



# EJERCICIOS SOBRE CÓMO EVOCAR LA CREATIVIDAD

## Objetivo General

El objetivo de esta hoja práctica es el de presentar diferentes tipos de ejercicios que ayudaran a quienes crean talleres de arte a evocar su creatividad.

En esta hoja práctica, vas a:

- ✓ Aprender más sobre ejercicios que pueden ayudar a evocar la creatividad
- ✓ Aprender qué técnicas puedes usar para dar un impulso a tu inspiración y creatividad

## Lo que vas a necesitar:

- ✓ Material artístico (libreta, pintura, lápiz, etc. cualquier cosa que puedas usar)
- ✓ Papel y bolígrafo
- ✓ Temporizador (puede ser el del móvil)
- ✓ Ordenador portátil / móvil con acceso a internet

## Retos y problemas

El juego creativo parecía ser más fácil cuando éramos niños. Una simple caja de cartón se convertía en un cohete espacial o en parte de un disfraz de robot, por ejemplo. Los niños están acostumbrados a mirar a los objetos y decidir o pensar de forma creativa qué pueden llegar a ser, en lugar de fijarse en su verdadera función. Como adultos, debido a que recibimos críticas y feedback



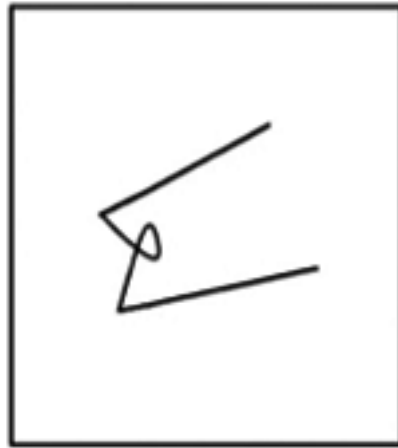
por todo cuanto hacemos, nos tornamos menos abiertos a tener un pensamiento más creativo y juguetón. Los artistas tienden a depender de su creatividad para empujarles y así poder estar satisfechos con su trabajo. En cambio, hay veces que los artistas se bloquean a la hora de crear una nueva pieza de arte, o incluso cuando quieren terminar una que ya han empezado.

Algunos podrían pensar que la creatividad de un artista empieza y acaba en su zona de confort, aunque otros pueden decir que los avances artísticos también suceden cuando uno no se encuentra para nada cerca de su pintura o brocha. Aquí presentamos algunos ejercicios creativos, muchos de ellos inspirados por el trabajo y las palabras de Jane Dunnewold en su libro Entrenamiento de Fuerza Creativa (Creative Strength Training), que nos va a ayudar a inspirarnos.

## Adaptación

### 1. Completa la Figura Incompleta. Test.

Se trata de un test clásico de creatividad. El psicólogo Ellis Paul Torrance introdujo el Test de Torrance sobre Pensamiento Creativo en los años sesenta como una forma de determinar el CI creativo de la gente. Se dieron imágenes como las de abajo a los participantes y se les pidió que acabaran el dibujo. Este test, no obstante, ha demostrado que permite darles a los artistas un punto en donde empezar a crear su arte.

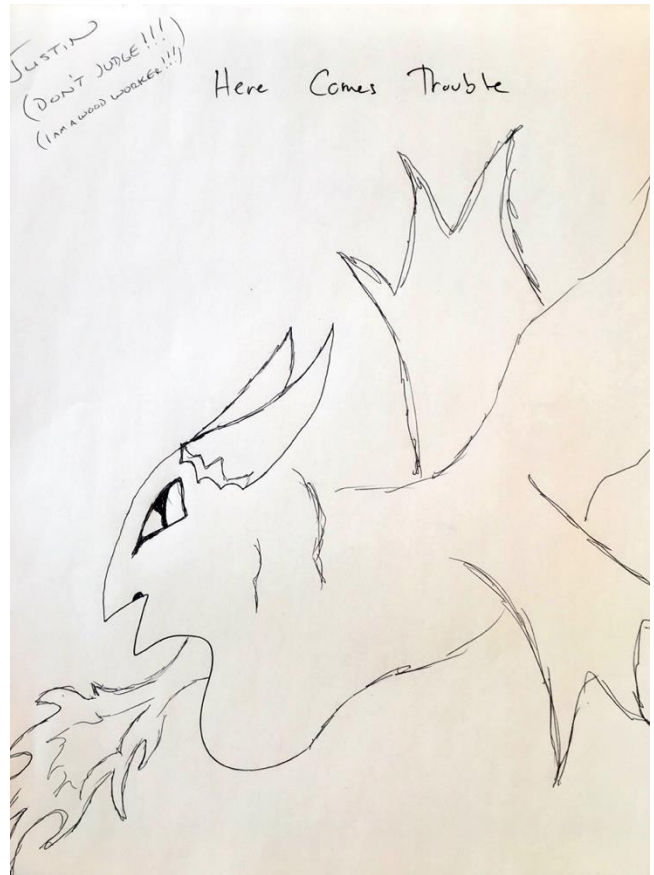


## 2. Completa el Dibujo

Este rápido ejercicio apodado “El Dandibujo” (The Doodle Dandy) se encuentra en **How Design** y se parece al test anterior, aunque presenta algunas variantes. Sigue básicamente el mismo principio que el ejercicio anterior, solo que en este preparas un conjunto de garabatos lineales y otro de frases cortas. El objetivo es crear una frase a partir de uno de los dibujos.

Aquí está su lista de frases, aunque también puedes usar las tuyas propias:

- “Feliz como una perdiz”
- “¿Dónde diablos?”
- “Una noche dura”
- “Naturaleza humana”
- “El arte del ruido”



**“Here comes trouble” - Justin**

### 3. Mira de reojo lo que creas

Prueba esta técnica de observación directa del coach de marketing y creatividad Mark McGuinness. El objetivo del ejercicio es dibujar lo que realmente ves, y no lo que tú crees que ves.

La esencia del ejercicio es la que sigue: coge un lápiz, papel, y date cinco minutos. Durante esos cinco minutos tampoco puedes coger el lápiz. No mires al papel mientras dibujes, gírate, levanta la mano y mírala solo mientras dibujes. Mira la mano y no el papel.

Tu objetivo es el de dibujar las arrugas, pliegues y marcas de tu mano, en lugar de tu mano entera.

Aunque fue todo un reto no mirar durante todo el tiempo, y todo el mundo se sintió un poco bobo, fue un gran ejercicio para soltarse y relajarse en el proceso y la observación, en lugar de fijarse solo en el resultado final.

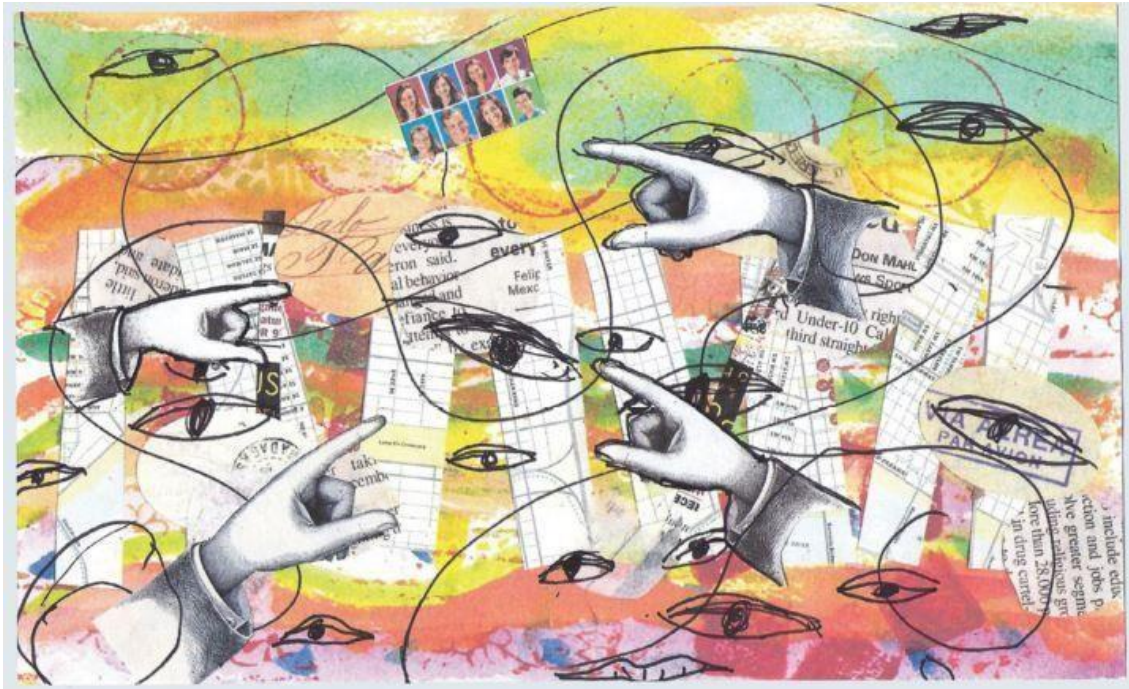
#### 4. Búsqueda del tesoro

El libro de Jane Dunnewold, mencionado anteriormente, sugiere que el enfoque de la búsqueda del tesoro ayuda mucho a evocar la creatividad. El procedimiento es el siguiente:

- Escribe una palabra (tú te pones los límites) arriba de una página de papel
- Pon un temporizador durante dos minutos
- Escribe cualquier palabra que te venga en mente durante ese tiempo. No las edites, simplemente escribe, ya que eso va a producir una gran riqueza de materia prima. Vas a obtener palabras que ya son imágenes visuales y otras con potencial para profundizar en ese contenido.
- Pasa a la adquisición de imágenes basándote en la lista de libre-asociación. Dónde llevas esa asociación depende de ti. Así es como empieza el proceso llamado “minando el significado” (mining for meaning).

#### 5. No mires el reloj

La presión y el estrés son los enemigos de la creatividad. Estos aparecen cuando miras el reloj. Además, puede influir a que pienses demasiado sobre la cantidad de tiempo que pasas creando tu arte. Intenta no mirar la hora cuando te pongas a crear alguna pieza de arte o proyecto creativo. Si solo dispones de un intervalo de tiempo, mejor pon un temporizador.



“Committee” por Pippa Drew, 5" x 8" (12cm x 20cm) Black marker on inkjet print

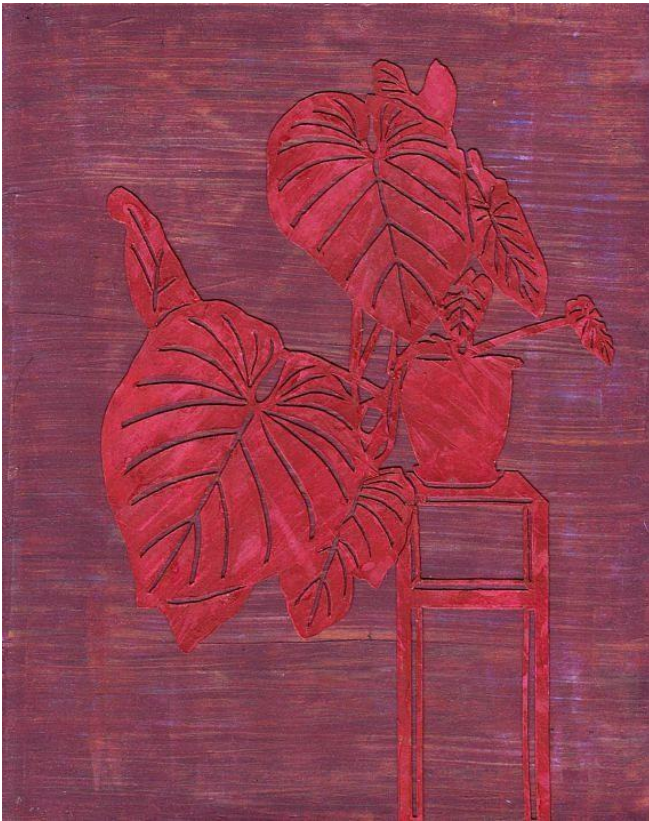
## 6. Mezcla tus recursos

Este es un consejo que muchos artistas conocen muy bien. Hay un dicho que dice que cuanto más experimentas, más caminos creativos se te van a abrir. Aunque no sepas muy bien por dónde empezar, sencillamente empieza haciendo un collage de papel. Tal vez puedes cortar palabras para darle un toque Pop-art, o puedes probar con diferentes texturas, usando las yemas de los dedos y ver qué pasa, etc. Las acuarelas funcionan muy bien. Utilízalas si las tienes a mano. ¡Deja volar tu creatividad sin que te importe el resultado!

## 7. ¡Monocromízalo!

Elige un color y haz una lista de lugares, gente, objetos y cualquier otra cosa que quieras incluir y que encaje con el color que hayas escogido. Busca inspiración en internet sobre el color elegido. Una vez tengas suficientes objetos, gente, etc. de ese color, haz una pintura con solo ese color y nada más. Incluye los objetos que has anotado o sus cualidades, como por ejemplo sus texturas. También puedes pintar una escena u objeto en monocromo. Hazlo azul y solo azul, por ejemplo, un fregadero lleno de platos para lavar. O tal vez

una planta roja en un tiesto rojo al lado de un sofá, también rojo. Haz que el color sea dimensional, juega con los patrones y las marcas y por supuesto usa diferentes brochas y bolígrafos de diferentes tamaños para añadir aún más diversidad.



Anna Polashenski de [Crimson Crow Paintings](#) crea arte con gouache y collage.

## 8. Tres veces es lo encantador

Coge una idea y haz tres bocetos. Para confirmar que te gusta el color escogido, prueba con tres tonos distintos del mismo. Pinta un bodegón después de posicionar y reposicionar los objetos de forma diferente tres veces. O bien, déjalos donde están y pinta la misma composición de manera distinta. Por ejemplo, inspírate en estilos como el cubismo, impresionismo, expresionismo abstracto, etc. Lo que está claro después de un tiempo es que no tienes que parar solo a tres bocetos. Haz cuatro. Haz diez. Prueba estos métodos y verás cómo cada vez se dará la ocasión en la que va a florecer tu inspiración.



Foto hecha por 童彤 en Unsplash

## 9. Pon tu mundo del revés

Una manera de agitar las cosas es poner tu mundo (o tu dibujo) literalmente del revés, según sugiere Lori McNee en Fine Art Tips.

Lori te encomienda buscar la foto de la cara de una persona, ponerla del revés, y entonces dibujarla así. Su consejo es “olvida que estás dibujando una cara humana; en lugar de eso, concéntrate en las formas, líneas, ángulos, y parches donde haya luz y oscuridad”

Basado en conceptos del libro de Betty Edward “Aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro”, este ejercicio se usa para despojarnos de nuestra perspectiva condicionada de fijarnos en las facciones que conforman la cara. En lugar de ver, “oh, aquí es donde se supone que va la nariz, este es el sitio de los ojos”, empezamos a ver la cara como realmente es, y por tanto podemos empezar a dibujar de forma más realista.

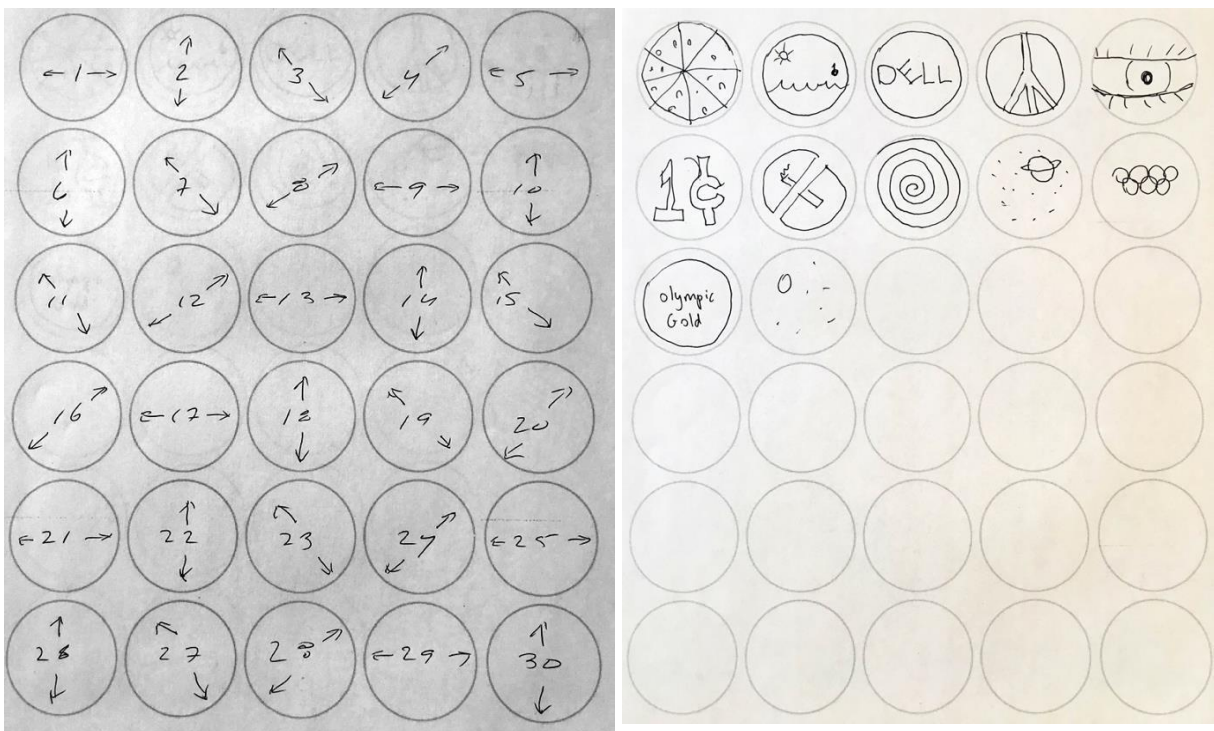
## 10. Concéntrate en la Cantidad



Tim Brown hizo un discurso magnífico en 2008 durante el TEDTalk Tales of Creativity in Play. De eso vamos a tratar precisamente en nuestro siguiente ejercicio. Lo creó Bob McKim en el programa Stanford Design, y se trata del ejercicio de los 30 círculos. Es muy simple de practicar y también rápido de completar.

A cada participante se le da un trozo de papel con 30 círculos en blanco, un lápiz y 3 minutos de reloj. El reto es llenar tantos círculos como sea posible, teniendo en mente que importa más la cantidad que la calidad. Tal vez todos tus círculos sean variaciones de un mismo tema, o tal vez todos ellos sean emoticonos, pero recuerda que tu único objetivo es llenar tantos como puedas.

Después del ejercicio, compártelo y observa qué similitudes hay y anima a los otros participantes a dar su opinión. El motivo real que se encuentra tras los 30 círculos es evitar que te autocensures. Cuando vas a por cantidad, no tienes tiempo para pensar si tu idea es mala, ya habrá después tiempo para editar. En esta etapa es dónde florece tu creatividad.



**Concéntrate en la cantidad**

## 11. Convierte la basura en un tesoro

Como adultos, vemos los objetos como lo que físicamente son. Ya hemos pasado aquella época donde una caja de cartón era un cohete espacial. Pero, ¿y si toda esa propaganda de tarjetas de crédito, cupones, y correo basura se pudiera convertir en algo más que solo correo basura? En lugar de sentarte en un montón de basura para reciclar, te podrías preguntar, “¿Qué más puedo hacer con esto?

***¡Deja volar tu imaginación, evoca tu creatividad e inspiración!***

### Ejemplos prácticos e inspiración

Eres un artista: Retos para despertar tu creatividad

[https://www.amazon.com/-/es/Sarah-Urist-Green-ebook/dp/B08ZC771QR/ref=sr\\_1\\_2?\\_mk\\_es\\_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=creatividad&qid=1636711808&s=books&sr=1-2](https://www.amazon.com/-/es/Sarah-Urist-Green-ebook/dp/B08ZC771QR/ref=sr_1_2?_mk_es_US=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&keywords=creatividad&qid=1636711808&s=books&sr=1-2)

Pistas para sobreponerse a la falta de inspiración

<https://neilpatel.com/es/blog/como-vencer-la-falta-de-inspiracion-10-herramientas-para-generar-nuevas-ideas/>

### Recursos adicionales

Creatividad en el aula

<https://www.tekmaneducation.com/blog/consejos-para-desarrollar-la-creatividad-en-el-aula/>

Inspiración artística

<https://pintar-al-oleo.com/trucos-para-conseguir-la-inspiracion-artistica/>