

Bloqueo creativo: qué es, cómo solucionarlo y cómo prevenirlo



El **bloqueo creativo** puede surgir por distintos motivos, pero hay manera de solucionarlo, así lo explican Gerardo Vega, director teatro en la Compañía de Cuarta y con Liliana Ferreira de Bienestar y Consejería, ambos del [Tec campus Ciudad de México](#).

La psicóloga Liliana Ferreira explicó que sucede en la mente cuando se tiene un **bloqueo creativo**, pues el proceso creativo está relacionado con el pensamiento divergente, el cual ayuda a dar soluciones a distintas situaciones a las que nos enfrentamos.

*“Normalmente es por falta de motivación y está muy ligado a veces con la **fatiga mental**, cuando le damos muchas vueltas a lo mismo o tenemos muchas cosas en las cuales pensamos o resolvemos y esto provoca estrés”, dijo.*

¿Cómo sé cuando estoy en un **bloqueo creativo**? Gerardo Vega explica cómo identificarlo.

*“Se manifiesta mucho en mi estado de ánimo. Al final yo soy un artista y siempre tengo ganas de crear. Y de pronto cuando me siento triste o muy desanimado, va mucho de la mano con que estoy **bloqueado creativamente**”, comentó.*



width="900" loading="lazy">

¿Qué hacer al respecto?

“Es como el amor, si tú lo obligas no funciona. Tiene que ser libre y tiene que ser espontáneo y tiene que ser irresoluto”, expresó Gerardo acerca de **cómo lidiar con un bloqueo creativo** una vez que estamos ahí.

Liliana Ferreira coincidió en que se debe **dejar respirar el proceso** ya que la frustración y el desánimo podrían empeorar la situación.

*“Una de las más importantes, si ya estoy en esta situación, **identificar por qué estoy desmotivado**, si lo que estoy haciendo me gusta. Cuál es la motivación inicial que me trajo aquí.*

*“Porque, posiblemente te des cuenta de ‘es que no lo estoy disfrutando’, porque obviamente al ser un pensamiento divergente, un **pensamiento creativo**, tiene mucho que ver con las emociones. Entonces, si yo, de manera general estoy desmotivado, molesto, enojado, eso obstaculiza el pensamiento”,* comentó la psicóloga.

Buscar inspiración puede ser de gran beneficio, así lo dijo Gerardo Vega.

*“¿Qué hago cuando me doy cuenta de que tengo un bloqueo creativo? Si estoy a mitad de un proceso, **lo dejo descansar**, lo dejo relajar.*

*“Y más bien estoy buscando **cómo quitar un bloqueo creativo**, me pongo a leer, veo películas. Busco inspiración en materiales que otras personas hayan hecho antes”*



width="900" loading="lazy">

¿Cómo prevenirlo?

Una manera de prevenir el **bloqueo creativo** es tener una rutina que ayude a reducir cualquier obstáculo dentro del proceso, explica la psicóloga.

*“Durante todo el día, **anota todas las ideas que se te vengan a la mente**, por muy absurdas. Esto va reconfigurando y esto le va dando herramientas para poder crear”, dijo.*

Gerardo Vega comentó que él se mantiene **abierto a todos los estímulos** sin importar disciplina ni género, que es a partir de los ‘instantes de chispa’ de dónde surgen las ideas más importantes:

*“La vida son puros instantes juntos, instante tras instantes. Al final, las ideas surgen de esos instantes, de esos momentos que son una chispa. Cuando quiero recurrir a algo, busco **generar esos instantes** a partir de contenido que no tenga nada que ver con el teatro.*

*“La **espontaneidad es necesaria en el bloque creativo**. No acudo a materiales de un cierto tipo, veo de todo, desde Shrek hasta Shakespeare”*



width="900" loading="lazy">

El director de teatro, también comentó que la **música es una herramienta para crear** ya que apela directamente a las emociones, las cuales están fuertemente ligadas con el bloqueo creativo.

*“Yo creo que **la música le habla al alma** directamente sin tapujos. Yo lo que hago siempre que tengo que escribir algo, siempre, todo lo que hago, me armo una playlist.”*

*“Mi consejo es, **armarse una gran playlist**, porque la música le va a hablar a tu alma y tu alma va a desembocar”,* concluyó el profesor.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: