

¡Activa tu creatividad! - XL Semanal

Los neurocientíficos buscan el secreto de la creatividad. Y ya han llegado a una conclusión: [la genialidad puede estimularse con la práctica y buenas herramientas](#). Le contamos cómo. Por Carlos Manuel Sánchez

«Si mi teoría de la relatividad es acertada -bromeaba [Albert Einstein](#), que tenía un fino sentido del humor-, los alemanes dirán que soy alemán y los franceses, que soy ciudadano del mundo. Pero si me equivoco, los franceses dirán que soy alemán; y los alemanes, que soy judío».

¿Se ha reído usted con este chiste del genio más grande de la historia? Y si no le ha hecho gracia, ¿por lo menos, lo ha entendido? En tal caso, enhorabuena. Porque usted acaba de experimentar, sin saberlo, un 'momento eureka'. Ese instante maravilloso en el que [algo hace clic en nuestra mente y una idea nos ilumina como un relámpago](#).





Al contrario de lo que se piensa, estos momentos no son tan excepcionales. Ocurren continuamente. Por ejemplo, cuando entendemos un chiste. O cuando, de repente, nos viene a la cabeza una palabra que teníamos en la punta de la lengua. El mecanismo neuronal es el mismo que el que alumbró una idea genial, una inspiración súbita, un invento revolucionario... Quizá la nueva *app* que llevarán todos los móviles o el estribillo de una canción que llegará a lo más alto de las listas. ¿Pero cómo surge la chispa?

Neurocientíficos y psicólogos buscan el secreto de la creatividad. Y las resonancias magnéticas funcionales se han convertido en el gran aliado para identificar las regiones cerebrales involucradas. Primera conclusión: aunque [no todos pueden ser genios como Einstein, sí que se puede, con un poco de práctica, estimular y hacer más creativos los cerebros de la gente 'normal'](#). La genialidad, no obstante, es hija de muchas madres. Los grandes pensadores poseen inteligencia, talento, conocimientos especializados, perseverancia... Pero si algo tenían en común Mozart, Steve Jobs, Isaac Newton o Salvador Dalí era su capacidad para liberar la imaginación, establecer nuevas asociaciones y pensar 'diferente'.

¿Qué es lo que sucede en nuestro cerebro cuando componemos una sinfonía o improvisamos una comida con lo que hay en la nevera? Durante años se ha dado por sentado que el hemisferio derecho es el responsable de la creatividad y las emociones; y el izquierdo, el de la lógica y la razón. Sin embargo, el escáner demuestra que ambos hemisferios están muy conectados y se comunican a través del cuerpo caloso. No hay una sola estructura cerebral responsable de la creatividad. Son muchas las regiones que trabajan al unísono.

Paso 1: salga de su zona de confort

Hay cien mil millones de neuronas que se comunican entre sí y establecen conexiones nuevas para adaptarse a las circunstancias. Por eso, salir de nuestra zona de confort nos ‘espabila’. Opera cambios físicos en los circuitos cerebrales. Las neuronas, en definitiva, van tejiendo redes. Es lo que conocemos como ‘neuroplasticidad’. Como en una red eléctrica, hay subestaciones que dan luz a un barrio y grandes tendidos que iluminan ciudades y países enteros.

Remolonear en la cama, pasear, meternos en la ducha o, incluso, sentarnos en el baño son actividades propicias para la inspiración

Los neurocientíficos sospechan ahora que la creatividad surge de la interacción entre, al menos, dos de estas grandes redes. Una de ellas se encarga del control y la toma de decisiones. La otra alumbra nuestras ensoñaciones y fantasías. La frontera entre ambas suele estar bien custodiada. Hay guardias. El sentido común nos dicta lo que es sensato y lo que es absurdo. Pero esta vigilancia se relaja en la transición entre el sueño y la vigilia. Es el cambio de turno de los ‘seguratas’ entre la conciencia, gobernada por la lógica, y los desvaríos del inconsciente. Y resulta que ese periodo tan desaprovechado es clave.

Paso 2: deje que su mente se evada

La secuencia sería así. Cuando la red de control se ve confrontada con un problema, lo primero que hace es reunir toda la información posible. Hay que dominar el tema. «Por cada página escrita, cien leídas», decía el periodista Ryszard Kapuscinski. Por muy creativa que sea una persona, si no sabe nada de física, no aportará nada a la teoría de la relatividad. Pero, una vez que disponemos del conocimiento, hay que dejarse ir... La red de control entra en pausa. Pide paso la imaginación.

Para la creatividad hay un momento clave: ese instante de transición entre el sueño y la vigilia, cuando la línea entre conciencia y subconsciente se difumina

Remolonear en la cama, pasear, meternos en la ducha, incluso, ejem, sentarnos en el baño son actividades propicias para la inspiración. Porque nos quedamos a solas con nosotros mismos. Nuestro cerebro le da vueltas a los asuntos en un 'segundo plano', sin que lo forcemos... No estamos pendientes. En cambio, cuando abordamos un problema analíticamente, prestamos toda nuestra atención... El investigador John Kounios explica que los escáneres detectan un pequeño apagón justo antes de un 'momento eureka'. Un parpadeo. La corteza occipital, responsable del procesamiento visual, se queda en suspenso, de manera que las ideas parecen surgir de la nada. ¿Nunca le ha pasado que intenta acordarse de algo y solo cuando deja de pensar en el asunto se le enciende la lucecita?

Ser creativos se ha convertido en una exigencia en la era digital. Los robots van asumiendo las tareas rutinarias, pero las corazonadas, tan humanas, son el combustible de las *start-ups* que triunfan. Y en ningún lugar como en Silicon Valley se rinde tanto culto a la idea innovadora.

¿Se pueden forzar estas ideas geniales? Según Judah Pollack y Olivia Fox Cabane, citados por la revista *Focus*, sí. Y la técnica más sencilla es soñar despierto. Incluso se puede ir un paso más allá. Y gobernar nuestros propios sueños. Es una capacidad que tienen muchos niños y se pierde en la edad adulta. El sueño lúcido, en el que nos proponemos soñar sobre algo -y lo conseguimos-, está de moda. Ya hay cursos para convertirnos en 'onironautas', personas capaces de controlar (hasta cierto punto) nuestros propios sueños. Y luego recordarlos con todo detalle.

Paso 3: mueve el cerebro por los pies

Otra técnica es una caminata. Marily Oppezzo y Daniel Schwartz,

dos psicólogos de la Universidad de Stanford, han realizado un experimento curioso. Dividieron a un grupo de voluntarios. A unos los pusieron a pasear, los otros permanecían sentados. Luego les pidieron que propusieran usos originales para objetos comunes, como un martillo. A los que caminaban se les ocurrían el doble de respuestas.

¿Pero podemos fiarnos de la inspiración? Sí, sobre todo si hay prisa. En exámenes cronometrados se acierta más con soluciones intuitivas que con la lógica

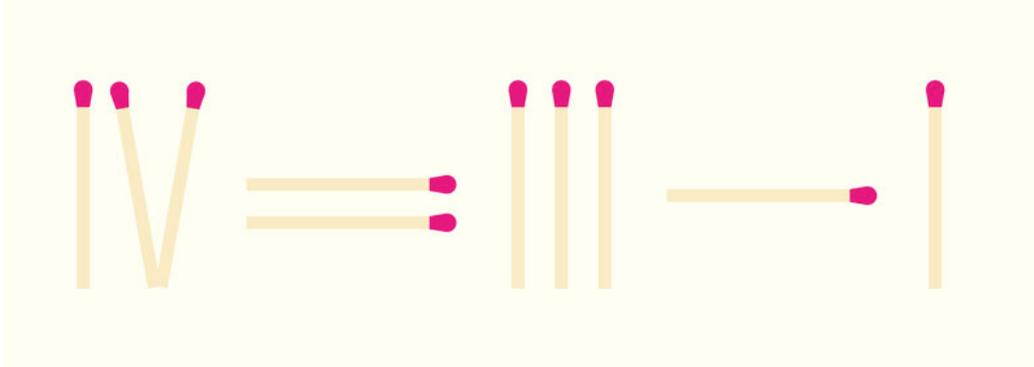
¿Pero podemos fiarnos de la inspiración? Sí, sobre todo si hay prisa. La psicóloga Carola Salvi ha comprobado, en exámenes cronometrados, que se acierta más con respuestas intuitivas que con razonamientos lógicos. Conviene confiar en el instinto.

El escritor Steven Johnson explica en una charla de TED que las ideas también necesitan ‘aparearse’ unas con otras. Un entorno propicio para el intercambio. Hoy es Internet, como lo fueron las cafeterías vienesas en los albores del psicoanálisis. Además, la creatividad es un proceso. Hay que dar tiempo al tiempo. El periodo de incubación es indispensable. El biólogo Stuart Kauffman expone que una idea genial puede permanecer latente en nuestro cerebro durante años. La vamos centrando con cada nueva experiencia, cada dato, otras ideas... Hasta que surge una asociación insospechada. Los antecedentes importan. Si el astrónomo Ismael Boillau no hubiera sugerido previamente que el sol tira de nosotros con una fuerza relacionada con la distancia, la manzana de Newton bien podría haber caído al suelo sin que el célebre científico barruntara la ley de la gravedad.

¿Cómo crear ambientes que permitan mantener ideas latentes durante mucho tiempo? No es fácil decirle al jefe: «Deme unos años sabáticos para desarrollar un presentimiento...». Pero varias compañías ya están siguiendo el ejemplo de Google y dan un veinte por ciento de tiempo libre a sus empleados para animarlos a cultivar sus corazonadas. Al fin y al cabo, **«la intuición es un don**

sagrado y el pensamiento racional, su fiel servidor». También lo dijo Einstein. Y no es un chiste.

EL RETO



La ecuación que ve arriba ($4=3-1$) es incorrecta.

¿Cómo conseguir que sea correcta cambiando sólo una cerilla de lugar? Esta es la solución: la mayoría de la gente intenta arreglar la ecuación moviendo una de las cerillas de los números, porque en el colegio aprendemos a resolver problemas manipulando cantidades. Esto nos 'ciega' ante otras soluciones creativas; en este caso, debemos mover una de las cerillas del primer signo al segundo.

Es decir:

Solución:

