

Plan de Acción

EXTRAORDINARIA

LA CREATIVIDAD

GUIOMAR SÁNCHEZ

Editora, diseñadora y directora de proyectos en www.culbuds.com

La creatividad es imprescindible en tu día a día como emprendedora, ya sea para plantear nuevos proyectos, enfrentarte a nuevos retos o resolver problemas. Para que te resulte fácil estimularla, te he preparado un variado menú de técnicas sencillas que pueden servirte de apoyo en los distintos momentos de tu proceso creativo.

Menú creativo:

- Los aperitivos: Fase soñadora. Vinculada a la imaginación y la generación de ideas.
- El plato principal: Fase realista. Vinculada al análisis racional de tus ideas y a testearlas para buscar nuevas opciones.
- El postre: Fase crítica. Evaluación en positivo.

¡Sírvete tú misma!

1 LOS APERITIVOS: FASE SOÑADORA

Esta fase está ligada a la imaginación y generación de ideas. Como te decía en mi capítulo de *Las diez aristas de emprender*, la forma más eficaz de invocar a la creatividad es crear una necesidad, y para identificar esa necesidad, hay que permitirse soñar.

TU RINCÓN PARA SOÑAR

Objetivo: Identificar necesidades o problemas.

Descripción: Elige un espacio para soñar. Puede ser un cuaderno, una hoja en blanco, notas de voz... Cualquier medio que te permita poder registrar tus ideas y volver a ellas cuando sea necesario.

Yo prefiero soñar por escrito, pero elige el método que sea más cómodo y práctico para ti y tenlo siempre disponible.

Escribir tus ideas a mano en una pequeña libreta te ayudará a asentar la ideas, a *pensar en voz alta*. De vez en cuando repasa lo apuntado, pasa las ideas importantes a notas adhesivas de colores en función del área del negocio con la que tengan relación y ponlas en un lugar en el que puedas tenerlas a la vista.

EL BANCO DE INSPIRACIÓN

Objetivo: Identificar necesidades o problemas.

Descripción: En el libro, Lucía te ha hablado de los *moodboards* o paneles de inspiración, una herramienta estupenda para inspirarte cuando ya tienes definida la necesidad.

Un banco de inspiración sirve para generar ideas e identificar necesidades. A mí me funciona bien tener un lugar, ya sea físico –como una caja– o virtual –como una carpeta del ordenador o una aplicación como Evernote–, para ir archivando todo tipo de cosas que me transmitan algo. Pueden ser, fotos de revistas, de publicidad, de viajes, frases o fragmentos de textos, referencias de libros, canciones, restos de envoltorios, tarjetas, etiquetas,... Lo importante es que lo que guardes signifique algo para ti y para tu negocio.

Este banco de inspiración, te permite anclar lo que guardas a tus recuerdos y a lo que te transmitieron en algún momento; esos recuerdos, además, son disparadores de ideas. Recuerda revisarlo de vez en cuando y eliminar lo que ya no te inspire, no solo por tu salud mental, sino porque dependiendo del momento de tu vida en el que te encuentres tus gustos y necesidades irán cambiando.

Una vez que tengas definida la necesidad o el problema sobre el que quieras trabajar, es el turno de generar ideas. Algunas técnicas que puedes usar son las siguientes:

INCUBACIÓN DE SUEÑOS

Objetivo: Generar ideas o encontrar soluciones.

Descripción: Piensa en tu necesidad antes de irte a la cama, escríbela en un papel y ponlo con un boli al lado de la cama. Visualiza tu necesidad mientras te vas quedando dormida. Cuando despiertes, aprovecha el estado de duermevela y apunta lo que te se venga a la cabeza. Estate atenta a lo largo del día por si te surgen ideas.

A mí me suele costar poner en práctica esta técnica y no consigo apuntar nada al levantarme, pero, en cambio, cuando me meto en la ducha aparece la conexión. Las duchas mañaneras son un chollo para generar ideas.

TORMENTA DE IDEAS O *BRAINSTORMING*

Objetivo: Generar ideas o encontrar soluciones.

Descripción: No podía faltar la técnica más popular de todas: la tormenta de ideas. Aunque este clásico es recomendable realizarlo en grupo, también puedes practicarlo en solitario.

No creo que haga falta que lo explique, pero te recuerdo que consiste fundamentalmente en hacer un listado de ideas sin analizar nada, cuantas más mejor, da igual lo disparatadas que sean (esas son las mejores). Después puedes buscar puntos en común entre las ideas para generar una nueva lista en la que estarán las mejores o más pertinentes para resolver tu necesidad.

INSPIRACIÓN EN LA NATURALEZA

Objetivo: Generar ideas innovadoras.

Descripción: La naturaleza es una fuente infinita de inspiración. ¿Podrías comparar o relacionar tu necesidad con algún aspecto del mundo natural? Reflexionar en cómo lo soluciona la naturaleza te dará pistas para encontrar ideas.

Una variante es elaborar una lista con características de cosas u objetos cotidianos y buscar la manera de incorporar sus características a tu proyecto.

Por ejemplo, cuando yo quise aplicar las propiedades de una manzana a mis libros, encontré el modo de hacer que fueran más *sanos*, y por ello siempre que puedo aplico criterios de ecoedición a todos los libros que editamos.

PALABRAS ALEATORIAS

Objetivo: Generar ideas innovadoras.

Descripción: Las asociaciones forzadas también son disparadores de ideas. Esta técnica consiste en asociar una palabra elegida al azar con tu necesidad para encontrar ideas novedosas. La forma más sencilla para elegir esa palabra, es abrir un libro por una página cualquiera y, con

los ojos cerrados, señalar con el dedo un punto concreto. La palabra sobre la que pongas el dedo es la que te guiará en este ejercicio.

Se trata de que busques posibles relaciones, similitudes o diferencias con el aspecto sobre el que estas buscando ideas. Al incorporar un elemento nuevo que integrar en el proyecto, te verás obligada a explorar posibilidades que, en principio, no habías considerado.

Este ejercicio sirve tanto para generar ideas nuevas partiendo de cero, como para superar bloqueos cuando te encuentres atascada en un punto.

GALERÍA DE FAMOSOS

Objetivo: Generar ideas innovadoras.

Descripción: Para aplicar esta técnica debes hacer un listado de personalidades, reales o de ficción, que admires por diversos motivos y jugar a ponerte en su piel y hacerte preguntas. ¿Cómo verían el problema? ¿Qué harían frente a tu necesidad? ¿Qué te aconsejarían?...

Para conectar con estas personalidades puedes buscar sus frases más célebres, leer algunos datos sobre sus biografías, ponerte su foto delante o, simplemente, dejar volar tu imaginación para encontrar nuevos puntos de vista.

CONOCER PROCESOS

Objetivo: Generar ideas innovadoras.

Descripción: Una herramienta muy poderosa para generar y asociar ideas es conocer los procesos y sistemas de producción de productos, ya se realicen de forma mecánica o artesanal. En general, es muy importante interiorizar los procesos para luego sacar conclusiones y aprovecharlo en lo que tú necesitas.

Te recomiendo que cuando puedas te acerques a artesanos o pequeños productores para que te cuenten cómo hacen sus productos: qué pasos dan, qué materiales necesitan, cómo resuelven los problemas. No tienen por qué estar vinculados a tu actividad. Yo, por ejemplo, me declaro una gran aficionada a la serie de documentales *Así se hace...*

Por mi actividad, suelo visitar las imprentas con las que trabajo para comprobar de primera mano cómo se producen los libros. Así he ido incorporando el conocimiento de sus procesos a decisiones claves en el área del diseño editorial, por ejemplo, para elegir un formato en vez de otro.

LOS OJOS LIMPIOS

Objetivo: Generar ideas innovadoras.

Descripción: Una mirada fresca y nueva suele aportar mucha profundidad de campo a tu proceso creativo, sobre todo cuando te atascas por estar demasiado involucrada o por un exceso de información y análisis. Para ponerla en práctica solo tienes que invitar a opinar a personas que no tengan nada que ver con tu necesidad. Puede ser un niño, un extranjero, una persona mayor, un profesional de otro campo, etc. ¡Verás qué maravilla!

Esta técnica también puedes utilizarla para analizar ideas y no solo para crearlas.

2 EL PLATO PRINCIPAL: FASE REALISTA

Esta fase está vinculada al análisis racional de tus ideas. Su objetivo es testearlas y encontrar nuevas opciones y puntos de mejora.

MAPA MENTAL

Objetivo: Evaluar la relación entre distintas variables sobre tu idea ganadora.

Descripción: El mapa mental es una herramienta muy conocida (yo la aplico siempre cuando acompaño a personas que van a escribir su libro) que ayuda al desarrollo de un pensamiento y sus posibles conexiones con otros. Favorece la fluidez de ideas, ya que la mano y la mente trabajan juntas, apoyándose en lo visual. Para desarrollar un mapa mental, se coloca un tema principal en el centro del mapa, y se van conectando a él conceptos concretos de forma ramificada, utilizando un código de color o de formas para poder relacionar las ideas.

LOS CINCO «¿POR QUÉ?»

Objetivo: Analizar ideas para encontrar puntos de mejora.

Descripción: La técnica de los cinco «¿por qué?» se utiliza cuando quieres profundizar sobre tu idea ganadora o para indagar en los motivos de tu decisión. Es tan simple como preguntarte «¿por qué?» cinco veces consecutivas cada vez que te des una respuesta. Puedes hacerlo mentalmente o por escrito.

Es más fácil de practicar que de explicar, por eso quédate con la imagen de esa niña preguntona que te responde «¿por qué?» cada vez que le das un argumento.

SCAMPER

Objetivo: Analizar ideas para encontrar puntos de mejora.

Descripción: Esta actividad consiste en aplicar diferentes hipótesis a tus ideas para generar otras nuevas. Las letras del acrónimo SCAMPER significan: Sustituye, Combina, Adapta, Modifica, Pon otros usos, Elimina, Reduce. Puedes hacerte alguna de estas preguntas cuando quieras aplicar esta técnica a tu idea ganadora.

- ▶ **Sustituir:** ¿qué puedes sustituir, qué más puedes hacer, qué menos, qué otro enfoque?
- ▶ **Combinar:** ¿qué pasa si la combinas con algo?
- ▶ **Adaptar:** ¿qué podrías incorporar o adaptar?, ¿qué podría emular?, ¿qué otra cosa fuera de tu campo podrías incluir para adaptar tu idea?
- ▶ **Modificar o mejorar:** ¿puedes hacer que dure más tiempo, sea más fuerte, que dure más?...
- ▶ **Poner:** ¿qué podrías ponerle a tu idea para que tenga otras funciones?, ¿para qué otras cosas podría ser útil?, ¿existen otras formas de hacerlo?, ¿podría servir para otros clientes?
- ▶ **Eliminar:** ¿qué pasa si la simplificas?, ¿si la haces más pequeña?, ¿si la divides?...
- ▶ **Reordenar:** ¿se puede cambiar su orden?, ¿qué otros aspectos podrías reordenar?

LOS SEIS SOMBREROS PARA PENSAR

Objetivo: Analizar ideas para encontrar puntos de mejora.

Descripción: Es un método muy simple que suele utilizarse en grupo, pero como la vida de la emprendedora es solitaria, también puedes hacerlo tú sola. Consiste en analizar tu idea desde distintas perspectivas, para ello debes *ponerte* distintos sombreros y juzgarla dependiendo del sombrero que llesves *puesto*. Vamos, algo así como tener personalidades múltiples. Cada uno de los sombreros representa un papel o punto de análisis.

- ▶ Al sombrero blanco le corresponden los hechos prácticos.
- ▶ Al sombrero rojo le corresponden los sentimientos.
- ▶ Al sombrero negro le corresponde identificar problemas.
- ▶ Al sombrero amarillo le corresponde la lógica positiva.
- ▶ Al sombrero verde le corresponden las alternativas y soluciones.
- ▶ Al sombrero azul le corresponden la autoridad y responsabilidad.

En el método original (que se realiza en grupo) la idea es que cada persona represente un papel e intente cambiar la perspectiva de los demás con argumentaciones. Si estás sola te sirve con analizar tu idea desde cada perspectiva, de una a una, utilizando un papel para anotar tus reflexiones.

FOCUS GROUP

Objetivo: Analizar ideas para encontrar puntos de mejora.

Descripción: Los grupos de enfoque o *focus groups* permiten profundizar y comprender percepciones, valores y creencias individuales y colectivas. Nos acercan a las maneras en que otras personas construyen sus experiencias y dan significado a tus ideas, algo que tiene muchísimo valor. Para organizar un grupo de enfoque tendrás que elegir a una serie de personas con características similares (mismo tipo de cliente, mismo género, misma edad...) para que te den su opinión y experiencia sobre tus ideas. Lo ideal es hacer una reunión con todo el grupo (cinco o seis personas) para que sea más enriquecedor, ya que al compartir las experiencias se logra una mayor compenetración y comprensión. Si no tienes esa posibilidad, puedes hacerlo de forma individual con cada una de las personas que has elegido para que formen parte de ese grupo. Y recuerda que el pensamiento colectivo es mucho más potente que el individual, no tengas miedo a compartir tus ideas con los demás.

3 EL POSTRE: FASE CRÍTICA

Para entrar a evaluar tu idea en positivo, lo mejor es dejarlas reposar y tomar distancia para encontrarte de nuevo con ella y terminar de ponerle el punto dulce a tu proceso. A veces esto es lo que más nos cuesta, por eso te ofrezco estas posibilidades:

STOP AND THINK

Stop and think consiste en detenerse y tomar distancia mental —incluso física— con nuestro proceso creativo para analizar las ideas con mayor objetividad. Se trata de relajar tu nivel de exigencia para poder detectar errores, evitar bloqueos, medir tus avances, incluso de celebrar los progresos. En definitiva, consiste en olvidarte de todo el camino que has andado para retomar la tarea mucho más fresca posteriormente y analizarla con espíritu positivo. Pararte para después poder pensar.

HAZ ALGO DISTINTO

Para alejarte del análisis de tus ideas, es recomendable hacer cosas distintas a las que habitualmente haces y disfrutar de momentos de ocio y relax, porque así liberas la mente de juicios, prejuicios y miedos. Lo haces sin un fin concreto, por placer, y eso resulta que te ayuda a ser más atrevida y a confiar en ti misma. Cualquier acción fuera de la rutina te va a obligar a explorar caminos desconocidos y te acercará a la creatividad. Cada una debe encontrar lo que más disfrute, pero yo te sugiero algunas de las cosas que yo practico:

- ▶ Jugar a las manchas y garabatos. Hacer, sin pensar, dibujos simples o garabatos que luego puedes completar añadiendo elementos hasta hacer una forma concreta. Da igual que no seas un genio de los lápices, se trata de divertirse.
- ▶ Visitar lugares en los que no has estado nunca; no es necesario viajar lejos, en tu ciudad seguro que hay muchos lugares por descubrir: calles, bares, centros culturales, etc.
- ▶ Visita lugares sensoriales nuevos: sabores nuevos, géneros literarios nuevos, música nueva, etc.

VISUALIZACIONES

La meditación y las visualizaciones son armas muy poderosas que puedes practicar con muy poco. Te recomiendo que si no estás acostumbrada busques recursos que te permitan iniciarte en estas prácticas. Marta Loperena, creadora de *Felicidad de Bolsillo*, tiene un montón de visualizaciones guiadas y recursos que te pueden servir de ayuda.

Además de las visualizaciones de Marta, yo utilizo una técnica poco ortodoxa que me sirve para desconectar e imaginar nuevas posibilidades: hace años, mi hija y yo, visualizamos un personaje (un plátano con gafas de sol y que bebe un batido en un vaso con una sombrillita rosa) al que le mandamos a viajar a lugares remotos solo con la imaginación. De vez en cuando vamos a visitarlo, lo visualizamos con los ojos cerrados y vamos describiendo verbalmente lo que le ocurre, lo que ve, lo que siente, con quién interactúa, si tiene algún problema... ¡Es mágico!

LA ESCRITURA AUTOMÁTICA

Para mí escribir es una terapia y la escritura automática es su versión más eficaz. Consiste en sentarte delante de un papel y *vomit*ar todo lo que se te pasa por la cabeza sin filtros, sin prestar atención a si la redacción es correcta, si has cometido una falta de ortografía o si tiene o no sentido lo que estás volcando en el papel.

Es casi como si los pensamientos salieran a través de tu mano sin pasar por ti. Cuando termines, puedes relerlo una vez y después romper el papel para dejar que todo se vaya. Esta técnica posee un gran poder liberador de bloqueos y tensiones. Si para ti escribir no es un canal ideal para expresarte, busca el que mejor encaje contigo: un audio, un vídeo..., pero no te olvides de hacerlo desaparecer después.

PRACTICAR LA LENTITUD

La lentitud te aporta la posibilidad de prestar atención a los detalles: no es lo mismo recorrer un camino paseando que en un tren de alta velocidad, ¿verdad? Tu percepción del paisaje es mucho más profunda en el primer caso y mucho más superficial en el segundo.

Así que procura hacer cualquier actividad que te permita practicar la lentitud, la paciencia y poner atención en la tarea. El trabajo manual es ideal: tejer, colorear, hacer adornos florales, practicar el masaje, hacer cálculos o fotos, bailar, incluso ¡fregar los platos! Tú decides qué es lo ideal para ti.

Deseo que estas técnicas puedan servirte en tus procesos creativos.

Elige las que mejor encajen contigo, ya verás que con el tiempo las harás tuyas, las pasarás por tu propio filtro y terminarás inventándote nuevas posibilidades.

¡A por todas, mujer creativa!