

## Brainlifting- Un Curso Intensivo en Aptitud Creativa

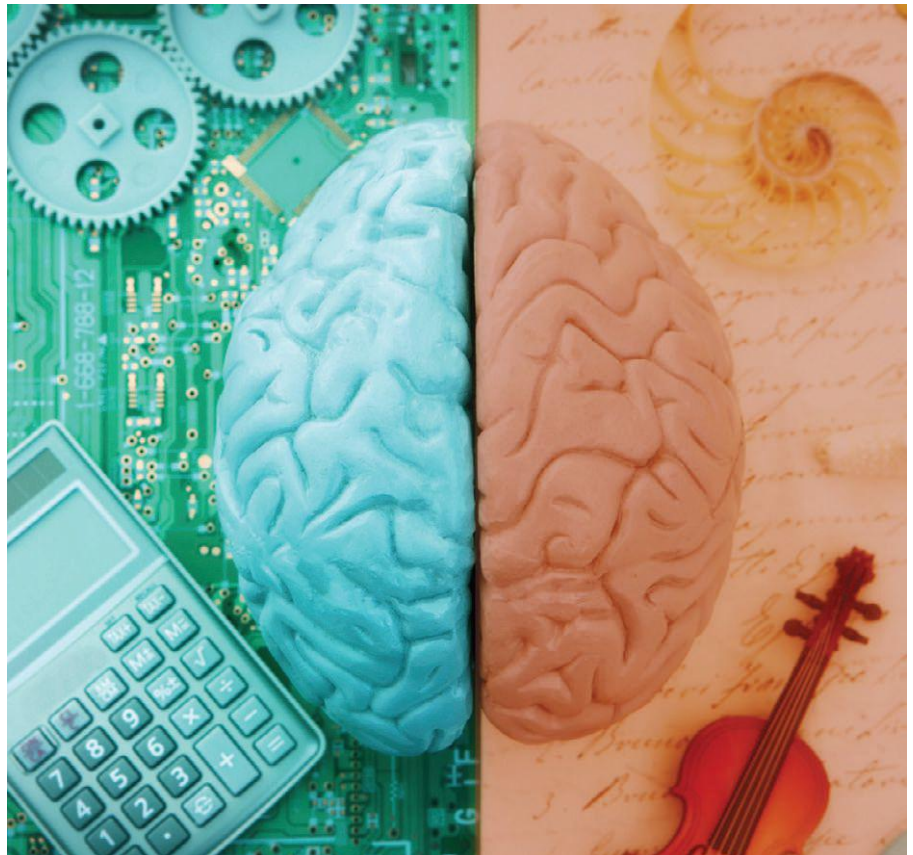
Cómo los ejercicios del cerebro estimulan la habilidad de generar ideas.

POR: STUART PINK, CC/ Traducido por: Javier Córdova González

Es un momento emocionante para pensar sobre el pensar. A principios del próximo año, los Estados Unidos pondrán en marcha una iniciativa llamada proyecto del Mapa de la Actividad del Cerebro para revelar algunos de los secretos pendientes del universo de 1.5 kilos que es el cerebro humano. Más de 40 millones de personas ahora son miembros de Lumosity (lumosity.com), que incluyen ejercicios diarios de entrenamiento cerebral de la memoria, atención y resolución de problemas. Incluso el mundo del deporte se está subiendo al carro, con José Mourinho, uno de los mejores entrenadores de fútbol soccer en el mundo, reconociendo la importancia del entrenamiento del cerebro para los jugadores de fútbol.

Cuando seleccioné el título "brainlifting" (levantamiento de cerebro) para mi discurso en la final del concurso en el Campeonato Mundial Toastmasters de Hablar en Público del 2012, me refería a la aptitud creativa -es decir, la habilidad del cerebro para pensar creativamente, a diferencia de la forma lógica, que abarca la mayoría de los ejercicios mentales existentes (por ejemplo, sudoku, crucigramas o el ajedrez). No sólo el ejercicio creativo es beneficioso para nuestro desarrollo cognitivo, sino que también implica habilidades esenciales que se necesitan en el siglo 21.

Una encuesta realizada por IBM en el 2010 a 1,500 directores ejecutivos se identificó a la creatividad como la "competencia de liderazgo" número uno del futuro. En su libro *A Whole New Mind*:



*El lado izquierdo del cerebro es conocido por el procesamiento de tareas lógicas, y el lado derecho es experto en tareas creativas.*

*Why Right-Brainers Will Rule the Future*, autor Daniel Pink (sin relación) señala que con el auge de la población mundial y el aumento de las computadoras y los robots, el futuro pertenece a las personas que poseen cualidades del "cerebro derecho", tales como inventiva, empatía y simbolismo que se oponen al dominio del "cerebro izquierdo" de la era de la información. Por desgracia, la creatividad de los niños en las escuelas ha ido dis-

minuyendo por más de 20 años, de acuerdo con los desempeños de los estudiantes en las pruebas de creatividad, como las Pruebas Torrance de Pensamiento Creativo. ¿Cuánto de esto es debido a un énfasis en la estandarización y al aprendizaje de memoria en las escuelas? ¿Y qué podemos hacer al respecto?

El brainlifting, o ejercitando nuestra creatividad, puede proporcionar la solución. Todos nacemos con creatividad e imaginación naturales. Sólo tienes que pasar tiempo con un niño una caja

de cartón y para ver eso. Una vez fui avergonzado por el deseo de mi hijo de 4 años de llevar un viejo recibo de pago (o "Culebrilla", como él lo llamaba) para mostrar y contar en su escuela. Como le expliqué a su maestro que sí teníamos juguetes "reales" en casa, creo que temía a su juicio más de lo que valoraba la creatividad de mi hijo!

De alguna manera, al crecer, suprimimos nuestra imaginación y nos ajustamos a nuestro mundo de adultos. Pero debemos reaprender a pensar creativamente. Al igual que con el ejercicio físico, construir la aptitud creativa lleva tiempo, aunque *puedes* ver una mejoría inmediatamente. La creatividad es un juego de números, así que entre más ideas generes, mayor es la posibilidad de producir algo realmente útil. Nadie lo sabía mejor que Thomas Edison, que logró presentar más de 1.600 patentes en su vida (no todas tuvieron éxito). Él dijo la famosa frase, "El genio es 1 por ciento de inspiración y un 99 por ciento de transpiración."

Es posible agrupar los ejercicios creativos en tres categorías amplias (que se superponen en cierta medida).

1. Hacer conexiones
2. Considera diferentes perspectivas
3. Usar la imaginación

### Haz conexiones

Hacer conexiones es una de las maneras fundamentales en que aprendemos. A medida que hacemos nuevas conexiones, éstas resultan en hábitos (por ejemplo, cómo realizar una tarea en el trabajo). Una vez que el hábito se afianza, puede ser difícil hacer nuevas conexiones. Ejercicios creativos, como el pensar sobre cómo conectar objetos al azar, puede ayudar a superar hábitos. Por ejemplo: Cuando un trabajador en 3M, una corporación global de ciencia y tecnología, hizo una conexión entre un pegamento ineficaz y un separa-

dor de libros, el Post-it nació.

### Considera Diferentes Perspectivas

Edward de Bono escribió el libro *Seis Sombreros para Pensar* para animar a la gente a pensar desde las diferentes perspectivas de la objetividad, la emoción, la cautela, la positividad, la creatividad y el control. Uno puede crear cualquier número de diferentes perspectivas: por ejemplo, ¿cómo un nuevo proyecto o producto sería visto a través de los ojos de un director, un asistente, un comprador, un vendedor, un maestro o un niño? ¿Qué pasaría si, a partir de mañana, tu organización fuera dirigida por Bono o William Shakespeare? ¿Cómo serían las cosas diferentes? Cuando sé es creativo, es importante no descartar lo aparentemente absurdo, sino más bien, ver lo que resulta de ello.

**Cuando sé es creativo, es importante no descartar lo aparentemente absurdo, sino más bien, ver lo que resulta de ello.**

### Usa Tu Imaginación

Usar tu imaginación es quizás la categoría creativa más difícil para proporcionar ejercicios, pero es, sin duda, lo que nos hace humanos. A lo largo de la historia, la persecución de los sueños de la gente y la imaginación han hecho que la civilización avance, ya sea en viajes aéreos o en la creación de las libertades fundamentales en nuestras sociedades. Hacer preguntas que comienzan con "¿Qué pasaría si?" Es una bue-

na manera de generar ideas imaginativas. Ten un cuaderno o una grabadora portátil de voz cerca para capturar las ideas cada vez que te lleguen.

Como el ejercicio físico, el ejercicio mental no siempre será fácil. Pero vale la pena el esfuerzo. Cualquiera que te diga que no eres creativo, está equivocado. ¿Por qué no empezar con el brainlifting hoy? T

#### Ejercicios de Brainlifting

Pruebe estos ejercicios creativos. La mayoría de ellos podrían ser adaptados para formular preguntas en Tópicos de Mesa en tu próxima reunión del club:

Mira la foto.

¿Que ves?



(La mayoría de la gente dirá que ve un punto negro. No se dará cuenta del espacio en blanco significativamente más grande alrededor del punto).

Vuelve a contar un cuento de hadas famoso utilizando sólo 10 palabras.

Seleccione dos objetos inconexos al azar por ejemplo, una manzana y un lápiz. ¿En cuántos usos o invenciones puedes pensar al combinarlos? ¿Cómo te gustaría lanzar tu nueva invención al público?

Elige un tema y haz una pregunta "¿qué pasaría si? Por ejemplo, si el tema fuera "trabajo", podrías preguntar "¿Qué pasaría si pudiéramos elegir nuestras propias horas de trabajo?" Explica mejor que sería diferente si pudiéramos hacerlo, y cómo podría ser mejor.

Dibujar un retrato de sí mismo utilizando sólo cinco líneas.

-Stuart Rosa, CC

STUART PINK, CC, *obtuvo el tercer lugar en el Campeonato Mundial 2012 de Toastmasters de Hablar en Público. Miembro del Providence Toastmasters en Providence, Rhode Island, él es maestro de escuela primaria con pasión por la creatividad.*

Traducido del artículo, "MENTAL FITNESS/ Brainlifting – A Crash Course in Creative Fitness", Págs. 26 - 27. Revista TOASTMASTER, SEPTEMBER 2013.

Traducido por: Javier Córdova González, DTM. Miembro del Club Maz Líder, Mazatlán, Sin. jacogo@hotmail.com