

ble way much of the design must be related to energy saving, technological innovation, scientific technical development, creativity and cultural evolution, a challenge, as designers, to bring about change.

Keywords: Sustentability – hábitat – environment.

Resumo: Um habitat sustentável, integra meio ambiente, recursos sociais e econômicos. Se como designers queremos pensar

em forma sustentável, grande parte do design deve estar relacionado com a poupança energética, a inovação tecnológica, o desenvolvimento técnico cientista, a criatividade e a evolução cultural. Um desafio, como designers, para produzir a mudança.

Palavras chave: Sustentabilidade – habitat – meio ambiente

(*) **Silvana Martin.** Arquitecta (Universidad de Buenos Aires)

Ser creativos

Fecha de recepción: agosto 2014

Fecha de aceptación: noviembre 2014

Versión final: marzo 2015

Antonella Galanti (*)

Resumen: Sensibilidad, arte, destreza, ingenio son algunas palabras que definen a las personas con capacidad creadora. Pero el talento no es solo patrimonio de unos pocos sino que todos podemos sacar el potencial que llevamos dentro. Pensamos que para ser creativos hay que estar dotado de algo especial, todos somos seres creativos ya que desarrollamos creatividad en muchos aspectos aún sin saberlo. Estimular los sentidos ayuda a despertar la creatividad y es fuente de inspiración para llevar a cabo los cambios que nos proponemos. Aprendamos entonces a confiar en nosotros mismos, a sentirnos capaces de ser las personas creativas que queremos ser.

Palabras clave: creatividad – pensamiento divergente - flexibilidad

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 115]

“Al alma hay que crearla, inhalar lo que inspira, imaginarla: darle voz. Encarnarla es la obra humana. La humana fidelidad a sí, lo poético es escucharla, hacer de su soplo un verbo. De ese verbo otro inicio. Otra única creación”. (Hugo Mujica)

La creatividad es una de las características humanas más valoradas y reconocidas. No se encumbra ni se premia a la persona feliz ni al optimista, pero sí a la persona creativa.

El hombre primitivo que descubrió el fuego lo hizo utilizando su creatividad. El teléfono, la penicilina, los grandes inventos de la humanidad han nacido de la mente creativa de personas que tuvieron una idea revolucionaria y se atrevieron a llevarla a cabo.

En ocasiones la creatividad nos permite tomar elementos conocidos y combinarlos de una manera original, mientras que otras veces se manifiesta como la habilidad de crear de la nada algo innovador.

La persona creativa se abre a su experiencia, se vuelve más consciente de sus propios sentimientos y actitudes. Se aproxima a una concepción de sí misma como persona valiosa, capaz de crear sus normas y valores sobre la base de su propia experiencia y desarrolla actitudes más positivas hacia ella.

Lo creativo va asociado a un tipo de pensamiento divergente que nos permite romper continuamente los esquemas de la experiencia. La mente creativa está en constante funcionamiento. Pero el proceso creativo no es

solo patrimonio de grandes artistas, científicos y genios. Todos nacemos con capacidad creativa y como todas las cualidades humanas, la creatividad puede desarrollarse y mejorarse.

Podemos identificar cada cambio como una nueva oportunidad para proponernos nuevas metas más creativas y productivas. Para sacar un mayor rendimiento a estas nuevas opciones es necesario poner en marcha nuestra creatividad, esa cualidad que además de permitirnos crear determinadas cosas, también nos ofrece la posibilidad de cambiar otros aspectos de nuestra vida, de hacerlos diferentes y más atractivos.

Las personas creativas tienden a abrir su mente a nuevas experiencias, su pensamiento suele ser más flexible y tolerante, y resisten mejor la frustración.

El coraje de flexibilizar nuestra mirada es el único camino para desarrollar conductas, análisis y estrategias más creativas. La creatividad nunca se desarrolla a la sombra de la rigidez de pensamiento.

Flexibilidad es estudiar un objeto o un suceso sin aferrarse a lo dado, sin atenerse a un plan mental prefijado. Es hacer algo nuevo y distinto. Ser flexible solo cuando es conveniente para conseguir un resultado inmediato distrae la atención de la necesidad de explorar lo nuevo. La flexibilidad del pensamiento es necesaria no solo cuando se requiere un cambio sino que es imprescindible para el desarrollo de las personas. La flexibilidad se manifiesta en la cantidad de recursos que una persona puede utilizar o es capaz de emplear en las situaciones

a las que se enfrenta, en la cantidad de ideas y de operaciones no ensayadas que se puede encontrar ante un hecho.

Para potenciar y desarrollar las propias habilidades creativas, podemos recurrir a simples técnicas de pensamiento.

El mapa mental, es una herramienta que nos permite estimular y organizar nuestras ideas en torno a problemas concretos de una forma gráfica y descriptiva. El resultado final de esta representación sobre el papel es una especie de célula con muchas ramificaciones que simbolizan diferentes hilos de pensamiento. Para poner en práctica el mapa mental, debemos escribir en el centro de una hoja de papel la palabra que defina el asunto principal que queremos analizar. A continuación, es necesario ir añadiendo todas las ideas que relacionamos con esa palabra central, utilizando líneas y ramificaciones de tamaños, formas y colores distintos. También podemos hacer uso de la tecnología para desarrollar nuestros mapas mentales a través de diferentes programas.

Otra técnica, es el *brainstorming* o la lluvia de ideas, desarrollada por el publicista Alex Osborn* en los años treinta. Esta herramienta es especialmente útil para trabajar en grupo. La lluvia de ideas consiste en decir y apuntar todas las ideas que se nos vayan ocurriendo, sin ninguna barrera. Toda crítica está prohibida y cualquier aporte será bienvenido. Es necesario marcarse un tiempo de trabajo; la meta será obtener tantas ideas como sea posible, cuantas más se expongan mejor. Una vez que hayan surgido todas las ideas se puede empezar a trabajar con ellas matizando y puliendo hasta quedarnos con las ideas más completas.

La resiliencia también genera creatividad, es fuerza creativa. Cuando existe una profunda concientización de nuestra realidad y tratamos de superar las barreras emocionales que se presentan, es posible diseñar soluciones nuevas y más efectivas. Esa es la transformación que surge a partir del aprendizaje y que nos ayuda a adaptarnos mejor a los desafíos. Aplicar la conciencia plena a cada momento concreto para aprender de él y expresar todo nuestro potencial.

Otro método que ayuda a desarrollar la creatividad es la PNL ((Programación Neuro Lingüística), Programación hace referencia al proceso que sigue la mente humana para organizar sus estrategias de pensamiento, Neuro se refiere a cualquier acción o comportamiento humano que resulta de la actividad neurológica, y Lingüística apunta a la exteriorización, a través del lenguaje verbal y no verbal de la actividad neurológica y de los programas mentales)). La PNL enseña a ser más creativos, a potenciar, equilibrar y mejorar la mente, tiene una vertiente práctica en forma de coaching, que ayuda a la persona a desarrollar sus capacidades y recursos desde un nivel básico hasta el más trascendental. Además, es una gran herramienta que puede ayudar a conseguir un desarrollo humano completo.

Dejar de lado el pensamiento analítico y priorizar nuestras emociones, tomar contacto con nuestras sensacio-

nes, con la información que nos llega a través de los sentidos, resulta un motivante fundamental de nuestra creatividad. Estimular los sentidos ayuda a despertar la creatividad y es fuente de inspiración para llevar a cabo los cambios que nos proponamos. Aprendamos entonces a confiar en nosotros mismos, a sentirnos capaces de ser las personas creativas que queremos ser.

También el lenguaje es creador de nuevas experiencias, las conversaciones abren nuevas posibilidades creativas y concretan nuevas oportunidades. Cambiemos nuestras conversaciones y creemos un mundo distinto.

* Osborn, Alex: Publicista. Inventor de la técnica del *Brainstorming*, la primera que buscó la producción de un estado mental propicio para la generación de ideas. En su libro *Applied Imagination* publicado en 1953, no solo puso a punto una técnica que aún hoy en día continúa siendo la más utilizada y combinada, sino que intuyó y enunció varios principios básicos de la creatividad.

Referencias bibliográficas:

Mujica, Hugo. (2007) *Ser creativos. "Lo naciente. Pensando el acto creador"*. Editorial Pre-textos, Valencia, España.

Abstract: Sensitivity, art, skill, ingenuity are some words that define people with creative ability. But talent is not only patrimony of a few but everyone can get the potential within. We thought that to be creative you have to be endowed with something special, we are all creative beings and we develop creativity in many ways even without knowing it. Stimulate the senses helps to spark creativity and inspiration to carry out the changes we propose. Then we learn to trust ourselves, to feel able to be creative people who want to be.

Keywords: creativity - divergent thinking - flexibility.

Resumo: Sensibilidade, arte, habilidade, talento são algumas palavras que definem às pessoas com capacidade criadora. Mas o talento não é sozinho património de uns poucos senão que todos podemos fazer o potencial que levamos dentro. Pensamos que para ser criativos há que estar dotado de algo especial, todos somos seres criativos já que desenvolvemos criatividade em muitos aspectos mesmo sem conhecê-lo. Estimular os sentidos ajuda a acordar a criatividade e é fonte de inspiração para levar a cabo as mudanças que nos proponhamos. Aprendamos então a confiar em nós mesmos, a nos sentir capazes de ser as pessoas criativas que queremos ser.

Palavras chave: criatividade – pensamento divergente - flexibilidade.

(*) **Antonella Galanti:** Licenciada en Psicología y Periodista. Máster en Dirección Estratégica de Recursos Humanos. Cursó estudios complementarios en pensamiento sistémico, coaching ontológico, PNL.