

## BREVE HISTORIA DE LA CREATIVIDAD

La humanidad no ha llegado al concepto de creatividad por tener ideas. Por mucho que nos remontemos en la aventura del hombre, son exactamente los descubrimientos graduales, gloriosos o ignorados, elogiados o castigados por su audacia, los que han conformado el mundo y han hecho que nuestras sociedades sean como ahora son. Se suelen citar descubrimientos que han cambiado al mundo como la técnica de hacer fuego, la invención de la rueda, de la imprenta, del papel moneda, de la máquina de vapor, o mas recientemente, del ordenador. Pero, ¿Cuántos descubrimientos mas humildes, realizados tal vez por personas desconocidas, tienen también la misma categoría?

**Mire a su alrededor, observe los objetos que rodean y dígame que un día una persona tuvo la idea de....**

Ciertas civilizaciones antiguas, como la inca y la griega, contaban ya con procesos y descubrimientos que luego se perdieron y debieron ser reinventados para integrarse en el desarrollo de otra civilización (como el calendario, por ejemplo). Hay que decir que es difícil hallar una sociedad tradicional (o moderna) que este abierta a las nuevas ideas. La gran mayoría de ellas está tan encerrada en sus tradiciones que es todo un riesgo poner en duda lo que se acepta normalmente.

Aunque los conceptos de “idea” e “imaginación” son tan antiguos como el mismo hombre, el de “creatividad” es relativamente reciente. **En nuestra sociedad basada en la eficacia no se trata de esperar que las ideas vengas solas, sino de estudiar el mecanismo de su aparición para favorecerlo al máximo.** Es un proceso totalmente típico de nuestra sociedad industrial: desarrollar técnicas de creatividad con la idea de pasar de la génesis de ideas de artesanía a la producción en masa. Como decía Alain:

*No es difícil tener una idea;  
lo difícil es tenerlas todas*

Varias corrientes de pensamientos han precedido y preparado el desarrollo de este interés por la creatividad. Cuando escribimos interés habría que entender la pasión, pues en el momento actual no hay un solo sector de nuestras sociedades modernas que no este afectado por esta onda de innovación obligatoria.

Entre estas corrientes de pensamientos hay que citar en primer lugar la **corriente experimental**. Como dice Claude Bernard en sus obras de referencia (Introduction á l'étude de la médecine expérimentale) , todo descubrimiento para ser válido, debe poder repetirse. Un segundo investigador, en las mismas condiciones

experimentales que el primero y con las mismas variables en juego debe llegar a un resultado similar. Las mismas causas producen los mismos efectos y hay que suprimir en lo posible la influencia de la subjetividad y personalidad de experimentador sobre los resultados. Hay que decir, al hablar del tema, que es precisamente por criterios de este tipo que la comunidad científica sigue rechazando la creatividad, el psicoanálisis o la homeopatía como un campo científico de investigación. A pesar de ello, este rechazo no impide que algunos países como Francia permitan obtener a través de la Seguridad Social medicamentos o terapias cuya eficacia jamás ha sido explicada o comprobada científicamente

Una segunda corriente de pensamiento se desarrollo casi de forma paralela: es la del psicoanálisis, y de la psicología humanista. Gracias a Freud se ha descubierto el papel primordial del inconsciente en los comportamiento humanos, así como las reservas de este continente inexplorado. La psicología esparce y transmite estos concepto hasta llegar al hombre de la calle. Sobre todo en los Estados Unidos existe un gran desarrollo de las escuelas de psicoterapia cuyo objetivo es conseguir un mayor bienestar. No se enseñan teorías: las personas se reúnen en le grupo de terapia y se intenta liberarlas de sus neurosis. Lo subjetivo se impone claramente.

La creatividad, que nació del cruce de estos dos caminos, intentó reconciliar a los defensores de la razón con los de la imaginación, los partidarios de la lógica y los que no hacían caso de ella, los investigadores y los prácticos.

El período y la zona en que hizo su aparición no son triviales: nos encontramos en 1940 -50 en los Estados Unidos. Es la época de la guerra. Una época con enormes cambios sociales y la necesidad de descubrimientos urgentes. Hay que crear y adaptarse para sobrevivir. Pero estos tiempos problemáticos llevan consigo un relajamiento en la presión de la normas y las costumbres, lo que permite la entrada rápida de comportamientos nuevos. Este período, así como la década siguiente, vive también una aceleración del movimiento social. Las sociedad cambia cada vez más aprisa y hay que cambiar con ella. Las ciencias humanas se han extendido mucho ya se dirigen hacia todas las direcciones, invadiendo también el campo social.

Hay que añadir que los precursores americanos en el campo de la creatividad no se llenaron de teorías como nosotros hubiéramos podido hacerlo. Consideraron el cerebro como una caja negra. A partir de allí desarrollaron sistemas para que entrar informaciones o métodos en al caja y salieran ideas de ella. El sistema funcionaba: las personas, ya fuera individualmente o en grupo, utilizaban su imaginación de una forma más eficaz. Estos precursores no solían ser universitarios técnicos, sino psicólogos preocupados por responder a los problemas de la sociedad o de la empresa. Pusieron en marcha métodos empíricos y eficaces que poco a poco fueron diferenciándose y teorizándose. Estos trabajos tienen en común el preocuparse más de “como funciona el sistema” que de “por que funciona”.

Nos enteramos en el detalle de estos trabajos, pero conviene conocer como mínimo el nombre de Osborn ( que desarrollo ya en 1935 el concepto de “brai-stroming”) y de Gordon ( que puso en marcha la “sinéctica” en 1961). El mismo término de “creatividad” fue introducido en el lenguaje científico por Guilford, que los utilizó desde 1950 en una alocución en un coloqui de psicología en los Estados Unidos. Desde ese día Guilford desarrolló los dos principios fundamentales:

- 1.- todo el mundo tiene capacidad para crear;**
- 2.- la creatividad puede ser desarrollada y convertirse en un tema de aprendizaje**

Fue a partir de los años 60 que estos conceptos llegaron a casi toda Europa: tuvieron un gran éxito pues también aquí la creatividad y el desarrollo de novedades eran necesidades económicas y sociales. Desde el inicio de los años 70, los métodos de creatividad han llegado a todos los estratos del mundo empresarial y la función pública. Imposible contar las obras, coloquios, grupos de formación, seminarios y gabinetes de asesoramiento que basan sus intervenciones en este tema. Se desarrollan los grupos de reflexión y los cuadros dirigentes se envían a cursos de formación. La creatividad está de moda borrando rápidamente todas las posibles reticencias.

Por último, los universitarios franceses acabaron basándose también en estos conceptos para darles una nueva validación. Descubrieron que la creatividad no se opone a la lógica o a la razón. No rechaza tampoco el método experimental. Ella “reintegra” a estos modelos la dimensión imaginativa que las hacía falta: Gracias a los métodos de la creatividad, el “descubrimiento” ( de la idea, de media, de la hipótesis, etc) se hacía con mas rapidez y eficacia. Todo ello desemboca en nuevas definiciones de la inteligencia: èsta no se define tan sólo como una “aptitud por resolver de forma rápida los problemas lógicos”, sino que integra además una dimensión que Guilford llama “divergencia” y que es, simplemente, la capacidad de producir un gran número y variedad de ideas.

**Conclusiones:**

### **La creatividad:**

- **No se opone a la lógica a la razón, por el contrario, se asocia con ella**
- **Es un método que pone a trabajar el cerebro completo**
- **Todo el mundo tiene la capacidad para crear**
- **La creatividad es un método que puede desarrollarse y ser aprendido**
- **La inteligencia es “divergente”, es decir es capaz de producir un gran número y diversidad de ideas**

## EL ARTE DE TRUNFAR

Triunfar es el anhelo natural del ser humano, es más, es el anhelo por el que puede justificar su tiempo en la tierra. No obstante, conocemos a muchas personas que pese a su voluntad y esfuerzo no lo han logrado, por que para triunfar no es suficiente querer hacerlo, ni tener voluntad ni invertirle tiempo y dinero, para triunfar se necesita contar con el conocimiento necesario para saber cómo hacerlo.

¿Qué es el conocimiento? Para algunos es leer muchos libros, acumular diplomas y una cantidad enorme de datos en la cabeza. Esto no es conocimiento, esto es información o instrucción. Las personas instruidas acumulan títulos y datos pero no todas llegan al conocimiento. Para que se de el conocimiento hay que procesar los datos obtenidos con la experiencia y el análisis. El resultado es una manera personal de entender la vida y al hombre y sobre todo de verse a si mismo con la grandeza del “ser único” y la total convicción de que cada ser humano vive es estado de oportunidad constante en esta vida .

Ser triunfador implica salir y realizar un trabajo en responsabilidad. Ser perdedor implica no atreverse a hacerlo, aprovechando la oportunidad y retirarse en estado de frustración. Una vez alguien le preguntó a un sabio que era el infierno y el sabio le respondió: **“En el momento de la muerte todos los hombres y mujeres seremos convocados en presencia del Altísimo, no para juzgarnos buenos o malos sino simplemente para concedernos la última lección del conocimiento universal. Cómodamente nos sentaremos en una butaca frente a una enorme pantalla y se nos pasará una película de nuestra vida; no como fue en realidad, es decir de la manera como la vivimos, sino como pudo haber sido si nos hubiéramos atrevido a vivirla plenamente aprovechando el sin fin de oportunidades que nos propició. Cuando el ser humano se vea a si mismo tomando conciencia de lo que pudo haber sido y se negó a ser, emitirá un profundo gemido que inundará toda la eternidad, eso es el infierno”**.

Triunfador es aquel que se atreve a vivir y se arriesga a equivocarse porque sabe que cada error es una posibilidad única de aprendizaje y crecimiento interior.

Mientras más nos atrevamos a vivir, a aprender, a arriesgarnos a “ser únicos” más grande es el triunfo.

Triunfar es todo un reto. Saber lo que tenemos que hacer es el primer paso, pero existen impedimentos genéticos, ambientales y educacionales que nos paralizan y nos dificultan el avance. El secreto es que hay que aprender a vencer todos estos impedimentos.

Cada triunfo que se consigue en la vida es una **auténtica obra de arte**. Para lograr una obra de arte se necesitan dos cosas: Primero: desarrollar el **pensamiento creativo** que permite al hombre crear, y segundo, el **manejo correcto de herramientas** que correspondan para cada oficio, es decir, técnica.

Así, al artista-pintor no le basta conocer la técnica de la pintura, la textura del lienzo, la mezcla de los colores o poseer la habilidad del dibujo, necesita primero concebir una idea original. Esta idea nacida en su mente y en su corazón es la auténtica creación, es la verdadera obra de arte. El lienzo pintado es la expresión que la creación le dio.

Lo mismo sucede con el triunfo. No es suficiente salir a la calle a trabajar todos los días a primera hora de la mañana, leer muchos libros y contar con una lista enorme de prospectos a quien presentarles la bonanza de nuestros productos. Se necesita tener una idea, un sueño, una razón única y personal que le de sentido a la acción. Esta es la **obra de arte del triunfador**, el sentido único y personal que le imprima a su técnica, a su trabajo, a sus acciones.

Para encontrarle sentido a una acción en primer lugar **necesitas saber que es lo que quieres**. La vida comienza cuando uno define lo que verdaderamente quiere. Y no es lo mismo desear que querer. Cuando algo te gusta generalmente lo deseas, te gusta una cosa y te daría placer poseerla, porque si no lo consigues no pasa nada, con el placer de pensar en que podría ser tuyo ya tienes bastante. No sucede lo mismo con querer. Querer es mucho más profundo. Es la necesidad de obtener algo que se desea con emoción. A los hijos y a los padres no se les desea, se les quiere. Para triunfar se necesita tener un objetivo que se quiera lograr. Este objetivo es la razón que te permite saltar los obstáculos, soñar y entusiasmarte al pensar que puedes lograrlo. Es muy claro que todo lo que seas capaz de soñar existe. Y lo que existe es alcanzable si te enfocas correctamente en lograrlo.

Para ello, para lograr un sueño lo primero y lo más importante es **visualizarlo**, vivirlo en tu mente y en tu corazón con intensidad. Después pregúntate ¿para qué lo quiero?, en qué mejoraría mi calidad de vida y la de mis seres queridos si lo logro. Es entonces cuando le añades el valor, el sentido al sueño.

Un día alguien me comentó que el secreto para que mi sueño se cumpliera era visualizarlo a través de una imagen colocada en un lugar visible de la casa. Con una amiga nos pasamos toda una tarde revisando revistas en busca de un sueño que recortar. No importa tanto que cosa eligiéramos, lo importante era recortar algo, porque creíamos que como arte de magia se nos iba a aparecer al día siguiente. Yo recorté un flamante abrigo de visón y lo pegué en la puerta del refrigerador. Lo miraba varias veces todos los días y cerraba los ojos y me veía en un restaurante elegante entrando con el abrigo puesto. Me sentía soñada. Pero el tiempo transcurría. Un año y medio duró la imagen allí pegada y no pasaba absolutamente nada. Empecé a sentirme frustrada porque otros conocidos me contaban que habían, logrado irse de viaje, comprarse una casa o inscribir a sus hijos a una escuela mejor gracias al efecto de la imagen en el refrigerador. Un día ya desesperada me senté frente a ella y la observé como nunca antes lo había hecho. Y pensé en mí, en mi familia, en mi trabajo y en mis valores, en como soy yo realmente y entonces me di cuenta que jamás lograría ese abrigo de visón porque en el fondo de mi alma yo simpatizaba con el movimiento ecologista y sentía un profundo amor y respeto por los animales.

Fue una gran lección de vida, entendí que el sueño no puedes encontrarlo fuera de ti, no es posible comprarle la idea a otro, porque el sueño es una proyección de ti mismo. Es

algo que surge de tu interior y sobre todo, y lo más importante, el sueño tiene que estar en congruencia con tus valores. O sea con la columna vertebral moral y ética de tu ser.

Si no tienes un sueño búscalos, créalos, porque seguro que ya están dentro de ti. No te preocupes si te cuesta encontrarlos. Sólo permanece abierto a la vida porque ella te lo mostrará. Séneca, el gran filósofo romano, mientras lo estaba buscando escribió: **“Si te atrae una luz síguela. Si te conduce al pantano ya sabrás de él. Pero si no la sigues toda la vida te mortificarás pensando si acaso era tu estrella”**.

Una vez que hayas descubierto tu sueño el segundo paso es **realizar el trabajo** para lograrlo. Y aquí es donde empieza el proceso de **desaprendizaje**. Si, lo has oído bien, el desaprendizaje, necesitas desaprender todo aquello que aprendiste de niño que te bloquea la creatividad, pone obstáculos a tu voluntad y no te permite avanzar al ritmo que tu quisieras. El principal obstáculo para avanzar en la vida es confundir la realidad con la percepción que tienes de esta realidad. Algunos le llaman paradigma, nosotros le llamamos **“falsa percepción de la realidad”**. Si de pequeños nos dijeron que las alturas eran malas, hoy de adultos padecemos vértigo.

La mayoría de los “no puedo” y de los miedos que como fantasmas nos persiguen de adultos son producto de experiencias ocurridas en nuestra infancia. Esta sensación de inseguridad afecta la visión que tenemos de nosotros mismos y nos subestimamos, nos creemos pequeños y limitados.

Víctor Frankl, psicólogo judío que estuvo prisionero en un campo de concentración nazi durante la Segunda Guerra, le contestó a alguien que se quejaba de que la vida en prisión limitaba su libertad: **“Las circunstancias no me determinan. Soy yo quien determino si me someto a ellas o las desafío”**.

La libertad humana no se mide por el entorno. Es una actitud ante la vida. Por más difícil que este entorno sea siempre podemos tomar una actitud constructiva. La decisión de someternos o encontrar una solución depende exclusivamente de cada uno de nosotros. El pasado es un cúmulo de experiencias que sólo sirve para aprender de ellas y conseguir fuerza para proyectarnos hacia adelante. El pasado es como el espejo retrovisor de un coche, sólo lo miras cuando quieres adelantar, sólo entonces le prestas atención.

El universo concede al hombre privilegios únicos: todos tenemos la capacidad de evolucionar cada vez que estemos dispuestos a hacerlo, todos podemos **volver al estado de inocencia básico**, revisar nuestras vidas, los resultados que obtenemos y replanificar nuestra voluntad de nuevo. Sólo el ser humano tiene la posibilidad de renacer cada vez que esté dispuesto a aprender de sus errores para ser mejor. Desaprender no es olvidar el pasado es saber que a pesar de él estamos dispuestos a seguir adelante porque somos seres completos, únicos e irrepetibles, y merecemos lo mejor que nos ofrece la vida.

Una vez hayamos aprendido a **desaprender del pasado** el siguiente paso es abrirse al conocimiento. Conocer es aplicar la experiencia de lo aprendido en uno mismo. Es estar en relación con los principios universales y vivir en armonía con el universo, a través de la apertura mental, el silencio, la meditación y la práctica del amor.

Cuando el hombre aprende a vivir en armonía con el universo su espíritu tiene una sensación de paz increíble puesto que está dispuesto a recibir sensaciones nuevas. Es entonces cuando adquiere su verdadera fuerza, el auténtico poder humano. Lo vital es levantar los ojos del cielo y darle gracias a la vida por la oportunidad que se te ofrece de **autoperfeccionarse**.

Cuando el hombre está conectado con el conocimiento está preparado para entrar en acción. Actuar es poner en práctica lo aprendido y la persona triunfadora sabe que debe actuar sin claudicar hasta lograr el triunfo. Trabaja arduamente con determinación y entusiasmo.

El triunfador es una persona creativa que sabe reconocer y aprovechar los recursos con que cuenta. Roosevelt lo dijo: **“Allí donde estés con lo que tengas haz lo mejor que puedas”**. Lo importante es primero reconocer qué quieres, con que cuentas y después saber como combinar estos recursos a fin de lograr un resultado satisfactorio.

La persona triunfadora mantiene actitudes constructivas en un alto grado de entusiasmo y optimismo. El verdadero éxito en la vida se basa en tu actitud y en la manera como te relacionas con los demás y con tu entorno. Las estadísticas comprueban que el 20% de los éxitos de la gente tiene que ver con los conocimientos técnicos y el 80% con su actitud y voluntad. El triunfador **Contagia entusiasmo** a los demás, les abre camino con su actitud positiva, les invita a reconocer todo el potencial que existe en cada uno de ellos y les demuestra con su voluntad firme que todos podemos lograr el éxito. Porque cada quien, finalmente, es el arquitecto de su propio destino.

La persona triunfadora busca la fuerza dentro de si misma; conoce el **poder y el éxtasis del silencio**. Lo más grande no es escuchar las notas de una melodía sino el silencio que existe entre cada una de ellas. Es en el silencio donde nos regeneramos y re proyectamos como personas nuevas y engrandecidas. Y es en nuestro interior donde descubrimos el amor como el estado más elevado de vibración humana. El amor no debe ser una llama sino una luz. Las llamas se apagan, son efímeras. La luz se perpetua cuando se enciende y se mantiene. Junto al amor el triunfador descubre la fe, su capacidad de creer. Intuye la existencia de un ser superior que ordena la vida. Como escribiera Francisco de Asís: **“Donde hay fe hay amor, donde hay amor hay paz, donde hay paz está Dios, y donde está Dios no falta nada”**.

En la noche más desprovista de estrellas siempre puede anunciarse la aurora de un gran acontecimiento. Esto es tener fe, esto es ver la vida con optimismo, la convicción de que la existencia es un pozo inagotable de posibilidades. La persona triunfadora sabe que es un ser único creado para cumplir una misión única y especial que nadie más que él lo puede hacer.

Y con fe y en amor el triunfador se compromete ante la vida. Toma la decisión de actuar, de responderle a su propio sueño y a la vida y hace lo que tiene que hacer para lograrlo. El éxito no es negociable, el sueño no es negociable. La vida no es negociable. Como escribiera Madame Curie, la mujer revolucionó la ciencia con el descubrimiento de la radioactividad: **“Nunca me doy cuenta de lo que he hecho; sólo veo lo que me falta**



**por hacer”.** No importa lo que hayas hecho o dejado de hacer en el pasado, lo que realmente importa es lo que estás dispuesto a hacer de ahora en adelante. Enfocarte en tu presente, es lo único que tienes, tu única oportunidad para **crear en el aquí y el ahora**. Recuerda que las horas vacías no regresan jamás. Y recuerda también que la vida no es un camino entre la cuna y la sepultura, sino un espacio para florecer bajo el sol.

La persona creadora admite la responsabilidad de sus propias decisiones y acciones y actúa en consecuencia. Esta abierta al cambio y se arriesga a responderle al otro. Nadie vive una vida plena aislado y solo . El ser humano se autorrealiza en contacto con otros hombres y mujeres y aprende de ellos sensaciones y experiencias que luego procesa en su propio interior. Responder significa dar lo mejor de ti mismo a otros. Todos estamos interrelacionados. Nuestras acciones más pequeñas afectan al universo entero. Como decía Emerson **“No es posible cortar una flor sin afectar a una estrella “**. No es posible dejar de responder a quien está junto a nosotros y no afectar al universo entero. Todo lo creado, las rocas, las plantas, los animales y los hombres formamos un todo. Cada uno como seres individuales somos como un vaso de agua extraído del océano.

# LOS HEMISFERIOS CEREBRALES

Cuando se le notificó a Julián Marías el gran filósofo español que había sido galardonado con el Premio Príncipe de Asturias (mayo de 1996), le preguntó un reportero:

- “Usted que es un pensador, ¿Cómo ve a la sociedad actual?”
- “Aquejada de falta de pensamiento”, fue la respuesta del ilustre sabio.

Una vez una dama se acercó al ilustre literato George Bernard Shaw, después de escucharlo e una conferencia. La mujer encomiaba su inteligencia como extraordinaria y única.

Shaw le contestó:

“Señora, mi inteligencia es como la de las demás personas, sólo que mientras la mayoría piensa una o dos veces por año, yo pienso dos o tres veces por semana...”

## 1. EL CEREBRO HUMANO:

El cerebro es una “maravillosa máquina”, el “ordenador de elemento húmedo” como lo llamara David Ritchie. A pesar del desarrollo de la ciencia en tantas áreas cuando nos referimos al cerebro nos damos cuenta de que sólo estamos iniciando su conocimiento. El cerebro desarrolla la función de captar sensaciones que proceden del mundo exterior, procesarlas y remitirlas a los sentidos a fin de que el cuerpo actúe en consecuencia. No llega a conclusiones por si mismo, como la computadora, se trata de un excelente diseño, pero necesita un programa para funcionar. El programa se lo concedemos cada uno de nosotros y el cerebro siempre responde al mandato que le hacemos.

## 2. LOS HEMISFERIOS CEREBRALES:

El drama de la humanidad es **que muchas ideas brillantes se quedan en meras ideas que nadie realiza**, con lo que se pierde su virtual capacidad de innovación y de progreso. Pensar significa usar la mente para discernir problemas y buscar soluciones. Cuando la Clínica Mayo estudió el cerebro de Albert Einstein una vez fallecido, se encontró con una sorpresa: el cerebro del gran científico, en tamaño, era más pequeño que un cerebro normal, la única diferencia es aquel cerebro era un “cerebro usado”. Ante esta evidencia es el momento para recordar las palabras de Erick Fromm cuando dijo: “La mayor parte de los hombres mueren sin haber nacido plenamente” y las de Freud: “Generalmente las personas mueren a los 25 años para ser enterrados a los 70”.

El punto de partida de las nuevas aportaciones sobre el cerebro y la mente están en los estudios de **Roger Sperry**, premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1981. Fue el primer neurólogo que operó la epilepsia. La epilepsia se ocasiona por la inflamación de la callosidad que divide los dos glóbulos cerebrales. Rebajando la callosidad, pensaba, se evitarían las convulsiones. Lo logró pero se dio cuenta de que el cerebro reaccionaba como si todavía tuviese los ataques. Empezó entonces a estudiar el cerebro más a fondo. Junto con su equipo del Departamento de la Conducta Humana de Stanford llegó a la conclusión de que existen dos hemisferios cerebrales unidos por la callosidad cerebral. Estos hemisferios no son antagónicos entre sí, son correspondientes.

1. El **hemisferio cerebral izquierdo** es el encargado de las palabras, concretiza, controla la sensación del tiempo, es analítico, numérico y lógico.
2. El **hemisferio cerebral derecho**, por el contrario, reconoce las imágenes, es atemporal, intuitivo, soñador, permite que fluya el ritmo, es perceptivo y no necesita las palabras para expresarse.

El progreso humano y la evolución se ha dado a través del uso del hemisferio derecho. El que intuye, el que tiene fe, percibe, desea, siente y necesita.

Según el modelo de **B. Meister Vitale**, de los hemisferios cerebrales existen cuatro tipos de personalidades:

1. **Personas fundamentalmente apoyadas en las habilidades del hemisferio izquierdo:** son racionales, concretas, hacen “todo perfecto” y no se les escapa ningún detalle.
2. **Personas apoyadas fundamentalmente en las habilidades del hemisferio derecho:** son las que no llegan a tiempo, aquellas a quienes se les pierden las cosas, las distraídas.
3. **Personas con habilidades combinadas:** por ejemplo una persona desordenada de repente ordena todo porque ya no resiste más.
4. **Personas con habilidades integradas:** que usan los dos hemisferios de manera integrada.

En la educación, tradicionalmente se ha considerado al alumno con talento artístico como un soñador, con “buenas manos”, pero poco inteligente. Este alumno recibe durante su formación el mensaje de que no llegará a ser un universitario productivo, sino que serás un bohemio juguetero.

El doctor **Ned Hermann**, en su obra “The Creative Brain” amplía los estudios de Sperry y propone **cuatro cuadrantes** en sus investigaciones realizadas en el cerebro humano. De acuerdo con sus estudios las personas se comportan, eligen, resuelven problemas y escogen su profesión de acuerdo a su tendencia hemisférica.

El cerebro humano no está diseñado para ser creativo, lo está para identificar pautas y repetir esquemas de pensamiento. Es muy importante conocer la **tendencia hemisférica** de uno mismo y la de las personas que están cerca de nosotros. En los trabajos de equipo es necesario combinar todas las tendencias a fin de que cada cual pueda aportar lo mejor de sí mismo. Lo absurdo en la educación es pretender que alguien desarrolle por sí mismo una habilidad cuya capacidad no la tiene desarrollada de manera natural. El fin de la educación debería ser el desarrollo de las potencialidades innatas y el cultivo de otras adquiridas.

Sólo con los años y la experiencia el ser humano puede desarrollar nuevas habilidades, pero éstas no nacen espontáneamente, si no son naturales hay que trabajar en ellas para realzarlas.

Existen dos tipos de habilidades:

1. **Innatas:** Se desarrollan de manera natural. Se determinan en el momento de la concepción. No son producto de un trabajo realizado.
2. **Educadas:** Son las dirigidas y aceptadas por la sociedad. Se desarrollan a través de la voluntad y la experiencia. Son producto de un trabajo realizado.

La tendencia dominante de los hemisferios cerebrales genera tipos de pensamiento relacionados con ellos:

1. **Pensamiento lineal:** Tendencia dominante el hemisferio izquierdo. Se basa en el “deber ser”, bajo poder de aprendizaje a través de las experiencias vividas, se justifica, físico-matemático. Su lema es “Veo, por tanto creo”.
2. **Pensamiento lateral:** Tendencia dominante el hemisferio derecho. Es capaz de ver alternativas, opciones y expectativas abiertas e infinitas. Poder de aprendizaje, subjetivo, artista. Su lema es “Creo, por tanto veo”.
3. **Pensamiento convergente:** Encuentra una sola respuesta a las cosas.
4. **Pensamiento divergente:** A un objeto concreto le da infinitas acepciones.
5. **Pensamiento emocional:** La educación de las emociones. Generalmente las emociones no se educan, se reprimen durante los primeros años de la infancia.
6. **Pensamiento moral:** La educación de los valores.

La **chispa creativa**, o sea, la del científico, artista, místico o pensador, siempre se da en el pensamiento lateral y divergente. Luego se pasa al lineal y convergente para analizarlo y ordenarlo.

Así, **pensar creativamente** no significa centrar la atención en el hemisferio derecho y el pensamiento lateral y divergente. Significa centrarse en esta parte para generar las ideas, las propuestas y las alternativas. Luego se necesita volver al hemisferio izquierdo y al pensamiento lineal y convergente para analizarlo y hacerlo posible. Así el pensamiento creativo se da en el **equilibrio de los dos hemisferios, en el punto medio**.

### **3. EL PENSAMIENTO HUMANO Y SU RELACIÓN CON EL COSMOS:**

Para que el ser humano pueda desarrollarse hacia la madurez necesita entender que existen los **límites**, es decir, limitaciones naturales que lo identifican como un ser diferente a las demás especies vivientes. Existen dos tipos de límites:

1. **Límites naturales:** Como ser humano (no podemos correr como los avestruces), la maternidad limita al hombre, etc.
2. **Límites psicológicos:** Autolimitaciones. Es aquí donde es necesario realizar el trabajo y superarlos.

Es en el aceptar las propias limitaciones naturales donde nace el **respeto y valoración hacia uno mismo** (no es en la similitud con el otro donde está mi valor, sino en las diferencias).

Conclusiones:

- *El hombre es creativo por naturaleza pero su cerebro no está diseñado de manera innata para serlo.*
- *La creatividad es fruto del trabajo inteligente.*
- *Todos tenemos una tendencia hemisférica dominante.*
- *Todos somos diferentes.*
- *La persona creativa es la que posee una mente en equilibrio*

## **TEST DE NED HERRMANN (1986 - 1992)**

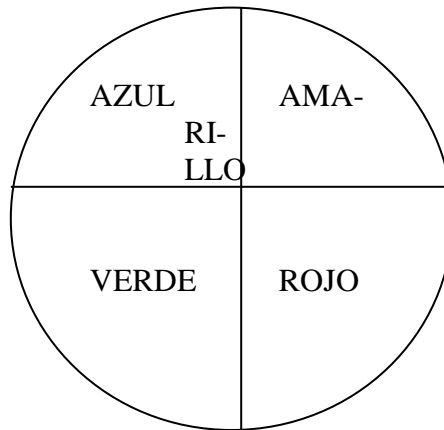
Herrmann distingue **cuatro cuadrantes en el cerebro humano**. Cada uno representa una forma específica de pensamiento por lo que rompe la rigidez de los dos hemisferios como dos pensamientos en “oposición”. Todos los seres humanos nacemos con una tendencia hemisférica y desarrollamos nuestra personalidad, elegimos pareja y profesión de acuerdo a esta tendencia natural. No obstante, la educación, la influencia del medio y la propia experiencia influyen para que trabajemos la parte del cerebro que no se nos ha dado de manera natural y logremos desarrollar habilidades que nos permiten alcanzar grados superiores de humanidad.

Revisa los 16 elementos de trabajo que se enumeran y subraya ocho conceptos donde te sientas identificado. Procura distinguir tu esencia, es decir aquello que es natural en ti y no lo que has aprendido. Después, identifica entre los ocho conceptos elegidos cuatro, aquellos donde realmente te identificas plenamente y los marcas con un círculo.

- **Ser analítico**
- **Ser administrativo**
- **Conceptualizar**
- **Expresar ideas con facilidad**
- **Integrar conceptos**
- **Escribir con fluidez**

- Ejecutar
- Ser innovador
- Ser organizado
- Manejar áreas financieras
- Manejar aspectos interpersonales
- Facilitarse lo técnico y manual
- Facilidad en aprender y enseñar
- Manejar aspectos creativos
- Planear
- Tener habilidad en resolver problemas

La selección de los cuatro conceptos márkuelos con una palomita en la gráfica siguiente:



### **SUPERIOR IZQUIERDO**

#### **AZUL**

- ∴ Ser analítico
- ∴ Capacidades técnicas
- ∴ Resolución de problemas
- ∴ Aspectos financieros

### **INFERIOR IZQUIERDO**

#### **VERDE**

- ∴ Ser administrativo
- ∴ Ejecutar
- ∴ Planear
- ∴ Organizar

### **SUPERIOR DERECHO**

#### **AMARILLO**

- ∴ Conceptuar
- ∴ Integrar
- ∴ Innovar
- ∴ Aspectos creativos

### **INFERIOR DERECHO**

#### **ROJO**

- ∴ Expresar ideas con facilidad
- ∴ Escribir con fluidez
- ∴ Aspectos interpersonales
- ∴ Enseñar y aprender

*Las diferencias de pensamiento entre los cuatro cuadrantes dependen de los tiempos y orden en que utilizamos los tres centros: Intelectual, emocional y conducta:*

*Azul: piensa, actúa y siente*

*Verde: actúa, piensa y siente*

*Amarillo: actúa, siente y piensa*

*Rojo: siente, actúa y piensa*

## **LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

1.- Aspectos de la psicología infantil: base de nuestra formación.

El niño y la niña desde que se conforman masculino y femenina ya son diferentes psíquicamente.

La masculinidad infantil se demuestra:

1. En el gusto por el movimiento y el sentido práctico: la silla puede ser para sentarse, pero también un ferrocarril, un ovni o una cabaña. El niño tardará tiempo en entender que la silla es sólo un objeto para sentarse. Su mente

creativa le permite observar la vida de manera divergente, de forma natural no velos ojos de la misma manera que los conoce el adulto.

2. El niño quiere identificarse cada vez más con el varón adulto (padre, tío o abuelo). Por eso se interesa por las herramientas que ve manejar en los hombres adultos (coches, motos, martillos, alicates, etc.)
3. Busca el sentido realista de la vida: "Cuéntame un cuento de verdad", pide un niño de 8 años.
4. Según Freud, el recién nacido es narcisista, es decir, solo se reconoce a si mismo. Ama a través de Eros: el placer a través de los sentidos (es el primer acto de amor natural que existe). Este placer erótico, según Freud, lo obtiene desde el acto de mamar a través de la boca (ingestión de alimentos) y de defecar a través del ano. De ahí la importancia del beso o de meterse en la boca los objetos de su preferencia.
5. Con el tiempo el desarrollo de la madurez el niño inicia el amor de transferencia, es decir establece relaciones objetales (en dirección contraria al narcisista): encuentra objetos de amor fuera de si mismo: ama a la madre, al padre, a los hermanos, al perro, etc. Es su primera etapa hacia la espiritualidad.
6. Pero en estas relaciones objetales también substituye su eros primario por la identificación de objetos sexuales. Por eso a cierta edad (3 años en adelante), el niño empieza a decir palabrotas, palabras prohibidas y malsonantes, como sustituto de este placer primario que cada vez siente menos. Este proceso es maravilloso porque significa que el niño empieza a salir de si mismo e identifica objetos y les da sentido. Esta saliendo del narcisismo.

La feminidad infantil se demuestra:

1. La niña tiene más desarrollada la intuición y el sentimiento.
2. La sexualidad del niño es más erótica que la de las niñas. Por tendencia natural (el niño tiene falo y la niña no). El niño es yan (dar) y la niña es yin (recibe). Quien da concentra toda la fuerza en el acto de dar (sol, lo masculino) y quien es yin concentra toda su fuerza en el acto de recibir, repartir y brotar (tierra, femenino).
3. El proceso es más lento en lo femenino que en el masculino.
4. Por eso mientras el niño es más movido e inquieto y desesperado busca el cambio con mayor ímpetu, la niña es más tranquila, calmada, ordenada y aparentemente más madura (lo que pasa es que adapta primero).



5. Pero tanto el niño como la niña en su primera etapa pasan de narcisistas a egocéntricos. Te amo pero me sirves. Le cuesta prestar a otro su juguete preferido y le molesta que otro bese a su mamá porque “mi mamá es mía”, descubre el mi, diferente del yo.

## 2.- El problema de la Adolescencia:

Cuando llega a la pubertad el niño se encuentra con dos retos: lograr la madurez corporal y la psicológica.

- ✓ Necesita ser aceptado dentro de su grupo.
- ✓ Busca identidad propia
- ✓ Se cuestiona a la madre, al padre, al maestro y aprende a darles valor humano.
- ✓ Construye bases sólidas donde apoyarse: amigo exclusivo, un hobby caso obsesivo (se cierran en la habitación viendo televisión o con música a toda marcha).
- ✓ Muestran rebeldía contra lo establecido: forma de vestir diferente, pelo largo, suciedad corporal. Necesita verse a si mismo como único.
- ✓ Descubre su unicidad y lucha para tener el derecho de que el mundo se la respete.

## 3.- ¿En qué momento del proceso hacia la madurez se pierde la creatividad en el niño?

Cuando los adultos reprimimos cada una de estas etapas de evolución. Cuando regañamos al niño porque se pone objetos en la boca y le decimos: “no seas cochino”. Cuando mueve el sillón de la sala para subirse a su nave espacial y le decimos “No seas pesado, acabo de ordenar la sala y tu la estas desordenando de nuevo”. Cuando en vez de atender la aburrida clase de matemáticas y sentarse en primera fila, se siente al final y se siente feliz observando a un avión que vuela en lo alto porque sueña con ser piloto cuando sea mayor, y el maestro le dice “Hoy te has portado muy mal, tienes cero por no atender en clase”. Cuando dibuja el interior del libro que está leyendo su papá y este lo regaña porque “has ensuciado mi libro”.

¿por qué reprimimos al niño?

Porque los adultos no tenemos ni idea de cuando éramos niños. No lo recordamos porque sufrimos amnesia voluntaria. Vivimos este mismo proceso por la represión de nuestros padres y maestros y no lo queremos recordar porque nos duele. Por eso lo borramos de la mente y volvemos a repetir los mismos esquemas en nuestros hijos o alumnos. Son lo que Freud llamo las lagunas del recuerdo.

Al reprimir al niño:

1. Repetimos el mismo esquema que vivimos nosotros de niños.
2. Confundimos, por ignorancia total, lo que represión y educación.

- Represión es: utilizar nuestra fuerza externa, manipulación y verborrea para hacer que el niño o adulto se adapte a nuestras necesidades.
- En este sentido confundimos educación con adiestramiento, guiar con autoritarismo.

Por lo común somos excelentes domadores de seres humanos.

Educar es permitirle al niño su derecho a ser: Entender que el niño tiene todo el derecho de pasar sus etapas, como el adulto pasamos las nuestras de optimismo, depresión, y crisis. Y que el niño vive en un hogar tiene todo el derecho de subirse a su nave espacial, experimentar con el libro preferido de papá y hacer un agujero en la pared a ver si puede observar del otro lado las estrellas.

El niño tiene derecho de compartir su espacio con los adultos, si además son sus padres. El adulto sólo tiene que preocuparse si estas actividades las continua haciendo a los 20 años.

El niño pierde su naturalidad y se vuelve adaptado, así es como lo define Eric Berne, en la psicología transaccional. Inmediatamente después de nacer, el bebé empieza a adaptarse a las necesidades de la autoridad exterior. Lo hace por su voluntad de sobrevivir y su necesidad de aprobación y/o ansiedad del miedo.

A través de las respuestas de los padres, sonrisas para la aprobación y mal humor en la reprobación, el niño va aprendiendo lo que “debe hacer y lo que no debe hacer” y se adapta al os debes, y cada vez está más lejos de los quieres.

Permitirle al niño “ser”, no significa que la criatura se convierta en un pequeño salvaje dentro del hogar. Educación significa estimular la conciencia.

Para educar, no importa en la edad que lo hagamos, se necesita: conocimiento, tiempo, voluntad, deseo y mucho amor.

#### 4.- Mente racional y mente Emocional.

Estudios y encuestas realizadas entre posgraduados de edad mediana egresados de varias universidades americanas han llegado alas siguientes conclusiones:

1. Tener un CI elevado no es garantía para que el individuo logre el éxito y la felicidad.

2. El estudiante que ha logrado altas calificaciones en la escuela no indica nada acerca de la forma en que reacciona ante las vicisitudes de la vida.
3. Es el equilibrio emocional quien determina y no CI los logros que se obtienen en la vida.
4. No existe una única clase de inteligencia, existen variables según las recientes investigaciones de Gardner.

Durante la Primera Guerra Mundial miles de americanos fueron sometidos al test de inteligencia recién desarrollado por Lewis Terman, psicólogo de Stanford. Este sistema llevó durante muchas décadas a pensar de la manera CI.

Según esta manera de pensar:

- La gente es inteligente o no
- Nacen así
- No hay mucho que hacer al respecto. La inteligencia no crece.
- Son las pruebas quienes determinan el nivel de inteligencia de la persona
- Las pruebas son determinadas por el pensamiento convergente y lineal.

Gardner ha revolucionado el campo de la psicología.

En 1983 publicó un manifiesto que refutaba el punto de vista del CI; planeaba que no existe una única y manera monolítica clase de inteligencia, fundamental para el desarrollo de la vida, son un amplio espectro de inteligencias con siete variedades clave.

Las Siete Inteligencias de Gardner son las siguientes:

1. **Espacial Visual:** la que posee el artista, el arquitecto, el programador de computadora (visualiza la imagen). Ejemplos: Miguel Ángel, Le Corbusier, Gaudí, Picasso.
2. **Lógica-matemática:** es el pensamiento científico de los grandes hombres de ciencia Newton, Einstein, Descartes.
3. **Lingüística:** a través del uso de la palabra hablada o escrita. Victor Hugo, Santo Tomás, Unamuno, Demóstenes.
4. **Kinestésica:** a través del movimiento. Isadora Duncan, el Magic Johnson, Nureiev, Héctor Bonilla.
5. **Musical.** El genio de Mozart, Beethoven, Beatles, etc.
6. **Interpersonal:** Es la capacidad para comprender a los demás. Como los grandes terapeutas como Carl Rogers, líderes como Gandhi o Martin Luther King.

7. **Intrapersonal:** es el acceso a los propios sentimientos y la capacidad de distinguirlos y recurrir a ellos para guiar la conducta. Capacidad “intrapsíquica” como las brillantes interpretaciones de Freud o Eric Fromm o de manera más sencilla, en la satisfacción interior que surge de armonizar la propia vida para que esté de acuerdo con los auténticos sentimientos personales.

Gardener estudió a muchachos que habían sacado grados muy altos según el test CI y se dio cuenta que algunos de ellos solo tenían desarrollada una área de las 7 inteligencias, por lo que les faltaba desarrollar las demás para lograr el equilibrio. La verdadera inteligencia es una mente en equilibrio.

Sólo en equilibrio se puede ser creativo.

- Cada persona presenta una inteligencia más desarrollada que las demás de manera natural, pero necesita trabajarlas demás a fin de lograr el equilibrio.

Es como en el arte cada artista se inicia o desarrolla con una habilidad, aunque después, durante su vida también desarrolle las demás. Miguel Ángel con la escultura. Picasso con la pintura, etc.

- La contribución más grande que puede hacerse a la educación es ayudar al ser humano, tenga la edad que tenga, a que sus talentos se desarrollen y sus talentos se encuentran allí donde se sienta satisfecho y capaz.
- En las escuelas muchos niños con problemas académicos entran en el deporte y luego en sus estudios.
- Cuantos adultos realizan una actividad paralela (ejercicio, pintura, etc.) y logran ser más eficientes en sus respectivas áreas profesionales.+
- Todos necesitamos desarrollar nuestra habilidad natural, para luego poder equilibrarse en la que más nos cuesta.
- Deberíamos perder menos tiempo en clasificar a las personas en categorías y más tiempo en ayudarles a reconocer sus propias aptitudes y dones naturales y a cultivarlos.

## **CONCLUSIONES:**

- 1. La educación no es exclusiva para los niños, es un proceso que se da durante toda la vida.**
- 2. La inteligencia emocional determina el grado de éxito y felicidad que se obtienen en la vida.**
- 3. Hay centenares de maneras de tener éxito y muchísimas habilidades distintas que si las desarrolláramos nos ayudarían a alcanzarlo.**

## LOS BLOQUEOS DE LA CREATIVIDAD

Thoreau se preguntaba *¿Cómo podemos recordar nuestra ignorancia si continuamente usamos nuestros conocimientos?*

Los esquemas mentales educacionales, los miedos, el recuerdo de experiencias anteriores, los prejuicios sociales, la inseguridad ante lo desconocido, etc. son bloqueos de la creatividad. No tomamos decisiones por miedo a arriesgarnos y utilizamos mecanismos de defensa que sirven para escondernos dentro de nosotros mismos. Cuando nos negamos a desarrollar nuestras capacidades y habilidades lo que hacemos es poner a la inteligencia contra si misma. Usamos operaciones de pensamiento inadecuadas y luego nos lamentamos de .no obtener lo deseado.

## 1. LOS PARADIGMAS:

El paradigma es la manera como vemos y entendemos el mundo. No tienen nada que ver con la conducta o la actitud, son una percepción subjetiva de la realidad, producto de nuestra educación y de la influencia *del* medio.

Generalmente no cuestionamos las situaciones que se nos presentan, "damos por sentado" que el modo en que vemos las cosas corresponde a lo que son en o deberían ser en la realidad. Estos supuestos o paradigmas dan origen a nuestras actitudes y conductas. A través de nuestros paradigmas juzgamos lo bueno o lo malo, lo correcto o lo incorrecto, son un obstáculo para el libre albedrío y condicionan nuestra relación con el mundo. El paradigma es un modelo mental condicionado de comportamiento humano.

Tratar de cambiar nuestras conductas y actitudes es prácticamente inútil si antes no identificamos los paradigmas que los provocan.

Todos tendemos a pensar que vemos las cosas como son, pero no es así.

Vemos el mundo no como es, sino como nosotros pensamos que es.

El problema está en que confundimos realidad con la percepción que tenemos de ella y la percepción siempre es subjetiva, parte de nuestra visión personal de ver el mundo y contrasta con las percepciones que los demás tienen sobre la misma realidad. .

Cuanto más conciencia tengamos de nuestros paradigmas más nos daremos cuenta como influyen en nuestra percepción del mundo y de la calidad de relación que mantenemos con los demás; más aptos estaremos para asumir la responsabilidad de tales paradigmas, para examinarlos, y someterlos a la prueba objetiva de la realidad, para después cambiarlos y empatizar con los demás, escucharlos y tratar de ponernos en su lugar. Solo entonces lograremos un cuadro más amplio de lo que sucede y una modalidad de visión mucho más acertada.

La evolución de la ciencia y del pensamiento ha significado primero rupturas de paradigmas con respecto a la tradición, y después, una vez rotos, se abrieron los espacios para las nuevas ideas y conceptos que han permitido que el mundo evolucionara.

## 2. CARACTER Y PERSONALIDAD:

La confusión entre carácter y personalidad bloquean nuestra capacidad creativa.

### 1) Carácter o temperamento:

Es el esfuerzo humano que tiende a integrar en su naturaleza principios y valores

adquiridos.

La integridad, humildad, fidelidad, el valor, sentido de equidad y justicia, la, paciencia, el esfuerzo, la disciplina, son elementos no innatos, es decir, nadie nace con ellos, para adquirirlos es necesario realizar un arduo trabajo. Son el resultado de una vida de valor y de dedicación en el trabajo del ser.

Solamente la bondad básica puede dar *vida* a la técnica. Dedicar tiempo y esfuerzo en la técnica es como estudiar en el último momento, solo para el examen. Los errores no suelen estar en los propósitos y sistemas institucionales, sino en las actitudes y conductas de quienes los desarrollan. Si las empresas no logran sus objetivos en gran medida no es a causa de problemas de *diseño* externa, es decir en relación a su objetivo-misión-visión, sino de *diseño interno*, es decir, conductuales, del factor humano que las componen.

Los errores no están en la materia sino en el pensamiento humano.

En el crecimiento humano no existen los atajos, necesariamente. Existe una secuencia natural de crecimiento y desarrollo. El niño aprende a darse la vuelta, a sentarse, a gatear y, después, a caminar y a correr. Todos los pasos son importantes, todos requieren su tiempo. No es posible saltarse ninguna etapa de desarrollo. La naturaleza nos lo recuerda continuamente a través del orden agrícola, se cosecha lo que se siembra, y si no hay siembra tampoco hay cosecha.

Desde que nacemos y a través de nuestras decisiones forjamos un carácter propio y único. Los principios y valores por los cuales nos guiamos en la vida constituyen la columna vertebral de nuestro ser. El temperamento, proyección externa del carácter, nos identifica como individuos, únicos e irrepetibles y marca el nivel y la calidad de las relaciones que mantenemos con los demás.

El carácter se forma lentamente es un proceso que se inicia con el nacimiento y termina con la muerte.

## 2) Personalidad:

Es el falso encanto de la proyección social, del estatus y del prestigio vacío. Su atractivo está en que se puede adquirir con rapidez y se logran efectos medibles a corto plazo. Es el esquema de "conviértase en millonario en una semana", que promete riqueza sin trabajo y éxito sin crecimiento.

La ética de la personalidad es ilusoria y engañosa. Parte de una fantasía sobre sí mismo y termina en la soledad y el vacío. Lo cierto es que cada vez existen más personas desilusionadas con la ética de la personalidad.

Covey explica que el carácter se desarrolla de "adentro hacia fuera", mientras que la personalidad se desarrolla al revés de "fuera para adentro". El trabajo de adentro para fuera

implica un proceso continuo de renovación basado en las leyes naturales que gobiernan el crecimiento y el progreso humanos.

No existen relaciones duraderas que procedan de afuera hacia adentro.

Escribe: *"Cada vez mas los ejecutivos que piensan y proyectan a largo plaza están perdiendo interés en la psicología de "excitación pasajera" y los oradores "motivacionales" que lo que realmente hacen es contar historias entretenidas mezcladas con trivialidades"*

### 3. EL TEMOR:

*Víctor E. Frank*, psicólogo judío que vivió recluido en un campo de concentración nazi, dice que existen tres valores fundamentales en la vida:

- 1: Experiencia, o lo que nos sucede
2. Creación, lo que aportamos a la existencia
3. Actitud, nuestra respuesta a los casos difíciles.

Las circunstancias difíciles pueden dar lugar a cambios de paradigma, a marcos referenciales totalmente nuevos, a través de los cuales la gente ve el mundo, se ve a si misma, ve a los otros y lo que la vida le pide.

Nuestra naturaleza básica consiste en actuar, no en que "se actué" sobre nosotros. Esto no permite elegir nuestras respuestas a circunstancias particulares, y además, nos da poder para re-crear la circunstancia.

Somos capaces de desarrollar un esquema de pensamiento corrector sentimos emoción al pensar en los resultados que podemos lograr pero no pasamos a la acción. ¿Cual es el motivo?: el miedo.

Existen tres tipos de miedos:

1. Miedo existencial: el que siente el recién nacido ante la separación del útero materno. Es el miedo a la vida porque la vida se desconoce. El peligro se intuye.
2. Miedo par la experiencia: recuerdos de experiencias no gratas que dan inseguridad y temor. Por ejemplo tener miedo a los perros porque una vez uno nos asusto. El peligro se ha vivido.
3. Miedo par la fantasía: Son miedos imaginarios que están en nuestra menta a causa de la imaginación Tenerle miedo al agua cuando nunca te has metido en el rió. El peligro se imagina.



Existen seis miedos básicos que han paralizado las acciones humanas desde siempre:

1. Miedo a la pobreza
2. Miedo a la crítica
3. Miedo a la enfermedad
4. Miedo a la pérdida de amor
5. Miedo a la vejez
6. Miedo a la muerte

Los miedos son un terrible bloqueo de la creatividad porque hunde al hombre en estado de preocupación constante y llena su mente de angustia en vez de llenarla de esperanza.

El miedo es fe negativa y la mente, que recibe ordenes, no sabe identificar la diferencia entre la fe positiva (el amor y la esperanza) y el miedo (angustia y desolación) por lo que produce exactamente el efecto que se pretende evitar.

#### 4. SUSCEPTIBILIDAD A LAS INFLUENCIAS NEGATIVAS:

La negatividad baja marca el nivel de energía que disponemos y es el origen de las enfermedades.

Sin duda, la debilidad más común de todos los seres humanos es la costumbre de abrir sus mentes a la influencia negativa de otras personas.

La solución es la práctica de ofrecer "la otra mejilla", es decir, no hacer curso de recibo de lo negativo, transformar la energía de negativa en positiva y contribuir de esta manera a que el universo sea más armónico.

Para controlar los estados de preocupación es importante entender que no tenemos control del universo, que si bien existen situaciones que están dentro de nuestra zona de control, otras están fuera. Las que están dentro exigen nuestra atención y responsabilidad y solamente en esta área podemos trabajar. Con respecto a las que están fuera solo podemos mantener una actitud frente a ellas.

Ocuparnos en vez de preocuparnos, esta es la posición mental correcta. Y sólo conociendo nuestras áreas de control en cada situación en la que nos encontremos podremos realmente adoptar una actitud correcta y resolver los problemas.

1. Control directo: Esta dentro de nuestro ámbito de influencia. Se resuelve trabajando nuestros hábitos

2. Control indirecto: Se resuelve cambiando nuestros métodos de influencia. Existen mas de 30 métodos de influencia humana y nos aferramos en usar 3 o 4, que además nos han

demostrado que no sirven.

3. Inexistencia de control: Suponen la necesidad de asumir la responsabilidad de modificar nuestras actitudes y aprender a vivir con la situación que se presenta, aunque no nos guste.

Saber cual es el área de control correcta en cada situación es fruto de la inteligencia. Aquí recordamos la oración de Marco Aurelio:

*"Señor, concédeme coraje para cambiar las cosas que pueden y deben cambiarse, serenidad para aceptar las cosas que no pueden cambiarse, y sabiduría para reconocer la diferencia"*

*Conclusiones:*

*Nuestros paradigmas, correctos o incorrectos, son las fuentes de nuestras actitudes y conductas, y en última instancia de nuestras relaciones con los demás. Los paradigmas son tan poderosos que crean los cristales o las lentes a través de los cuales interpretamos el mundo.*

*El poder de un cambio de paradigma permite no sólo ver los problemas desde un prisma radicalmente distinto sino incluso la desaparición del problema.*

*El carácter es un depósito de valores y aprendizajes que constituye el punto central de nuestra relación con el mundo.*

*La personalidad corresponde al paradigma de afuera hacia adentro. Genera personas infelices que se sienten sacrificadas e inmovilizadas culpando a las circunstancias los motivos de su estancamiento.*

*El miedo bloquea la creatividad porque paraliza la acción.*

*La persona valiente no es la que no tiene miedo sino la que a pesar del miedo actúa.*

*Reconocer nuestra posición o "zona de influencia" en la vida facilita la relación con los demás y la obtención de logros.*

*Lo que somos puede transmitirse con una elocuencia mucho mayor que cualquier cosa que digamos o hagamos.*

CONOCERSE A SI  
MISMO

## 1. ¿Qué es la autoestima?:

La autoestima es un estado de nuestra mente. Es una situación que se da dentro de nosotros y no tiene nada que ver con los eventos que suceden fuera.

Es la valoración que nos damos a nosotros mismos y esta valoración tiene mucho que ver con las percepciones que recibimos del medio donde nos desarrollamos.

Cómo se reconoce a una persona con alta autoestima:

1. **Actitud de seguridad en si mismo:** actúan con independencia y autonomía. Saben vivir solos porque disfrutan de su propia compañía. Son responsables y asumen sus compromisos. Son innovadores y se arriesgan a actuar, confían en sus propias posibilidades y no acuden a los demás para que los saquen de los apuros.
2. **Confiado:** La misma seguridad que tiene hacia si mismo le permite confiar en los demás. Sabe delegar en el trabajo y repartir responsabilidades entre sus equipo. Le concede al otro el privilegio de equivocarse.
3. **Físicamente saludable:** Cuida su cuerpo, lo alimenta bien, hace ejercicio y cuando se siente enfermo se cuida porque sabe que lo necesita para alcanzar sus objetivos.
4. **Con actitud positiva y optimista:** No critica las actitudes y acciones de los demás, no se queja de los abatares de la vida y maneja bien el estrés. Suele disfrutar de su trabajo, es emprendedor y entusiasta. Su aspecto de estar a gusto con su cuerpo lo hace verse sano y jovial.
5. **Expresivo:** Se comunica de forma directa y clara miran a los ojos cuando hablan y estrechan la mano con seguridad. No necesitan hablar para expresar ideas, manejan bien la expresión corporal.
6. **Cooperativo:** No tienen prejuicios ni sociales, ni religiosos o étnicos. Ven el mundo como una gran oportunidad donde vivir todos y las diferencias entre los hombres las entienden como aspectos enriquecedores de la pluralidad. Disfrutan formando parte de un equipo y trabajan, más que el bien propio, por el crecimiento del grupo.
7. **Asertivo:** Saber decir que no con la misma facilidad que dicen si. Conocen sus posibilidades y saben sacarles partido.
8. **Alto nivel de motivación y entusiasmo:** Saben automotivarse y en los momentos difíciles aprenden de las experiencias y siempre encuentran una nueva razón para seguir adelante con optimismo y esperanza.
9. **Autovalorado:** Se sienten satisfechos con los logros propios y de los demás. Aceptan que cada persona tiene y desarrolla sus propias habilidades y en vez de compararse con los demás evita ser competitivo para ser mas competente.

- 10. Creativo:** Reconocen sus capacidades y habilidades, identifican sus aciertos y los perfeccionan. Se atreven a intentar soluciones nuevas y entienden el fracaso como un resultado no satisfactorio no permanente, que puede cambiar en cualquier momento.
- 11. Autorrealizado:** Están abiertas a las infinitas posibilidades que les ofrece la vida y disfrutan cada segundo con intensidad. Viven en el aquí y el ahora, no permiten que el pasado les deprima y el futuro los asuste. Saben que ellos son los arquitectos de su propio destino.

**Aunque el nivel de autoestima es un factor psicológico, sus efectos se proyectan en el exterior y definen nuestras relaciones con los demás y la “suerte” que se obtiene en la vida.**

Cuando se tiene un alto nivel de autoestima todo parece darse de la mejor manera, parece que una buena estrella nos guía. Por el contrario cuando el nivel de autoestima es bajo sucede todo lo contrario, todo parece confabularse para hacernos sentir desgraciados.

## EXPERIENCIA DE AUTOESTIMA ELEVADA

1

ELABORO LA CREENCIA, CONSIENTE O INCONSIENTE, DE QUE SOY BUENO COMO SER HUMANO.

2

COMIENZO A EXPERIMENTAR SENSACIONES FÍSICAS DE CALIDEZ RELAJACIÓN Y VITALIDAD.

3

ELABORO MENTALMENTE APRECIACIONES ESPECÍFICAS SOBRE MI VALÍA. POR EJEMPLO:

17

VUELVO A EXPERIMENTAR CON MÁS FUERZA, CÓMO AUMENTA MI AUTOESTIMA UNA Y OTRA VEZ.

4

FORMO JUICIOS DE VALOR Y CREENCIAS POSITIVAS SOBRE MI MISMO Y MIS POSIBILIDADES, POR EJEMPLO: MEREZCO SER FELIZ, TENGO LO QUE NECESITO, GUSTO A LOS DEMÁS Y ME QUIEREN.

15

VUELVO A PONERME EN MARCHA

16

CONSIDERO QUE MI ACCIONES LOGRAN SU OBJETIVO

## EXPERIENCIA DE BAJA AUTOESTIMA

1

ELABORO LA CREENCIA NEGATIVA DE QUE NO VALGO COMO SER HUMANO

de él nos influyan.

2

COMIENZO A EXPERIMENTAR SENSACIONES FÍSICAS DE FRIALDAD, TENSIÓN Y PESADEZ.

3

ELABORO PENSAMIENTOS NEGATIVOS SOBRE MI PERSONA. POR EJEMPLO: NO SOY ATRACTIVO, NO MEREZCO TENER ÉXITO, SOY TONTO.

14

REFUERZO MI CREENCIA DE QUE NO VALGO COMO PERSONA.

negativas y nos vemos a nosotros mismos como inferiores y sin derechos

13

ME MIRO AL EXPEJO Y VEO EL RESULTADO DE ABUSAR CONTINUAMENTE DE MI MISMO Y DEJAR QUE LOS DEMAS ABUSEN DE MI.



4

EXPERIMENTO UNA SENSACIÓN DE FALTA DE SEGURIDAD EN MI MISMO Y DE PESIMISMO.

5

EXPERIMENTO UNA SENSACIÓN DE FALTA DE CONFIANZA EN EL MUNDO Y EN LAS PERSONAS QUE ME

En la edad adulta el medio continua afectando nuestra autoestima. En el hogar y en el trabajo somos a menudo presas de situaciones que nos duelen y afectan.

## 2.- ¿Cómo se afecta la autoestima de los adultos:

He aquí algunos ejemplos:

Los adultos bajamos nuestra autoestima cuando:

- Nos rechazan y hacen caso omiso de nosotros, especialmente de personas que amamos y respetamos.
- Somos criticados ante los demás.
- Somos humillados por cosas que no entendemos.
- Subimos a un autobús abarrotado y nos sentimos desgraciados por no poder viajar de otra manera mejor.
- Nos sentimos defraudados o engañados por personas que amamos.
- No se nos consulta sobre cambios y las condiciones de nuestro trabajo.

Los empresarios saben la responsabilidad que implica tener a personas contratadas. Si se quiere formar un buen equipo de trabajo no sólo hay que contemplar la tecnología sino también:

1. El nivel de crecimiento que obtienen las personas a través de su trabajo.
2. El nivel de las relaciones interpersonales que se dan entre los compañeros.
3. El nivel de comunicación que se da entre el empleado y su jefe.
4. La capacidad de aprendizaje del empleado con respecto a los propósitos de la empresa.

## Conclusión

- + La autoestima es un estado mental.
- + La autoestima se gesta durante la infancia pero continua desarrollándose de adulto
- + La educación no termina en la escuela, continua dándose durante toda la vida
- + La empresa es un centro de educación
- + Las personas más educadas dentro de la misma son las más felices y las que mejor rinden
- + A mayor nivel de educación mayor nivel de adaptación y rendimiento.

El auto conocimiento es indispensable para lograr ser creativos.

Cuando nacemos nos es proporcionada una **caja de herramientas** que necesitamos para construir una vida de calidad ( dosis de buen humor, destreza para jardinería, habilidad para resolver problemas emocionales, capacidad para escuchar, etc.). El problema es que nunca abrimos la caja y desconocemos la cantidad de potencialidades, capacidad y habilidades que hay dentro. Entonces llevamos una vida difícil porque creemos que

nuestras herramientas son las mismas que las de nuestros compañeros de trabajo, de estudios o amigos y nos sentimos frustrados cuando observamos la destreza que ellos tienen cuando las usan y lo mucho que nos cuesta hacerlo a nosotros. El problema no está en las herramientas ni en los amigos ni en nosotros mismos, el problema reside en que usamos las herramientas incorrectas, las que pertenecen a otros, porque no son las nuestras.

La vida es una oportunidad para aprender a auto conocerse, a reconocer habilidades, capacidades y caracteres individuales que nos hacen únicos e irrepetibles, darnos cuenta que no hemos existido nunca y jamás volveremos a existir. Este ser único tiene valor por sí mismo, lo que hace falta es reconocer esta unicidad y proyectarla lo más alto que se pueda.

## **Herencias que recibe el hombre:**

### 1. Herencia biológica o genética:

Desde el momento en que somos concebidos ya queda definida nuestra identidad biológica. La altura que tendremos de adultos, el color de los cabellos o el modo como caminamos.

No obstante la herencia biológica va más lejos que mostrarse en una mera forma externa, define la manera como resolvemos los problemas, como aceptamos el fracaso, la facilidad como tomamos las decisiones, etc.

En muchas familias existen entre sus miembros la propensión al cáncer, por ejemplo, la diabetes o los infartos. No sea que estas enfermedades sean hereditarias físicamente el problema es que varios miembros de la familia usan su mente de forma parecida y como consecuencia sufren las mismas enfermedades. Conocer la herencia biológica es decir: las características que nos aportaron nuestros padres, abuelos, bisabuelos, etc., nos da conciencia de que, en parte, somos producto de ellos y que muchos medios que nos paralizan en la vida pueden ser heredados a través de ellos.

### 2. Herencia cultural o histórica:

Desde que nacemos recibimos información que viene del mundo exterior. Esta información responde al tipo de pensamiento que se tiene en el lugar donde nos criamos. La forma de ver la vida, los hermanos, el arte, la relación padres - hijos, etc. Tienen que ver con estos esquemas mentales teñidos de información que recibimos desde el momento en que nacemos.

Con los años estos esquemas mentales forman nuestros paradigmas, prejuicios y percepciones por medio de los cuales juzgamos a la vida. La educación es un factor determinante para crear prejuicios y paradigmas.

### 3. Herencia cósmica:

Todos somos polvo de estrellas, físicamente estamos compuestos por materia: potasio, zinc, magnesio, calcio, etc., nos afecta tanto el macrocosmos (estrellas, planetas, satélites, cometas, luna, sol, etc.) como el microcosmos (células, amebas, etc.). Lo importante es saber que el hombre es capaz de mantener al centro utilizando su libre albedrío, es decir, su capacidad para tomar decisiones y arriesgarse.

**La plenitud humana no se alcanza con el placer, es la conciencia de haber llegado, cuando nos trazamos un camino de antemano y lo recorrimos con valor.**

En el proceso de crecimiento humano no hay atajos.

Hay que pasar muchos puentes para encontrar los valles y es factor de la inteligencia saber distinguir que circunstancias, vivencias o cosas son puentes y cuales otras son valles. En los puentes hay que caminar, a veces cansan y duelen y las personas, circunstancias o cosas que vivimos en ellos, son solo intervalos en nuestra vida para alcanzar estados de vida mejor. Los valles son lugares de plenitud que nos proporcionan descanso, podemos acampar por un tiempo el alma bajo un árbol que estará segura.

Existen dos tipos de grandeza personal:

1. Grandeza Primaria: Es el carácter de cada quien. Es el depósito de vivencias, sensaciones, actitudes, experiencias y factores que definen una forma natural de ser diferentes a los demás. El carácter es la manera de ser de cada persona cuyo trabajo se inicia en el momento del nacimiento y termina en el momento de la muerte física.
2. Grandeza Secundaria: Es la personalidad. El éxito profesional, el estatus, el prestigio, todo lo que vivimos fuera de nosotros.

El drama de la vida es que confundimos la grandeza primaria con la secundaria y vivimos presos para agradarle al mundo, de adecuarnos a él, de conformarnos con sus lineamientos y nunca nos dimos cuenta que el día en que la moda cambie, que nuestro estilo ya no sea apreciado, caeremos en un total vacío porque nos sostuvimos en el aire. Es la tragedia que han vivido y viven muchas personas que le apuestan al placer social, al éxtasis del poder económico y del éxito a corto plazo.

Como afirma Covey, muchas personas con grandeza secundaria, es decir con reconocimiento social de sus talentos, carecen de grandeza primaria o de bondad en su carácter.

Tratar de cambiar nuestras actitudes y conductas es prácticamente inútil a largo plazo si no revisamos los paradigmas básicos de los que surgen de estas actitudes y



conductas. Todos tendemos a pensar que vemos las cosas como son, que somos objetivos. Pero no es así. Vemos el mundo no como es, sino como somos nosotros.

### **Conclusiones:**

**La personalidad proactiva-creadora es aquella que:**

- 1. Basa las experiencias de su vida en principios y valores.**
- 2. Reconoce los hábitos que usa y tienen voluntad para cambiar los que le perjudican.**
- 3. Reconoce los paradigmas correctos e incorrectos como fuentes de nuestras conductas correctas e incorrectas.**

## **LA CREATIVIDAD COMO HERRAMIENTA DE RESPUESTA**

*"Lo que más necesitamos en la vida es alguien que nos obligue a hacer aquello de que somos capaces"*

**R.W. Emerson**, frase célebre citada en una campaña de productividad, Atoyac Textil, 1989.

### **1 - El hombre es creativo por naturaleza:**

La principal diferencia que existe entre el hombre y el animal no está en el plano

físico sino en el psíquico.

El animal "es vivido" por su genética. No toma decisiones y solo se adapta a la vida siguiendo la memoria de sus genes.

No sucede lo mismo con el hombre. El ser humano que tiene un cerebro desarrollado y un espíritu que le permite alcanzar elevados estados de conciencia, está destinado a "vivir" es decir, a diseñarse un modelo de vida y trabajar para conseguirlo.

No está predeterminado como el animal a vivir según su memoria genética.

**El hombre es creativo por naturaleza porque su mente le ofrece el privilegio de tomar decisiones, de usar su libre albedrío y de aprender de los resultados.**

## **2. El cerebro humano no está diseñado para crear:**

- El cerebro humano **está diseñado para recibir información externa**, procesarla y crear pautas de pensamiento que se regresan al mundo exterior a través de códigos que se expresan con nuestros sentidos.
- De manera natural no está diseñado para ser creativo. Y aquí está la gran respuesta que define el destino del hombre. El ser humano tiene que trabajar su cerebro en contracorriente a fin de desarrollar la parte que no se le da de manera espontánea.
- Aumentar el nivel de autoestima, desbloquear la mente de esquemas pasados no lo ayudan a que sea más creativo, ha que trabajar conscientemente para conseguirlo.
- Decimos que el niño es más creativo que el adulto, y es cierto. Según estudios realizados en la Universidad de Stanford, el máximo nivel de creatividad se adquiere a los 5 años de edad. Existen razones físicas que lo explican:
  1. El niño cuando nace inicia el desarrollo de su cerebro y su lateralidad es mínima, aunque si la tiene.
  2. Por otro lado su psique es mucho más limpia que la nuestra. No tiene acumuladas las experiencias negativas, miedos, sentimientos de fracaso, etc., que tenemos los adultos, por lo que está mucho más cerca a la inocencia que los adultos, por esa es más creativo.
- El adulto, para lograr ser creativo tiene que vencer varios obstáculos.
  1. Su lateralidad, cada vez más acusada.
  2. Los esquemas mentales o paradigmas que lo confunden de la realidad.
  3. Romper la inercia del conformismo.
  4. Superar los miedos ante el cambio.

## **3. La creatividad es un método que puede ser aprendido:**

Nadie es creativo a los 40 años por propia inspiración

El artista lo es en cuanto a su concepto de arte, pero no garantiza que piense correctamente en la resolución de problemas o que sea feliz en su vida privada. Por el contrario, la historia demuestra a los grandes artistas como víctimas de un mundo que no supieron manejar: Van Gogh, Miguel Angel, etc.

*Es natural que los adultos estemos lejos de la creatividad, lo que no es natural es que "nos conformemos" en vivir utilizando sólo la mitad del cerebro.*

El fin de la educación es estimular el trabajo en los dos hemisferios cerebrales, lo que significa enseñar a la gente a pensar. El problema es que estamos confundidos, mientras creamos que educar es proporcionar datos no lograremos seres humanos con un desarrollo completo. La información puede obtenerse después, es más, nos será más útil cuando tengamos un cerebro en orden, bien organizado, para sacarle la mejor de las ventajas.

**Las herramientas de la creatividad proporcionan conocimiento y habilidad para trabajar el cerebro completo.**

#### **4. La creatividad es un instrumento eficaz de respuesta:**

Como escribió Edward de Bono:

*No hay nada más maravilloso que pensar en una idea nueva.*

*No hay nada más magnifico que comprobar que una idea nueva funciona.*

*No hay nada más útil que una nueva idea que sirve a nuestros fines.*

El fin de ser más creativo es aprender a hacer las cosas mejor.

**"Calidad" significa realizar lo mismo pero hacerlo mejor.**

El pensamiento creativo rompe esquemas tradicionales de pensamiento.

Su finalidad no es centrarse en lo que hacemos mal, sino en perfeccionar aquello que hacemos bien.

Si reconociéramos nuestras habilidades naturales y las perfeccionáramos no tendríamos necesidad de buscar lo que hacemos mal, porque simplemente haríamos muy pocas cosas mal. Es el principio de causa-efecto.

## 5. Ideas erróneas sobre la creatividad:

1. **La creatividad es un talento natural.** Nadie nace con una disposición mayor que otros en ser creativo. Si es cierto que algunos llegan con cierta predisposición a desarrollar habilidades, como el caso del músico o del pintor, también que existe cierta predisposición a la genialidad, pero en todos los casos es necesario un trabajo personal de autorrealización.
2. **Es propio de los ingeniosos.** los ingeniosos son los llamados "inventivas", tienen la capacidad de encontrar respuestas diferentes, pero no siempre son aceptados, puesto que no suelen tamizar su ingenio con el análisis de la razón.
3. **Proviene de los rebeldes.** Los rebeldes son personas que su posición es estar contra a todo lo establecido. La actitud para crear no es estar en contra sino estar a "favor de". los que se preocupan para ir en contra de la guerra la fomentan, los que se ocupan para ir a favor de la paz la logran
4. **Es un don hemisférico.** Una idea totalmente errónea que se ha manejado en algunos círculos es que la creatividad se da en el hemisferio derecho. La creatividad no puede darse desde una sola parte del cerebro, necesita trabajarse en el cerebro completo, es un estado de autorrealización del ser, cuando logra la unidad consigo mismo. las ideas divergentes partes, efectivamente, del hemisferio derecho, pero sin la guía de la lógica, del orden mental o del sentido común, estas ideas no pueden prosperar.
5. **Es exclusivo de los artistas.** Los artistas tienen la habilidad de ver los vacíos donde los demás ven los llenos. distinguen formas, luz y colores con una sensibilidad especial, pero nadie asegura que estos artistas sean creativos en sus vidas personales y logren crear diseños para vidas más prosperas y felices.
6. **Es materia de la intuición.** La intuición es muy importante para el pensamiento creativo, pero no podemos dejar respuestas impodantantes sólo 1 a merced de la intuición. En este caso sería un ingrediente de valor, pero no el único ingrediente.
7. Es una necesidad de "locura". También la necesidad de romper con lo establecido es un móvil importante de la creatividad, pero romper por romper no es suficiente, es necesario saber a dónde nos dirigimos, qué pretendemos encontrar, o al menos tener conciencia de que estamos abriendo nuevos caminos.
8. Es un factor de la inteligencia. Sí es un factor de la inteligencia, pero no de la inteligencia innata, sino de la inteligencia trabajada. los test de coeficiente intelectual dicen que la inteligencia no es un músculo que se pueda desarrollar, por el contrario se nace con esta capacidad y que poco se puede hacer en .1 'a vida @-ara acrecentarla. Hoy sabemos que esta apreciación no es cierta, por el contrario, la inteligencia crece cuando se ejercita.

9. Se nace creativo o no. la creatividad no es un aspecto físico como el color de los ojos y la estatura del cuerpo. No "nos es dada per se", se nos concedió la facultad, pero el trabajo es cosa de cada quien. la persona más creativa no es la que nace con ciertas característica, es la que tienen mayor poder de aprendizaje y de conciencia sobre su propia realidad.