

1.3. La creatividad se entrena (sí, como los abdominales)

Uno de los mitos más extendidos sobre la creatividad es que es un don, algo que se tiene o no se tiene. "Yo es que no soy creativo", escuchamos a menudo, incluso de nuestros compañeros profesores. "A mí no se me ocurren ideas". "Mi hijo ha salido poco imaginativo".

Pues bien, vamos a desmontar ese mito de una vez por todas, porque de nuestra capacidad para creer en la creatividad como algo entrenable depende, en gran medida, nuestra capacidad para transmitir esa confianza a nuestros alumnos.



La imagen romántica del escritor esperando la llegada de la musa, con la frente sudorosa y la mirada perdida, es eso: una imagen romántica, falsa y además perjudicial. Si esperamos a estar inspirados para escribir, escribiremos muy poco.

Los escritores profesionales saben que la constancia y la práctica generan las condiciones para que las ideas aparezcan.

1.3.1. La fluencia creativa

Existe un concepto en psicología llamado "fluencia" que es muy útil aquí. La fluencia es la capacidad de generar muchas ideas en poco tiempo. Y lo fascinante es que la fluencia mejora con la práctica.



Imaginemos a dos personas. Una nunca escribe, nunca dibuja, nunca improvisa. La otra escribe un poco cada día, aunque sean cinco minutos. Si les pedimos a ambas que, en diez minutos, escriban todas las ideas que se les ocurran para un cuento, la segunda persona probablemente generará muchas más ideas que la primera.

¿Por qué? Porque el cerebro, como cualquier otro órgano, se adapta a las demandas que recibe. Si nunca le pedimos que genere ideas, se "desentrena" para esa función. Si le pedimos regularmente que genere ideas, mejora su capacidad para hacerlo.

La importancia del calentamiento

En el aula, esto tiene una aplicación muy práctica: antes de pedir a los alumnos que escriban un relato completo, podemos hacer ejercicios de calentamiento. Algunos ejemplos:

- **Escritura automática:** Durante cinco minutos, escribir sin parar, sin levantar el bolígrafo del papel, sin preocuparse por la ortografía ni por el sentido. Si no se sabe qué escribir, se escribe "no sé qué escribir" hasta que surja algo. Al final, casi siempre surge algo interesante.
- **Listas disparatadas:** En tres minutos, escribir una lista con los diez usos más absurdos para un objeto cotidiano (un clip, una cuchara, un calcetín). El objetivo no es la utilidad, sino la fluencia: generar muchas ideas, aunque sean disparatadas.
- **Asociaciones libres:** Partir de una palabra y, durante dos minutos, escribir todas las palabras que vengan a la mente, sin censura.

Estos ejercicios "calientan" el cerebro para la tarea creativa, igual que estirar los músculos antes de correr. En el Módulo 3 veremos exclusivamente dinámicas variadas para disparar la creatividad en el alumnado.

1.3.2. La creatividad como proceso, no como chispazo

Otra idea importante: la creatividad no suele funcionar como un chispazo repentino, sino como un proceso que tiene fases:

1. **Preparación:** Nos documentamos, investigamos, recopilamos materiales.
2. **Incubación:** Dejamos que las ideas reposen, que el inconsciente trabaje.
3. **Iluminación:** Surge la idea, a menudo cuando no estamos pensando directamente en el problema (en la ducha, paseando, justo antes de dormir).
4. **Verificación:** Desarrollamos, pulimos, damos forma a la idea.

Cuando explicamos esto a los alumnos, les quitamos presión. No tienen que tener la idea perfecta de inmediato. Pueden investigar, pueden dejar reposar, pueden volver más tarde.



Para entenderlo, vamos a oírlo de la boca de una de las autoras contemporáneas más prolíficas: Isabel Allende.

-Visualiza los dos vídeos y responde a las preguntas:

(del minuto 7:37 al 10:37)

¿Alguna vez has tenido una buena idea mientras hacías algo totalmente distinto (ducharte, conducir, pasear)?

No queremos ser escritores profesionales, quizás no necesitamos levantarnos a las cinco de la mañana para escribir. Pero ¿qué rutina realista podrías aplicar para entrenar tu creatividad? ¿Qué rutinas podrías proponer a tus alumnos?

¿Qué ejercicios de "calentamiento creativo" podrías hacer con tus alumnos?

Revision #5

Created 2026-02-21 18:26:02 CET by Clara Giner

Updated 2026-03-07 18:05:20 CET by Clara Giner