

Conoce cinco claves para ser creativo

Según un informe de Havas Group, en el Perú se invertirán más de US\$ 630 millones en publicidad en las diferentes plataformas digitales, TV y radio. Esto expresa un crecimiento del 3% a comparación del 2022.

Frente a este panorama, según un informe publicado por LinkedIn en 2020, la creatividad es una de las soft skills más demandadas por las empresas. Necesitamos la creatividad en nuestro día a día para superar desde pequeños problemas cotidianos hasta para encontrar la solución a un reto empresarial. Pero, ¿cómo estimular nuestra mente para que la creatividad transpire por nuestros poros?

Anna Ripoll, directora del Máster en Customer Experience de EAE Business School brinda cinco claves para ser creativo:

1. Desconecta

Cuando estamos cansados mentalmente nos cuesta más despertar nuestro flow creativo. No te pongas nervios@ si ves que no surgen las ideas. Sal a pasear, ve al cine o a ver una exposición, lee, distráete, cocina, mira una charla de TED y, sobre todo, trata de alejarte de la tecnología un rato cada día... En definitiva, deja que tu mente desconecte y tenga nuevos inputs.

2. Descubre tu perfil

No hay nada como el trabajo en equipo para inspirarte con las ideas de los compañeros. Es muy recomendable conocer cuál es tu perfil creativo para saber de qué otros perfiles tienes que rodearte a la hora de emprender un reto o solucionar un problema. ¿Tienes un perfil creativo más intelectual? ¿Más soñador? ¿Más creador? Si tienes 10 minutos, haz este test de Adobe para descubrirlo: mycreativetype.com.

3. Lleva una libreta contigo

Olvídate del móvil y recupera el lápiz y el papel. Estés donde estés, llévate un pequeño cuaderno donde apuntar cualquier cosa que se te ocurra. Las personas creativas siempre llevan algo para escribir y plasmar sus ideas... ¡Hasta algunos duermen con la libreta en la mesilla de noche! Recuerda que la inspiración llega en el momento menos pensado, señaló la experta de **EAE Business School**.

4. Haz ejercicio

Diferentes investigaciones han demostrado que el ejercicio físico nos ayuda a oxigenar el cerebro y esto se traduce en claridad mental, que es el ingrediente clave para estimular la imaginación y las nuevas ideas. ¡Así que hacer deporte nos ayuda a mantenernos en forma física y mentalmente!

5. Habla contigo

Destina unos minutos al día (mejor a primera hora del día)

para silenciar la mente y aclarar las ideas. En silencio y sin prisas. Se trata de entrar en un estado parecido a la meditación para que tu cerebro procese toda la información que almacena y pueda hacer las conexiones que te van a llevar a tener ideas originales y geniales.