

7.2

Motivación y creatividad

“La creatividad implica romper con patrones establecidos para mirar las cosas de otra forma”.

Edward de Bono.

Alcanzar tus metas y sueños requiere de motivación. Para sentir motivación es importante que lo que realices sea importante e interesante para ti, y que confíes en que puedes lograrlo. Cuando te planteas metas a largo plazo, es necesario emplear tu **creatividad** para que las tareas a realizar realmente te motiven y no se conviertan en monótonas, de esta manera no perderás el interés ni los deseos de continuar.

El reto es aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

a. Lee la siguiente reseña:

Amelia Earhart fue la primera mujer en cruzar volando el Atlántico, en 1920, y después la primera en iniciar la travesía alrededor del mundo. Su primer contacto con la aviación lo tuvo en Toronto, Canadá, donde ayudó a soldados heridos de la Primera Guerra Mundial, para lo cual se formó en enfermería. Aunque poco después haría su primer vuelo en solitario, primero trabajó como taquimecanógrafa, conductora de camiones y fotógrafa, para obtener su licencia de vuelo. Pero su creatividad no sólo se expresó en esas áreas pues, además de piloto, trabajó como periodista, como conferenciante y diseñadora: su creatividad manifiesta desde niña la llevó a aprender a coser y pronto diseñó un traje específico para mujeres piloto. Fue reconocida como una de las mejores aviadoras en Estados Unidos, en un mundo dominado por hombres. Promovió la aviación principalmente entre las mujeres y nunca cesó en sus deseos de seguir volando.

b. Después de leer esta breve reseña de la vida de Amelia Earhart responde a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué crees que motivó a Amelia a alcanzar sus metas a pesar de que en ese tiempo la aviación era una actividad que se consideraba sólo de hombres?

2. ¿De qué manera Amelia utilizó su creatividad para alcanzar sus metas?

3. ¿Cómo pudo haber ayudado la creatividad a Amelia para seguir motivada en el logro de sus metas, a pesar de los obstáculos?

Actividad 2.

- Entre todos, comenten de qué manera la historia de Amelia Earhart puede inspirarles a alcanzar sus metas a largo plazo.
- Individualmente, piensa en alternativas creativas para alcanzar tus metas cuando el camino se torna complicado, cuándo sientes desánimo o falta de motivación para continuar.
 - En una hoja blanca, expresen sus ideas a través de una frase o un dibujo.
 - Al terminar, monten una exposición en el aula, pegando en las paredes sus dibujos y frases, y den un recorrido para verlos con detenimiento.
 - Si es posible, pueden dejarlos ahí para motivarse diariamente.

Reafirmo y ordeno

Una forma de afrontar los retos constructivamente es haciendo uso de la creatividad. Cuando se trata de metas a largo plazo, el nivel de motivación puede fluctuar, y en los momentos de desmotivación o cansancio, usar la imaginación para proponer nuevas alternativas puede convertir el camino en algo digno de vivirse por sí mismo, del que inevitablemente aprenderás, antes de alcanzar tus sueños.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Practica el uso de la creatividad en metas a corto plazo. Por ejemplo, en la realización de tareas escolares que te cuestan trabajo por falta de motivación o por su dificultad. Pregunta a tus amigos qué hacen ellos cuando se sienten así, tal vez sus experiencias te inspiren.

¿Quieres saber más?

En esta breve entrevista al escritor y psicólogo Edward de Bono, podrás identificar conceptos sobre el pensamiento creativo

<https://www.youtube.com/watch?v=4-hRORAKVX8>

Si te interesa qué sucede en tu cerebro cuándo eres creativo, puedes leer el artículo “¿Cuáles son las redes cerebrales del pensamiento creativo?” en <https://www.muyinteresante.es/ciencia/articulo/cuales-son-las-redes-cerebrales-del-pensamiento-creativo-701455538722>

CONCEPTO CLAVE

Creatividad:

Capacidad de las personas para generar o inventar nuevas ideas o alternativas originales que sean de utilidad.