

7 hacks para desbloquear tu creatividad cuando te "secas" de ideas



¿Estás sentado frente de tu computadora, listo para iniciar ese proyecto que llevas dándole vueltas y vueltas pensando cómo lo harás y **tu mente simplemente sigue en blanco**?

La falta de ideas puede ser un reflejo de la saturación sensorial que vivimos por la **falta de interacción con el mundo exterior, el cansancio y el estrés**, dice Edgar Ludert, director de diseño industrial en el **Tec de Monterrey** campus Sonora Norte.

*"Hay ocasiones en las que **simplemente no fluimos, nos estancamos y no podemos avanzar con nuestras tareas diarias**", comparte Paloma Ariyoshi, asesora emocional del Tec Sonora Norte.*



A continuación te presentamos **6 sencillas, pero prácticas técnicas** compartidas por estos expertos que te ayudarán con ese **bloqueo creativo y explotar tu creatividad** al máximo:

Haz una lista de palabras

Consiste en hacer una **lista de palabras/conceptos en 2 columnas**. Después, escoger una de cada una y tratar de hacer un dibujo que tenga la esencia de ambas palabras, es decir, hacer una **fusión**: café-piano, zombie-helado, perro-helicóptero, reloj-terror.

Esto incentivará la **imaginación** en crear una relación entre objetos que nunca hubiéramos pensado que funcionaran juntos.

Busca un objeto como tu nuevo pincel

La idea de este ejercicio es **dibujar con cualquier instrumento que encontremos menos un lápiz, pluma o pincel**. Nos puede servir una cuchara, un tenedor, una rama de árbol, etc. Si no tenemos tinta, podemos tomar café en polvo de la alacena y ponerle un poco de agua.

La idea es dibujar con otros objetos, jugar con sus distintas estructuras, terminaciones, fibras para poder lograr efectos que con un instrumento tradicional no se podrían obtener. Así mismo desarrollas otras formas de expresión que podrían ser útiles en el futuro de algún proyecto.

Juega a ser otro

Cuando nos encontramos estancados en algún proyecto, es recomendable **salirnos por un momento de nosotros**, pues posiblemente estemos en una especie de **ceguera de taller**, lo que significa en otras palabras que ya no vemos más allá de lo que tenemos enfrente.

¿Cómo podemos salirnos de nuestro yo? Una técnica es utilizar **el juego de rol: pensar y sentir cómo un niño, como una persona mayor, como un dinosaurio o un tostador.**

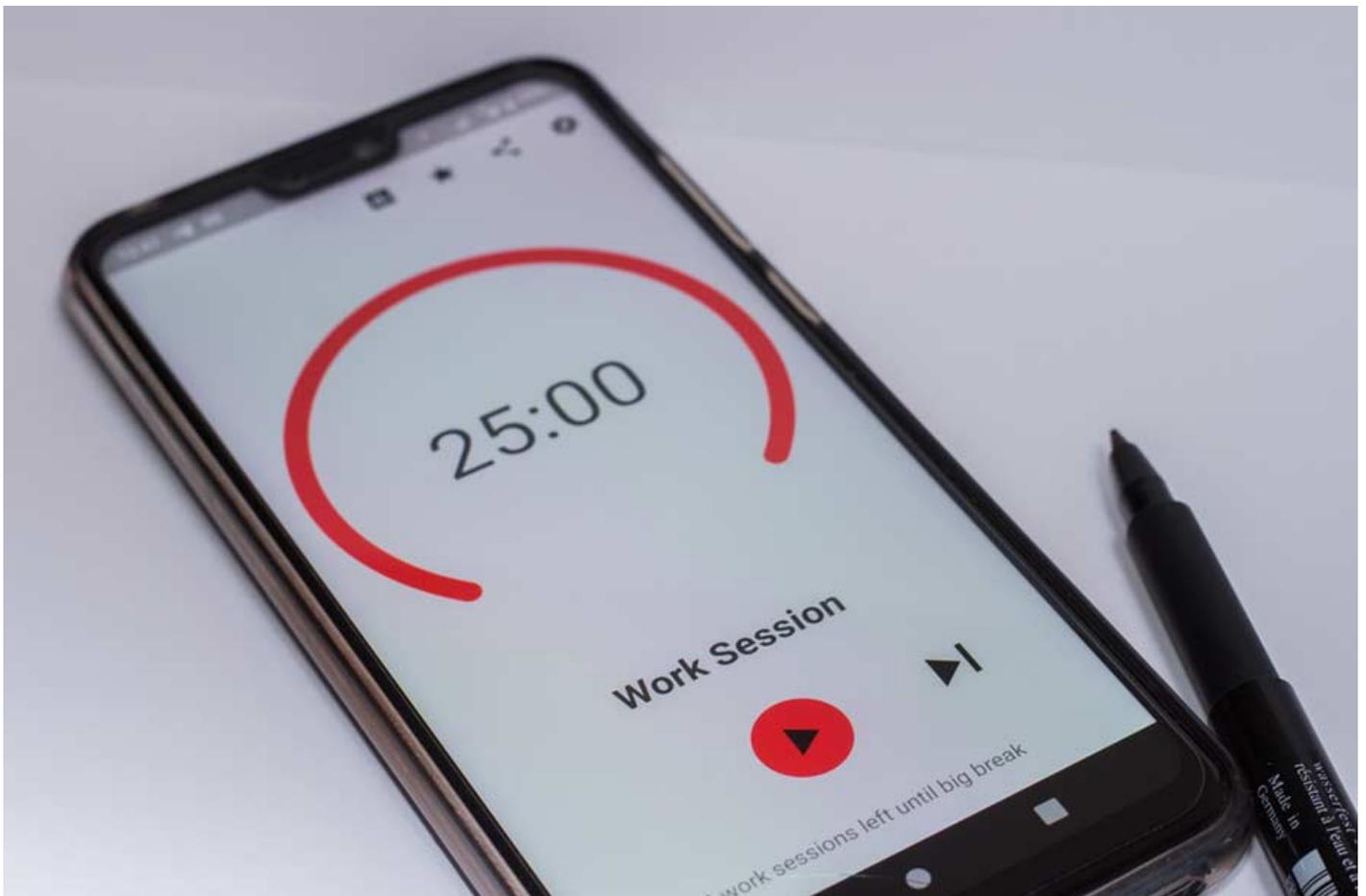
Estos ejercicios además de ser vinculados con la empatía, generarán distintos puntos de vista que pueden ayudar a **percibir un tema desde una visión por completo diferente.**

Aplica la técnica Pomodoro

Consiste en trabajar durante **25 minutos continuos**. Al final de cada bloque se debe hacer un pequeño **descanso de 5 minutos**. De esta manera se obtienen varios beneficios: **aprovechar el tiempo al máximo, aumentar la productividad y descansar lo necesario para volver con ganas.**

La asesora emocional también comparte que **hablar con alguien o escuchar música** durante las tareas son actividades que nos pueden ayudar a **entrar en un estado emocional más abierto y creativo.**

Además, verbalizar lo que sentimos puede darnos esa estructura de ideas que necesitamos.



Y recuerda: no te presiones

La creatividad es una habilidad que **surge en distintas formas y momentos**. Si detectas que te encuentras bloqueado mentalmente, date el momento de **desconectarte** y regresar con una perspectiva fresca.

*“**Haz un alto** cuando nada te funciona. **Se vale para las actividades** y simplemente dar un paseo, comer algo, distraerte de las actividades y luego regresar con una mejor actitud. Modifica lo que estés haciendo por otra actividad para **evitar la sensación del tiempo perdido**”,* concluyó Ariyoshi.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

¡Manos a la obra! Consejos para ser un artista plástico desde casa¡Manos a la obra!
Consejos para ser un artista plástico desde casa

Te compartimos tres tips de pintura y dibujo para poner en marcha tu creatividad desde casa. Experta Tec te motiva a intentar pintar o dibujar para aprovechar el tiempo en casa y soltar tu imaginación.

tec.mx