



# Ulisse

Soft Skills for Employability

## EJERCICIOS PARA MEJORAR LA *CREATIVIDAD*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

ULISSE is a Strategic Partnership for Higher Education project (2018-1-IT02-KA203-048286). The European Commission support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

## INTRODUCCIÓN

Los siguientes ejercicios se proponen para mejorar la habilidad blanda de la Creatividad, que de acuerdo con la definición del Proyecto ULISSE es llegar a ideas inusuales y útiles sobre un tema o situación determinada; crear nuevas soluciones o ideas; demostrar originalidad; sugerir propuestas innovadoras; desarrollar formas creativas de hacer las cosas.

Los ejercicios propuestos son Random Word Association y Brainstorming.

### 1. Asociación de palabras aleatorias

*La técnica de Asociación de palabras aleatorias es una herramienta que consiste en generar algunas palabras aleatorias y crear asociaciones con el problema o tema original que necesitamos para generar nuevos conocimientos.*

*Usando esta técnica, los estudiantes aprenderán a estimular el pensamiento abierto y divergente y a buscar nuevas ideas creativas. La técnica es útil para volver a encender el pensamiento creativo cuando te estás quedando sin ideas. También se puede utilizar para sacar a la gente de un bache cuando su pensamiento es todavía bastante convencional.*

*La cantidad de tiempo requerida para dedicar al ejercicio es de al menos 30 minutos.*

#### 1.1. Pasos del ejercicio

- 1. Asignación de participantes a equipos.*
- 2. Elige exactamente el tema/problema sobre el que quieres generar nuevas ideas. (2 minutos) Escribe con el menor número de palabras el tema a explorar.*
- 3. Generar palabras aleatorias. (3 minutos) Con el teléfono móvil visite el sitio web <https://www.textfixeres.com/texto/generador-de-palabras-aleatorias.php> . Selecciona entre el número de palabras para generar 5 y escríbalas en una hoja (incluso si parecen no tener nada que hacer, es importante usar estas palabras).*
- 4. Crea asociaciones entre estas palabras aleatorias y el tema que estás explorando. (5 minutos) Si hay una palabra cuyo significado no conoces, búscala en el diccionario. Tu objetivo es conectar de alguna manera el significado de cada palabra con el tema elegido. Cuantas más asociaciones creas, mejor será el resultado final. Puede parecer*

*que muchas asociaciones e ideas no tienen sentido, así que en lugar de descartarlas, tienes que preguntarte, ¿cómo podría esto tener sentido? No te juzgues si parece que las asociaciones no tienen sentido ahora mismo, cuantas más asociaciones mejor.*

5. *Aumenta tus asociaciones. (10 minutos) Aplicar las tres leyes de asociación que Aristóteles formuló:*

*a. Contigüidad: Asociación por contacto o proximidad. ej. Una silla de montar se puede asociar con un caballo, un árbol con un bosque, y así sucesivamente.*

*b. Similitud: Asociación de cosas similares. ej. Un gato se puede asociar con un tigre, un ojo con una cámara, y así sucesivamente.*

*c. Contraste: Asociación por diferencia o antagonismo. ej. Un enano puede estar asociado con un gigante, de noche a día, de sol a luna, etc.*

6. *Encuentra más conexiones. Al expandir tus percepciones más allá de los patrones habituales de pensamiento, has descubierto ideas que de otra manera no habrías considerado. Con este ejercicio, has conseguido reestructurar tu red neuronal y te has adaptado a una nueva forma de pensar.*

7. *Presentación en el grupo grande (4 minutos)*

8. *Qué has aprendido de hacer el ejercicio (4 minutos)*

## 1.2. Herramientas y recursos

*Herramientas necesarias para el ejercicio:*

- *Diccionario y diccionario de sinónimos y antónimos*
- *Papel y bolígrafo y Ordenador o teléfono móvil si quieres generar palabras aleatorias con <https://www.textfixeres.com/texto/generador-de-palabras-aleatorias.php> , y quieres buscar en un diccionario online.*

*El ejercicio se puede realizar de forma presencial o online utilizando herramientas de entorno colaborativo como Google docs, Mural, Google Meet, Microsoft Teams, etc.*

*Puedes encontrar una explicación de la herramienta y ejemplos en [http://creatingminds.org/tools/random\\_words.htm](http://creatingminds.org/tools/random_words.htm)*

*En nuestra experiencia necesita tiempo extra para dominar las herramientas del entorno colaborativo.*

### 1.3. Sugerencias para los formadores

*El profesorado debe esperar como resultado de los estudiantes para familiarizarse con una nueva herramienta simple para aumentar la creatividad. Es importante dar un ejemplo a los estudiantes.*

*Para gestionar la discusión de los resultados del ejercicio para la clase recomendamos ser humildes y evitar estresar a los estudiantes bajando las expectativas. Con la familiaridad y el uso, se puede lograr el dominio de la herramienta y, por lo tanto, obtener mejores resultados.*

### 1.4. Referencias

Libros, entradas de blog, artículos científicos para estudiar en profundidad la teoría y los métodos detrás del ejercicio:

De Bono, E. (2007), *How to Have Creative Ideas: 62 Games to Develop the Mind*.

De Bono, E. (1992), *Serious Creativity: Using the Power of Lateral Thinking to Create New Ideas*

De Bono, E. (1967), *The Use of Lateral Thinking*

<https://benovative.medium.com/how-to-come-up-with-disruptive-ideas-using-random-words-including-video-84e5fcd6d609>

<https://academy.nobl.io/use-random-words-to-increase-creativity-at-your-next-brainstorm/>

<http://creatingminds.org/>

## 2. Brainstorming o lluvia de ideas

*El Brainstorming es una herramienta creativa que consiste en una técnica para definir el problema, generar ideas y filtrar la mejor idea a implementar.*

*El Brainstorming o lluvia de ideas funciona cuando las personas usan las ideas de los demás para desencadenar su propio pensamiento. Nuestras mentes son altamente asociativas, y un pensamiento desencadena fácilmente otro. Si usamos los pensamientos de los demás, entonces estos evitarán que nos atrapemos por nuestras propias estructuras de pensamiento.*

*Dar ideas a medias o sugerencias extrañas normalmente está mal visto socialmente y lleva a que las personas se contengan en situaciones normales. La lluvia de ideas deliberadamente da permiso para ser "estúpido" y "parecido a un niño".*

*La cantidad de tiempo requerida para dedicar al ejercicio es de al menos 30 minutos, sin embargo depende de la complejidad del problema y la motivación del grupo.*

## **2.1. Pasos del ejercicio**

*0. El estudiantado lee las reglas del Brainstorming y se compromete a respetarlas.*

*1. Asignación de participantes a equipos: El profesorado crea equipos de 4/5 personas.*

*2. Se elige un facilitador de entre los miembros del grupo para tomar nota de todas las contribuciones, para alentar y moderar la intervención de los miembros y para ser el representante.*

### **ENCONTRAR EL PROBLEMA CORRECTO:**

*3. Generar ideas sobre posibles necesidades o problemas a resolver utilizando "Cómo....", para ayudar a redefinir el problema. (5 minutos) por ejemplo si el encargo que tenemos es "Mejorar el desplazamiento de las personas en las ciudades":*

*a. Cómo... ¿Crear una parada de autobús que facilite el cambio de transporte (bici/coche/tren/taxi/paseo/autobús...)?*

*b. Cómo... ¿Diseñar una parada a la que se le puedan dar diferentes usos cuando tiene menos uso?*

*c. Cómo... ¿Dar un uso diferente a las pantallas de información?*

*d. Etc.*

*4. Seleccione entre los distintos "Cómo ...", el que crees que generará más impacto. (1 minuto)*

### **ENCONTRAR LA SOLUCIÓN CORRECTA:**

*5. Generar soluciones. (5 minutos) por ejemplo si la opción elegida es la última (Cómo... dar un uso diferente a las pantallas de información), entonces el grupo, animado por el moderador, genera distintas posibilidades sin realizar ningún juicio:*

*a. Ofreciendo información meteorológica.*

b. Ofreciendo información sobre horarios de otros medios de transporte.

c. Promocionando del deporte.

d. Haciendo una exposición fotográfica.

e. Etc.

6. Elegir una de las soluciones mediante, por ejemplo, los siguientes criterios de selección: (5 minutos)

a. ¿Es técnicamente factible?

a. ¿Es económicamente viable (por ejemplo: cuesta menos de 1.000 euros por parada)?

c. ¿Beneficia a un alto porcentaje de la población?

d. ¿Es sostenible (bajo o nulo mantenimiento)?

7. Presentación en el grupo grande (4 minutos)

8. ¿Qué has aprendido haciendo del ejercicio? (4 minutos)

### **Reglas para la lluvia de ideas**

*Brainstorming o lluvia de ideas es la técnica más utilizada en todas las áreas a la hora de lograr una generación masiva y desordenada de ideas. De ahí que pueda surgir alguna idea válida para nuestro problema más adelante. Algunas reglas mejoran el funcionamiento de esta técnica:*

1. Definir claramente el problema

2. El objetivo es generar tantas ideas como sea posible con la participación del alumnado.

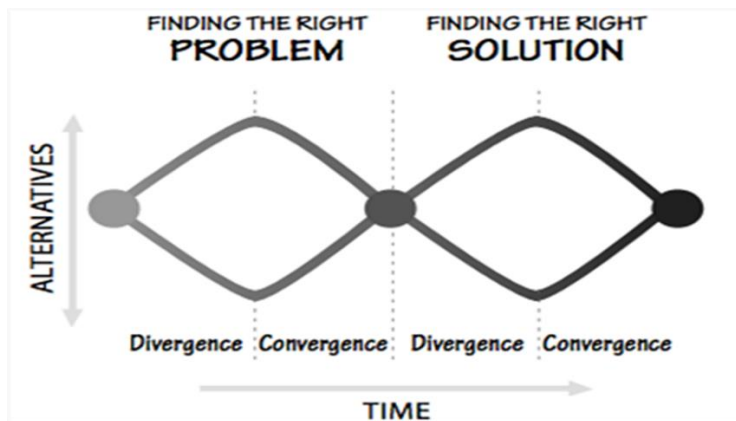
3. La persona que modera escribirá las ideas.

4. Aceptar todas las ideas sin crítica, ni evaluación. Aplazar el juicio. La clave es hacer que todas las personas participantes sientan que pueden expresar sus ideas y permitir que otros las aprovechen.

5. Escuchar y mejorar las ideas. Tener actitud positiva y construir sobre las ideas de los demás requiere cierta habilidad. Durante una conversación, esto se traduce en el uso de la "y" en lugar de la "pero".

6. *Cuanto más loco estés, mejor.*
7. *Dedica un máximo de 5 a 10 minutos.*
8. *Diviértete pero no pierdas de vista el asunto. Mantente enfocado en el tema.*
9. *Una conversación a la vez. Es mucho más probable que el equipo se base en una idea y dé un salto creativo si todos prestan toda la atención a aquellos que comparten una nueva idea.*
10. *Sé visual. En una lluvia de ideas en vivo, escribimos en Post-its y luego las ponemos en una pared. Nada crea una idea más rápido que dibujarla. ¡No importa si no somos Goya!*

Proceso de brainstorming divergente y convergente para encontrar el problema y la solución correctos:



## 2.2. Tools and resource

Herramientas necesarias para el ejercicio:

1. Rotafolio o pizarra y tizas o rotuladores

El ejercicio se puede realizar de forma presencial o online utilizando herramientas de entorno colaborativo como Google docs, Mural, Google Meet, Microsoft Teams, etc.

Puede encontrar una explicación de la herramienta y ejemplos en

<http://creatingminds.org/tools/brainstorming.htm>

En nuestra experiencia se necesita tiempo extra para dominar las herramientas del entorno colaborativo.

### 2.3. Sugerencias para los formadores

*El profesorado debe esperar como resultado del estudiantado familiarizarse con una herramienta conocida para aumentar la creatividad que comprende desde el replanteamiento del problema, la generación de nuevas ideas y la selección de la idea a implementar. Es importante hacer saber al estudiantado las reglas de la lluvia de ideas y la importancia de posponer el juicio.*

*Para gestionar la discusión de los resultados del ejercicio recomendamos ser humildes y evitar estresar al estudiantado rebajando las expectativas. Con la familiaridad y el uso, se puede lograr el dominio de la herramienta y, por lo tanto, obtener mejores resultados.*

### 2.4. Referencias

*Libros, entradas de blog, artículos científicos para estudiar en profundidad la teoría y los métodos detrás del ejercicio:*

De Bono, E. (2007), *How to Have Creative Ideas: 62 Games to Develop the Mind*.

De Bono, E. (1992), *Serious Creativity: Using the Power of Lateral Thinking to Create New Ideas*

De Bono, E. (1967), *The Use of Lateral Thinking*

Gorman, R. H. (1978). Brainstorming your way to problem-solving ideas. *Personnel Journal*, 57(8), 438-440, 454, 456.

Rawlinson, J. G. (1981). *Creative thinking and brainstorming*. New York: Wiley.

<https://esferacreativa.com/tecnica-brainstorming/>

<http://creatingminds.org/tools/brainstorming.htm>

<http://creatingminds.org/>