

disc@pnet

4. Ficha Creatividad

Programa de desarrollo personal y
mejora de las habilidades



Fundación ONCE
para la superación e integración social
de personas con discapacidad



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo
de Desarrollo Regional

4. FICHA CREATIVIDAD 0**PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y MEJORA DE LAS HABILIDADES 0****4.1. TALLER DE CREATIVIDAD – OBJETIVOS 2****4.2. TALLER DE CREATIVIDAD 2****4.3. ¿QUE ES LA CREATIVIDAD? 3****EJERCICIOS DE REFLEXIÓN 3****4.4. LA PRÁCTICA HACE AL MAESTRO 4****EJERCICIOS Y ACTIVIDADES: BUSCANDO MI YO CREATIVO 5****4.5. ¿DÓNDE APLICAR MI PODER CREATIVO? 5****EJERCICIOS: MOLDEO MI PENSAMIENTO CREATIVO 6****4.6. ENTRENAMIENTO CREATIVO 7****ACTIVIDAD SUGERIDA: APLICACIÓN PRÁCTICA 10****4.7. EJERCICIOS PARA MANTENER EN FORMA TU CREATIVIDAD 10****4.8. BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA 14**

4.1. Taller de Creatividad – Objetivos

El presente taller tiene por finalidades:

1. Despertar el potencial creativo que llevas dentro.
2. Que puedas aplicar ese potencial creativo en tu proyecto de vida
3. Que logres ampliar horizontes y ejercitar tu mente con técnicas y actividades lúdicas.



4.2. Taller de Creatividad

“Cada vez que piensas una idea, estás haciendo funcionar los controles de un poderoso mecanismo: tu mente y su capacidad de imaginación” (Carbonetti, J., 2000:64).



¿Te aburres en clase? ¿Qué tu tienes tus propias ideas y no sabes cómo ponerlas en marcha? ¿Te gusta la música, la pintura, bailar, escribir o algún arte en especial? ¿Qué lo tuyo son los deportes? En todos estos campos y más, la creatividad puede ser el motor que te dé energía para lograr tus metas y objetivos, dándote además un gran sabor de satisfacción personal.

Sí, la creatividad no es sólo cuestión de genios o artistas. Si te das cuenta de hecho tú ya la empleas en las cosas más simples de tu vida diaria. ¿Cómo? Piensa en cómo tienes ordenada tu habitación: a tu gusto, sea cual sea, y eso habla de ti y de cómo eres. Ahora, recuerda cómo convenciste a tus padres para que te prestaran o compraran algo; o en alguna preparación mental que hayas hecho para conseguir que te dejaran ir a una fiesta en especial, o en la manera en que lograste atraer a alguien que te gustaba y que a lo mejor ahora es tu novio (a).

Pero, si a especialidades nos vamos, no hay nada mejor que los pretextos que preparas para dar razones por las que no entregas los deberes a tiempo: “ Mis padres no se dieron cuenta y me han dejado encerrado en casa, sin llaves y sin teléfono”. “ Mi perro se comió los deberes de matemáticas”. “Mi padre se ha confundido y se los ha llevado en su maletín”. “Ayer entraron unos ladrones y entre otras cosas se llevaron mi libro”. “Me entretuve



viendo a algo que parecía un ovni y cuando me di cuenta ya era de madrugada”.

Es tu turno: piensa en una de estas disculpas curiosas que hayas dicho o escuchado. Puedes reírte. ¿Ya? Bueno, pues esto no es para que te aplaudas, ni para que te lo celebremos como si fueras un gran evasor de la responsabilidad, sino para que te detengas a pensar en lo creativo que puedes ser y para que cuando estés atorado (a) en algún proyecto te des cuenta de que si pones en marcha tu imaginación, lo puedes sacar adelante. Es decir, si puedes ser imaginativo para justificaciones como las de arriba, por qué no para las cosas importantes.

4.3. ¿Que es la Creatividad?

... es un potencial que tienen todas las personas y qué sirve para “emprender una actividad que hace que algo adquiera existencia”. (Gamez, 1998: 24-25).

Todos realizamos diferentes actividades en el día. ¿Pero entonces para qué trabajar en tu creatividad? Porque lo importante es cómo vivas y desarrolles esas actividades. Cuando te entregas y buscas enriquecer tu trabajo ya sea en la escuela o en los deportes, o incluso cuando organizas una fiesta y cuidas todos los detalles, lo que estás experimentando es una energía especial que te hace sentir vivo, con ganas de ser y/o hacer algo para ti y para compartir. Buscas originalidad, ser diferente, entregar algo que hable por sí sólo. Cuando fluyen así tus ideas y proyectos estás trabajando con tu potencial creativo.



MODULO 1.

Ejercicios de Reflexión



1. alguna vez pensaste en dedicarte a una afición en especial y alguien te dijo que no puedes porque no tienes aptitudes o no es para ti. ¿Cómo te sentiste? ¿Te gustaría retomar la idea?
2. Sal a dar un paseo. Disfruta de cada momento. Fíjate en cada escena y detalle. Contempla un paisaje. Abraza un árbol y pídele que te comparta de su energía. No estás loco (a), sino vivo (a). Con los años vamos muchas veces perdiendo la capacidad de admiración de la naturaleza. No permitas que te pase eso. Cada paso en el que te acerques a ella, será un punto para tu imaginación y disfrute de la misma.

3. ¿Te consideras una persona creativa? ¿Por qué?

4.4. La Práctica hace al maestro



Siempre que hacemos arte desvelamos al verdadero yo; ese yo que incluye las otras partes del verdadero ser y al que permitimos que hable. (Carbonetti, 2000:46)

La creatividad es tu forma especial de hacer las cosas, de entregarte. Los seres humanos pretendemos más que existir. Tenemos grandes capacidades de pensamiento e imaginación. Desgraciadamente, muchas veces las vamos perdiendo al desanimarnos cuando nos dicen: "eso no está bien", "qué mal cantas", "ese dibujo parece de un niño de cuatro años", etc. No dejes que te suceda esto.



Si te gusta algo, hazlo por el placer de hacerlo. Si quieres triunfar en algún arte o deporte, practica todos los días. Estudia. Prepárate. Sueña y busca cómo hacer lograr que eso sea realidad. Si quieres ser escritor, escribe. Si quieres ser pintor, pinta. Y así con todo lo que te propongas, pero no te quedes lamentándote en un rincón sobre lo que podrías ser y no eres. PRACTICA, porque la práctica hace al maestro. Nadie nace sabiendo.



La tarea no es fácil. Se trata de nuestra expresión, de buscar en nuestro interior y desvelar nuestra individualidad y saber hasta dónde queremos compartirla con los otros. Así, al hacer las cosas aprendemos más sobre nosotros mismos, pero al mismo tiempo esa forma de sacar adelante nuestro yo, nos da un poder especial, es nuestra forma de decir: soy parte de este mundo y tengo miles de cosas que ofrecer. Aprendo pero también otros pueden disfrutar y aprender de lo que yo hago. ¿Ves? ser creativo es un camino maravilloso que nos invita a experimentar cada momento de forma especial.

MODULO 2.

Ejercicios y Actividades: **Buscando mi yo creativo**



1. Consigue varias revistas que puedas recortar y una cartulina. Recorta cosas que te describan y pégalas en la cartulina. Si quieres comenta con alguien tu obra, pero sobre todo explícate a ti mismo (a) cómo y porqué te describes así.
2. Si fueras un animal ¿Cuál te gustaría ser? ¿Porqué?
3. Escribe un pequeño cuento donde te llames "creatividad". Imagínate que tu labor es impregnar de imaginación y espíritu libre a los demás (sí, como si fueras un "San Valentín "). ¿Cómo animarías a la gente para lograr sus sueños?.

4.5. ¿Dónde Aplicar mi poder Creativo?

Hacer las cosas en medio de una rutina y monotonía, puede ser desgastante. ¿Porqué no te propones de ahora en adelante sacarle provecho a todo lo que hagas, poner **tu toque especial**? Hay una chispa dentro de ti que está pidiendo salir. Por ejemplo, si te aburre la escuela o una asignatura en especial, busca la forma en que te gustaría aprenderla a ti, para que fuera más fácil, más amena. Estúdiala a tu manera en casa y recopila material sobre ello. **Haciéndola tuya** verás que todo es más sencillo de lo que parece.

¿Te aburre tu habitación? Piensa en una nueva decoración. En lugar de comprar las cosas para adornarla, ¿por qué no piensas en cómo hacerlas tú?



¿Te han invitado a una fiesta de disfraces y quieres ser original? Piensa en películas que te gusten, en personajes de libros o en lo que te llame a ti la atención. No compres el disfraz hazlo tú mismo (a).



¿Cómo ser creativo en los deportes? Pon un toque especial en tus entrenamientos. Estudia la mejor manera de tu rendimiento, las estrategias que puedes seguir para meter más goles, encestar, ganar puntos, lograr menos tiempo en la carrera, etc.



¿Ves? La creatividad, como ya habíamos dicho al principio, puede estar en todas las actividades que emprendas. No es sólo cuestión de genios o artistas.

MODULO 3.

Ejercicios: **Moldeo mi pensamiento creativo**



1. Moldea – Consigue plastilina y papel periódico o plástico para trabajar. Busca un lugar tranquilo para relajarte. Cierra los ojos, y sueña que tienes la idea de un gran invento ya sea para el hogar, la medicina, los viajes espaciales o para lo que tú quieras y/o creas que hace falta en este mundo. Ahora plasma tu idea con la plastilina. Piensa en todos los detalles y las cosas que llevaría por dentro y por fuera. ¿Qué no te gustó cómo quedó? No importa, lo principal es que le diste vida a tu idea. La hiciste algo concreto y quizá más adelante esto te sirva para convertirte en un gran inventor (a).
2. Haz un regalo especial a un amigo (a) o pareja. Para ello antes tienes que averiguar bien sus gustos, aficiones e intereses. Juega un poco al reportero. Pon atención cuando estés charlando con esa persona, puedes descubrir grandes cosas de ella. Ahora piensa en algo original que la

pueda sorprender. Cierra los ojos e imagina lo que quieres hacer. Busca el material necesario y ponte manos a la obra.

3. Imagínate que quieres realizar una campaña de reciclaje en tu escuela. Investiga la forma de hacerla, lo que quieres transmitir y cómo lo harías. Podrías armar también esculturas con cartones, envases, latas, etc. , y exponerlas. Y ¿porqué no preparar un vídeo, hacer concursos de ideas, de maquetas, etc.?

4.6. Entrenamiento Creativo

Si ejercitas tus músculos regularmente, puedes ver los resultados. Lo mismo sucede con la creatividad. (Gamez, 1998:33)

Aquí veremos algunos pasos a seguir en este entrenamiento:

1. Elige un proyecto o idea en el que quieras trabajar.



¿Es de tu interés? Piensa en cuánta energía piensas entregarle para que se haga realidad. ¿No te convence? Busca señales en tu interior, a lo mejor hasta tienes otras ideas en alguna libreta, o en un rincón de tu mente ¿No la encuentras? Busca en el apartado "MIS SUEÑOS". ¿Ahí estaba? Me alegro.

2. Prepárate. Busca todo el material que te haga falta. Consulta libros, internet, videos, etc. Fija tus objetivos. Pregúntate qué, cómo, cuándo, por qué, para qué...vas hacer lo que tienes pensado.



3. Ahora que tienes ya el material no lo dejes apartado para cuando tengas más tiempo, inspiración o más recursos. Si haz decidido hacerlo. Empieza. Irás aprendiendo sobre la marcha. ¡Ojo! Aquí te encontrarás a fantasmas del desánimo como un YO interior que te dice "no puedo" y/o personas que no creen en los sueños. No te desanimes. Sigue adelante. Comprométete contigo mismo (a) y con tu proyecto.



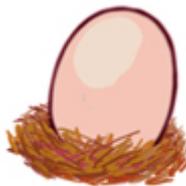
4. Busca las estrategias. Se trata de encontrar el camino para lograr tus objetivos.

No bajes la guardia. Quizá no te guste cómo va tu trabajo. Puede ser que entres en el llamado bloqueo mental. Que te sientas paralizado (a), y/o que busques pretextos para no seguir adelante.



¡Alto! Recuerda tu compromiso. Puedes engañar a los demás pero no a ti mismo (a). Rescata tu fuerza de voluntad. Piensa en lo orgulloso (a) que estarás cuando esté terminado.

5. Incubación- En esta etapa parece que no sucede nada, pero la información se está guardando en nuestra mente. Nuestro cerebro y nuestro espíritu la están procesando.



No te desesperes. Sabemos que te dan ganas de acabar con todo. Te preguntas "¿Para qué va a servir?". "¿Para desperdiciar tu tiempo? ¿Por qué no escuchar a los demás? y otras cosas... Pero, poco a poco verás que cobra vida tu proyecto y podrás saborear tu sueño. Para ello hay que ponerse a trabajar. No dejes que el bloqueo mental se lleve tus ideas. No es justo que abandones ahora que haz adelantado tanto.



Permite que este proceso de incubación se dé. No te castigues ni te recrimines por pensar que estás atorado (a). Relájate, pero no abandones. Piensa en respuestas que te puedan ayudar a seguir adelante.

Si estás escribiendo, sigue. Si estás concentrado (a) en tu pintura, continua. Quizá te decidiste por un invento. ¿Por qué no pensar que te convertirás en un gran científico?

A lo mejor en la medicina, u otra ciencia, que te guste, están esperando tus aportaciones. No mines tu futuro.

6. El hallazgo. ¡Eureka! Pensabas que estas atorado (a) y de repente parece que ha bajado la musa para inspirarte. Aprovecha el momento. Trabaja. Aprovecha todas tus energías y verás terminado tu proyecto. Date un aplauso por haberlo logrado. Pero ahora no descuides la guardia porque viene otra etapa.



7. Verificación. Esta etapa es muy dura, porque se trata de revisar lo que hemos hecho. Si quieres pide opiniones de otros, de alguna persona experta en el tema.



No te hundas, tómate los comentarios de forma positiva y constructiva. (Consulta las fichas de autoestima y asertividad cuando te desanimas). Recuerda que tu trabajo no es equivalente de tu valor como persona. Si te salen bien las cosas, pues darte otro aplauso porque ya estás listo para iniciar otra aventura. Y si no estás contento con los resultados: primero que nada RESPÉTATE y haz que te respeten (las críticas no tienen porque ser insultos), después suspira hondo y corrige tus errores o aquello que puedas mejorar.

MODULO 4.

Actividad Sugerida: **Aplicación Práctica**



Sigue los pasos arriba mencionados en el proyecto personal que imaginaste y/ o en tus investigaciones escolares. Verás cómo le sacarás provecho.

4.7. Ejercicios para Mantener en Forma Tu Creatividad

Como hemos estado insistiendo, las cosas se aprenden haciéndolas. Por ejemplo, ¿tú que crees que sea mejor: que aprendas a nadar consultando un manual o que te lances al agua? Aquí en lugar de seguirte diciendo lo que es y no es la creatividad queremos que te sumerjas en el proceso, que tomes ideas y sobre todo que te ejercites en ello.

Te sugerimos algunas técnicas para mantener en forma tu pensamiento y espíritu imaginativo.

1. **Ejercicio de la perspectiva** – Las cosas dependen mucho de cómo se miren.

Expresarte con creatividad es probar desde diferentes ángulos, con ello descubres detalles, encuentras tu estilo propio y comprendes el punto de vista de otros. Al intercambiar opiniones te enriqueces. En medio de esto encontrarás tu propia expresión. Tú mente estará más abierta a aprender si ves las cosas con interés.

Por ejemplo, observa atentamente el siguiente dibujo, primero de arriba hacia abajo y después al revés. ¿Qué ves?



ACTIVIDADES SUGERIDAS

- **Escribe un hecho curioso o algo que pueda ser una noticia. Observa en tu escuela, en tu barrio, en el mercado, en el parque. Si no se te ocurre nada, consulta un periódico. Ahora narra la misma noticia de diferentes formas: seria, humorística, de cotilleo, e incluso como deportiva.**

Respuesta: Sí lo primero que ves es **la cara de un hombre con peluca** en caricatura y con una nariz muy ancha. Y si lo observas al revés (de abajo para arriba o como si el cuadro diera un giro) **encontrarás una mujer, joven con estola**. A este fenómeno se le llama ilusión óptica. En internet o en la bibliografía recomendada encontrarás más sobre este tipo de material.

- Forma un grupo de debate con tus amigos para intercambiar gustos y opiniones. Una semana pueden hablar de literatura, otra de deportes, de arte. No descartes la información de los medios de comunicación: las noticias, los programas de cotilleo, programas como "Gran Hermano", etc. Da tu opinión, sé crítico.
- Escribe una obra de teatro en formato de telenovela ("Culebrón") donde una familia vive el problema de un hijo adicto al teléfono móvil (o a otro vicio). Ponte en el lugar de los padres cómo resolverían la situación. ¿Cómo saldría el chico de ese problema?



2. **Ejercicio de búsqueda interior** – las técnicas de relajación y meditación son estupendas para encontrar en tu interior ideas y sobre todo la energía para inspirarte y trabajar en ellas. Recuerda que cómo uno se ve y piensa, así actuará. Imagínate entonces como una persona creativa, imaginativa y luchadora por sus sueños. Realiza cada día afirmaciones como: "Merezco ser feliz". "Merezco cumplir mis sueños". "Todo lo que necesito se me va dando para lograrlo" "Encontraré a personas que me ayuden en el camino" "Siento una fuerza especial que me motiva....."

Ahora escribe 5 frases más de este estilo que fomenten tu espíritu creativo y sobre todo que te animen a trabajar.

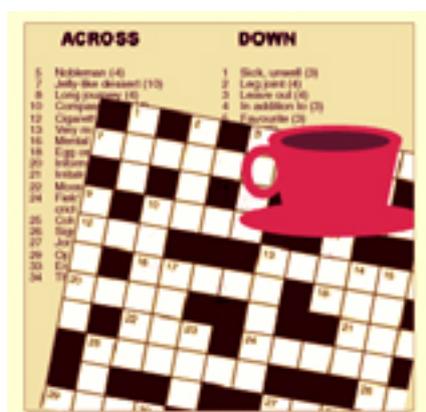
¿Estás programando tu mente y espíritu con ellas? Existe mucho material- libros, casetes, DVDs, etc. - sobre pensamiento positivo y meditación en las librerías y bibliotecas. Si quieres consúltalo, pero aquí sobre todo te proponemos que tú mismo (a) escribas un guión con tus frases. Ponle música de fondo. Además de divertirse haciéndolo, aprenderás mucho hablándote a ti mismo (a).

También puedes dejar el folio que escribiste en un lugar de tu habitación que te guste y repasarlo cuando quieras.

Como ejercicio físico prueba el yoga. Recuerda: "mente sana en cuerpo sano."



3. **Mente despierta:** Juegos de Inteligencia - Resuelve crucigramas. Haz Puzzles. Juegos de construcción. Sopa de letras, y todo aquello que te interese y en donde tu mente se ponga a prueba. No te hace daño pensar y sí en cambio te verás como una persona constructiva. Verás como tu cerebro estará más despierto y a la caza de ideas y/o estrategias de cómo realizarlas. Le sacarás partido a todo.



4. **Arte y asignaturas** – Busca unir tus intereses con tus asignaturas- incluso con aquellas que te parecen aburridas - No seas un alumno pasivo. No te conformes con lo que te dan. Búscales aplicación y tu toque original. Por ejemplo, imagínate que tienes que hacer una presentación en la escuela, pero el tema te parece aburrido y piensas que tus compañeros se van a dormir, además tú quieres ser original. Estúdiate bien el tema. Si el trabajo es en equipo ¡Mejor! Ahora, escribe una obra de teatro sobre el mismo, represéntala, incluso con títeres. Verás cómo sorprenderás a tu clase. Si crees que es necesario habla con tu maestro (a) para plantearle tu idea y para que te facilite el espacio, material o recursos necesarios. Al final puedes dar un resumen del tema para que no dejes huecos en la información que quieres presentar.
5. Realización de esquemas- Estos son muy útiles cuando tienes que estudiarte un tema o desarrollar una idea. Por ejemplo, para la construcción de este tema, hemos investigado sobre él, reunido el material y obtenido las ideas a desarrollar. Nuestro esquema podría ser el siguiente:



ACTIVIDAD SUGERIDA: CONSTRUCCION DE "CHULETAS"

A lo mejor a ti se te da bien hacer "chuletas". Eso es muy creativo porque tienes que resumir ideas y saber cómo colocarlas. Imagínate que estás **en un concurso del mejor realizador de ellas**. Escoge un tema que te cueste trabajo. Ensaya varias formas de hacer su "chuleta". Prueba una y otra vez. Primero en un tamaño grande y luego más y más pequeño..... Lo que has hecho son esquemas y has estudiado casi sin darte cuenta. Ahora **verás que no es necesaria sacarla** en el examen. Podrás engañar a los demás, pero no a ti mismo. Lo importante no es la calificación, sino lo que aprendas.

6. Soy un artista- ¿Te gusta cantar? ¿Escribir? ¿Pintar? ¿Actuar? ¿Tocar algún instrumento? O ¿Te gustaría hacerlo? ¿Te han dicho que no vales para ello?. No hagas caso. Haz lo que te gusta aunque sólo sea por el placer de hacerlo.



Ahora si quieres mejorar estudia, prepárate en ello. Ejercita tu lápiz o tu pincel. Baila. Permítete probar cosas que crees que no puedes hacer, o que no tienes la habilidad necesaria. Inténtalo. Relájate y disfruta.

Realización de esquemas- Estos son muy útiles cuando tienes que estudiarte un tema o desarrollar una idea. Por ejemplo, para la construcción de este tema, hemos investigado sobre él, reunido el material y obtenido las ideas a desarrollar. Nuestro esquema podría ser el siguiente:



7. Enseguida **haz un dibujo donde te ves tú como una persona creativa y que alcanza sus sueños.** ¿Tú dibujo te quedó fatal?. ¿Y que importa? Disfrutaste mientras lo hacías, ¿no?.



Sigue adelante en tu camino creativo. La vida es especial y el vivirla produciendo la hace más interesante.

Te deseamos mucha suerte.



¡Ah! Recuerda que en el apartado Bibliografía Recomendada te damos una lista de libros que te pueden servir para ampliar tus horizontes creativos.

4.8. Bibliografía Recomendada

1. Carbonetti, Jeanne "El Zen de la Pintura Creativa" Un enfoque revolucionario basado en los principios Zen. Gaia Ediciones. España.
2. Gamez, George (1998) "Todos somos creativos" Cultivar la capacidad y la pasión de crear. URANO. España
3. Marín R., López E. Y Martín M^a (Coords.) "Creatividad Polivalente" .Universidad Nacional de Educación a Distancia. España
4. Menchén, Fco. (2001) "Descubrir la creatividad. Desaprender para volver a aprender". Pirámide. Madrid.
5. Michalko, M (2000) "Los secretos de los Genios de la Creatividad." Gestión 2000
6. Root- Bernstein (2000) "El secreto de la creatividad" Edit. Kairós. Barcelona