



Activa tu creatividad con intención

ELABORÓ:
Centro de Bienestar



El bienestar intelectual es el estado de satisfacción que surge cuando se ejercita la curiosidad, la creatividad, el pensamiento crítico y el deseo de aprender durante toda la vida. Una manera efectiva de fortalecer esta dimensión es activando la creatividad como una habilidad para imaginar nuevas ideas, conectar saberes y enfrentar los desafíos cotidianos.

¿Cómo puedes estimular tu creatividad?

Aquí te compartimos una técnica sencilla:

Mapa de ideas o brain dump

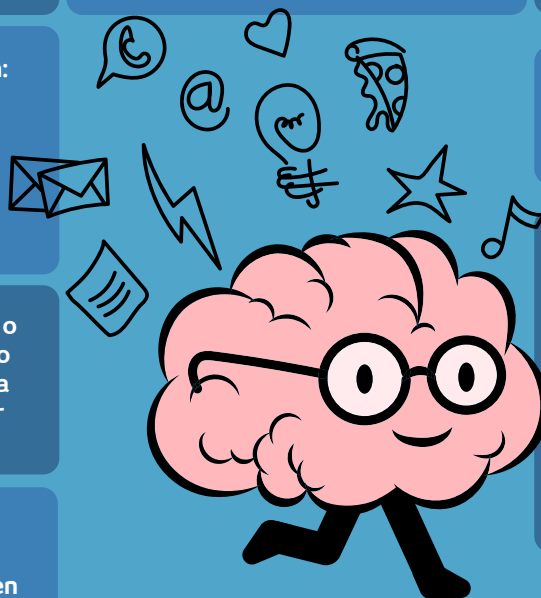
1. Elige un tema (por ejemplo: un reto personal, una idea, un proyecto).

2. Escribe sin filtro todo lo que se te ocurra durante 5 a 10 minutos.

3. No juzgues ni corrijas. Deja fluir tus pensamientos, palabras sueltas, preguntas, imágenes y emociones.

4. Clasifica lo que escribiste en:

- Ideas concretas
- Dudas o preguntas
- Datos a investigar
- Acciones posibles



5. Identifica patrones o temas recurrentes. Observa si hay ideas que se repiten o se conectan.

6. Selecciona lo más relevante o accionable. Encuentras una o dos ideas clave que valgan la pena desarrollar o investigar más.

7. Organiza un plan o esquema. Dependiendo del tema puedes:

- Hacer una lista de los pasos a seguir
- Crear un mapa mental
- Desarrollar una lluvia de ideas más dirigida
- Esquematizar la solución de un problema

8. Define la primera acción concreta. Esto ayuda a transformar la creatividad en movimiento.

Usa esta técnica cuando te sientas bloqueado, confundido o para empezar con claridad un nuevo proceso creativo.

REFERENCIAS

<https://www.udem.edu.mx/es/institucional/bienestar-udem>
Newton, A. (2020). Brain Dump Journal: Daily Write & List Ideas, Goals, & Thoughts, Clear Your Mind & Head Of Things By Journaling, Notebook. Amy Newton. ISBN-13: 978-1649442499.

Recuerda:

Cultivar tu creatividad también es autocuidado.

Cada vez que piensas, creas o aprendes, fortaleces tu bienestar integral.