

No busques la solución, deja que ella te encuentre

By Mara Montañes

Enfocarse en la solución y no en el problema es un buen consejo, sin embargo el enfocarte sólo en encontrar la solución puede limitar tu creatividad y hacer que nunca salgas del problema.



«Enfócate en la solución, no en el problema».

Este es el consejo que siempre nos dan. Y aunque si bien es cierto que si nos enfocamos en el

problema no tendremos cabeza para encontrar una solución, el enfocarnos solo en encontrar la solución puede limitar nuestra creatividad y que no lograremos salir del problema.

La creatividad es la capacidad para generar nuevas ideas y la utilizamos sobre todo para resolver problemas de una manera diferente. En su libro *Focus*, Daniel Goleman habla de tres modalidades de atención que requiere la creatividad:

1. La **orientación**, en la que buscamos y nos sumergimos en todo tipo de datos. El cerebro necesita de información para generar conexiones. Entre más información tenga más eficiente será su respuesta.
2. La **atención selectiva** a los retos creativos concretos. El contar con objetivos claros y bien definidos desde un principio, facilita la respuesta a cualquier problema.
3. La **consciencia abierta**, en la que nos entregamos a la asociación libre hasta dar con la solución. Un momento de relajación en el que le permitimos al cerebro recordar, idear y asociar.

Las primeras dos modalidades de atención están bien vistas en el ámbito laboral, sin embargo la tercero puede llevar a la procrastinación o al ocio. Imaginemos ir a dar un paseo en horas laborables por que tenemos un problema que resolver. Suena más a evasión que a productividad. Sin embargo, está comprobado que el tiempo libre ayuda a la creatividad mientras que demasiado estrés o agendas saturadas la limitan.

Generar un aislamiento creativo con equipos de trabajo y destinar tiempo y espacio adecuado, tanto para la solución de problemas de forma creativa como para jugar con los problemas, ayuda a ser más productivos en la generación de ideas y, por lo mismo, nos hace más innovadores. Durante las etapas del *Design Thinking* de empatía y generación de contexto, nos permitimos llenarnos de información y descubrir aquello que no se ve a simple vista; mientras que la fase de ideación, atiende a la modalidad de atención selectiva de un reto creativo. La energía que se genera durante el proceso ayuda a que cada participante se lleve el material necesario en su cerebro para provocar la expresión que tanto buscamos: ¡eureka!

«La mente creativa es un don sagrado y la mente racional un sirviente fiel, por ello resulta muy curioso que hayamos creado una sociedad que, olvidando el don, haya acabado honrando al sirviente».
Albert Einstein

Published on 10/11/2015



ISSN 1851-5606

<https://foroalfa.org/articulos/no-busques-la-solucion-deja-que-ella-te-encuentre>

