

# ¿Testigos o **Protagonistas?**

Claves para desarrollar la **Creatividad**

Alejandra Benitez

Silke

*a*

ELHILODARIADNA

Primera edición: 2010

© Silke Rasenack

silke@silke.com.ar

www.silke.com.ar

© Alejandra Benitez

abcreativa@gmail.com

www.abcreativa.com.ar

© El Hilo de Ariadna

Av. Figueroa Alcorta 3415

C1425CLA, Buenos Aires, Argentina

ISBN: 978-987-23546-0-2

Benitez, Alejandra / Silke

¿Testigos o protagonistas? : Claves para desarrollar la creatividad /

Alejandra Benitez y Silke. - 1a ed. - Buenos Aires : El Hilo de Ariadna, 2010.

356 p. : il. ; 17x24 cm.

ISBN 978-987-23546-0-2

1. Filosofía de las Artes. I. Silke II. Título

CDD 701

Diseño de interior: Sophie le Comte

Diseño de tapa: Marcos Irigaray

Ilustraciones de interior: Silke

Locutor de CD: Adrián Perez Bavasso

Todos los derechos reservados.

Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin permiso previo por escrito de la editorial.

Impreso en Argentina. *Printed in Argentina*

Hecho el depósito que marca la ley 11.723

# ¿Testigos o Protagonistas?

## Claves para desarrollar la Creatividad



ELHILODEARIADNA

# Índice

- 11 Palabras a los lectores
- 15 Agradecimientos

## Parte 1 Claves para desarrollar la creatividad

- 19 1. Los secretos de nuestra joya interna  
Espejo y resonancia (23) ✻ Escenarios para el descubrimiento (23) ✻ El despertar de los talentos (24) Preparando el descubrimiento/ Ejercicio de exploración/ En imágenes ✻ Vivir la creatividad (26)
- 27 2. ¿Qué es creatividad?  
Creatividad guiada (30) ✻ El proceso creativo (31) El camino ✻ La creatividad como resultado (33) ✻ Punto de partida (34) Diversidad en la unidad ✻ Fuentes de la creatividad (35) Sueños/ Intuición/ Inspiración/ Imaginación y fantasía/ ¿Cómo convocarlas?/ Valorar y sumar ✻ Introducción a la ejercitación (44) Ejercicios de imaginación/ Telekinesia masiva/ Cambio de época/ Ejercicios para estimular la fantasía/ Relato 1 / Relato 2. “Enigmas del ropero”/ Relato 3. “Cenizas insólitas”/ Ejercicios de intuición/ Diálogo desde la intuición/ Papelitos reveladores/ La interacción grupal como fuente de creatividad ✻ Actitud y permiso (51)
- 55 3. De la vivencia a la práctica  
Condiciones básicas para desplegar la creatividad (57) Conocerse/ Identificar el propósito/ Animarse/ Permanecer abierto y flexible/ Usar las herramientas disponibles/ Confiar en el camino/ Perseverar ✻ Ser canal (59) Actitud y postura corporal ✻ Practicando la creatividad (61) ✻ Relajación (61) Ejemplo de una relajación ✻ ¿Que es una visualización? (63) Advertencia ✻ Expresión (65) Alcances de la técnica/ Tiempo de concretar ✻ Entorno creativo (68) La importancia del ambiente
- 71 4. Cerebro, mente, conciencia en la creatividad  
El cerebro, aún un misterio (74) El Yin y el Yang, otra mirada / El hemisferio yang (izquierdo)/ El hemisferio yin (derecho)/ Interacciones ✻ Características de los hemisferios cerebrales (77) Interconexión hemisferios-corazón ✻ Hemisferios. Distintos y sinérgicos (81) Contar el color/ Porqué de a dos/ Ejercicio con recortes/ Una mirada limitada/ Influencia cultural ✻ Mente. Conciencia (86) La mente/ La conciencia ✻ Compleja unidad (88)

- 89 5. Experiencias creativas a partir de los cuatro elementos  
Perfiles y características creativas (92) Elemento Fuego/ Elemento Tierra/ Elemento Aire/ Elemento Agua ✽ Diferentes maneras de acceder a las ideas (95) ✽ La potencialidad de los cuatro elementos (96) Aplicación para aliviar tensiones y disminuir la fatiga/ El Agua/ En la ducha/ Ejercicio para niños pequeños/ El Aire/ Ejercicio con el viento/ Trasladando globos/ El Fuego/ Quemando papel/ La Tierra/ Abrazar un árbol ✽ Profundizando en la “visualización” (100) Ejercitación a partir de los cuatro elementos/ La playa CD:1 ✽ Preparación para concretar ideas, vivencias y sentimientos (102) Un paseo por el campo CD:2 / La chimenea encendida CD:3 / Carnaval CD:4
- 105 6. Chakras. Los colores en la vida  
La historia del arco iris ✽ Los colores en lo cotidiano (110) ✽ Color, emociones y creatividad (111) ✽ Color “materia” y color “luz”(112) Armando la “paleta”/ Blanco y negro, ¿son colores? ✽ Preparación y sensibilización a los ejercicios (114) Percibir y disfrutar de los colores ✽ Los chakras (115) ✽ Los siete chakras y el color (115) ✽ Los chakras. Energía vital y creativa (118) ✽ De la explicación a la acción (121) Danza de colores ✽ Vivenciar el color (122) Viaje interior a los chakras CD:5 / Momento de expresarse/ Mi color, mi imagen CD:6 ✽ Otras experiencias a partir del color (124) La fuerza del color/ Colores y emociones ✽ Aprendizajes (126)
- 127 7. Los sentidos, protagonistas del proceso creativo  
Los cinco sentidos (129) Trampas de la percepción/ Ampliando nuestros sentidos ✽ Caminos para explorar (131) Ejercicios con el tacto/ Canasta sorpresa/ Explorando el espacio/ Reconociendo objetos/ Ejercicio con el olfato/ Ejercicio con el sabor/ Ejercicio con la vista/ Percepciones multi-sensoriales/ Ejercicio con el oído ✽ Compensando los sentidos (140) ✽ Limitaciones al desarrollo de los sentidos (141) ✽ Experiencia integradora (143) ✽ Desafiando límites (145) Sentido de la vista/ Sentido del oído/ Sentido del tacto/ Ejercicio para visuales CD:7 / Ejercicio para auditivos CD:8 / Ejercicio para kinestésicos CD:9
- 149 8. Los sentimientos como portal  
Recuperar el valor de las emociones, las sensaciones y los sentimientos (152) Emociones con nombre propio/ Los sentimientos y el momento creativo ✽ Ejercicio de sensibilización (153) ✽ Visualización de los sentimientos (154) La Alegría CD:10 / La Bronca CD:11 / La Armonía CD:12 ✽ Reflexiones (157) El Miedo CD:13 / El Entusiasmo CD:14 ✽ Aprendiendo de la experiencia (159)

- 161 9. Fondo y figura  
Revalorización del silencio y el espacio vacío (163) La mirada del arte ✽ Ejercicios visuales (165) Los contornos del vacío/ Personas haciendo “cola” ✽ Ejercicios auditivos (166) La fuerza de los silencios ✽ Fondo y figura en la comunicación (167) Palabra y silencio/ Palabras y sonidos/ Sonidos y emociones/ Espejando emociones
- 171 10. Técnicas creativas para “pensar” y “hacer” diferente  
Proceso de concreción (173) Las dos caras de la exigencia ✽ Técnicas creativas (175) Divergencia y convergencia/ Collage sobre mi mundo ✽ Técnicas divergentes (177) Brainstorming/ Brainwriting/ Análisis morfológico/ Scamper/ El Pensamiento Lateral/ Los Seis Sombreros para pensar/ Resolución Creativa de Problemas (CPS)/ Mindmapping/ Analogías/ Relación forzada ✽ Algunas técnicas convergentes (185) Highlighting / LCO (Likes, Concerns, Opportunities/ Matriz de evaluación/ Técnica del “Castillo” ✽ Nuevas aplicaciones (189) La “identificación” con el objeto/ La “identificación” en diferentes ámbitos ✽ En la práctica (190) “Yo soy el árbol” CD:15 / Ejercicio combinado/ Si mi situación fuera un árbol.../ “Yo soy la nube” CD:16 / “Yo soy el sol”/ La magia del sol/ “Yo soy la rosa” CD:17 ✽ Repasando las reglas (195) ✽ Técnicas, su valor multiplicador (197)
- 199 11. Impedimentos a la creatividad  
El miedo al error (202) Sus rostros/ ¿Se acepta el error? ✽ Prueba y error, insumos para la creatividad (204) ¿Cómo se revierte el miedo a equivocarse?/ Sugerencia práctica ✽ El creativo bloqueado (206) Tipos de bloqueos ✽ La valoración de la sociedad y otros impedimentos (208) La presencia y el juicio de los otros/ El apego a las reglas/ Lazos con el pasado/ Timidez social/ Conformismo/ El ambiente también puede sumar obstáculos ✽ Conductas negativas (211) La rutina como encrucijada ✽ Diferenciando los caminos (213) La droga/ Soñar despierto/ Elementos para una nueva mirada ✽ Propuestas simples para entrar en el juego creativo (217) Salir de la comodidad de lo conocido/ Probarse en algo diferente. Algunas opciones/ Introducir el azar/ Aprender algo nuevo/ Incorporar los sentidos/ Introducir la sorpresa/ Crear situaciones hipotéticas ✽ Rumbo hacia la creatividad (219) Pequeños pasos/ Grandes pasos

## Parte 2

## La creatividad transversal a la vida

- 225 12. Creatividad en acción  
Creatividad, un potencial divino (228) Conexiones misteriosas ✻ Creatividad y solidaridad (229) ✻ Creatividad en la adversidad (230) ✻ Creatividad para la supervivencia (233) ✻ Creatividad y actividad laboral (235)/ Buscar trabajo desde el talento/ Creatividad y profesión/ Libertad para combinar ✻ Creatividad y educación (240) ✻ Creatividad, juego y diversión (241) ✻ Creatividad e improvisación (243) La improvisación como juego/ La improvisación como técnica/ La improvisación como respuesta espontánea ✻ Creatividad y humor (246) Historias recientes ✻ El ocio creativo (248) ✻ Haciendo espacio para la creatividad (249) / “El placard de mi vida” CD:18 ✻ La creatividad como forma de vida (251)
- 253 13. Creatividad en las organizaciones  
Creatividad y emprendimientos (256) ✻ ¿Cuándo es necesaria la creatividad? (257) Resolver problemas/ Superarse o innovar/ Transformarse ✻ Creatividad en los negocios (259) ✻ Ciclo creativo (260) Renovar y reinventarse ✻ Fuentes de inspiración para innovaciones y negocios (262) El aporte de la creatividad ✻ ¿Hay espacio para la creatividad en las organizaciones? (264) Fijar la dimensión de un proyecto ✻ ¿Cómo se fomenta la creatividad en las organizaciones? (266) Alineación/ Permiso/ Espacios/ Diversidad de estímulos / Comunicación ✻ Trabas para su adopción (268) ✻ Liderazgo y creatividad (271) El desafío ✻ Impulso creador (273)
- 275 14. Ciencia y creatividad  
La búsqueda del saber (268) Historia con brocha gorda/ El camino de la ciencia ✻ El aporte de la creatividad (281) ✻ Algunos obstáculos que limitan la creatividad (283) Los paradigmas/ El escepticismo/ Los avances tecnológicos/ La formación profesional/ El encierro/ La falta de presupuesto/ La presión por resultados/ La falta de reconocimiento/ La conveniencia personal ✻ Fuentes de inspiración (286) Ampliar la mirada/ La observación e imitación de la naturaleza/ La combinación de ideas/ Inventos y avances tecnológicos/ La interrogación/ La conexión de conceptos/ Las técnicas creativas/ *Serendipity* o accidentes afortunados/ Sincronicidad/ Transferencia de información o conocimiento desde otros ámbitos/ Generar alternativas cuando no se logran resultados/ Intercambio con colegas o profesionales ✻ Poniendo a trabajar la creatividad (291)

- 293 15. El Arte. Expresiones plenas de creatividad  
Acerca del artista/ Amalgamando tensiones y polaridades/ Diferentes recursos ✻ El proceso creativo en diferentes artistas (301) Beethoven y Mozart, dos caminos creativos/ Jorge Luis Borges explica sobre el arte/ Esculpir el personaje. Regina Lamm/ Graciela Szamrey, la identidad como disparador de la creatividad/ Silke se confiesa/ Maurice Béjart nos cuenta en sus memorias/ Kuo Shi, artista chino/ Reglas, ¿sí o no? ✻ Realización (306) Estilo propio ✻ La obra de arte (307) Algunos criterios/ Metáfora del artista/ El arte en lo cotidiano
- 311 Palabras finales  
313 Las autoras se presentan ✻ Alejandra Benitez ✻ Silke  
319 Notas  
323 Visualizaciones

## Palabras a los lectores

**Les damos la bienvenida** a estas páginas destinadas a guiarlos hacia el reconocimiento de sus talentos y a alentarlos a ponerlos en acción. En ellas ofrecemos un enfoque práctico sobre cómo desarrollar el potencial creativo y un encuadre conceptual con intención de acercarlos a la esencia y valor de la creatividad.

Este libro ha sido concebido como un recorrido en el que todos pueden participar, para que personas de todas las edades, actividades y perfiles puedan descubrir un mundo lleno de posibilidades. El contenido se presenta por capítulos independientes, lo que posibilita leerlo por bloques o por temas. De este modo, cada lector según sus inclinaciones, puede elegir el recorrido para llegar a los puntos de su interés. La lectura secuencial ofrece, por su parte, la posibilidad de familiarizarse con los temas, relacionarlos con mayor facilidad y crecer con ellos. Sus capítulos conforman una secuencia de explicaciones, reflexiones y ejemplos nacidos de nuestra experiencia profesional y personal. Los temas se desarrollan combinando conceptos y ejemplos para hacerlos más accesibles.

Elegimos como tema central **la creatividad** —sus elementos constitutivos, sus contenidos, su materialización—, destacando el valor de ser “uno mismo” y de poder elegir en cada momento el propio camino. Todo el contenido apunta a mostrar la magnitud de su poder transformador, de su capacidad de poner color, sabor, música y calidez a la vida de todos los días; e ingenio, originalidad, novedad y pasión a las diversas actividades y ámbitos en los que participamos.

La creatividad brota de nuestra esencia y está condicionada por la estructura física, emocional, psíquica y espiritual de cada uno. Indagamos en sus fuentes y observamos sus mecanismos. Por eso se presentan diversos abordajes y se señalan opciones que pueden enriquecer el modo de transitar el camino elegido por cada uno.

Nos detenemos en los miedos y emociones que pueden debilitarnos o hacernos retroceder frente a los desafíos. A ellos les dedicamos un tiempo de reflexión, pensando en quienes se sienten detenidos pero desearían ponerse en marcha. Sabemos que la decisión de querer “ser creativo” predispone la mente y el corazón para alcanzar metas más allá de lo esperado. La apertura y el asombro crean atajos que nos conducen más directamente a las fuentes de nuestra creatividad.

Los primeros capítulos conforman una base sólida para los que se inician. Para quienes conocen el tema o para los que ya son creativos, pueden ser un repaso de lo conocido desde una perspectiva original. Se incluyen ejemplos reales y situaciones imaginarias, y se invita en todo momento a ser parte, a reconocer y cultivar este don, y a encontrar la propia manera de ser creativo. Ofrecemos numerosos ejercicios como camino práctico para vivenciar los contenidos, puesto que hay un abismo entre tener la información y poder actuar. Ejercitar lo aprendido y perseve-