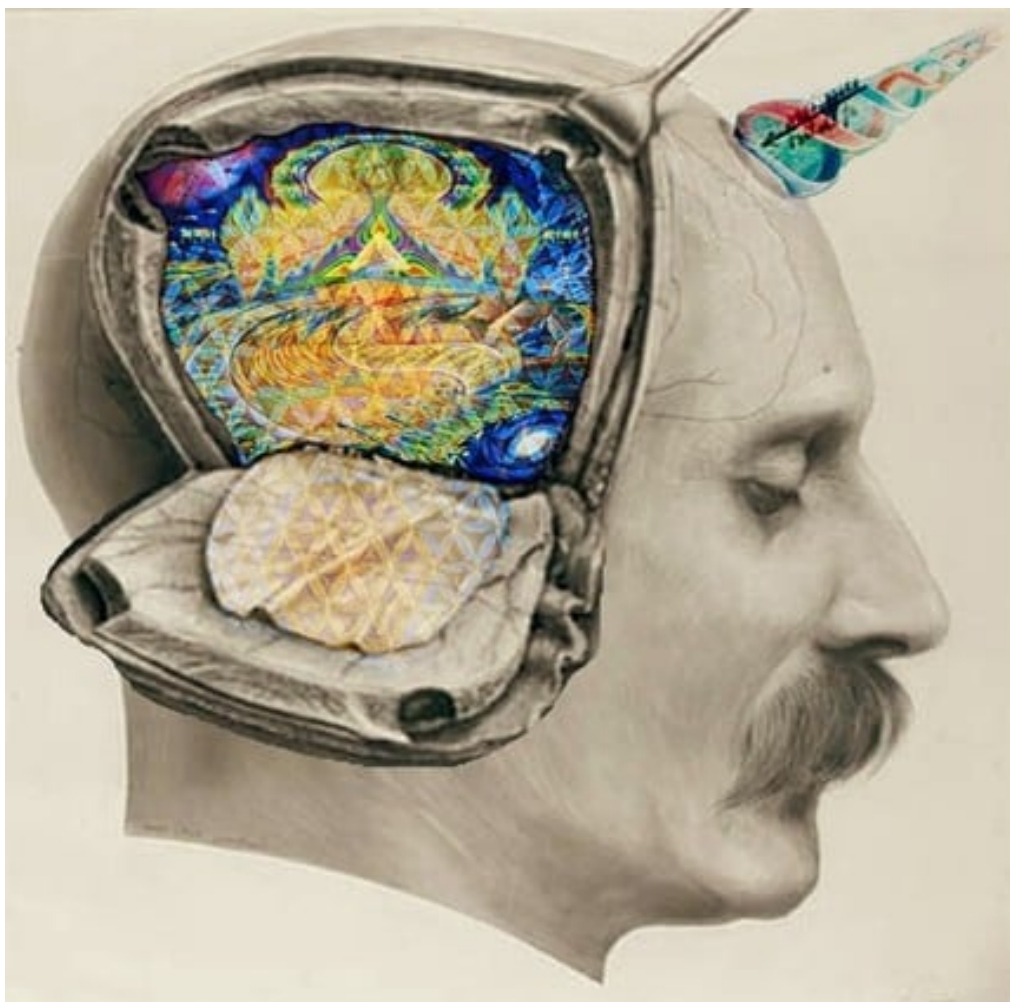


Consejos para superar el bloqueo creativo

El Ciudadano · 22 de octubre de 2015



El bloqueo creativo nos hace creer que todo está perdido, que no tenemos otra opción que esperar a que la inspiración llegue, sin embargo, podemos encontrar otras maneras para lograr superarlo y volver a concentrarnos en la dura tarea que necesita toda nuestra creatividad. Creemos que es difícil hacerle frente y superar el gran obstáculo al que nos enfrentamos, pero lo único que hay que hacer es comenzar. La creatividad, según el ilustrador Christoph Nieman, se basa en tomar lo que ya sabes, las cosas con las que estás cómodo y plasmarlas en una situación nueva, entonces verás que aparecen nuevas conexiones.

Para combatir la terrible hoja en blanco y los bloqueos creativos que sufrimos por el estrés laboral o la prisa que tenemos por que algo salga como queremos, te presentamos algunos consejos que podrás utilizar en

cualquier momento.

Abre tu mente



hombre mente abierta

Algunas ocasiones pensamos que las ideas que tenemos son estúpidas o raras pero en realidad, la creatividad se trata de abrir tu mente y dejar que las ideas fluyan de maneras que no imaginamos. En el transcurso de esas ideas que creemos sin sentido, nos daremos cuenta que algunas encajan perfecto.

Debes estar atento a lo que ocurre a tu alrededor

Creemos que nada interesante pasa a nuestro alrededor pero la vida es muy interesante, la creatividad es tener la capacidad de tomar una idea y llevarla hasta al final sin arruinarla ni llevarla hacia otro camino.

Utiliza la regla del 20 por ciento

Muchos empleadores de Google utilizan esta regla con sus empleados. Les piden que gasten 20 por ciento de su tiempo en algo que realmente les apasione. Parece muy sencillo, pero a veces, cuando tenemos una entrega próxima, en medio del trabajo debemos decir por un instante, “¡basta! En este momento voy a pintar acuarelas” Y aunque parezca absurdo, en realidad se convierte en una manera de desarrollar tu creatividad y olvidar el horrible estrés de la vida diaria.

Sal de tu zona de confort

Probablemente un reto sea lo más adecuado para lograr pensar fuera de lo establecido y convertir tu idea en una de las cosas más creativas que hayas logrado hacer hasta la fecha. Probar cosas nuevas siempre resulta mejor porque no estás acostumbrado y modelado para pensar de una manera establecida.

Inspírate

Muchas personas sólo se frustran al no poder superar un bloqueo mental, pero no hacen nada por remediarlo. Deberías parar por un momento y concentrarte en salir del estrés que provoca el bloqueo. Métete a páginas de Internet que no conocías o en Pinterest para encontrar algo que logre captar tu atención y, después, desarrollar tu idea.

Cubre tus necesidades

Mike Brown, experto en creatividad, estrategias e innovación asegura que muchas veces estamos tan enfocados en acabar con esa idea que no nos ocupamos de nosotros. Cuando logres cubrir esas necesidades, puedes retomar el paso desde donde estabas, porque tener sueño, hambre o querer ir al baño, sólo complicará finalizar tus tareas.

Lluvia de ideas

Muchas veces buscamos una idea perfecta que solucione los problemas que tenemos, pero tal vez si escribimos todas los pensamientos que circulan por nuestra cabeza aunque no logren la perfección que buscamos, logremos unirlos y encontrar la manera adecuada de solucionarlo. Además esto ayudará a soltar la mente.

Abre un libro

Según la artista Jessica Hagy, ganadora del premio Webby, abrir un libro en una página al azar y mirar una frase específica nos ayuda, puesto que “cada libro tiene la semilla de miles de historias y cada frase puede producir una avalancha de ideas. Mezcla ideas entre libros: una de Esopo, una línea de [Chomsky](#) o un fragmento de un catálogo de IKEA fundido con un pedazo de diálogo de [Kerouac](#)”.

Anota tus inspiraciones

Aaron Koblin, artista digital, aconseja anotar todas las cosas que te inspiren. Pensamientos, citas de películas o libros, canciones o artículos puesto que después te servirán para que, cuando no tengas ideas, puedas volver a lo que te inspiró en algún momento y generar una idea creativa.

Disfruta del aire libre

Por más presión que tengas, necesitas tiempo para ti, por lo que puedes salir al aire libre y disfrutar de la naturaleza, no necesitas ir muy lejos, puedes dar un paseo por el vecindario para inspirarte y salir de la rutina laboral.

Visto en [CulturaColectiva](#)

Fuente: El Ciudadano