

# Unidad 4: Creatividad y ocio saludable

IES Número 1

Curso: 2024/2025

Materia: Formación y Orientación Personal y Profesional

Profesor: Carlos Gómez Barge

# Índice

1. La creatividad
2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?
3. Hábitos de ocio saludables
4. La riqueza de la multiculturalidad
5. Comunicar nuestras ideas a los demás

# 1. La creatividad

La **creatividad** es el proceso de generar nuevas ideas aplicando a fines y ámbitos diferentes lo que ya conocemos. De esta manera, expandimos lo que somos capaces de hacer.

¿Todo el mundo es creativo? ¿En qué eres creativo?

- La creatividad forma parte de la vida diaria.
- La creatividad en las empresas

¿La creatividad se mejora con educación y práctica?

# 1. La creatividad

Algunos estudios de psicología indican que la adicción a las redes sociales tiene un efecto muy negativo sobre la creatividad, pero que crear contenidos en ellas puede ayudarnos a tener más éxito en la vida real.

¿No es una contradicción?

Con relación a ello:

- [¿Por qué las redes sociales son adictivas?](#)
- [La autoestima adolescente y las redes sociales](#)

# 1. La creatividad

Nuestros antepasados consiguieron sobrevivir durante miles de años no por el hecho de ser más rápidos, más fuertes, etc., que otros animales. Lograron sobrevivir porque el ser humano es creativo.

La creatividad es una cualidad, innata en el ser humano, que nuestros antepasados desarrollaron para poder sobrevivir en un mundo en el que otros animales eran más fuertes, rápidos o ágiles que ellos.

# 1. La creatividad

## Ejercicio grupal

Imagina que vives hace cien mil años en una cueva con tu pequeña tribu y en la entrada os espera un tigre dientes de sable, un felino de aquella época que tenía dos afilados colmillos de 17 centímetros de longitud. El dientes de sable corre más que vosotros, trepa a los árboles con gran agilidad y le encanta comer alumnos.

En la cueva tienes unas cuerdas, un rudimentario espejo, unos murciélagos que dan vueltas, una yesca para hacer fuego, unas pieles de oveja y un montón de amigos asustados. ¿Cómo harías para salir de la cueva?

## 2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?

### 2.1. Mantén una actitud creativa

Se dice que los niños pequeños son más creativos que las personas mayores y que serían capaces hasta de jugar con la caja de un juguete.

¿Estás de acuerdo?

Puede suceder porque los niños aún están captando la realidad. En nuestro caso, saber más, tener expectativas hechas, etc., frena de algún modo nuestra creatividad.

## 2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?

### 2.1. Mantén una actitud creativa

Aquí tienes una serie de consejos para mejorar la creatividad, puesto que, como todo, se mejora practicándola:

- **No tengas miedo** a hacer cosas nuevas, a probar y a equivocarte.
- **No dudes sobre tu capacidad** cuando algo te salga mal.
- **Ser creativo no implica ser el primero** del universo en pensar en algo. Después de “copiar” la idea de otro, desarróllala mejor.
- **Aprende**, ya que solo puedes ser creativo a partir de lo que sabes.
- **Pregunta a los demás** aplicando diferentes puntos de vista.

## 2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?

### 2.1. Mantén una actitud creativa

Si quieres ser creativo, consume arte que sea creativa y de calidad:

- Películas
- Música
- Cuadros
- Fotografías
- Libros

## 2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?

### 2.1. Mantén una actitud creativa

Formad grupos de cuatro e imaginad un vaso de plástico. Tenéis 90 segundos para escribir todas las cosas para las que podría valer.

¿Qué idea de vuestros compañeros os ha gustado más? ¿Por qué?

## 2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?

### 2.2. El poder del pensamiento lateral

El **pensamiento lateral** es un enfoque creativo para resolver problemas a través de ideas que busquen soluciones fuera de lo convencional.

El pensamiento lateral busca romper los patrones de pensamiento más lógicos y buscar alternativas para resolver el problema de forma más creativa y original.

Así nació eBay en 1995, una página web en donde las personas podían ofrecer sus productos a otras a través de internet. Hoy la empresa está valorada en miles de millones de euros.

## 2. ¿Cómo desarrollar tu creatividad?

### 2.2. El poder del pensamiento lateral

Trabajando el pensamiento lateral:

Un oso camina diez kilómetros hacia el sur, diez hacia el este y diez hacia el norte, y vuelve al punto del que partió. ¿De qué color es el oso?

Érase una vez un hombre que vivía en el décimo de un edificio. Para bajar a la calle, pulsaba la planta baja del ascensor, mientras que para subir a su casa pulsaba el séptimo y subía los tres últimos andando. ¿Por qué lo hacía así?

### 3. Hábitos de ocio saludable

El **ocio saludable** consiste en la práctica de actividades de ocio que son beneficiosas para la salud física y mental.

¿Qué importancia tiene el ocio en vuestra vida diaria?

¿Practicáis el ocio saludable?

### 3. Hábitos de ocio saludable

#### 3.1. Encuentra el flow

¿Qué es para vosotros tener *flow* o fluir?

El *flow* (término acuñado por un psicólogo húngaro) no es simplemente entretenimiento y dejar pasar el tiempo, sino que se es un estado mental en el que una persona está completamente inmersa en una actividad, experimentando una profunda concentración y disfrute.

Durante este estado, las personas suelen perder la noción del tiempo y se sienten altamente motivadas y productivas.

Encontrar esas actividades no solo nos abre nuevos caminos y amplía lo que somos capaces de hacer, sino que también nos hace más felices porque dota a nuestras vidas de metas y propósitos.

### 3. Hábitos de ocio saludable

#### 3.2. Ocio saludable en la red

La red, con todo los positivo que nos ofrece, no siempre permite practicar un ocio saludable. Consecuencias no deseables del abuso de las redes sociales destacamos:

- **El carácter aditivo:** “Cuando no pagas por el producto, el producto eres tú”. Las redes sociales y los juegos gratuitos constituyen una economía de la atención.
- **Prevalencia de estímulos negativos:** Tendemos a prestar más atención a la información negativa que a la positiva. Recomendaciones del algoritmo.

### 3. Hábitos de ocio saludable

#### 3.2. Ocio saludable en la red

- **La burbuja digital:** Los algoritmos refuerzan nuestros gustos y preferencias, corriendo el riesgo de quedar encerrados en “burbujas” con personas parecidas a nosotros.
- **La pérdida de atención y foco:** La necesidad continua de recibir estímulos rápidos y fáciles lleva a perder capacidad de atención y a tratar de hacer varias cosas a la vez. Resultado: pérdida de eficiencia y concentración.

## 4. La riqueza de la multiculturalidad

La **globalización**, es decir, el proceso de conexión económica, política y cultural entre los países ha convertido el mundo en un lugar más pequeño e interdependiente.

Si todo está más conectado y algo que aparece en un país puede llegar a todos los demás, ¿no se está volviendo el mundo un lugar donde todos los países y culturas son más parecidas, menos diversas? ¿Nos estamos empobreciendo?

## 4. La riqueza de la multiculturalidad

Con el fin de preservar la riqueza de nuestras costumbres y tradiciones que están amenazadas por la globalización, la UNESCO creó en 2003 una lista de prácticas artísticas, costumbres y habilidades consideradas de gran valor para la humanidad.

Son inmateriales en el sentido de que no se trata de monumentos o edificios, sino de un patrimonio que se aprende y se transmite de generación en generación.

## 5. Comunicar nuestras ideas a los demás

¿Qué importancia tiene para vosotros tener una buena capacidad para hablar en público?

¿Pensáis que esta habilidad/destreza puede ser importante en vuestra vida adulta para tener, entre otros, un mejor trabajo?

## 5. Comunicar nuestras ideas a los demás

### 5.1. El arte de la retórica

Aristóteles definió la **retórica** como el arte de persuadir a otros a través del discurso.

¿Es la retórica un arte? ¿Conocéis alguna persona que capte vuestra atención por la forma en la que habla?

Según él, para mejorar nuestra forma de comunicarnos y ser más persuasivos debemos prestar atención a los cinco componentes de la retórica:

# 5. Comunicar nuestras ideas a los demás

## 5.1. El arte de la retórica

### 1. Invención: ¿cuál es tu mensaje principal? ¿Y tus argumentos?

- Tienes que ser capaz de expresar en una sola frase aquello de lo que quieres persuadir.
- Haz un listado de tus principales argumentos y conéctalos con tu mensaje principal.
- Trata de conocer y comprender también los argumentos de quienes no piensan como tú.

### 3. Elocución: ¿cuál va a ser el estilo de tu discurso?

- Adáptate al contexto. No se exponen las cosas del mismo modo delante de tu clase que en una reunión de empresa.
- La entonación ayuda muchísimo a comprender. Sé expresivo y subraya con tu entonación aquellas partes que son más importantes.
- Utiliza el silencio, no hables demasiado deprisa y evita las muletillas.

### 5. Actuación: ¿cómo conectarás con el público?

- Cuida tu lenguaje corporal y tus nervios. Es natural sentirse nervioso al hablar en público, pero existen técnicas para mejorarlo.

### 2. Disposición: ¿cómo vas a organizar y estructurar las ideas en tu discurso?

- Haz una buena introducción que capture la atención e indique de qué quieres hablar, y también un final que sea emotivo y memorable.
- Haz que tu exposición sea fácil de seguir. Es mucho más fácil perderse cuando escuchamos algo que cuando lo leemos. Recuerda a menudo al oyente dónde se encuentra dentro de la estructura de la presentación.

### 4. Memoria: ¿cómo recordarás aquello que vas a decir?

- Las presentaciones no se memorizan al pie de la letra. Fija en tu memoria solo la estructura y las ideas clave. Completa lo demás mientras hablas. Así sonarás mucho más natural.
- Las proyecciones tipo PowerPoint deben ser sencillas, sirven para complementar lo que dices, jamás para sustituirlo. Además, existen alternativas a PowerPoint fáciles y muy visuales, como Prezi o Google Slides.

## 5. Comunicar nuestras ideas a los demás

### 5.2. Vender los nervios al hablar en público

Cuando nos disponemos a hablar en público, nuestra mente identifica inconscientemente que nos exponemos a un peligro, a otros miembros de la tribu o, incluso peor, a miembros de otra tribu, con garrotes y muy mal humor.

La reacción natural del cuerpo es segregar dos hormonas que se originan en la glándula suprarrenal: el **cortisol** y la **adrenalina**.

## 5. Comunicar nuestras ideas a los demás

### 5.2. Vender los nervios al hablar en público

Consejos para hablar bien en público:

- **Prepara bien tu presentación:** Si sabes que no lo llevas bien trabajado, te sentirás más inseguro.
- **Practica:** La repetición ayuda a establecer hábitos en el cerebro y consolida el aprendizaje.
- **Utiliza tu lenguaje corporal.**