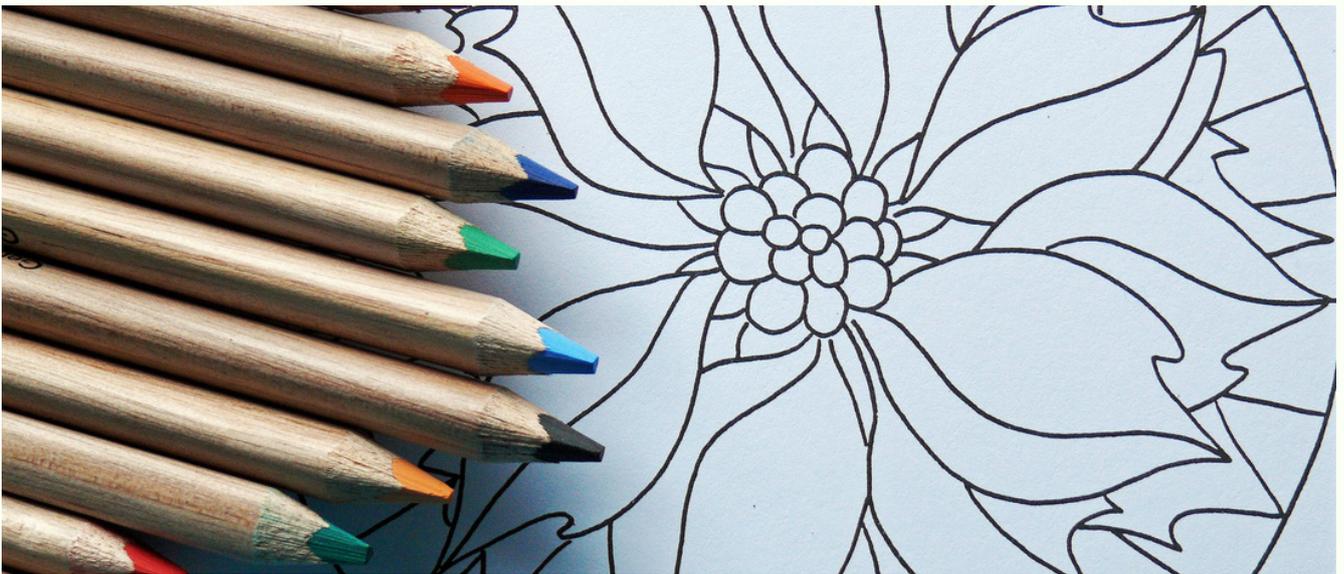


# BOLETÍN ¡TU VALES!

IRAIS HEREDIA: PREVENCIÓN DEL SUICIDIO



## En éste número encontrarás:

**Habilidad para la Vida: Pensamiento creativo.**

¿Qué es pensamiento creativo?

Consejos para mejorar nuestro pensamiento creativo.

Actividades didácticas

10 Claves para la creatividad

Hábitos de las personas creativas.

## Bienvenida

En éstos tiempos de COVID, la IRAIS de prevención del comportamiento suicida de Heredia, une los esfuerzos de las diferentes instituciones e instancias que la conforman para brindar información a las personas sobre temas que ayuden a sobrellevar la situación actual.

En la oferta de este mes brindaremos información importante sobre la Habilidad para la vida de Pensamiento Creativo.

## Red IRAIS:

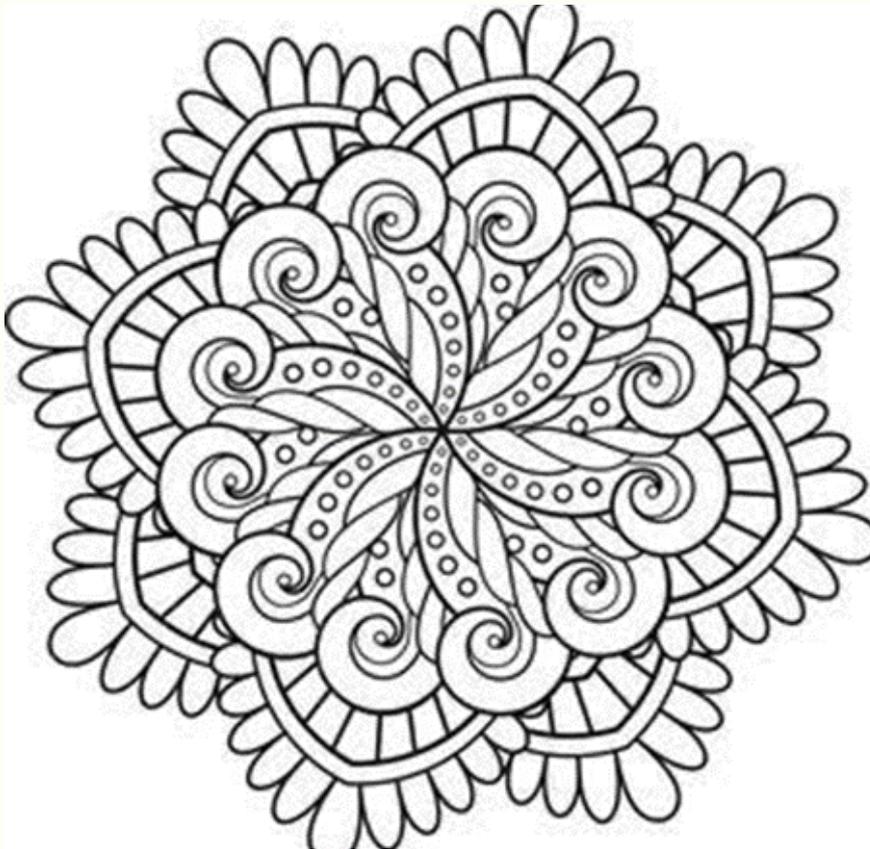


## **Pensamiento creativo: nos permite hallar soluciones ante problemas nuevos**

*Al escuchar la palabra CREATIVIDAD tendemos a pensar en si hacemos algo creativo como pintar, bailar o tocar algún instrumento musical.*

*Lo anterior está bien, pero podemos aplicar la creatividad en nuestras vidas para solucionar cosas, tomar decisiones y vencer obstáculos. Pensar creativamente es la capacidad que cada persona tiene para idear algo nuevo, relacionar algo conocido de forma innovadora o apartarse de esquemas de pensamiento o conductas habituales. Ser creativos nos permite inventar, reinventar, redefinir, crear soluciones novedosas y originales.*

La vida nos presenta nuevos retos, problemas, toma de decisiones o situaciones difíciles que nos llevan muchas veces a la frustración. Entonces, ¿cómo aplicar nuestro pensamiento creativo para superar las adversidades? Nuestro cerebro tiene plasticidad que hace posible que nuestro pensamiento pueda adaptarse rápidamente a problemas nuevos, incluso tomando rutas mentales nunca antes tomadas. Y de eso se trata, buscar un cambio de ruta que nos saque de esa espiral que no nos deja avanzar.



# HÁBITOS DE LAS PERSONAS CREATIVAS

WWW.PORTALDELESCRITOR.ES

1

¡Empieza hoy mismo!



2

Escribe un boceto de todas tus ideas enseguida

(así haces sitio para las nuevas)



3

Perfecciona tus ideas reescribiendo y probando sobre ellas

4

Disfruta el proceso



6

Explora tu curiosidad



5

No sobre-analices ni te juzgues



8

Escribe TODAS tus ideas aunque parezcan absurdas. No dejes que se pierdan



7

Date tiempo para jugar y probar al comienzo del proyecto



10

Construye una reserva de ideas e inspiración



9

LEE clásicos o grandes libros, algo que te inspire.



11

Sé fiel a tu visión creativa



12

Busca tiempo para desarrollar tu pasión

WWW.PORTALDELESCRITOR.ES

<https://pin.it/6PZygBr>

En esta vida todo tiene solución ... la cuestión es encontrarla

## Para aplicar el pensamiento creativo en nuestras vidas es necesario "entrenarnos", aquí algunos consejos:

*Leer: es una fuente de conocimientos e ideas nuevas que se van incorporando a la mente del lector. Es viajar a otros lugares y abrir la mente a situaciones que quizás no hemos pensado.*

*Vivir nuevas experiencias: salir y ver otros lugares en la medida de lo posible para relajarnos y pensar mejor.*

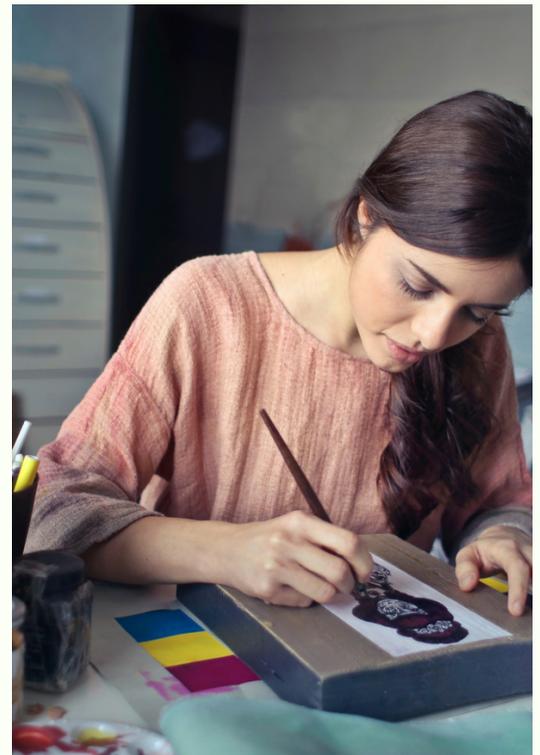
*Escribir nuestras ideas: Esto nos permite no olvidar lo que se nos viene a la mente, valorar lo pensado y tomar decisiones.*

*Hacer ejercicios mentales como las sopas de letras, terminar dibujos, ejercicios matemáticos, entre otros.*

*Encontrar cosas que nos apasionen: cuando encontramos actividades que nos generan goce se llenan nuestras almas y mentes. A veces no es fácil, pero podemos hacer varias cosas y valorar que nos gusta más.*

*Participar en procesos creativos grupales: es una manera muy buena de acostumbrarse a adoptar otros puntos de vista, a compartir espacios, a construir en conjunto y potenciar nuestra habilidad de pensar creativamente.*

*Recordar siempre: somos capaces de resolver nuestros problemas siendo creativos y pacientes con nosotros mismos...*



**PENSAMIENTO  
CREATIVO: PENSAR  
DISTINTO SOBRE  
NOSOTROS MISMOS Y  
RESOLVER COSAS DE  
NUESTRA REALIDAD DE  
MANERA DIFERENTE**



## Actividades didácticas de apoyo

Algunas acciones simples del día a día que permiten ejercitar el pensamiento creativo pueden ser:

- 1) Intente comer manipulando el tenedor de la mano que no usa frecuentemente.
- 2) Tome media hoja de papel blanco y haga con ella lo que quiera.
- 3) Cambie la ruta del trabajo, manera de saludar y formas de vestir.

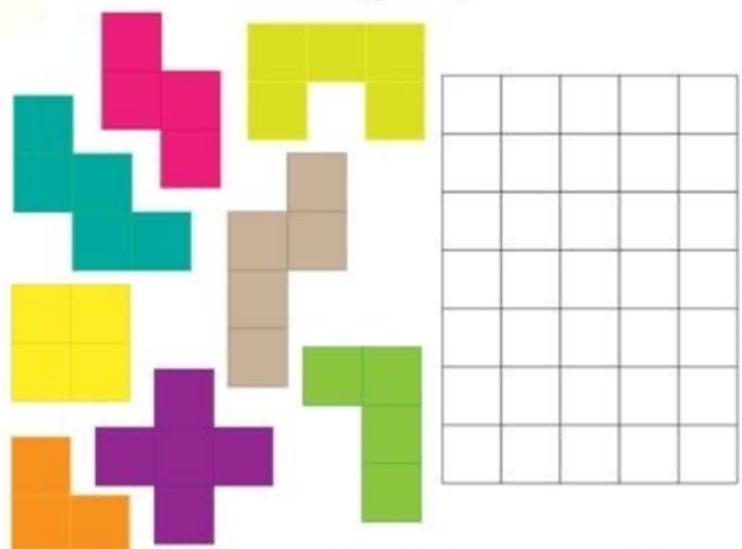


<https://pin.it/5mvlASU>

**SI TUVIERAS UN SÚPER PODER. ¿CUÁL SERÍA Y PARA QUÉ LO UTILIZARÍAS?**

**SI PUDIERAS VOLAR. CUÉNTANOS ¿DÓNDE IRÍAS?**

Recorta y completa



<https://pin.it/3LI8cRI>