



# Notas de interés

**Para:** SR/S. CLIENTES- **De:** MATAFUEGOS DRAGODSM

**Fax:** **Páginas:**

**Teléfono:** **Fecha:** 25/03/2013

**Asunto:** TEMA DE INTERES:  
FITNESS CREATIVO –  
DIEZ CLAVES. **cc:** Por: ESCUDERO, Mauricio.  
(La edición nos pertenece. Mata-  
fuegos DRAGODSM).-

Urgente  Para revisar  Responder

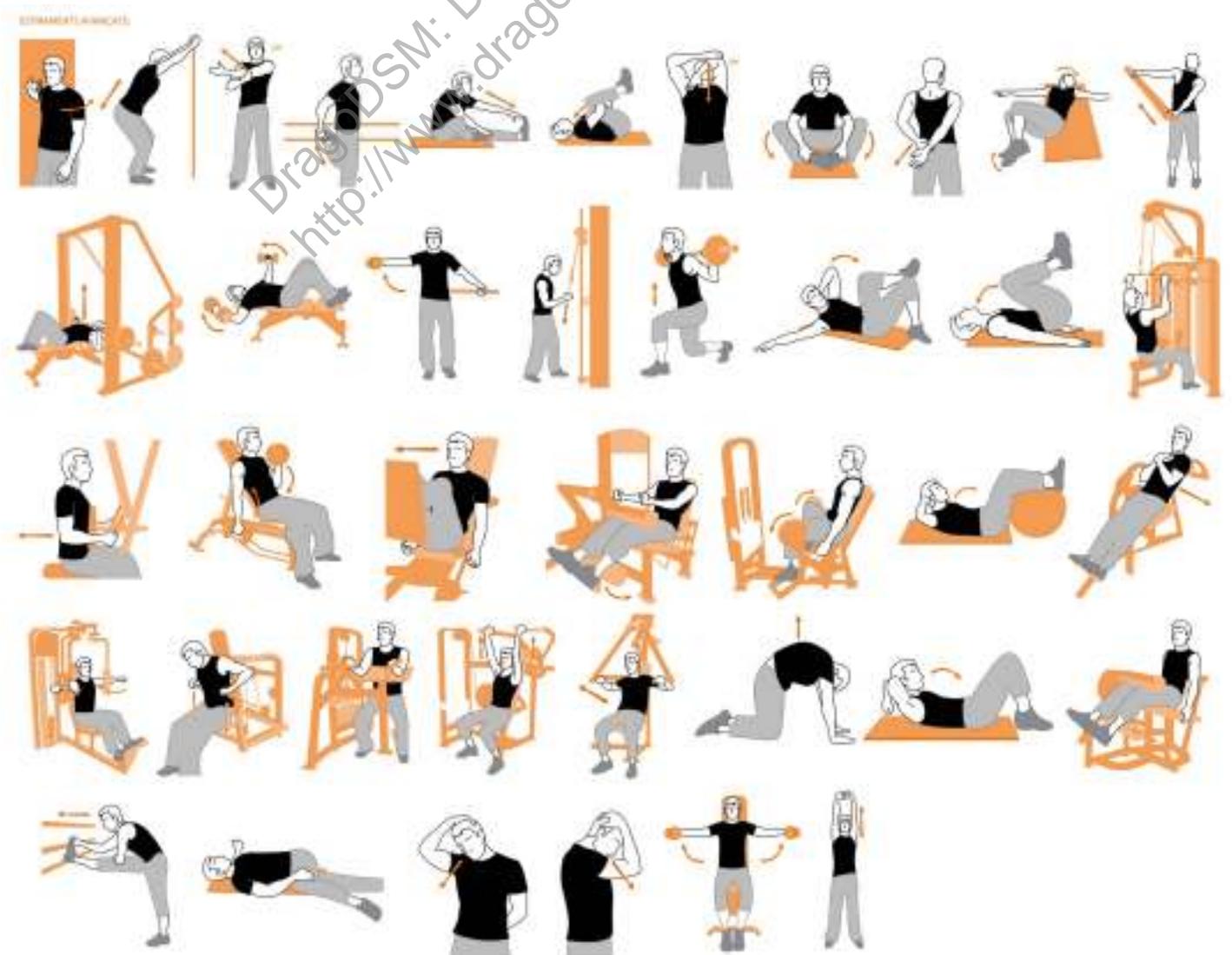
MATAFUEGOS DRAGO-DSM®:



Sobre técnicas para estimular la creatividad en momentos determinados se ha escrito mucho pero tal vez sepamos menos acerca de cómo alimentar, entrenar nuestros cerebros para ser creativos cuando sea necesario.

He aquí esta enumeración que no pretende ser definitiva, ni funciona como receta, sino como motivo de reflexión de nuestras prácticas y para adecuarlas a nuestra estrategia de entrenamiento:

1. **Jugar a malabares, juegos de mano, videojuegos tipo rompecabezas, de habilidad, etc** : Investigadores de la Universidad de Regensburg (Alemania) demostraban recientemente que en los cerebros de la gente que practicaba este tipo de juegos a menudo se registraba una expansión significativa en dos áreas del cerebro relacionadas con el procesamiento de información para mover objetos. Podéis encontrar ejemplos de juegos para estimular determinadas funciones cerebrales en "Brain Metrix", como en el caso del clásico [Silver ball](#).



2. **Resolver problemas de pensamiento lateral:** Nuestros cerebros se vuelven autocomplacientes si no los estimulamos. Los problemas de pensamiento lateral requieren una aproximación creativa, una mentalidad abierta y habilidad para construir una variedad de respuestas posibles antes de elegir la correcta. Todo ello ayuda a mantener el cerebro en forma.

**3. Hacer Puzzles** (especialmente los de más de 500 piezas): Los clásicos puzzles parecen inducir un estado mental de calma y meditación que resulta afín a la creatividad, a la formación de nuevas conexiones cerebrales. Se estimulan los dos hemisferios cerebrales o más concretamente los dos principales tipos de pensamiento, desde el más convergente al más lateral:

- El hemisferio izquierdo actúa para realizar un análisis lineal, analítico, es capaz de ver todas las piezas por separado y de ordenarlas de forma lógica.
- El hemisferio derecho, nuestra faceta más creativa, es capaz de ver "the big picture" la imagen general, trabajando de forma intuitiva.



Podría ocurrir algo parecido cuando escribimos un post, un artículo, un libro, un trabajo para cualquier acción formativa: nos enfrentamos a múltiples informaciones en la web, en otros artículos, otros libros, que organizamos para crear algo nuevo, un puzzle que es algo más que la suma de sus partes.

Sea como sea, cuando ejercitamos a la vez ambos hemisferios creamos conexiones entre ambos, aumentando nuestra capacidad de aprendizaje, comprensión, recuerdo.

Volviendo a los puzzles, como ocurre cuando aprendemos o cuando vamos comprendiendo cualquier fenómeno, problema, chiste, cada caso de resuelto, incluso cada pieza bien colocada, estimula en nuestros cerebros la producción de dopamina, neurotransmisor que facilita el aprendizaje y la memoria.



**4. Socializarnos (o relacionarnos en redes sociales):** Como hemos visto en muchas ocasiones, relacionarnos favorece la salud mental e incluso la física. Una investigación en la Harvard School of Public Health usaba datos recogidos entre 1998

y 2004 para demostrar los efectos del aislamiento social en el deterioro mental. El aspecto cognitivo, en concreto, se resiente enormemente de la falta de estímulos sociales.

**5. Hacer las cosas de forma distinta:** El cerebro responde muy bien a los retos, a las novedades, al cambio de perspectiva, de rutinas, de hábitos, abriendo nuevos caminos en el sistema nervioso cuando se producen.

**6. Aprender cosas nuevas:** De forma similar, desafiar una parte específica del cerebro estimula su crecimiento. Se cuenta a menudo es ejemplo de los taxistas de Londres y su hipocampo, órgano responsable de la memoria espacial, más grande porque ejercitan a diario su conocimiento de la ciudad.

**7. Pensamiento creativo: pensar en clave de futuro:** Tendemos a enfrentar nuevos problemas con las soluciones que nos funcionaron en un pasado, de modo reproductivo y no productivo. El pensamiento productivo consiste, no en aplicar soluciones pasadas sino en generar tantas alternativas como podamos, no dando nada por hecho, intentando ver el problema desde distintos ángulos y por lo tanto aumentando las posibles alternativas de solución.



**8. Sentimientos positivos:** Como también proponíamos con la máxima "Querer, Creer, Crear", una década de investigación en el W.M. Keck Laboratory for Functional Brain Imaging and Behavior llevó al neurocientífico Richard Davidson a encontrar evidencias acerca de que **la elección de pensamientos y emociones específicas puede cambiar de forma permanente el funcionamiento de nuestros cerebros.** Cuando los participantes practicaban sentimientos de amor y compasión se creaban nuevas conexiones con mayor facilidad en sus cerebros. El autor llega a decir que dedica solamente 10 minutos diarios a sentirnos afectuosos y amables con los demás, puede hacernos más inteligentes y felices.



**9. Paseo:** Desconexión, relax, está demostrado por distintos estudios que los paseos favorecen la creatividad y estimulan en general la inteligencia. También es debido al efecto del descanso, conocido truco para salir de momentos de "bloqueo creativo".

**10. Alimentos que favorecen el funcionamiento cerebral:** Según distintas fuentes, agua abundante, arándanos, frutas y verduras en general, los pescados, el curry, el chocolate favorecen el mantenimiento de un cerebro en forma.

Curiosamente el café favorece el foco, la atención, las cualidades del hemisferio izquierdo, pero impide el pensamiento divergente propio de la creatividad, así que podría servir solamente en una parte del proceso.

**CONOZCAMOS NUESTRA HISTORIA, SI NO ESTAMOS CONDENADOS  
A COMETER LOS MISMOS ERRORES.**

**DIFUNDAMOS LAS OBRAS DE AQUELLOS QUE NOS PRECEDIERON-  
UN PAIS SIN EDUCACION ES UN PAIS SIN FUTURO.-**



**"CALIDAD-SERIEDAD-PRECIO"  
49 AÑOS JUNTO A LA INDUSTRIA**



**NFPA- NATIONAL FIRE PROTECTION ASSOCIATION MEMBER**

**SIEMPRE MAS SERVICIO**

DragoDSM: Distribuidora San Martín  
<http://www.dragodsm.com.ar>