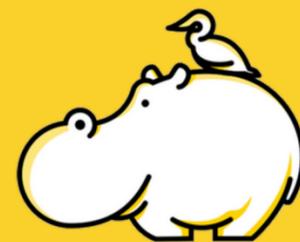


# Mente + creativa



20 CONSEJOS PARA SER MÁS CREATIVO

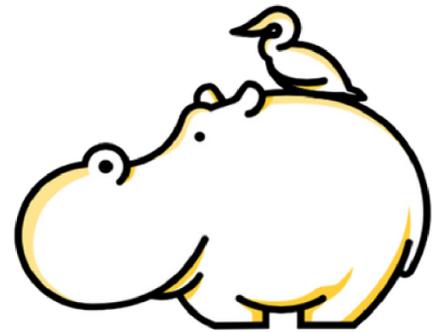


**SIMU**

# Mente + Creativa



20 CONSEJOS PARA  
SER MÁS CREATIVO



## Un ebook de SIMU

Somos una agencia de creatividad digital. Nuestra misión es compartir el conocimiento para que más emprendedores y empresarios puedan cumplir sus objetivos de negocio con marketing digital.

Somos curiosos y preguntones, nos gusta aprender cosas y compartirlas.

¿Uno nace creativo o se vuelve creativo?

Hay muchos estudios que confirman lo que estamos por contarte.

Al igual que un atleta, no se nace con buena condición física ni con las habilidades requeridas para el deporte, éstas se desarrollan. Esto se logra con el trabajo diario, el compromiso, la disciplina y el convencimiento de lo que se quiere ser y hacer.

La creatividad se entiende como la capacidad o facilidad para inventar o crear, todo esto es trabajo del cerebro. Es una mezcla de conexiones que permiten combinar la experiencia, la capacidad inventiva, la asociación, la lógica, el orden y estructura de nuestros pensamientos.

Para efectos prácticos de este pequeño ebook que te compartimos, tenemos que recordar que el cerebro es un músculo, y para que haga un mejor trabajo, es necesario ejercitarlo constantemente. Los tips que aquí te cotamos son ejercicios y buenas prácticas que te permitirán desarrollar estructuras mentales nuevas para que tu cerebro comience a procesar la información de una nueva forma.

Esperamos que estos tips te funcionen :)

# Una mente creativa





# 1. Lleva siempre una libreta contigo

¿Alguna vez has tenido una idea y te has repetido a ti mismo: "Debo recordar esto más al rato, es una muy buena idea"? Bueno, ya sabemos cómo acaba eso. Imagina que sencillamente lo pudieras consultar en donde lo escribiste.

Las ideas llegan sin previo aviso y no dimensionamos el valor que tienen hasta que son aplicadas, así que no descartes ningún pensamiento y anota todo aquello que creas relevante.

Llevar una libreta contigo no es solo un diario de ideas, es una herramienta para poner en papel recordatorios, mensajes, citas, dibujos. Es la herramienta que te permite volver tangible lo que pasa por tu cabeza. Es la herramienta favorita de los creativos. Y si no quieres llevar una libreta, tu teléfono seguro tiene un bloc de notas

## 2. Duerme

Lo dijo en su momento Albert Einstein y ahora lo respalda la ciencia:

"La creatividad y la memoria trabajan mejor en mentes descansadas".

El cerebro es una máquina que necesita descanso. Estos periodos de descanso de calidad, le permiten a la mente tomar un poco de aire y asegurar que el procesamiento de la información, la asociación y los recuerdos, todos elementos indispensables de la creatividad, fluyan de mejor manera.

La ciencia aconseja dormir al menos 7 horas para que tu cuerpo y mente tengan un periodo de recuperación de calidad y obtengas una mejora en tu desempeño durante el día.

# 3. Bañate

Y no solo como un buen hábito de higiene; diversas investigaciones afirman que aproximadamente el 72% de las personas tienen lo que consideran "buenas ideas" mientras están tomando un baño.

# 4. Cambia los Utensilios de cocina de lugar

Existen muchas actividades que se vuelven tan automáticas en nuestra vida diaria, como conducir. En tus primeros días al volante, cada uno de los movimientos es o era algo sumamente consciente y muy pensado, con el paso del tiempo, cambiamos de velocidad, giramos e incluso entablamos una conversación mientras manejamos.

Pasa algo similar cuando cocinamos, nuestro cerebro sabe en dónde están los platos, refractarios, condimentos y todo lo necesario que se acostumbra. Ocasionalmente cambia las cosas de lugar para que los movimientos se vuelvan conscientes y cocinar se vuelva una tarea que activa aún más tu cerebro.

# 5. *Juega ajedrez*



Las habilidades requeridas por el juego del ajedrez son todas las habilidades que involucran la creatividad y nos permiten activar y fortalecer nuevas áreas de nuestro cerebro.

El ajedrez exige capacidad de proyección, de generación de planes, resolución de problemas, dominio de la frustración, estructura de pensamientos y desarrollo de estrategias. Suena a las cualidades de una persona creativa, ¿Cierto?

## 6. Medita

Uno de los beneficios y objetivos de la meditación es poder procesar la información de forma distinta. La meditación desarrolla nuevas conexiones y estructuras de pensamiento en nuestro cerebro, mismas que, una vez generadas, se utilizan en nuestro día a día.

## 7. Escribe

Poco o mucho, no importa, pero escribe. Sobre tu día, un cuento, pensamientos. Escribir estimula la habilidad inventiva, de *storytelling*, abstracción de ideas, de imaginación, entre otras.

Escribe para ejercitar tu cerebro de una forma distinta.

# 8. Haz una lista de 100 respuestas



**¿Tienes un problema por resolver?**

Usa la exageración para explorar soluciones.



**Haz una lista de 100 soluciones**

No omitas ninguna idea, por más absurda que suene.



**Descubre**

Alguna (o más) de esas 100 opciones, será el inicio de lo que estás buscando.



# 9. Usa tus manos

La creatividad no solo se estimula a través de la mente, la creatividad es un acto de cuerpo completo. Haz manualidades, siéntate a trabajar en el piso; está comprobado que esta acción es una regresión a la infancia y ¡vaya que los niños son creativos!

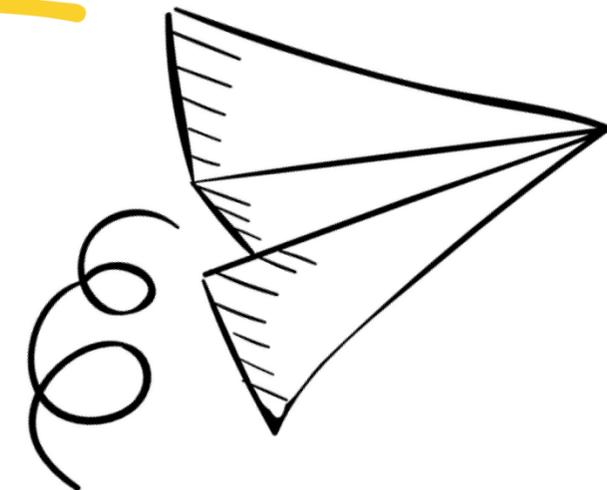
# 10. Hecho es mejor que perfecto

No permitas que el perfeccionismo te paralice. Es muy común que no comencemos a hacer algo por sentir que no es suficiente, que le falta diseño, texto, color, orden, dinero, etc. Comienza a hacerlo y mejora sobre la marcha. Ninguna idea nació perfecta, pero sí perfectible.

# 11. Rodéate de creativos

Se dice que somos el promedio de las 5 personas que nos rodean. Busca rodearte entonces de personas creativas, inscríbete en nuevas actividades y haz nuevos amigos. Crece tus círculos sociales.

# 12. Aburrete



Practica actividades repetitivas y aburridas como lavar los platos o planchar. Tu cerebro tendrá el tiempo y el estímulo necesarios para poner en marcha su maquinaria y encontrar las grandes ideas.

# 13. Sé ordenado



## Mito

Las personas creativas son personas desordenadas y dispersas.

## Realidad

Las personas creativas suelen tener procesos muy estructurados de pensamiento que eventualmente se traducen en otras acciones de su vida diaria.

## Consejo

Haz listas de pendientes, ordena las labores de tu día, ten ordenados tus espacios personales y de trabajo, crea rutinas.



## 14. Deja la computadora

En la actualidad, pasamos mucho más tiempo del que creemos frente a la pantalla de la computadora, muchas veces trabajando, otras tantas perdiendo el tiempo. Apágala y deja descansar tus ojos, recibe otros estímulos, haz ejercicio, lee un libro, sal a caminar, juega con tu perro, participa en conversaciones, sé curioso fuera de la pantalla.

# 15. Ten sexo de ideas



Una propuesta del empresario y escritor James Altucher: Toma dos ideas que no tengan relación entre sí y busca la forma de unirlos.

# 16. Descubre tu momento más creativo

Para algunas personas es un momento del día en particular, la mañana o la noche; para otras es una actividad en particular, como manejar o lavar los trastes. Presta atención a cómo funciona tu cerebro durante el día y determina el momento del día en que más creativo te sientes y saca provecho de él.

# 17. Créetelo



Gran parte de ser creativo es creer que lo eres, es un tema de programación y visualización del éxito. Si estás en búsqueda de la estimulación de tu creatividad, considérate ya un creativo, solo tienes que ejercitar los músculos que se necesitan para ello.



## 18. No sumes, resta

La creatividad consiste más en depurar que en añadir. Dale vuelta a las cosas que parecen obvias y procura simplificarlas, dejarlas en su mínima expresión.

A person with dark hair, wearing an orange t-shirt, is sitting on a brown couch. They are looking out a large window with white frames. Their right arm is raised, with their hand behind their head. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

# 19. Toma un descanso

No te obsesiones con las ideas de forma irracional, permite que descanses, consúltalo con la almohada y deja que reposen un poco. A veces, al siguiente día, las cosas se ven muy distintas.

# 20. Ve Peliculas

Te compartimos algunas recomendaciones.  
Éstas son 5 películas que un creativo debe ver:



[The Truman Show - 1998](#)



[So, What's Your Price? - 2007](#)



[Memento - 2000](#)



[The Pixar Story - 2007](#)



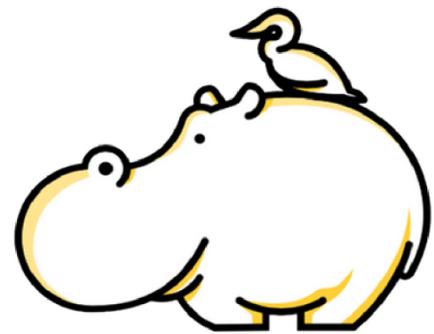
[Yes man - 2008](#)

# Mente + Creativa



20 CONSEJOS PARA  
SER MÁS CREATIVO

Un ebook de SIMU



[www.simu.mx](http://www.simu.mx)



[@simu.mx](https://www.instagram.com/simu.mx)



[simupuntomx](https://www.facebook.com/simupuntomx)



[@simupuntomx](https://www.twitter.com/simupuntomx)

