

UNA VIDA QUE CONVENCE.

Cristina López Escribano [clopezscribano@hotmail.com]

- **Interiorización de métodos creativos para sentirnos más útiles, seguros incluso al reconocer nuestros errores.**

Un político es mordido por un perro rabioso y resulta contagiado, al decírselo el médico comienza a escribir de manera furiosa en un cuaderno, el médico le aclara, “no es necesario que haga testamento, hoy esta enfermedad tiene cura”,

Olvídese del testamento responde, estoy haciendo una lista de las personas a las que quiero morder.

La creatividad como proceso que incluye:

Originalidad, adaptación y realización, que parte de un problema y termina en cuanto el problema está resuelto. Y esto se aplica tanto a la creatividad artística como a la científica y tecnológica. La esencia de la creatividad es la solución de un problema de forma original, en otras palabras, es la solución creativa de problemas.

Torrance, E.P. (1976, p. 46): Creatividad es el proceso de ser sensible a los problemas, a las deficiencias, a las lagunas del conocimiento, a los elementos pasados por alto, a las faltas de armonía, etc.; de reunir una información válida; de definir las dificultades e identificar el elemento no válido; de buscar soluciones; de hacer suposiciones o formular hipótesis sobre las deficiencias; de examinar y comprobar dichas hipótesis y modificarlas si es preciso, perfeccionándolas y finalmente comunicar los resultados.

Cada uno puede destacar en diferentes facetas, lo importante es el esfuerzo y la satisfacción, hay diversas maneras de poseer y desarrollar las distintas capacidades, y recordar que a cada persona debe de facilitársele las mejores oportunidades para su desarrollo intelectual, creativo y personal.

SITUACIÓN INICIAL.

Situación inicial.

- “El trabajo creativo exige que el individuo ejerza **control** sobre las ideas con las que trabaja”.
- “La medida de la salud es la flexibilidad, la libertad de cambiar con las circunstancias y detenerse al llegar a la saciedad”.
- “La falta de flexibilidad puede ser falta de lógica”.

- Los sentimientos al ser reconocidos dejan de controlarnos, no así si nos dominan el autocontrol puede comenzar por la racionalización de los sentimientos que llenan.
- La mejor expresión de los sentimientos es de forma directa, con claridad, sin subterfugios que desvirtúen el mensaje.

- Elegir el lugar y momento adecuados.
- Críticas y objeciones **sin agresividad, con cariño.**
- No hablarnos atropelladamente.
- Resumir mensajes captados.**
- Valorar las razones que nos hemos presentado.
- Estar dispuesto a cambiar nuestro punto de vista cuando existan razones objetivas para ello.
- Aprender a hacer críticas.
- Describir la conducta detalladamente.
- Expresar el sentimiento como propio.
- Realizar una petición de cambio en la conducta.
- Aprender a recibir críticas:
 - No negar la crítica
 - No contraatacar con otras críticas.
 - Convenir con la posibilidad: puede que tengas razón.

PERMITIR LOS ERRORES:

Las respuestas absurdas pueden ser razonables y suponer un cierto riesgo intelectual.

- **Tenemos derecho a equivocarnos.**
- **Si no nos damos ese derecho a nosotros mismos, puede que otros no nos lo den.**
- **La prudencia mal entendida puede generar frustración por no atrevernos a dar un paso.**
- **Démonos esos ¿ tres segundos? Para pensar para que el sentido común nos indique la solución que vemos como indicada.**

APRENDER A SER FELICES CON LO QUE TENEMOS.

1. **Sensibilidad.** “Yo no soy santo, tengo derecho a fastidiar” para ello podemos utilizar la mente en nuestro provecho, sin herir gratuitamente a los demás. El buen jefe convence, no hiere.
2. **Saber decir:** “Lo siento, me equivoqué”.Sintiéndonos bien, no amenazados por recriminaciones es difícil pero inteligente.

LA PERSONA CREATIVA DESENTONA GENERALMENTE, TIENE QUE ESTAR CONVENCIDA DE SU DERECHO A SERLO PARA PODER MANEJARSE CON DESENVOLTURA.

- **Estar seguros de nuestro derecho a manifestar la creatividad:**
 1. En el momento y lugar adecuados.
 2. Con la persona adecuada
 3. Logrando que se valore lo que hacemos.

CONSECUENCIAS DE LOS PUNTOS ANTERIORES.

1. Interiorización de métodos creativos.
2. Centrarnos en nuestras obligaciones y vida cotidianas.
3. Ser resolutivos de forma eficiente.
4. lograr los objetivos propuestos.

¿Ante el miedo a dar una respuesta creativa?

- La pregunta inicial sería: Soy capaz de hacerlo pero: ¿Me interesa asumir ese riesgo?
- Vamos a regalarnos: tres segundos para pensar, evitando así tantas equivocaciones y permitiéndonos adelantarnos.
Una vida que convence, interiorización de métodos creativos.

CODIFICACIÓN SELECTIVA.

PRIMER PASO: Usuario relajación.

Transformarnos en nuestros propios técnicos, para ello vamos a personalizar la relajación e interiorizarla de forma que se realice de forma casi automática ante cualquier situación.

Para ello partamos de:

- ¿Qué cosas hacen que nos sintamos bien?, vamos a visualizarlo.
- Control de la respiración, sin forzar. ¿Estamos cómodos?
- ¿Realmente que me interesa? Separemos lo importante de lo anecdótico.
- Añadamos el ejemplo práctico, sin olvidar que unos preferimos lo verbal, el texto otros la imagen o bien cualquier otro tipo de sensación.

SINERGIA.

**“El todo no es igual a la suma de sus partes” Aristóteles.
NO SIEMPRE TRES MÁS DOS SON CINCO.**

- 1. Recuerdo una situación concreta.**
- 2. Analizo los pasos previos que la fueron desencadenando.**
- 3. Igualmente las repercusiones que tuvo.**
- 4. Si yo sé que no siempre $2+2 = 4$.**
- 5. ¿Cómo podría haberlo enfocado desde otro punto de vista?**
- 6. Añado más posibilidades.**

7. Elaboro una crítica de cada una.

8. Analizo las nuevas soluciones.

9. ¿Estábamos tan equivocados?

CAMBIO DE GRUPO.

Comento mi autorreflexión con los demás y recojo las sugerencias aportadas.

SINERGIA.

NO SIEMPRE TRES MÁS DOS SON CINCO.

10. Recuerdo una situación concreta.

11. Analizo los pasos previos que la fueron desencadenando.

12. Igualmente las repercusiones que tuvo.

13. ¿Cómo podría haberlo enfocado desde otro punto de vista?

14. Añado más posibilidades.

15. Elaboro una crítica de cada una.

16. Analizo las nuevas soluciones.

17. ¿Estábamos tan equivocados?

ELABORACIÓN:

Es la capacidad de completar la imagen esencial con detalles típicos, significativos y reveladores.

REDEFINICIÓN:

Es la capacidad de encontrar usos, funciones y aplicaciones diferentes a las habituales.

Definir las cosas de otra manera o hacer que sirvan para algo distinto, que su función sea diferente, agiliza el trato con la realidad y da a la persona un aire creativo y liberador.

Habrá que subdividir la cuestión principal en cuantas partes haga falta para que el problema quede precisado en sus menores detalles. Para ello se requieren procesos de percepción y de organización e interpretación de datos.

CODIFICACIÓN SELECTIVA:

Supone un cambio de la información irrelevante por la relevante para el logro de la solución del problema.

Se trabaja este proceso con dos tipos de problemas:

Insight matemático: El objetivo consiste en destacar cuál es la información relevante, aunque no aparezca subrayada. Cuando se presenta un problema hemos de imaginar qué información es importante y cuál es irrelevante.

Insight verbal proponiendo una palabra o varias que describan mejor.

COMBINACIÓN SELECTIVA:

Significa coordinar en un todo integrado y unificado la información codificada necesaria para conseguir la meta determinada. Este proceso se emplea cuando la realización de una actividad o la solución de un problema exige establecer relaciones entre elementos que aparentemente no guardan ningún vínculo. Esos elementos están ahí y son fáciles de ver: el problema es cómo combinarlos.

Pueden darse dos tipos de ejercicios:

Encontrar pistas: Ordenar varios elementos teniendo en cuenta una serie de condiciones que se le dan.

Insight verbal: El objetivo es que defina con un sinónimo o concepto el significado de la palabra inventada que aparece en mayúsculas.

COMPARACIÓN SELECTIVA:

Consiste en relaciona la información nueva con la previamente adquirida, facilitando decidir su relevancia y significado en razón a o ya conocido. El niño se da cuenta de que la nueva información es, por una parte, similar en varios aspectos a la que ya conoce y, por otra, distinta a la información que controla.

Entre las actividades que se pueden desarrollar en esta fase se incluyen:

Alinear hechos: Mostrar posibles maneras de comparar información.

Comparación: Se les puede animar a comparar su vida actual con lo que ellos piensan que serán dentro de muchos años.

Qué ocurriría si...: Se les estimula para que usen el conocimiento que poseen, y se les anima a que produzcan respuestas creativas.

Problemas de insight matemático: Trabajar los distintos tipos de insight (codificación, combinación y comparación con tareas de insight matemático).

Problemas de insight verbal: Los alumnos usarán el conocimiento que aprendieron de los ejemplos, ya que podrá ayudar a resolver algunos problemas.

Juego de las Categorías.