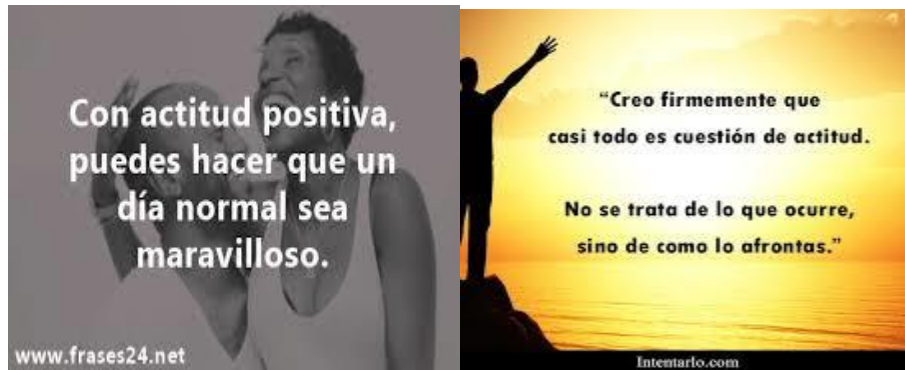


TIPS PARA TENER UN PENSAMIENTO CREATIVO

1. **Confíe en sus capacidades y potencial creativo.** No existen personas que no sean creativas, existe es la falta de entrenamiento y falta de atención en sus ideas. Es importante romper con lo establecido y salir de tu zona de confort. Si realizas las mismas actividades todos los días, tu mente no se ejercitará. Huye de la rutina y monotonía, vive experiencias nuevas, adapta tu personalidad a un estilo receptivo.



2. **Interactúa con personas estimulantes.** Es clave compartir con personas positivas y estimulantes, que aporten a su crecimiento integral.



3. **Lea contenidos interesantes.** Abra su mente y busque aquello que le interesa, de esta manera su cerebro se estará preparando para despertar el lado creativo.



4. Tomar notas en cualquier lugar. Las personas creativas llevan en su bolsillo una libreta y bolígrafo para utilizarlo en cualquier momento y tomar apuntes sobre aspectos que le parecen interesantes, puedes crear tu propia lluvia de ideas escribiendo palabras al azar.



5. Llevar una vida sana: Para tener un cerebro sano es fundamental alimentarse de manera balanceada, realizar ejercicio físico y dormir bien. En el momento que alguno de estos falle, nuestra capacidad creativa puede verse alterada y esto será un obstáculo para pensar con claridad.



6.Ser curioso. Descubrir nuevas habilidades que nos hacen únicos.



7.Tener un espacio de relajación. Si te encuentras en un lugar con mucho ruido y te sientes estresado esta situación puede afectar tu concentración y por tanto la creatividad. Se sugiere estar en un lugar relajado donde puedas pensar tranquilamente y plasmar tus ideas. Aléjate de la computadora, el teléfono o cualquier otro distractor.



8. Cree hipótesis y deje volar su imaginación. Nunca juzgues tus propias ideas, no importa lo absurdas que parezcan. No tema equivocarse y aprender. Entre más ideas crees, tendrás mayor posibilidad de dar con aquella que te llevará al éxito. La mayoría de las ideas de los grandes creativos surgieron de pensamientos poco habituales.



9. Escuche buena música. Para algunas personas les resulta molesto escuchar música, sin embargo, para otras es ideal. Identifique si esta estrategia puede ser utilizada a favor de la creatividad.



Comparte tus ideas, procura estar abierto a la retroalimentación e interactúa con personas creativas que pueda inspirarte.

Experimenta nuevas cosas: Lugares, música, libros, películas, etc. Sal de la monotonía y expande tus horizontes. **Arriésgate.**

Carolina Gaviria Arroyave

Psicóloga PEEP