

UDS

Nombre de alumno: Judith Calvo Díaz

Nombre del profesor: Cristina Carreri Flores

Carrera: Diseño Gráfico

Nombre del trabajo: Análisis de Bloqueos Creativos

Materia: Taller de creatividad

Grado: 6to cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 8 de Junio de 2022.

BLOQUEOS EMOCIONALES, PERCEPTIVOS Y CULTURALES

La creatividad es un proceso que se da de manera constante, que pasa por diversas fases o etapas, que posee interrupciones.

Por ejemplo, cuando una persona está escribiendo algo, dibujando, hay un punto donde ya no sabe qué más hacer, y suele decir que “está bloqueado”. Esta expresión es muy común dentro de los artistas, pero más aun de la gente ajena a las artes. Al llegar a este punto, simplemente dejan de realizar la actividad, muchas veces justificándose con esta frase, pero, realmente, ¿qué significa estar bloqueado?

BLOQUEOS EMOCIONALES

Los bloqueos emocionales están dentro de nosotros mismos y pueden llegar por diferentes cosas o caminos, a veces estarán provocados por las tensiones de la vida cotidiana, otras, serán fruto de emociones muy fuertes que pueden cegarnos, también los temores y ansiedades que acompañan a las nuevas situaciones e incluso traumas que nos acompañan desde el pasado. Los temores y ansiedades que acompañan a las nuevas situaciones son a veces suficientes para bloquear la creatividad.

situación:

Pereza ante el comienzo o falta de impulso para enfrentarse a un nuevo proyecto



solución:

La estrategia para romper ese bloqueo creativo primero sería buscar de dónde viene el desánimo y tratar el problema en cuestión, pero si por alguna razón no se sabe de donde proviene, buscar inspiración sería una buena opción para la motivación. E incluso darse un día en donde hagas las cosas que más te gustan para descansar sobretodo mentalmente. Pero si aún así la desmotivación perdura la mejor opción sería ir a terapia.

El bloqueo creativo, como tal, es una interrupción del proceso creativo, en cualquiera de sus distintas etapas, y se puede manifestar en cualquier persona, afectando en el desenvolvimiento y disfrute de su capacidad creadora (Simberg, 1992), en otras palabras, este proceso en lugar de generar bienestar, crea resistencias, miedos, inseguridades, ansiedad, y se pierde todo el disfrute, tornándose la creatividad en una actividad peligrosa o poco grata, aun sin vivirla.

BLOQUEOS PERCEPTUALES

Son los más evidentes porque afectan a nuestra forma de entrar en contacto con el mundo exterior, contacto que se produce a través de los sentidos que se encargan de transmitir las informaciones relacionados con el entorno al cerebro. A lo largo de este proceso se pueden producir errores que limitan la capacidad para proponer nuevas soluciones al problema. Significa no ver cuál es el problema o qué es lo que anda mal. Hacen que el individuo no quiera “darse una patada a sí mismo” por no ver más allá de su percepción.

situación:

Saturación de trabajo que no nos permite ver lo obvio



solución:

En lo personal es la que más suele sucederme, la saturación de trabajo te bloquea las soluciones más fáciles y rápidas para llegar al objetivo por que crees que el único camino es el que estas llevando aunque sea más lento y tedioso. Para romper con este bloqueo creativo la estrategia seria analizar la situación, si nos desgastamos físicamente y emocionalmente en el curso que estamos llevando la mejor opción seria parar y pensar si no hay otro camino, pero muchas veces el estrés llega alcanzarnos y entramos en una fase en donde lo que pensamos es lo absoluto, lo mejor seria pedir una segunda opinión de una persona que no este saturada y ella con ese despojamiento mental nos hará ver el camino mas fácil. Debemos de entender que segundas opiniones pueden fortalecer o mejorar el objetivo.

Para ser creativo, se debe estar abierto a todas las alternativas. Este nivel de apertura mental no siempre es posible puesto que todos los humanos elaboramos bloqueos mentales en el proceso de maduración y socialización. Algunos de estos bloqueos tienen orígenes externos, tales como el entorno familiar, el sistema educativo o la burocracia organizativa. Otros esquemas se generan internamente a través de bloqueos a nuestras reacciones a factores externos o mediante factores físicos.

BLOQUEO CULTURAL

Los bloqueos culturales se configuran a partir de la exposición a ciertos patrones culturales. La cultura de las naciones industrializadas expulsa el sentido del juego, la fantasía y la reflexión sobre uno mismo sustituyéndolos por el valor de la eficiencia, la eficacia y el hacer dinero. Tabús y mitos son los bloqueos predominantes del comportamiento creativo. Por tanto, hay que ser muy valientes para actuar creativamente en una cultura que no promueve los cambios creativos. Nuestro entorno físico y social inmediato produce bloqueos ambientales.

situación:

Restricción creativa para diseño en Corea del Norte en donde solo piden símbolos y colores democráticos para no afectar la visión de los ciudadanos



solución:

Aunque para nosotros lo que pase en Corea del Norte o cualquier otra cultura este mal, debemos de ser más "Open mind" y tratar sobre todo con respeto las diferencias culturales que existen dentro de nuestro entorno, así que la solución es tan fácil como manejar todo desde un punto de vista respetuoso y comprender, indagar o investigar su cultura y la razón del porque creen eso. Y sobretodo adaptarse al entorno en el que te estas desarrollando. Si el entorno te pide ser creativo, sé creativo pero si te pone restricciones, adáptate, un ser que no se adapta no sobrevive.

Sin duda alguna los bloqueos creativos se presentan en un sin fin de cosas, pero siempre podemos encontrar una solución para estos, pero hay que tener en cuenta que la terapia es una manera de poder hablar e identificar esos problemas que nosotros no vemos a simple vista y pueden afectarnos en nuestra vida personal, laboral y social.

BIBLIOGRAFÍA

ISSU. (s.f). *Barrera de la creatividad*. Consultado el 7 de junio de 2022.

<https://issuu.com/am12211049/docs/libro-creatividad/s/12026402>

Ramírez, F. (s.f). *Los bloqueos de la creatividad: un muro entre la posibilidad y la acción*. Gestipolis. Consultado el 7 de junio de 2022.

<https://www.gestipolis.com/los-bloqueos-de-la-creatividad-un-muro-entre-la-posibilidad-y-la-accion/>

Victoria, M. (2020, 28 de febrero). *Bloqueo Creativo, ¿Qué es?*. Psicología.

<https://psicologia.laguia2000.com/general/bloqueo-creativo-que-es>