

SÍNDROME DE LA HOJA EN BLANCO



¡Lo puedes
superar!

Es esa especie de parálisis psicológica que todos hemos sentido a la hora de comenzar un trabajo desde cero, el clásico:

“No se me ocurre nada”.
“No se que hacer”
¿“Por dónde empiezo”?
¿Y qué hago con esto?
“Estoy bloqueado”

¿A quién no le pasó en algún momento?



Mucho se habló sobre el tema, y hay mucha información para buscar, reportajes a artistas, diseñadores, blogs, revistas, etc. en relación a este fenómeno tan común y habitual con el que nos enfrentamos alguna vez y en distintas áreas de la vida.

Si bien cada uno encontrará su manera de resolver esta situación, vamos a dar algunos *tips* que nos pueden ayudar a desbloquear y comenzar.



1 - Elimina de inmediato el “no me sale”



Pensándolo bien, si otras veces pude superar bloqueos , ¿porque hoy no?

2 - Cambia de actividad y “aísla” el problema

Cambia radicalmente de actividad:

Revisar facturas, ordenar o ponerles clips a los papeles o informes, limpiar tu mesa de trabajo... y si estás en casa intenta hacer alguna de las tareas del hogar.

Elimina por completo de tu cabeza el problema que te está obsesionando o la idea que no acaba de llegar. “Mételo en la nevera”.

A veces es necesario congelar el problema y obligar a nuestra mente a centrarse en otra actividad, manual o repetitiva, para darle la pausa y el tiempo necesario para generar ideas

3 - Ponte a dibujar o escribir al azar sobre un papel

“Dibujar nuestras ideas”.

(pinta ideas).

Muchas veces la idea que estás buscando ya está en tu cabeza... ¡Plásmala en una hoja de papel! Utilizar un *mapa mental* es una gran técnica que nos

puede ayudar a desatascar un momento de baja creatividad. Pinta, dibuja, haz un diagrama, cajitas, flechas. “Pinta” el problema para encontrar la solución. Es muy posible que la tengas ahí delante pero no la hayas visualizado.



4 - ELIMINA EL RUIDO DE ALREDEDOR, RODÉATE DE ALGO QUE TE INSPIRE

Es absolutamente sorprendente, cómo influye el entorno y los estímulos visuales y auditivos en nuestro proceso creativo. Rodéate de aquellas cosas que te inspiren, que te transmitan paz, que te relajen y combatan, de forma eficaz, el bloqueo de ideas.



5 - PRUEBA CON UNA SIESTA REPARADORA, HACE MILAGROS!



La llamamos “siesta reparadora” o “siesta” a secas. Si tu jornada o tu día te lo permiten, no lo dudes, echa una cabezada de unos minutos y disfrutarás de sus muchos beneficios. 15 ó 20 minutos a lo sumo

6 - Empieza a pintar el cuadro desde el centro hacia fuera.

Las ideas son como un cuadro que a veces no conviene empezar a pintar ni por arriba ni por abajo, sino por el centro. Con frecuencia empezamos a buscar la idea desde una perspectiva equivocada y eso nos impide avanzar.

7 – Ve a dar un paseo por el parque o practica algo de ejercicio

Dejando a un lado los beneficios obvios que tiene para nuestra salud, dar un paseo, al aire libre (y si es en un parque, entre árboles, mejor), es una de las mejores soluciones que conozco para dar con ideas que antes se negaban a asomar. De hecho la idea de dar forma a estos cursos virtuales nació mientras trotaba en un parque.

8 - Evita la multitarea como si fuera una plaga

Salvo para tareas muy, muy ligeras, yo nunca recomiendo la multitarea, esto es, hacer (o intentar hacer, vamos a ser honestos) varias cosas a la vez. Y mucho menos, cuando tenemos que generar una o varias ideas frescas, originales y creativas.



9 - No busques *la gran idea*, sólo *una idea*



“Una idea llama a otra”. Hasta el más formidable proyecto ha empezado con una pista, una clave. Intenta dar con una pequeña idea que de paso a otras mayores.

A veces la idea “pasa rozando”, tangencialmente. Tienes que estar preparado para detectarla, atraparla, desarrollarla y tirar de ella. Justo las que estabas buscando.

Por último, si bien son ideas que puedas llegar a utilizar en algún momento, la inspiración se encuentra trabajando sobre esa idea, porque la mayoría de las veces no viene en forma mágica o llovida. El artista y pintor *Chuck Close* comenta algo muy importante

“A veces estamos demasiado centrados en “que se nos ocurra algo” y basta simplemente con empezar. Lo más rápido es tirar el papel y lápiz, puedes imprimir unas cuantas copias y bocetar rápidamente sin mucho detalle. A continuación escoge uno que te convenza y pásalo al ordenador”.



Escoge una paleta de colores sencilla, “Está claro que no es tu día de máxima inspiración así que no escojas nada demasiado difícil de combinar, un color predominante que puedas usar en diferentes intensidades y otro diferente para usar en detalles y dar contraste. No te enquistes en los detalles, son un sumidero de tiempo”.

Deseamos dar estas pautas de entrada porque a lo largo del curso vamos a realizar actividades creativas y expresivas y creemos que te pueden ser de utilidad y ayuda.

