

# Cómo combatir el bloqueo creativo

---

Por Victor Brooks

Todos hemos experimentado alguna vez que nuestra mente este cerrada justamente cuando necesitamos que fluya.



¿Has pensado alguna vez en cómo hacer frente a ese pequeño inconveniente que obstruye tu creatividad? A continuación algunas alternativas que, sin duda, te ayudarán a sobrellevar esos momentos difíciles:

## **1. Cambia la bebida**

Para los *coffee-adictos*. Sabemos que sin el café el mundo no gira, pero auto consentirse con un jugo de fruta de vez en cuando no viene mal. Te energizará y llenará de vigor.

## **2. Ríe con regularidad**

Tampoco vamos a reírnos porque pase una mosca, pero sí, el buen humor es terapéutico. El buen humor le da un giro de 360 grados a situaciones de estrés. Volverás recargado y con más energía.

## **3. Ejercítate**

¡Ujum! Así mismo es. Ejercitar de vez en cuando te activa, te motiva y eso es beneficioso. Si no encuentras cuándo o se te es difícil, intenta hacerte un tiempito. No te hará mal, e intentar poco a poco, te motivará. Por ahí dicen que aprendemos mejor y pensamos con más claridad tras una caminata o tras haber hecho ejercicio.

## **4. Usa el baño**

¿Sabías que las mejores ideas surgen en el baño? Pues así es. Cuando se te ocurra una buena idea, ¡anótala! Incluso no tengas miedo de mojar papel y lápiz, con tal de que no se te escape ese momento de chispa, esa magia que no debes perder.

## **5. Visita lugares nuevos**

A veces visitar un lugar distinto nos hace experimentar sensaciones distintas. Actividades por el estilo van de la mano con una frase que alguna vez leí sobre «despertar en tu mente zonas que estaban dormidas». Y esto se relaciona mucho con el punto siguiente.

## **6. Haz algo a lo que le tengas miedo cada día**

Solemos ser huidores compulsivos ante situaciones de estrés. Estudios expertos recientes han señalado que el ser humano necesita experimentar parte de ese estrés. Ello te aleja de la zona de confort; término odioso, pero que no deja de ser una realidad. Experimentar estrés sano ligado a retos y desafíos diarios, libera hormonas que nos hacen despertar interés por ser más aportativos. Después de todo, ese debería de ser el propósito de la creatividad.

Estas y tantas otras, son formas de mostrarle quién es el más duro a lo que sea que obstruya tu creatividad. ¿Y a ti? ¿Se te ocurre otra alternativa para combatir el bloqueo creativo?

Publicado el 20/06/2018



ISSN 1851-5606  
<https://foroalfa.org/articulos/como-combatir-el-bloqueo-creativo>

