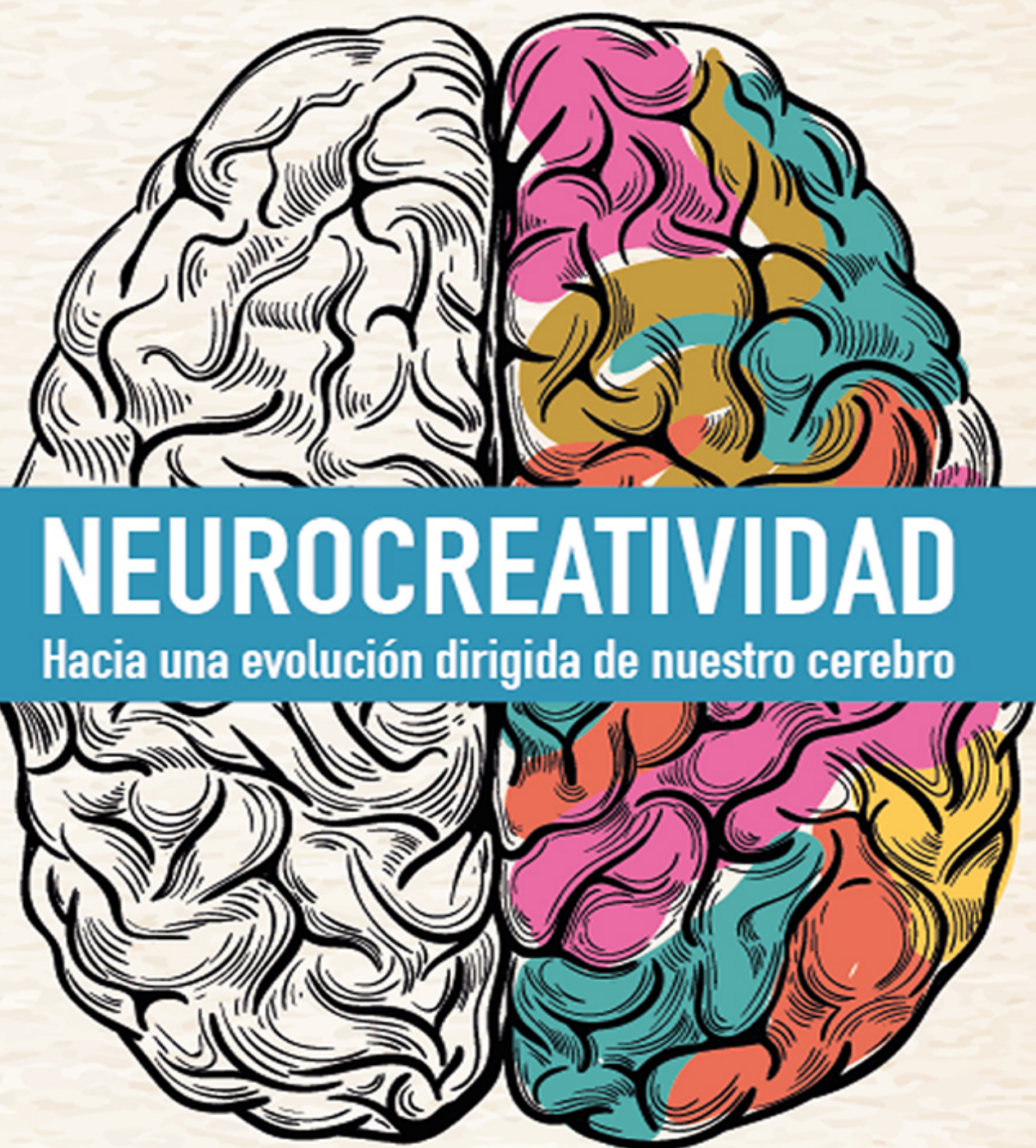


NÉSTOR BRAIDOT



NEUROCREATIVIDAD

Hacia una evolución dirigida de nuestro cerebro

B BIBLIOTECA
BRAIDOT

COLECCIÓN
CEREBRO
VIVO

Neurocreatividad

Neurocreatividad

Hacia una evolución dirigida a nuestro cerebro

Néstor Braidot

Índice de contenido

Portadilla

Legales

Introducción

Capítulo 1

¿Qué es el cerebro?

La corteza cerebral: qué es y para qué la usamos

Los hemisferios y la creatividad

¿Qué es la mente?

La evolución histórica del cerebro

El rol de las neuronas

Sinapsis: las neuronas en acción

Capítulo 2

¿Qué es la creatividad?

El cerebro y la creatividad

La creación de realidades

Cómo estimular la creatividad

La percepción: una herramienta clave

Ejercicios de percepción para estimular la creatividad

Capítulo 3

La inteligencia: una introducción

Inteligencia unitaria vs. inteligencias múltiples

¿Cualquiera puede ser inteligente?

Cada uno elige ser inteligente. Cada uno elige ser creativo.

Los diferentes “tipos” de inteligencia

La inteligencia creativa

Capítulo 4

¿Qué es la intuición?

La intuición y las neurociencias

La intuición femenina

El rol del estado metaconsciente

La importancia del sueño

Creatividad, inteligencia, intuición e innovación

Capítulo 5

Cómo se genera el pensamiento creativo

Pensamiento creativo versus pensamiento lógico

El proceso creativo: preparación

El proceso creativo: incubación

Proceso creativo: iluminación

El origen del instante “eureka”

Capítulo 6

Limitaciones a la creatividad

Factores que conspiran contra la creatividad

Eliminación de los bloqueos

Ejercicios sencillos para liberar el cerebro

Capítulo 7

Importancia del autoliderazgo emocional

Técnicas para el autoliderazgo emocional

Autoliderazgo emocional y creatividad

Ejercicios para el autoliderazgo emocional

Capítulo 8

Los hemisferios y la creatividad

Los hemisferios y la intuición

La inhibición latente

Ejercicios para entrenar el hemisferio derecho

Capítulo 9

Ejercicios para potenciar la creatividad

Trampas creativas y resultados de algunos ejercicios

Epílogo

Bibliografía

Acerca del Método Braidot

Braidot, Néstor Pedro
Neurocreatividad / Néstor Pedro Braidot.- 1a ed . Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Néstor Pedro Braidot, 2017.
Libro digital, EPUB
Archivo Digital: descarga y online
ISBN 978-987-42-3800-9

1. Creatividad. 2. Neurociencias. 3. Innovaciones. I. Título.
CDD 158.1

Edición a cargo de Walter Duer | Diseño: Lucía Pérez Pozzan

Ilustración de tapa www.freepik.es

Primera edición en formato digital: abril de 2018
Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-987-42-3800-9

“La creatividad consiste, simplemente, en conectar cosas”.

Steve Jobs

Introducción

Imaginación, originalidad, diversidad, capacidad inventiva.

Estos son sólo algunos de los términos que se acuñan como sinónimos de creatividad: uno de los atributos más deseados, tanto por empresas como por individuos, para definir nuevas propuestas, encontrar soluciones innovadoras a un problema o idear conceptos disruptivos.

Históricamente, se creía que se trataba de una cualidad limitada a un selecto grupo de seres humanos, los “creativos”.

Si bien es cierto que las personas consideradas “creativas” tienen capacidades más desarrolladas, la generación de ideas nace normalmente de una amplia base de conocimientos que empapa los circuitos cerebrales y que puede ser estimulada, entrenada, mejorada.

Somos seres creativos por naturaleza.

Los avances en el estudio de las neurociencias y la revalorización de esta disciplina aplicada han abierto el juego y proponen saberes que permiten establecer los espacios propicios para que cada persona encuentre de dónde abreviar para que su creatividad resulte más frondosa, frecuente e innovadora.

Estos conceptos comienzan a desarrollarse hacia finales de la década del '90.

Primero, hubo una suerte de deslumbramiento inicial con las neurociencias, que se presentaban como la puerta de ingreso para develar todo lo que el cerebro tiene para articular con nuestro quehacer. La disciplina empezó a atravesar al ser humano en sus más diversos ejes.

Qué más tentador, entonces, que recurrir a estos nuevos conocimientos disponibles para convertirnos en seres más creativos.

La creatividad abarca desde el método para resolver un problema hasta la manera de criar a un hijo, pasando por las estrategias para mejorar nuestra empresa o labor profesional o las conductas que colaboran en la vida de pareja.

Esta obra se convierte en un aliado, entonces, para explorar técnicas y ejercicios que permitan explotar el potencial creativo de la manera más rica y fructífera posible.

Incluye un amplio recorrido teórico para dar un marco al conocimiento preciso que permita articular activamente las neurociencias con la creatividad.

Propone soluciones y recursos para incorporar a la vida cotidiana, tips para detectar caminos incorrectos y herramientas para motorizar sendas positivas, así como prácticas y ejercicios para potenciar capacidades.

Una propuesta para leer y releer, para sumar al escritorio de todo profesional, a la bibliografía de cualquier estudiante

y a la mesa de luz de quien anhele obtener más recursos para hallar nuevas y mejores ideas.

Capítulo 1

Algunas definiciones para conocer el cerebro

¿Qué es el cerebro?

El primer paso para ejercitar el cerebro y liberar su creatividad es comprender qué es y cómo funciona este engranaje fundamental de los seres humanos.

Como primera aproximación, el cerebro es el órgano que alberga las células que se activan durante los procesos mentales conscientes y no conscientes.

Cada una de las partes que lo componen tiene una función específica, que es resultado de la activación y combinación de mecanismos complejos.

Las funciones del cerebro pueden agruparse en tres grandes conjuntos:



Sensitivas: el cerebro recibe estímulos de todos los órganos sensoriales, los compara, los procesa y los integra para formar nuestras percepciones.

Motoras: el cerebro emite impulsos que controlan los movimientos voluntarios e



involuntarios de nuestros músculos.



Integradoras: el cerebro genera actividades mentales como el conocimiento, la memoria, las emociones y el lenguaje. Más aún, resuelve ambigüedades, da sentido al mundo y crea información a partir de datos incompletos.

Así, el cerebro nos permite un abanico infinito de posibilidades, que incluyen (por citar un número más que finito de ejemplos bien diferentes los unos de los otros)...

- Agitar la mano para saludar.
- Disfrutar de un aroma que nos resulta conocido en la puerta de nuestro café favorito.
- Distinguir una marca de otra sólo a partir de su logotipo.
- Transformar los pensamientos en habla y el habla en escritura.
- Almacenar conocimientos y recuerdos en la memoria.
- Reconocer las diferencias entre dos elementos prácticamente iguales.
- Completar un Sudoku.

Supongamos una persona que entra en un concesionario dispuesto a elegir su nuevo automóvil.

Se acerca a los diferentes modelos, toca el tapizado (función sensitiva: ¿Le da placer? ¿Le resulta suavcito? ¿Arremete el deseo de sentarse a manejarlo?), observa los colores (otra función sensitiva)...

Recorre el salón. Compara los modelos (función integradora: recuerda haber leído un artículo periodístico sobre que el que tiene delante de sus ojos consumía poco combustible y, al mismo tiempo, era muy cómodo, pero también le viene a la mente el comentario de un amigo que lo compró y que no estaba del todo satisfecho).

Sopesa toda esa información durante un buen rato. Se imagina al volante de uno y de otro. Finalmente, se acerca al vendedor y ejerce dos funciones motoras.

Primero, levanta su dedo índice, apunta al que se convirtió en el "auto de sus sueños". Luego, habla: "Quiero ése, en color rojo".



La corteza cerebral: qué es y para qué la usamos

La corteza cerebral es la zona responsable de la capacidad de razonar.

Es la región que nos diferencia del resto de los animales. Se encarga de las funciones cognitivas más elevadas, como el lenguaje, la planificación, la creatividad, la capacidad de relacionarse con los demás, la asociación, la innovación y la imaginación.

En otras palabras, la corteza cerebral se ocupa de todas las habilidades que requiere el comportamiento inteligente.

Esta estructura lleva miles de años de evolución. Alcanzó una superficie tan importante que necesitó plegarse sobre sí

misma para poder acomodarse dentro de las fronteras del cráneo. Así dio origen a las arrugas que dan origen a los surcos y circunvoluciones.

Si pudiéramos desplegarla y extenderla, ocuparía unos 2500 centímetros cuadrados.

La corteza recubre el resto de las estructuras cerebrales y se encuentra dividida en cuatro grandes zonas:

- **el lóbulo parietal,**
- **el lóbulo temporal,**
- **el lóbulo occipital,**
- **el lóbulo frontal.**

Dentro de cada uno de los lóbulos existen varias áreas diferenciadas que cumplen distintas funciones.

Algunas son responsables del habla y el lenguaje, otras procesan la información que ingresa a través de los canales sensoriales, nos permiten mover voluntariamente los músculos para caminar, correr o subir una escalera.

También están las dedicadas a las funciones mentales superiores.

Los hemisferios y la creatividad

El cerebro humano está dividido en dos hemisferios que funcionan de modo diferente, pero complementario, y se conectan entre sí mediante una estructura que se denomina cuerpo calloso.