

CREATIVIDAD Y POSITIVISMO: ¿se puede ser POSITIVO y CREATIVO ante una situación adversa?

Escuela de familia Educare

La respuesta es **SÍ**, con mayúsculas.

“No pretendamos que las cosas cambien si siempre hacemos lo mismo... La crisis trae progresos. La creatividad nace de la angustia...es en la crisis que nace la inventiva...quien supera la crisis, se supera a sí mismo sin quedar superado.”

“Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es rutina... en la crisis es donde aflora lo mejor de cada uno, porque sin crisis todo viento es caricia”

“La creatividad es contagiosa, pásala”

Albert Einstein

Las cosas son como son, pero serán recordadas cómo las estemos viviendo, cómo incidan en nuestras vidas.

Es difícil soñar a lo grande estos días cuando sentimos la amenaza de un virus que puede acabar con los proyectos vitales que nos habíamos diseñado. Nuestras preocupaciones y prioridades han dado un vuelco de 180 grados. Está pasando un tsunami por muchas de nuestras vidas. Hemos pasado de sentirnos seguros y controlando todo a nuestro alrededor, a tener miedo y sentirnos desprotegidos. Este miedo nos puede llevar a una negatividad sumida en la queja, en la culpa, en el estrés, centrada en el YO y en cómo salir de la situación para mi mejor beneficio. Pero la actitud,

con voluntad, esfuerzo y meditación, se puede modificar, **se puede tornar en positiva y activa.**

La persona que manifiesta una actitud pasiva, se ve a sí mismo como paciente, objeto de la acción externa, sufriendo el malestar, la irritación, las inclemencias del tiempo y del virus, del conflicto en la convivencia diaria.

El activo, está dispuesto a amar, mirar, investigar, reflexionar, moverse en relación con el otro.

En el momento en que reacciono ya tengo una actitud positiva y activa. He de estar interiormente despierto, alerta, dispuesto a la acción, estar disponible, obligarme a vivir, a movilizar todos los contenidos positivos de mi mente, de mi cuerpo, de toda mi experiencia. Así lograré independizarme de las circunstancias e influencias externas.

La actitud a adoptar es la determinación de vivir cada momento con lo mejor de mí mismo, siendo positivos y creativos.

¿Cómo podemos llevar esto a cabo?

• **APRENDE A :**

-Mantener tu autoestima, querete y creer en tí mismo tal y como eres.

Si crees que eres creativo lo serás, si confías en tus capacidades las tendrás.

La imperfección es válida, la perfección es uno de los cánceres de la creatividad. Perdónate tus errores y aprende de ellos. El error es la clave de la creatividad.

Toma conciencia de que somos limitados, frágiles, que necesitamos de los demás, que no controlamos lo que sucede a nuestro alrededor, pero sí cómo vivirlo, enfrentarnos al mundo, cómo situarnos.

Comprendo que la vida es una adaptación constante, una creación continua.

Comparto mis cualidades con los demás y me dejo ayudar por los otros, extendiendo mis brazos a los que me quieren.

-Tener una mente abierta

Mira la vida de forma flexible y no prejuiciosa, se receptivo, cuanto más absorbas de la vida más tendrás para crear.

-Tener una mirada de optimismo

Mira al futuro creyendo firmemente que todo mejorará, ten esperanza, que lo vamos a conseguir entre todos, visualiza el éxito.

-Ser persistente

*“Ninguno de mis inventos llegó por casualidad. El resultado es el 1 % de inspiración y 90 % de transpiración “
Thomás Alba Edison.*

Si no insistimos, difícilmente, lo conseguiremos.

• HAZ MEDITACIÓN

Busca cada día unos minutos de silencio y reflexión sin distracciones, sin ruido de wasaps, emails, llamadas, noticias, información, etc.

El lugar es importante, en él has de sentirte a gusto y protegido, en paz.

Respira de forma profunda, tomando conciencia de la respiración y centrándote en:

- La actitud positiva-activa es algo muy importante.
- Dar importancia a cada momento que se vive. Ser más responsables de ello.
- Confío plenamente en que detrás del sufrimiento hay tesoros escondidos que nos harán más fuertes, más valientes, estar más cerca de Dios, tener más fe, más amor hacia los demás, más esperanza.
- Aprendo a mirar las cosas de un modo nuevo, viendo crecimiento en cada situación, me paro a pensar en este valioso aprendizaje.
- Busco un sentido, un significado personal ante las dificultades que se me presentan. Acepto la dificultad como un medio de autodesarrollo.
- No confundo la vida con las formas concretas en las que se expresa, ya que al desaparecer éstas me sentiré frustrado e incompleto. Me replanteo mi escala de prioridades.

- **HAZ EJERCICIO**

Para liberar endorfinas y sentirte bien. Hacer yoga es muy beneficioso.

- **DEDICA UN TIEMPO A TUS PASIONES**

Puede ser que necesites organizar un zoom con tus amigos o familiares, leer, ver tu serie favorita, darte un baño de espuma, prepararte una cena especial o escuchar música tranquilamente, recupera viejas aficiones y juegos en familia.

Es importante que respetes esta parte esencial durante este período de confinamiento.

- **CUIDA TU ALIMENTACIÓN**

Es de vital importancia que durante estos días tomemos especial cuidado en comer de manera saludable y equilibrada.

- **RESPECTA LAS HORAS ADECUADAS DE SUEÑO**

Establece un horario en casa, corta los dispositivos a horas razonables.

Para terminar, os regalamos este relato de un héroe anónimo que tal vez os sirva de inspiración:

Dos hombres compartían la misma habitación en un hospital. A uno de ellos se le permitía sentarse durante una hora por la tarde. Su cama estaba al lado de la única ventana de la habitación. La otra persona, un chico joven, por su dolencia tenía que permanecer acostado todo el tiempo en

su cama situada más alejada de la ventana.

Todas las tardes, cuando el hombre ubicado al lado de la ventana se sentaba, se pasaba el tiempo relatándole a su compañero de cuarto lo que veía en el exterior. Le contaba como veía a mayores charlando en los

bancos, parejas paseando, jóvenes en bicicleta, niños disfrutando en los columpios y hasta en una ocasión le llegó a radiar parte de un partido de fútbol que jugaban unos jóvenes.

El paciente joven que no podía asomarse a la ventana soñaba con que llegara esa hora para emocionarse con lo que su compañero le contaba.

Una mañana, cuando el joven regresó de que le hicieran una prueba médica, se encontró con que su compañero ya no estaba. Preguntó por él y le dieron la buena noticia de que le habían dado el alta. Al día siguiente, viendo que la otra cama estaba vacante pidió si lo podían trasladar. Prácticamente no se podía incorporar, pero siempre tendría más luz natural... pensó. Se aceptó su petición y realizaron el cambio.

Una vez en su nueva cama, haciendo un esfuerzo se apoyó en el codo para poder mirar al mundo exterior. Finalmente tendría la alegría de verlo por sí mismo. Se esforzó para asomarse y lo que vio fue la pared enorme del edificio de al lado. Confundido le preguntó a la enfermera si sabía qué había animado a su anterior compañero a describir tantas cosas maravillosas inventadas fuera de la ventana.

La enfermera le desveló: “Su compañero de habitación era ciego, sólo quería animarle”.

¿A quién podrías contarle hoy una buena noticia que le alegre el día? Por favor, ¡Hazlo!



Dpto. Orientación Educare