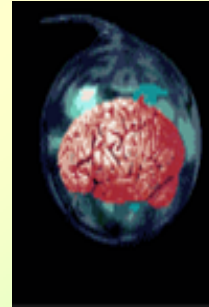


Algunas recomendaciones para fortalecer tu potencial

creativo

Estas recomendaciones las propongo sobre la base de las **condiciones** imprescindibles que deben estar presentes en el **acto creativo** contribuyendo a fortalecer el comportamiento creativo en niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

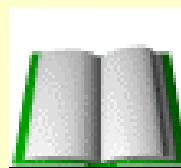


ZAITER BITTAR, José
SAPAICO DEL C., EDITH

1

1. Somete a crítica tu obra

- Establece **relaciones** entre **objetos distantes** a través de **acciones concretas** para desarrollar la capacidad de realizar conexiones nuevas, innovadoras, que puedan transferirse a tu actividad.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

2

2. No te encierres en la teoría de un solo autor

- Explora otros puntos de vista acerca de un problema presente o futuro y así incrementarás la visión del área de tu **actividad** creadora y el **ambiente** creativo así como la **motivación** hacia los objetivos propuestos sin perder la identidad.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

3

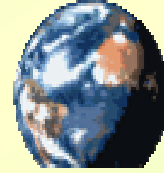
- 3. Vincula la **teoría con la práctica**, con la vida.
- 4. Presenta **cada año una innovación** en tu área de interés
- 5. Imponte **metas difíciles y atractivas para ti**, es la única manera de crecer en creatividad y crecer por dentro como personalidad!
- 6. **Reflexiona** diariamente sobre lo realizado y **describelo** en un diario.
- 7. **Consulta a expertos** acerca de los **métodos y procedimientos** a emplear



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

4

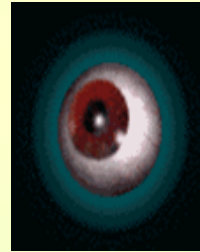
- 8. Participa de **grupos virtuales** de colaboración
- 9. Participa en **encuentros académicos** vinculados al tema
- 10. Ten a mano **grabadora portátil, lápiz, libreta** de apuntes para grabar o escribir las ideas que en algún momento fugaz se te ocurran y de no hacerlo difícilmente vuelvan.



- 11. Enriquece tus reflexiones diarias y conversaciones utilizando **metáforas, analogías, paradojas** ilustrando tus puntos de vista, embelleciéndolos desde el punto de vista de literario lo cual enriquecerá mucho tu inteligencia creativa.
- 12. Expón tus clases o conferencias utilizando metáforas y analogías, anécdotas diaria, **fundamenta con resultados de investigaciones.**



- **13. Ilustra con imágenes** no solo literarias tus reportajes y conferencias. El desarrollo del pensamiento visual amplía el campo de tu inteligencia creativa y visión de lo que haces.
- **14. Desarrolla programas de capacitación** que te permitirán sistematizar los conocimientos y habilidades para la educación de la capacidad creativa.
- **15. Atiende personalmente grupos de desarrollo creativo** para que conozcas desde la práctica las características del proceso de educación de la creatividad, las barreras a superar, las fortalezas de la estrategia diseñada, las amenazas, sus debilidades.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

7

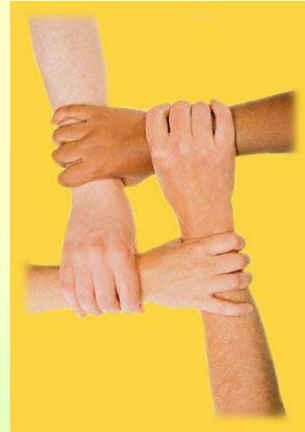
- **16. Capacita a tus colaboradores y a la vez retroaliméntate con ellos.**
- **17. Organiza cada año encuentros académicos** donde se **expongan los mejores resultados** del proyecto y el de otros proyectos y así enriquecer la experiencia y **promocionar los mejores resultados.**
- **18. Crea un grupo heterogéneo** para facilitar las actividades del proyecto creativo. .



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

8

- 19. **Establece alianza de todo tipo dentro y fuera de tu escenario**, sin excluir a personas por debajo de tu nivel escolar y cultural, pero **con habilidades**.
- 20. **Trabaja no más de 45 minutos consecutivos**. Puedes autobloquearte. Después de cada turno descansa 10 o 15 minutos. No te embotes. Evita fatigues.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

9

- 21. **Juega** dominó, damas, ajedrez realiza diariamente **ejercicios constructivos** que te garanticen mayor entrada de oxígeno a tu organismo. Valora el Tai Chi y algunos ejercicios yoga. Si eres joven practica además otros deportes que exijan más de ti. El deporte eleva la calidad de tu vida y por lo tanto la calidad de tu actividad, da más años a tu vida y más excelencia a lo que haces porque añade salud, un valor inapreciable.
- 22. **Recréate como promedio dos horas diarias**. Planifica tu tiempo libre.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

10

- 23. **Evita trabajar por imposición**, espera que el flujo interno te movilice. No te preocupes, “el aire” llega sin falta cuando las metas propuestas son de tu agrado y vital interés. La **motivación** es la locomotora que te orientará siempre hacia delante.
- 24. **Duerme tus 8 horas o descansa las equivalentes.** Todo llega. Si estás descansado, incrementas capacidad de... y la posibilidad para enfrentar con éxito las tareas por muy difíciles que estas sean.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

11

- 25. Muchas veces te preguntan: Cómo estás de salud? Tú respondes: Yo, mejor! Cómo está tu trabajo? Bien!... Saldrás bien? **Seguro que sí!** Aunque haya obstáculos que enfrentar, pero eso es común en la vida de lo contrario no es vida. El **pensamiento positivo** incrementa tu salud mental y tu disposición para la tarea.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

12

- 26. **Te equivocaste!!!!!!!** Responde: Y qué! Einstein y Newton también. Otros muchísimos hombres y mujeres se equivocaron y equivocan cada día, cada instante. Lo importante es **no cejar en el empeño**. Lo importante es **no perder la capacidad de mular** con cualquiera en cualquier instante. Lo importante es **no perder la fe en uno mismo**, en sus propias fuerzas y en la fuerza que genera el ejemplo ante la familia y colaboradores más cercanos. La **verdad y el error** conforman toda una unidad dialéctica indisoluble y cada momento de nuestras vidas, son momentos de aprendizajes y reaprendizajes.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

13

- 27. **Colecciona recortes de revistas y periódicos u otras publicaciones** donde aparecen datos, descubrimientos o aportes teóricos y prácticos vinculados a tu área de interés vital.
- 28. **Realiza favores** no importa si los haces a personas que **no** te quieren.....**y eso por que?**
- 29. Mantén un **ambiente de comunicación abierta dentro del grupo del proyecto creativo** estimulando hasta el más mínimo detalle de avance.
- 30. Ten **paciencia, sé tolerante, fortalece el criterio de los demás**, encontrando los puntos de común y de divergencia así como sus aciertos y errores.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

14

- 31. **Estimula** el error en los más débiles, **enriquece su autoestima** constantemente.
- 32. El **ambiente creativo** debes buscarlo incesantemente.
- 33. Participa en **actividades de diferentes grupos** observando su comportamiento y lo que te pueden aportar.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

15

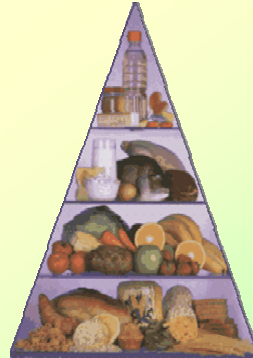
- 34. **Intenta resolver cada día problemas** que exijan de importante esfuerzo intelectual de manera que te mantengan en estado de alerta ante cualquier problema de la vida real **y te capaciten** ante la vaguedad de la **incertidumbre**, una amiga de la creatividad.
- 35. **Trabaja intensamente sobre aquello que amas**, intenta amar lo que haces de lo contrario no siempre alcanzarás el éxito deseado.



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

16

- 36. Dedicar unos minutos del día a **estar solo y reflexionar** sobre lo que hiciste bien, regular y mal. Escribe los hechos más significativos y determina acciones de respuesta según prioridades...**sin pérdidas de tiempo, cuanto más antes será mejor!**
- 37. En la **dieta** rica en vegetales, hortalizas, pescado, viandas, pollo y de vez en cuando carne roja o sus derivados. Siempre balanceada. Ingiera frutas cada día media hora antes de las comidas...**para qué???????????????**



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

17

- 38. Ante las enfermedades **acude a especialistas en medicina natural y tradicional**.....**qué tiene que ver con la creatividad???**
- 39. Ingiera no menos de 3 litros de **agua hervida** al día fuera de las comidas siempre bajo consulta médica..... **Qué aporta a la creatividad?**



ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

18

- 40. Si participas en un grupo creativo, contribuye a mantener un **clima participativo, abierto, humano, nunca de imposiciones, de colaboración y ayuda mutua.**

....antes ya lo dijiste!

- 42. **Visiten** a sus amigos enfermos o con dificultades.
- El mundo y la vida, siguen. Procuremos mantener las relaciones con los amigos, aunque tengamos que espaciarlas. El teléfono también sirve.
- 43. Todo ello **incrementen la autoestima, la inteligencia y la creatividad.**



ZAITER BITTAR, José
SAPAICO DEL C., EDITH

19

ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

20

ZAITER BITTAR, José SAPAICO
DEL C., EDITH

21