

Getxo >MEETING<



15 de junio

Ideas para obtener nuevas ideas

Conocer cómo funciona el proceso creativo es clave cuando estás emprendiendo. Porque es un proceso que exige tener ideas pero también llevarlas a cabo. Y en ese camino a veces hay obstáculos que necesitas entender mejor.

¿A qué nos referimos?

- Visualizar las etapas del proceso creativo para reconocerlas y gestionarlas mejor.
- Comprender las fases menos visibles o agradables del proceso para tolerarlas mejor.
- Saber cuándo y cómo soy una persona más creativa. Entender cuáles son los condicionantes internos y externos que fomentan o entorpecen mi creatividad.

Ekonomia-Sustapena / Promoción económica
Getxo Elkartegia, Ogoño 1, 48930 Getxo (Bizkaia) 944660140
getxolan@getxo.eus • www.getxo.eus/promocion-economica/

Jarrai gaitzazu: /Síguenos en:



Aprender a trabajar mejor pasa por conocer cómo y en qué circunstancias avanzo más fácilmente.

Porque trabajar también es crear. Algunas claves que hemos descubierto en la sesión:

- Es necesario comprender cuándo debo alejarme de una tarea y cuándo volver a abordarla.
- Las tres Bs, (Bus, Bed y Bath) se refiere a los lugares donde se nos ocurren las ideas a nivel individual. Bus (Autobús, movimiento, desplazamiento); Bed (Cama, descanso, fases iniciales o finales del sueño); Bath (Baño, contacto con el agua).
- En circunstancias de soledad y con el cerebro alejado de la tarea, si no tenemos más distracciones se abre un espacio vacío que favorece la relación de dos ideas inconexas. Esto se produce con la sinapsis neuronal. Es la fase más visible de la creatividad.
- La creatividad está también en las fases donde aparentemente no pasa nada. Eso no significa necesariamente que la persona esté bloqueada. A veces simplemente está incubando una idea.

Tan incómodo es carecer de ideas como tener demasiadas. ¿Cómo se puede gestionar la falta o exceso de ideas?

Si no tengo ideas:

- Pasear o realizar actividad física.
- Arte y cultura: Música, cine, lectura, artes plásticas
- Trabajar con las manos.
- Contacto con la naturaleza.
- Inspirarse leyendo sobre la temática sobre la que deseo obtener ideas.
- Alejarse del móvil.

Ekonomia-Sustapena / Promoción económica
Getxo Elkartegia, Ogoño 1, 48930 Getxo (Bizkaia) 944660140
getxolan@getxo.eus • www.getxo.eus/promocion-economica/

Jarrai gaitzazu: /Síguenos en:



Si tengo demasiadas ideas:

- Hablar sobre ellas con otras personas.
- Dejar a un lado las que no vayas a hacer ahora.
- Escribirlas y desarrollarlas en una libreta: tu banco de ideas.
- Pensar en criterios de evaluación que te sirvan para descartar ideas.
- Saber si todas las tienes que hacer ahora, si todas las tienes que hacer tú, si todas las tienes que hacer en soledad.

Ekonomia-Sustapena / Promoción económica
Getxo Elkartegia, Ogoño 1, 48930 Getxo (Bizkaia) 944660140
getxolan@getxo.eus • www.getxo.eus/promocion-economica/

Jarrai gaitzazu: /Síguenos en:

