

Empresa & Artes Liberales

CÁPSULA de CONOCIMIENTO



6 ideas de pensadores creativos para replantear tu rutina de trabajo



IDEAS.TED.COM

EXPLORE IDEAS WORTH SPREADING, EVERY WEEKDAY

Para mejorar tu capacidad de pensar creativamente, prueba uno de estos cambios en tu rutina de trabajo.

Cada siete años, el diseñador Stefan Sagmeister (TED Talk: [The power of time off](#)) cierra su estudio de diseño en Nueva York a cambio de un año de licencia sabática. Durante cada experiencia sabática, Stefan se da la oportunidad de realizar "aquellos experimentos y actividades que resultan difíciles de llevar a cabo durante un año normal de trabajo." El efecto que esto ha provocado en el estudio de diseño de Sagmeister resultados significativos. "Básicamente lo que hemos hecho en los siete años posteriores al primer año sabático, es el resultado de las reflexiones que surgieron en ese año", afirma Stefan.

¿Crees que es imposible tomar un año sabático? A continuación, 6 sencillas formas de recargar el espíritu creativo.

CREA TU PROPIO HORARIO

Willa Catcher, reconocida escritora estadounidense de novelas y relatos, se dedicaba a escribir solamente tres horas al día. "No tengo un horario de trabajo más largo, porque si lo hiciera no sería una ganancia para mí", dijo una vez Catcher. Seguramente tú tienes que dedicar 8 horas al día a tu trabajo (¿quién no lo tiene?), pero puede ayudar que distribuyas tu jornada laboral en fragmentos más pequeños y establezcas momentos de interrupción o pausa durante todo el día. (Para más ideas en el trabajo: [Watch this TED Talks playlist](#)).

SAL A DAR UN PASEO

La artista y autora Maira Kalman (TED Talk: [The illustrated woman](#)) regularmente toma descansos para dar un paseo. "Caminar limpia tu mente, llena tu alma y te hace feliz," dice Maira. "Gran parte de mi trabajo consiste en esperar lo inesperado y sorprenderme... Se trata de pasear por la calle sin saber qué voy a presenciar, y luego experimentar el momento 'Oh, ¡ajá!' ".

BUSCA INSPIRACIÓN

Las mentes creativas necesitan “rellenarse” para mantenerse activas. Para obtener más ideas de cómo potenciar tu creatividad mira: [playlist of TED Talks to kickstart your creativity](#), o lee el nuevo libro TED de Pico Iyer: [The Art of Stillness](#).

CUANDO HAYAS AVANZADO Y TODAVÍA TE FALTE ¡DETENTE!

El novelista Henry Miller escribe hasta el mediodía, después dedica la tarde a recuperarse y reactivar su energía. Miller menciona a Mason Currey en “Rituales Cotidianos”: “no creo en vaciar el depósito, ¿comprendes a lo que me refiero? Yo creo en levantarse y alejarse de la máquina de escribir, mientras todavía tienes cosas que escribir”. ([Watch this playlist of TED Talks by authors.](#))

TÓMATE UN MINI-SABÁTICO

Al igual que muchos autores, Daniel Gilbert escribió la mayor parte de “[Stumbling on Happiness](#)” durante el período de licencia de su “verdadero” trabajo como profesor. No te pierdas el TED Talk de Gilbert: [The psychology of your future self](#).

¿CREES QUE NO ES POSIBLE TOMARSE UN TIEMPO LIBRE?

Puede ser más fácil de lo que piensas.

Para obtener “tips de inspiración”, conoce sobre este personaje que se dedica a desarrollar apps (aplicaciones), quien nos cuenta su período sabático a mitad de su carrera: [Winston Chen's TED Blog post](#). El autor se inspiró para viajar por todo el mundo con su familia después de ver la charla de Stefan Sagmeister: [The power of time off](#).

*amplía tu mente, refuerza tu criterio,
incrementa tu creatividad*

Empresa & Artes Liberales

Fuente: IDEAS.TED.COM- [6 ideas from creative thinkers to shake up your work routine](#)-Jessica Gross 11/13/2014.