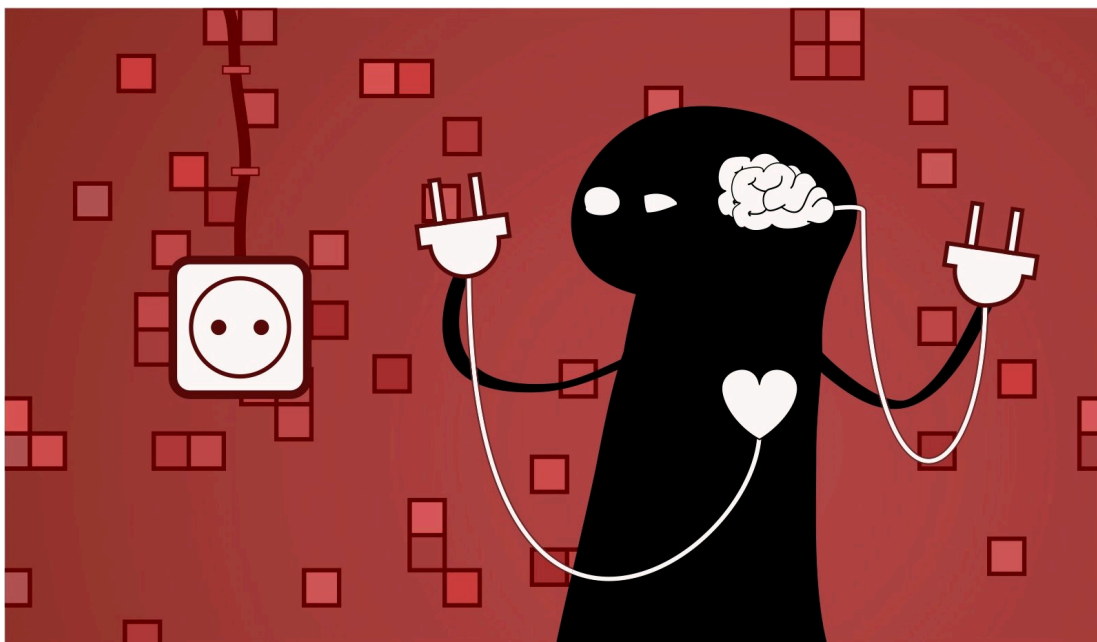


TENDENCIAS

7 consejos para “recablear” su cerebro y convertirlo en un prodigio de la creatividad

El Ciudadano · 17 de agosto de 2015





La gente tiende cada vez en más ocasiones a idealizar la **creatividad** como si su búsqueda fuese una tarea prácticamente irrealizable, como si se tratase de algo mágico reservado para unos pocos afortunados que, caprichosa, decide a quien agraciarse con este preciado don.

A nivel científico, la creatividad tiene mucho que ver con el **cerebro** lo que quiere decir que, en cierta medida, podemos controlar los niveles de sustancias químicas que provocan los estados de inspiración y creatividad.

Aunque es básico, no basta con comprender como funciona cada uno de los rincones del cerebro sino que tenemos que entrenar el mismo para ayudarle a explotar esas capacidades creativas. Desde [The Next Web](#) han recopilado una serie de sencillos consejos que harán que su cerebro esté en plena forma creativa.

1. Aumente los niveles de dopamina y serotonina

Estos dos neurotransmisores afectan de forma directa a nuestra creatividad. Unos niveles óptimos de ambas sustancias harán que seamos mucho más creativos y, para conseguirlo, basta con seguir estos sencillos consejos:

- Coma alimentos ricos en proteínas, plátanos y aguacates.
- Escuche su música favorita (libera dosis de dopamina).
- Beba café sólo cuando tenga un buen estado de ánimo.
- Haga ejercicio regularmente

-Meditación (no sólo para mejorar la concentración sino porque aumenta los niveles de dopamina).

2. Duerma lo suficiente

Entienda sus ritmos corporales y planifique su trabajo en consecuencia.

3. Haga tareas creativas

Nuestra rutina pasa porque lo primero que hacemos al llegar al trabajo es consultar las redes sociales, el correo electrónico y realizar diversas tareas que son fáciles de ejecutar. Craso error ya que solemos dejar para el final del día la parte del trabajo más creativa y nuestro cerebro ya no rinde igual que a primera hora.

4. Distráigase

El trabajo creativo exige mucho esfuerzo y concentración así como una autoevaluación racional por lo que es necesario despejar la mente de vez en cuando y nada mejor para ello que un buen paseo.

5. “Alimente” a su cerebro

No hablamos de comida sino de nuevas experiencias que le permitan ampliar sus capacidades creativas.

6. Acertijos y rompecabezas

Nada mejor para mantener la mente despierta y ejercitada.

7. Abandone su zona de confort

No olvide que las experiencias son su combustible creativo por lo que debe apostar por estar constantemente involucrado en cosas nuevas.

visto en **Marketing Directo**

Fuente: [El Ciudadano](#)