

CREATIVIDAD Y CEREBRO



No hay una regla de oro para el pensamiento creativo.

La mejor manera de solucionar un problema depende del momento y circunstancias del proceso creador en que nos encontramos.

Solución Creativa



Puede provenir de una ocurrencia espontánea, pero llega más fruto de la concentración, la disciplina y la perseverancia.

El buen humor



Estar de buen humor, cambiar de perspectiva, dormir o distraerse pueden repercutir positivamente en la creatividad.

El buen humor fomenta el ingenio y el pensamiento divergente.

Cambiar de punto del punto de vista usual o variar la forma que buscamos una solución puede favorecer una nueva idea.

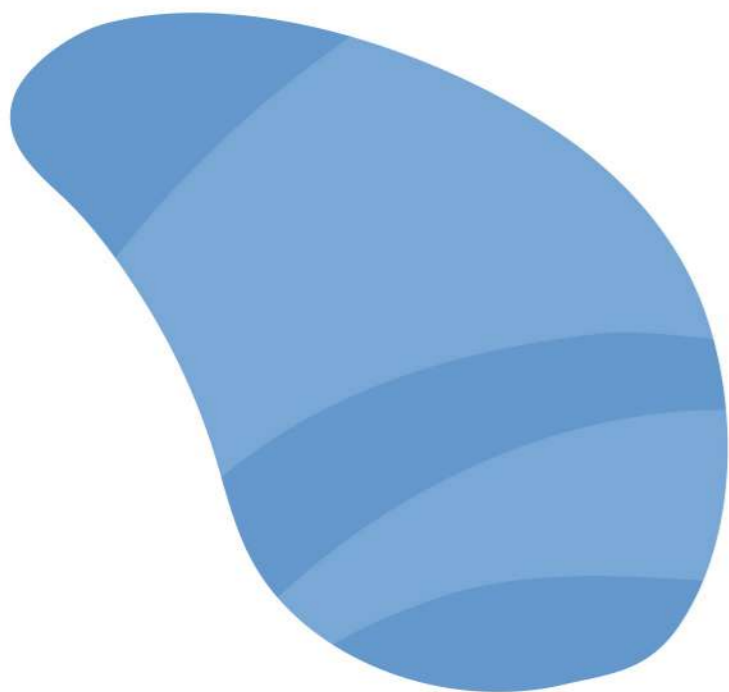




CREATIVIDAD Y CEREBRO

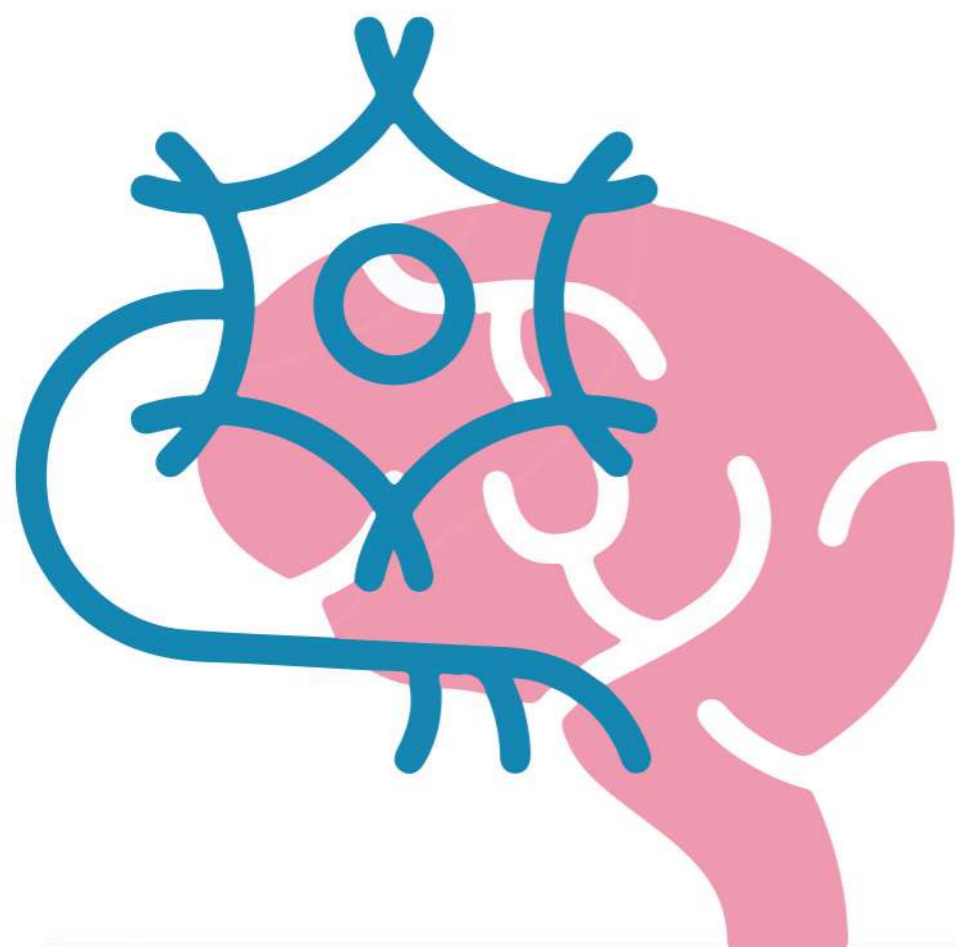
Parte II





El neurotransmisor de la creatividad

La Dopamina contribuye a la creatividad



Este neurotransmisor mejora la memoria operativa lo que facilita la creación de asociaciones mentales, requisito importante para la creación.

Sin embargo, el consumo de dopamina por prescripción, puede tener efectos no previstos en la conducta.

Desconectarse

Puede que sintamos que no damos más ante un problema irresoluble. En ese caso, es mejor desconectarse.



Los descansos cortos favorecen la creatividad



El ejercicio físico ha demostrado ayudar a espabilar la creatividad. Si ve que no avanza, cambiar de tarea o dar una pequeña pausa puede ser útil.