

# Gimnasia cerebral

## Mini-Curso de Creatividad Empresarial - 2



Los monjes tibetanos acostumbran rezar sus oraciones haciendo girar cilindros en los que éstas se encuentran inscritas. Girar enérgicamente los cilindros se presume que envía las oraciones al espacio divino. A veces, un monje puede mantener una docena o más cilindros girando simultáneamente, como en aquel acto de circo en el que se balancean platos en el extremo de largas cañas. El monje quizás esté pensando en el almuerzo, o en su futuro religioso o en cualquier cosa mientras pone a girar los cilindros. Pero cuando el monje asume el rol de "persona religiosa" y se muestra obvio ante sí mismo y ante los demás en ese rol, su cerebro pronto se concentra y sigue el curso de sus actos. No basta con tener la intención de orar, tiene que ponerse a girar las rueditas. Tiene que actuar. Tarde o temprano se envuelve emocional y sinceramente en lo que está haciendo.

Así también, si queremos ser personas de ideas, tenemos que actuar como tales. No basta con la intención, también hay que hacer los movimientos, los gestos y las acciones de una persona creativa.

Si queremos ser artistas, y realmente nos tomamos la molestia de agarrar un pincel y realizar las acciones de un artista, quizás lo logremos. No hay forma de saber hasta donde las intenciones y las acciones nos pueden llevar.

En este segundo capítulo haremos ejercicios de calentamiento cerebral y acciones que nos ayudaran a volvernos personas de ideas.

# 1

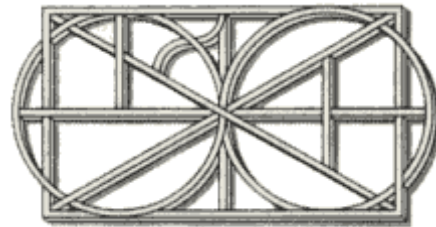
## Cuota de ideas

Tenemos que darle a nuestra mente un entrenamiento diario, como los atletas. Pongámonos entonces una **cuota de ideas** para ese problema que estamos tratando de resolver, o ese reto que tenemos frente a nosotros. Una cuota diaria de ideas, algo así como cinco ideas nuevas cada día durante una semana. Las primeras cinco ideas van a ser las más duras de encontrar, pero después éstas detonarán otras nuevas ideas. Entre más ideas tengamos es más probable que resulte alguna formidable, una ganadora.

Fijarnos una cuota nos obliga a expresar nuestra mente y a generar ideas y alternativas, en vez de esperar a que éstas lleguen mágicamente. Haremos el esfuerzo de cumplir con la cuota aún con ideas que inicialmente nos parecerán ridículas o descabelladas. Por supuesto que nos podemos pasar de la cuota. De eso se trata.

Thomas A. Edison poseía 1093 patentes. Él era el principal creyente de la importancia de ejercitar su mente y la de sus trabajadores y afirmaba que sin una cuota probablemente no habrían logrado mucho. Su cuota personal era de una invención menor cada diez días y una invención importante cada seis meses.

**Veamos la figura de abajo:**



¿Qué es lo que hay en ella? Se pueden distinguir algunas letras y algunos números. Pero si nos dicen que nuestra cuota es encontrar todas las veintiséis letras del alfabeto y los números del 0 al 9, es muy probable que hagamos el esfuerzo de encontrarlos todos. Y los encontraremos porque están allí. Como las ideas en nuestro cerebro: tenemos que expresarlo para llenar nuestra cuota.



## **Sintonizarse**

Los pilotos de combate dicen "¡Tengo tono!" cuando el radar se enfoca hacia un blanco. Es el punto en el que el avión y el objetivo están perfectamente alineados. En la vida diaria también hay que "tener tono", es decir poner atención a todo lo que ocurre a nuestro alrededor.

Ordinariamente no hacemos el uso adecuado de nuestra habilidad para ver. Nos movemos por la vida recibiendo una tremenda cantidad de información, de objetos y de escenas, y aún así, miramos pero no vemos.

¿Existe algo raro en la ilustración del comienzo del capítulo?

Si no, mire de nuevo:



Las ideas se pueden encontrar en cualquier parte. Quizás en las nubes o en las hojas de los árboles, o enfrente de nuestras propias narices. Quien sabe si no las encontremos, pero si ponemos atención, cualquier cosa que encontremos siempre nos conducirá a alguna solución.

# 3

## Reyes del hábito

Los reyes del hábito siempre tienen que hacer las cosas de la misma manera, deben tener todo en su lugar y se sienten perdidos si algo viola su rutina. Puesto que todo en su vida está adecuadamente doblado, etiquetado y colocado en su lugar, los reyes del hábito son muy limitados para resolver problemas.

No seamos reyes del hábito.

Deliberadamente hagamos cambios en nuestra vida diaria de esas cosas rutinarias y démosle un vuelco durante un día, o una semana.

- Tomemos una ruta diferente para el trabajo.
- Cambiemos nuestro horario de sueño.
- Escuchemos una emisora de radio diferente.
- Leamos un periódico distinto.
- Hagamos nuevos amigos.
- Intentemos recetas distintas.
- Cambiemos nuestros hábitos de recreo.
- Bebamos jugo en vez de café.
- Cambiemos la orientación de la cama, o del escritorio. etc.

# 4

## Alimentar la mente

Los pensadores creativos no hacen otra cosa que alimentar su mente con nuevas informaciones e ideas. Como Gore Vidal decía: "El cerebro que no es alimentado se alimenta de sí mismo."

Y la mejor forma de alimentar el cerebro es mediante la lectura. He aquí algunas ideas para aprovechar la lectura.

- **Seamos selectivos.** Antes de leer un libro preguntemos: "¿Que tan buen ejercicio para mi mente creativa será esta lectura?"
- **Tomemos notas.** Capturar ideas en el papel, agregar comentarios propios, resumir conclusiones, participar activamente del libro.
- **Anticipemos.** Imaginemos lo que vamos a encontrar antes de leer el libro. Leamos la primera parte, paremos, e imaginemos que va a pasar después. ¿Qué mejor ejercicio para la imaginación?
- **Pensemos.** Pensemos mientras leemos. Busquemos soluciones diferentes. Tratemos de encontrar analogías entre lo que estamos leyendo y los problemas que estamos tratando de solucionar.

# 5

## Bancos de materia gris

Coleccionemos y guardemos las ideas como ratones de campo. Mantengamos un archivo (una caja de galletas, un cajón del escritorio, una carpeta) lleno de ideas o de detonadores de ideas. Coleccione de todo: Frases, diseños, avisos, caricaturas y hasta palabras que pueden disparar ideas por asociación.

Cuando estemos cortos de ideas revolbamos el cajón y saquemos al azar dos o tres cosas para ver si de pronto ellas son capaces de detonar algún pensamiento en nosotros que pueda resultar en una idea útil. Si no, revolbamos de nuevo y volvamos a sacar.

# 6

## Vagabundear

En cualquier momento que nos sintamos aburridos y atrapados por un problema, quizás nos sirva vagabundear. Vamos a un gran almacén, a un museo, una librería, un mercado de las pulgas, una feria, una juguetería. Agarremos algo al azar y empecemos a sacar relaciones en nuestra mente con el objeto y con nuestro problema. Con la mente abierta esperemos a que algo nos atrape la atención. Lo hará.



## Atrapar los pensamientos

Las ideas son como los pájaros que se posan en las ramas. Los dejamos de mirar por un instante y desaparecen.

Si se nos ocurre algo, ¡escríbámoslo! Los psicólogos han demostrado que solamente somos capaces de mantener entre cinco y nueve piezas de información en nuestra mente a la vez. Cada rato nos pasa que miramos un número de teléfono y cuando vamos a marcarlo se nos olvida en materia de segundos. Lo que pasa es que la nueva información desplaza a la vieja rápidamente, antes de que podamos almacenarla a largo plazo.

En general la memoria inmediata puede mantener las cosas bien durante los primeros segundos. Después de unos doce segundos, sin embargo, el recuerdo es pobre, y a los veinte segundos la información desaparece completamente, a menos que nos repitamos continuamente o la escribamos. El solo hecho de escribirla le informa al cerebro que dicha pieza de información es más crucial que las demás y que tiene que ser almacenada en la memoria de largo plazo.



## Pensar más allá

Trabajemos conscientemente para hacer que nuestro modo de pensar sea cada día más fluido y más flexible. (Fluidez, quiere decir en el número de ideas; Flexibilidad, se refiere a la creatividad). Hacer listas es una fórmula poderosa de ejercitar la fluidez mental y nos fuerza a enfocar nuestra energía de manera productiva. Para ilustrar esto pensemos un momento en los posibles usos del

aceite lubricante casero. Al principio fácilmente encontramos algunas ideas, pero seguramente tendremos problemas para encontrar usos adicionales, censuraremos algunas de las cosas que se nos ocurren y llegaremos solamente a los usos más obvios.

Ahora tomemos papel y lápiz y hagamos una lista de todo lo que se nos ocurra. Incluso pongamos un límite de tiempo y veremos como nos volvemos más productivos. Pero la fluidez no es suficiente. También hay que ser flexibles.

Si nuestra lista incluye algunos usos como: "lubricación inmediata, aflojar cosas oxidadas, lubricar cadenas de bicicleta", etcétera, hemos demostrado fluidez, pero solo nos hemos ido por lo ordinario. Seremos flexibles si nuestra lista incluye cosas inusuales como:

- Destapar cañerías atascadas
- Prevenir el deterioro de las cuerdas de instrumentos musicales.
- Señuelo de trampas de ratones
- Almacenar piezas metálicas en frascos

## La flexibilidad en el pensamiento implica mirar más allá de lo ordinario y convencional.

Un ejercicio interesante que podemos hacer con los amigos es el siguiente:

Dada una palabra (de cuatro o más letras), cada jugador debe hacer el mayor número de frases usando palabras que comiencen con cada una de las letras.

Ejemplo:

Individuos Deficientes Esperan Ayuda

Imposible Determinar Exitos Anticipadamente

Incluir Dudas Empantana Alcances

Inmediatamente Dejar Esperas Atrás.



## Bitácora de ideas

Mantengamos una bitácora de ideas. Cada sección puede estar reservada a un aspecto diferente de nuestros negocios o de nuestra vida. Entre las secciones podríamos incluir: mercadeo, productos, ventas, estrategia corporativa, personal, servicios, proyectos especiales, nuevas posibilidades de negocios,... Existen muchos planificadores personales en el mercado, pero quizás sea más divertido si diseñamos nuestro propio sistema de registro. Experimentemos con diferentes métodos de captura de ideas antes de decidir cuál va a ser el nuestro.

Una revisión periódica de nuestra Bitácora de Ideas es la mejor forma de estimular nuestra imaginación.

Cada vez que la revisemos encontraremos conexiones entre las ideas registradas y nuestra situación o problemas actuales.

# 10

## En resumen...

Estas son algunas de las formas de entrenar la mente para buscar ideas:

- 1- Impóngase una Cuota de Ideas.
- 2- Sintonícese.
- 3- No sea un Rey del Hábito.
- 4- Alimente la Mente.
- 5- Cree un Banco de Materia Gris.
- 6- Deje Vagabundear la Imaginación.
- 7- Atrape sus Pensamientos.
- 8- Piense Más Allá.
- 9- Mantenga una Bitácora de Ideas.

Entrenar la mente es como hacer un camino en el pasto. Originalmente no hay camino, pero pasando una y otra vez por el mismo lugar, un camino aparece. De la misma forma es posible que al principio no tengamos ideas, pero si continuamos ejercitando nuestra mente usando estas sugerencias, las ideas llegarán.