



Carlos Príncipi - Consulting Partner

## Cómo se despierta la creatividad con una pausa

No es tiempo de poner en duda la importancia de **“cuidarnos a nosotros mismos”**. Y seguro cada uno de nosotros sabe por dónde debería empezar. Es cuestión de pararnos al costado del camino y observar cómo llevamos el día a día.

Hoy quisiera que nos detengamos en el tiempo que le dedicamos a nuestra mente. En la relación **mente-cuerpo** siempre resulta más sencillo observar cómo estamos físicamente y privilegiar al cuerpo. Es común que en conversaciones informales contemos si estamos haciendo algún deporte, si tenemos o no postergado el retorno a las rutinas de alimentación saludable, de cómo nos sentimos mejor en todos los aspectos cuando realizamos algún cuidado físico e incluso que mencionemos orgullosos o preocupados los resultados de nuestros chequeos clínicos. ¡Pero sobre nuestra mente... hablamos poco y nada! Aun así, sabemos reconocer las señales. Comprendemos que cuando estamos agotados nos volvemos repetitivos, nos apoyamos demasiado en los hábitos, buscamos respuestas obvias ante los problemas a resolver y ese agotamiento viene acompañado de mal humor y la intolerancia. Además de no pasarla bien, tenemos entonces el caldo de cultivo para no encontrar alternativas novedosas ante los desafíos.

La mente necesita de nuestro cuidado y para eso es fundamental la anticipación, ya que para cuando las baterías comienzan a agotarse, naturalmente optamos por respuestas obvias y poco abarcativas. Cuando hablamos de anticiparnos, nos referimos a reconocer que nuestra mente requiere el mismo cuidado que sabemos hay que dar a nuestro físico.



Una mente relajada tiene una mayor predisposición a ampliar la perspectiva, a sumar opciones, a desafiarse tomando caminos no transitados en donde el prejuicio -alimentado por la vorágine del día a día - suele prohibirnos recorrer.

Podemos decir que estimular la creatividad y mantener una mente saludable, tiene una forma de ser articulada. Son las llamadas **“Pausas creativas”**

Cuando estamos concentrados en un determinado problema nuestra mente queda fija en los pensamientos que, deseamos, desemboquen en la solución que necesitamos encontrar. Es común graficarlo como el paso por un desfiladero, que se va estrechando a medida que avanzamos. La pausa creativa en cambio, nos invita a interrumpir esa concentración que sobre-piensa el problema y permitir que nuestra mente “flote” sobre otros temas.

Al cambiar el enfoque se acciona en el cerebro lo que se conoce como red neuronal por defecto (RND), que se activa cuando pasamos a hacer algo repetitivo o muy mecánico como regar las plantas o preparar un café de manera automática. Mientras estamos en este estado, la red se extiende sobre partes del cerebro que no estaban comprometidas en el tema que debíamos resolver, conectando ideas, recuerdos, restos de sueños de manera “aleatoria”. La ciencia ha demostrado que estos momentos son saludables para nuestro cerebro, pero, además, cuando se activa esta red neuronal, es cuando suelen surgir las ideas disruptivas, la mirada que nos sorprende por lo distinta, atrevida, lejana a nuestra forma habitual de pensar. Ahí solo nos resta ser cómplices más que jueces.

No es momento de esperar. Las pausas creativas deben formar parte de nuestra jornada.

**¿Qué ideas audaces estás considerando?  
¿Qué estás haciendo hoy para mantener tu mente en forma?  
¿Qué has aprendido últimamente para tenerla activa y en crecimiento?**

Aquí, algunas recomendaciones de expertos dependiendo de tu necesidad y estilo personal:

- Lee algo sobre un tema que normalmente no lees
- Sigue aprendiendo nuevas habilidades y contenidos para mantener tus músculos mentales fuertes
- Desconéctate del trabajo cuando no estás trabajando
- Toma descansos breves y frecuentes a lo largo del día
- Entrena tu cerebro para que se dedique a una tarea a la vez y desafía el mito del multi-tasking
- Suma juegos de destreza mental: sudokus, crucigramas, ajedrez, etc.



- Construye hábitos y rutinas que puedas sostener en el tiempo
- Baja tu suscripción a listas de distribución y grupos innecesarios

Y si quieres saber más del tema, no dudes en escribirnos!  
Buena mente!