mismo. La autoestima se desarrolla a través de las experiencias de la vida, las relaciones con los demás y la cultura en la que se vive.

#### 5.1.1. Relaciones entre el autoconcepto, el autoconocimiento y la autoestima

El autoconcepto, el autoconocimiento y la autoestima están interrelacionados. El autoconcepto influye en el autoconocimiento, ya que las creencias que una persona tiene sobre sí misma afectan la forma en que percibe su mundo y las experiencias que busca. El autoconocimiento, a su vez, influye en la autoestima, ya que una mayor comprensión de uno mismo puede conducir a una mayor aceptación y valoración personal.

### 5.1.2. Factores que influyen en el descubrimiento de sí mismo

La personalidad de un individuo influye en la forma en que se percibe a sí misma y en cómo ve el mundo que la rodea. Las experiencias de vida, tanto positivas como negativas, pueden contribuir a esta percepción. Las relaciones con los demás proporcionan retroalimentación y apoyo, lo que ayuda a las personas a aprender sobre sí mismas. Además, la cultura en la que se vive puede influir en las creencias y actitudes que una persona tiene sobre sí misma.

### 5.2. Factores que influyen en la creatividad

Es sabido que todos somos creativos y que la creatividad da lugar a la innovación. Sin embargo, ¿qué factores inciden en que seamos más o menos creativos? En esta sección se explorarán algunos aspectos que debemos considerar para ampliar nuestra creatividad.

#### Las dos partes de la creatividad:

- **Pensamiento creativo:** Es el proceso de búsqueda, separación y conexión de pensamientos desde diversas categorías, lo que da lugar a la selección de información de acuerdo con criterios específicos y asociados a situaciones determinadas. Incluye procesos que pueden modificarse a medida que los analizamos.
- **Producción creativa:** Es la valiosa combinación de elementos previamente no relacionados, que se convierten en una idea o creación, y que, una vez plasmada, podemos medir.

**¿Puede mejorar su capacidad creativa?** ¡Sí! Una vez que entienda cómo funciona la creatividad, puede incrementar tanto la cantidad como la calidad de sus capacidades creativas.

#### Criterios para medir la creatividad:

- Cantidad
- Variedad
- Elaboración
- Originalidad

## Figura 17

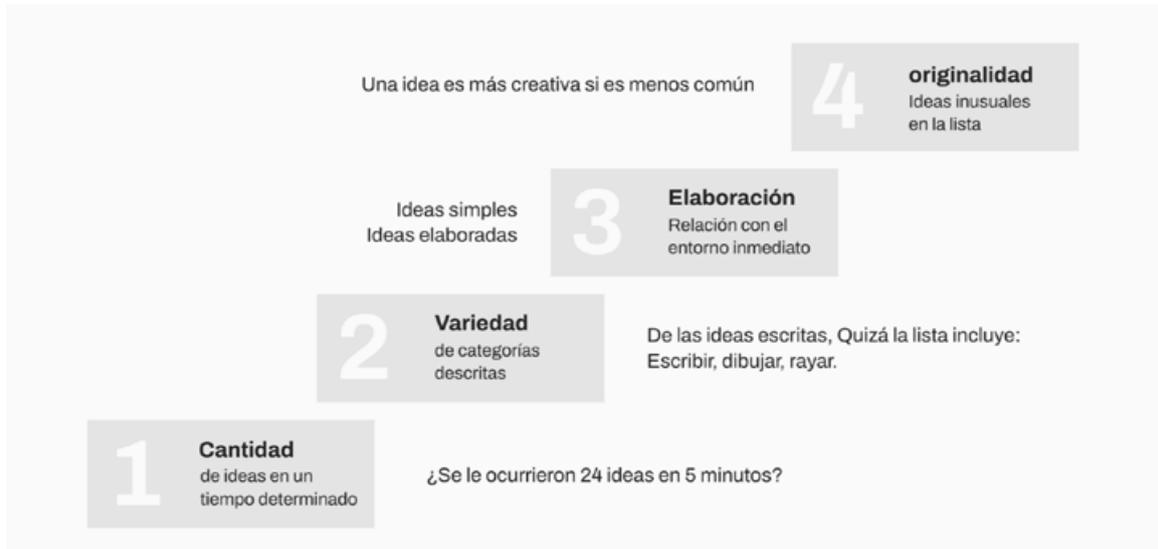
*Criteria para medir creatividad*



Nota. Imagen diseñada por freepik

**Figura 17**

*Evaluación de ideas*



**Tabla 1**

*Escalas de creatividad*

0-6	<b>Es un comienzo</b>
7-12	<b>Normal.</b> Base sólida para progresar
13-18	<b>Encomiable.</b> Usted ha empezado la verdadera creatividad
19-24	<b>Hábil.</b> Capaz de producir muchas categorías
25-30	<b>Experto.</b> Ha roto la barrera de las cuatro por minuto
+30	<b>Maestro.</b> Felicidades está listo para dirigir a otros

Nota.

### Ejercicio para medir la producción creativa

En 5 minutos, escribe todos los usos que puedas imaginar para un lápiz.

### Fuentes de acción

- **Inercia:** Sabemos cómo hacerlo porque lo hemos hecho antes.
- **Imitación:** Sabemos cómo hacerlo porque hemos visto a alguien hacerlo.

- **Instrucción:** Sabemos cómo hacerlo porque alguien nos lo ha demostrado.
- **Innovación:** Sabemos cómo hacerlo porque descubrimos una nueva forma de hacerlo. Cuando utilizamos la innovación, dependemos del pensamiento creativo.

**¿Cómo evaluar el porcentaje de tiempo de cada fuente de conocimiento para realizar tareas?**

- Piensa en cinco actividades que te vengan a la mente.
- Evalúa el porcentaje de tiempo que requiriste para aprenderlas y ubica cada una en las fuentes mediante las cuales las aprendiste.

**Tabla 2**

*Medición de producción creativa*

Actividades	Porcentaje			
	Inercia	Instrucción	Imitación	Innovación
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Cuatro barreras a la creatividad:

- Actividad cerebral
- Rutinas
- Suposiciones que no son ciertas
- Escepticismo

Nuestro cerebro almacena la información y clasifica nuestras experiencias en **categorías mentales**, de manera similar a como organizamos la información en archivos. **Clasificar la información** de esta manera nos permite comprenderla rápidamente y recordarla eficazmente después.

Sin embargo, el mismo sistema de pensamiento que **optimiza nuestra memoria** también crea **grandes obstáculos para la creatividad**. Una vez que la información se archiva bajo una categoría, no parece relevante para otras categorías. Los conceptos que podrían combinarse para formar soluciones innovadoras quedan encerrados en categorías separadas.

Los hábitos y las rutinas nos ayudan a reducir el número de decisiones que tomamos cada día, pero cuando las circunstancias cambian y nosotros no, **las rutinas se convierten en barreras para la creatividad**. Muy a menudo, fracasamos al examinar nuestras acciones y políticas para verificar si son apropiadas.

Para mejorar la creatividad, debemos seguir añadiendo variedad a nuestras vidas. **La creatividad se bloquea por el hábito de buscar una respuesta correcta**. El escepticismo afecta algunas de las actitudes que nos impiden utilizar nuestra creatividad. La buena noticia es que estas **barreras pueden superarse rápidamente** una vez que una persona decide cambiar su perspectiva. La mala noticia es que **muchas de estas creencias son el resultado de convicciones** profundamente arraigadas, que no son fáciles de modificar.

Es necesario suspender los juicios de valor y cambiar los procedimientos establecidos para asegurarnos de que las razones originales todavía se aplican.

### 5.3. Recomendaciones para generar ideas

El libro *30 ideas sobre las ideas* de Marco Colín presenta una serie de conceptos y reflexiones sobre el proceso creativo a través de 30 ilustraciones llenas de humor y simplicidad. A continuación, se detallan las 30 ideas que el autor aborda en su obra:

1. La inspiración está en todas partes: busca y observa tu entorno.
2. Rompe las reglas: a veces es necesario desafiar las normas para innovar.
3. La práctica hace al maestro: la creatividad también se entrena.
4. Acepta el fracaso: cada error es una oportunidad de aprendizaje.
5. Colabora con otros: dos cabezas piensan mejor que una.
6. Permítete descansar: las ideas necesitan espacio para florecer.
7. Explora lo desconocido: sal de tu zona de confort.
8. Sé curioso: cuestiona todo a tu alrededor.
9. Simplifica: menos es más.
10. Juega: la diversión puede ser una gran fuente de creatividad.
11. Experimenta: prueba cosas nuevas sin miedo.

12. **Mente abierta:** acepta y considera todas las ideas.
13. **Observa los detalles:** pequeñas cosas pueden inspirar grandes ideas.
14. **Conecta puntos:** relaciona conceptos aparentemente no relacionados.
15. **Mantén un diario de ideas:** no dejes que se escapen.
16. **Inspírate en otros:** aprende de las experiencias y trabajos de otros.
17. **Busca retroalimentación:** las opiniones externas pueden mejorar tus ideas.
18. **Sé persistente:** la creatividad también requiere esfuerzo y dedicación.
19. **Cultiva la paciencia:** las grandes ideas no siempre llegan de inmediato.
20. **Abraza la incertidumbre:** no todo tiene que estar claro desde el principio.
21. **Usa todos tus sentidos:** a veces una idea puede venir de una experiencia sensorial.
22. **Establece rutinas creativas:** dedica tiempo regular para pensar y crear.
23. **Sé flexible:** adapta tus ideas a medida que evolucionan.
24. **Confía en tu intuición:** tu instinto también es una herramienta creativa.
25. **Rodéate de inspiración:** llena tu espacio con cosas que te motiven.
26. **Aprende a relajarte:** la tensión puede bloquear la creatividad.
27. **Busca diversidad:** la variedad en experiencias y personas enriquece el proceso creativo.
28. **Mantén la mente abierta:** no descartes ideas por parecer imposibles.
29. **Usa el humor:** la risa puede desbloquear nuevas perspectivas.
30. **Disfruta del proceso:** la creatividad debe ser una experiencia gratificante (Colín, M., 2013).

Estas ideas buscan no solo inspirar a aquellos en campos creativos como la publicidad y el diseño, sino también a cualquier persona interesada en comprender y mejorar su proceso creativo.

#### **5.4. Actividad cerebral**

La creatividad es un proceso mental que genera ideas, innovaciones y transformaciones, las cuales no han sido vistas, oídas ni sentidas anteriormente. Es la capacidad de producir ideas u objetos nuevos que sean socialmente valiosos. Cuanto más creativa es una persona, más retos se propone y más interesada se encuentra en resolver problemas.

### 5.4.1. Tipos de pensamiento

Existen dos tipos de pensamiento:

- **Convergente:** Es el tipo de pensamiento que evoca ideas y trata de encadenarlas hacia un punto existente o establecido. Se asemeja a un paquete predefinido del cual se esperan respuestas únicas y correctas.
- **Divergente:** Actúa como un explorador que se guía por la aventura, llevando a muchas opciones posibles. Este tipo de pensamiento destaca cuatro características básicas que deben desarrollarse como habilidades: fluidez, flexibilidad, originalidad, y elaboración o viabilidad.

#### Figura 17

*Tipos de pensamiento*



Nota. Imagen diseñada por freepik

### 5.4.2. Pensamiento lateral

Para resolver problemas, es necesario contar con puntos de vista frescos, que no sean ordinarios ni lógicos. Este tipo de pensamiento nos lleva a “movernos lateralmente” para abordar el problema de diversas formas, lo que facilita la creación de nuevas y múltiples soluciones. Este enfoque amplía nuestra percepción, permitiéndonos relacionar cosas que usualmente no están conectadas, y de este modo, generar ideas que inicialmente pueden parecer ilógicas.

En el pensamiento lateral, la información se organiza de manera no convencional, lo que da lugar a configuraciones que rompen con lo establecido. Este proceso puede ocurrir mediante saltos, considerando ideas intermedias, falsas, irrelevantes o irreales. Permite explorar rutas desconocidas y

fomenta la ruptura de patrones convencionales de pensamiento, estimulando la creatividad. Además, puede activarse a través de técnicas o ejercicios específicos.

Las características del pensamiento creativo son las siguientes:

- **Fluidez:** Se refiere a la capacidad de generar una gran cantidad de ideas o soluciones a un problema específico, manejando una variedad considerable de enfoques, materiales o detalles. Es la cantidad de ideas que una persona puede producir sobre un tema determinado.
- **Flexibilidad:** Consiste en abordar un problema desde diferentes perspectivas. Es la capacidad de adaptarse a nuevas situaciones o incorporar ideas ajenas para ofrecer soluciones desde puntos de vista distintos, utilizando diversas líneas de pensamiento para modificar el enfoque del problema.
- **Originalidad:** Se refiere a la capacidad de encontrar soluciones únicas y novedosas para los problemas. Implica proponer respuestas fuera de lo común y lo convencional, y afrontar los problemas de una manera diferente y creativa, integrando aspectos inusuales en las soluciones.
- **Viabilidad:** Es la capacidad poco común de organizar y reorganizar detalles o ideas de manera original. Implica no solo generar ideas, sino también llevarlas a la práctica. Esta característica está relacionada con la factibilidad de que las ideas sean realizables y, en su caso, rentables.

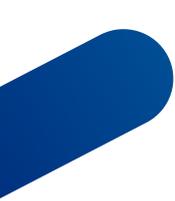
## Referencias

- Autodescubrimiento eleva la productividad personal. (s. f.). *vLex*. <https://vlex.com.mx/vid/autodescubrimiento-eleva-productividad-personal-576508378>
- Clegg, S., & Bradley, S. (2013). Models of personal development planning: Practice and processes. *British Educational Research Journal*, 32(1), 57–76.
- Eysenck, M. W. (1990). *Cognitive psychology: An international review*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Montero, L. (2012). *El autodescubrimiento, la revolución del siglo XXI*.
- Towe, L. (2004). *Creatividad ¿Por qué no se me ocurrió?* Fundación Confemetal.

## Glosario

**Brainstorming:** Técnica de generación de ideas en la que un grupo de personas comparte libremente sus pensamientos y sugerencias sobre un tema específico, sin críticas ni evaluaciones inmediatas. El objetivo es generar la mayor cantidad de ideas posibles, promoviendo la creatividad colectiva y facilitando la combinación y mejora de las propuestas iniciales.

**Pensamiento lateral:** Método de resolución de problemas desarrollado por Edward de Bono que consiste en cambiar la perspectiva y romper con los patrones de pensamiento tradicionales. Esta técnica fomenta la creatividad mediante el uso de provocaciones, analogías y el cuestionamiento de supuestos establecidos, lo que permite la generación de ideas innovadoras y no convencionales.





**La excelencia no se improvisa**

síguenos

