



## ¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD?

Empecemos por ponerle conciencia a la idea que nosotros tenemos sobre la CREATIVIDAD.

¿QUÉ ES PARA TI LA CREATIVIDAD?

---

---

---

---

¿TE CONSIDERAS CREATIVA/O? ¿POR QUÉ?

---

---

---

---

¿QUÉ NECESITAMOS PARA “SENTIRNOS CREATIVOS”?

---

---

---

---

¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE TE PERMITISTE O PENSASTE QUE ERAS CREATIVA/O?

---

---

---

---



## LA CREATIVIDAD

Por creatividad se entiende la facultad que alguien tiene para crear.

Todos somos capaces de **CREAR** cuando nos sentimos **SEGUROS**, confiar en que hay más de una respuesta válida a una misma pregunta

SER RESPONSABLES DE LO QUE DECIMOS, no repetir por repetir...es ser CREATIVO y desarrollar un AMOR A LA VIDA.

No posicionarme en la vida sólo para REPETIR comportamientos, ideas, patrones...es una forma de ser CREATIVO en mi vida. Se suele decir que los niños son más creativos que los adultos y personalmente no creo que sea así...lo que ocurre es que los niños "se ATREVEN más" y confían más en sus ideas porque no están en el JUICIO o en el PREJUICIO... confían más en su CREATIVIDAD.

Generar un proceso creativo lejos del juicio y tomar el aprendizaje como investigación, cómo búsqueda de respuestas, cuestionando e indagando en lo que tenemos aprendido como dogmas...activar nuestro pensamiento crítico (que es muy diferente de JUZGAR).

El ser humano no es sólo aquello que hereda de los demás...podemos entender nuestra vida como una **OBRA DE ARTE**...No estamos predestinados a una sola cosa, puedo romper con mis dificultades o bloqueos e ir más allá recreándome en las infinitas y diferentes maneras de observar las situaciones y sabiendo que como toda gran obra de artes se requieren varios ensayos hasta alcanzar la armonía y la libertad de ser lo que profundamente somos en cada momento.

Nuestra esencia profunda es CREADORA. La creatividad nos abre las puertas a todas las posibilidades. Si no hay un problema, no hay investigación, no hay búsqueda...por eso es bueno recordar que **MIENTRAS ESTOY EN CONFLICTO ESTOY VIVA/O**...y desdramatizar los conflictos. Cada situación cotidiana es una situación perfecta para CREAR posibilidades, para entender lo que está más allá de la primera impresión...



## ¿Y CÓMO DESARROLLO MI CAPACIDAD CREATIVA?

Es clave NO hacerse ADICTO AL “AJETREO”, A ESTAR SIEMPRE OCUPADO (O BIEN PREOCUPADO). Hay que intentar no ser SIEMPRE multi-tarea.

Perseguimos frenéticamente la PRODUCTIVIDAD, hasta el punto de que no LOGRAMOS DESCANSAR de VERDAD. Mientras damos un paseo, nos tomamos un día libre o incluso mientras leemos o vemos una película, nuestra MENTE se mantiene OCUPADA en las cosas que DEBERÍAMOS ESTAR HACIENDO, MIRANDO EL MÓVIL, CONTESTANDO MENSAJES...y así finalmente terminamos abrumados por la CULPA.

**El descanso, la relajación, el sueño y la desconexión** contribuyen a la CREATIVIDAD. Y no estoy hablando de la creatividad orientada al arte, la poesía o la música (que también) sino a la CREATIVIDAD en mi día a día, en nuestro trabajo, en nuestras experiencias cotidianas, la CREATIVIDAD cuando nos enfrentamos a la pérdida de algo que no es como nos habíamos imaginado, la pérdida entre la vida que anhelamos y la que viene o tenemos...Mi creatividad me abre las puertas a todas las posibilidades..., la creatividad entendida como mí guía para la realización de mis deseos.

Te propongo que leas en voz las siguientes frases y observes cómo te sientes al escucharlas:

- Todos somos capaces de crear si nos sentimos SEGUROS. Aprendamos a sentirnos seguras en nosotras mismas, en nosotros mismos.
- Desarrollar la capacidad de observar/percibir lo que nos rodea con la intención de percibir su belleza. Aumentar nuestro campo perceptivo.
- Aprender a hacernos preguntas. La pregunta como activación de nuestro pensamiento crítico, como herramienta de autoconocimiento.
- Ilusionarme. Entrenar el AMOR A LA VIDA... Mi compromiso con seguir adelante, con no dejar de soñar, crear nuevas posibilidades a los escenarios que me propone la vida, no dejar de tener FE en que la vida tiene lo mejor para mí y conectar con los demás.