

Mejora tu creatividad en 30 días

Por Laura García

Una guía, día a día, para entrenar y desarrollar costumbres creativas.



La creatividad es la cualidad humana de elaborar nuestras propias respuestas más allá de lo que hayamos aprendido con anterioridad. Como cualquier otra habilidad, la creatividad se mejora mediante el entrenamiento, a través de la práctica se genera el hábito. No se trata de una cualidad que algunos tienen y otros no, se trata de una cualidad común que es

desarrollada por aquellos individuos que participan activamente de todos sus procesos vitales.

Si no desarrollamos costumbres creativas, atrofiaremos una importante cualidad humana y nuestra existencia se limitará entonces a la rutina de actuar de nuevo igual que lo hicimos antes, sin innovar, sin variar. Tener hábitos creativos amplía y facilita nuestra comprensión de lo que nos rodea. La práctica de la creatividad en nosotros mismos puede ser aplicada a cualquier aspecto de nuestra vida, desde la ropa que combinamos al vestarnos hasta el método de tomar decisiones en nuestro trabajo. Para vivir en un mundo amplio debemos abrir nuestra mente a nuevas opciones.

Todos somos creativos cuando NO nos ponemos límites, trabas, impedimentos, vergüenzas, prejuicios, etc. Cualquier tema puede ser tratado con mayor creatividad cuando se hace sin prejuicios. El elemento esencial es dejar a un lado los prejuicios y tener una nueva perspectiva.

Los diseñadores luchamos constantemente por desarrollar cada vez más y mejor nuestra creatividad. Para ello he creado el primer «calendario creativo». Una guía con consejos para 30 días de hábitos creativos que cualquier persona puede realizar en su vida diaria. Un mes de creatividad lleno de nuevos retos, cuyo único fin es ver la vida de una forma diferente, creativa, desde otro punto de vista que amplíe nuestra perspectiva.

30 días de creatividad

- **Día 1:** Crea un Archivo de Sonrisas. Colecciona cosas que te hagan reír o pensar más. Recorta artículos de revistas, caricaturas o anuncios de proyectos que te emocionen y guárdalos juntos para tener inspiración instantánea.
- **Día 2:** Saluda a todo el que te encuentres de tu casa al trabajo o a clase.
- **Día 3:** Córtate el pelo hoy. Dile a tu peluquero/a que haga contigo lo que quiera.
- **Día 4:** Llama a un amigo/a que hace mucho que no ves y queda en encontrarte con el/ella.
- **Día 5:** ¡Date un gustazo! Llena la bañera, echa unas sales aromáticas, pon velas, música relajante y apaga la luz.
- **Día 6:** Escribe una nota y déjala en el buzón de alguien de tu bloque.
- **Día 7:** Juega a «y si...». La meta de este juego es pensar en las situaciones más extrañas posibles. ¿Y si el papel fuera ilegal? Cuando más ridícula sea la escena mejor.
- **Día 8:** Sal a la calle, conduce, camina, corre, anda en bicicleta. Haz lo que sea que te lleve a algún lugar nuevo y luego explora sus alrededores.
- **Día 9:** Compra tres revistas que normalmente ni hojearías. Considera las siguientes preguntas: ¿Cómo aborda visualmente cada revista su temática? ¿Cómo se conectan estéticamente con su audiencia cada una? ¿Qué hace cada una diferente?
- **Día 10:** Escucha un disco completo de un cantante que nunca has escuchado.

- **Día 11:** Al levantarte por la mañana, ponte un calcetín de cada color y pasa con ellos el día.
- **Día 12:** Desvélate: cosas extrañas suceden cuando has estado despierto por mucho tiempo, trabajado hasta tarde, viendo una película, escuchando música. No te acuestes hasta que dejes de tener sueño.
- **Día 13:** Consigue que hoy alguien te invite a comer.
- **Día 14:** Apaga la luz y ponte a dibujar lo que quieras, sin pensar.
- **Día 15:** Haz un día de «cero remordimientos». Intenta algo nuevo, haz algo que nunca harías. La única estipulación: no puedes dudar o arrepentirte de lo que hagas en todo el día.
- **Día 16:** Canta en la ducha. Bien fuerte.
- **Día 17:** Conoce las diferentes culturas. Si no tienes un entendimiento del mundo en el que vives y en la cultura en la que vives, no podrás expresar nada a nadie.
- **Día 18:** Lee un artículo del periódico que nunca leerías.
- **Día 19:** Quédate quieto en uno de los lados de la acera frente a un paso de cebra. No cruces cuando se ponga el semáforo de peatones en verde. Deja que la gente que cruza pase a tu lado, no te muevas.
- **Día 20:** Escribe una rima con lo que hayas hecho hoy.
- **Día 21:** Ve a un concierto, a una obra de teatro, a alguna exhibición local, performance o exposición. Al expandir tus horizontes ampliarás tus posibilidades creativas.
- **Día 22:** Intenta cocinar algo diferente, muy diferente a lo que estas habituado/a. Utiliza ingredientes que jamás habías usado.
- **Día 23:** Elimina algo superfluo de tu vida. Rompe un hábito. Haz algo que te haga sentir inseguro.
- **Día 24:** Juega al ahorcado con quien quieras, un amigo/a, un compañero/a de trabajo, tu pareja...
- **Día 25:** Rompe tu rutina de trabajo. Reorganiza tu itinerario diario para hacer todo al revés.
- **Día 26:** Dibuja una manzana de 20 maneras diferentes. Sólo hay una regla: No pongas características o imágenes sobre la manzana; créala, no la caracterices.
- **Día 27:** Pide sal a tu vecino/a.
- **Día 28:** Crea un Kit de Creatividad. Recoge en una caja todo aquello que creas que te puede ayudar en un momento dado a desarrollar tu creatividad: juguetes, plastilina, plumones, papel, juegos para soltar las mentes durante sesiones largas de lluvia de ideas, etc.
- **Día 29:** Deja en el banco de un parque un libro que te gustaría que leyera otra

persona.

- **Día 30:** Invéntate una historia usando como personajes a 5 personas con las que te hayas cruzado hoy (en el trabajo, en la calle, en la panadería, en la gasolinera, en el supermercado).

Publicado el 01/11/2011

The logo for FOROALFA is a yellow speech bubble with the word "FOROALFA" in bold, black, uppercase letters. The bubble has a small tail pointing downwards and to the left.

FOROALFA

ISSN 1851-5606

<https://foroalfa.org/articulos/mejora-tu-creatividad-en-30-dias>

