

TENDENCIAS

Por PALOMA M. VARELA  
5 de mayo de 2020  
Lectura 4 minutos

## ¿Te cuesta concentrarte? Descubre qué hay detrás del bloqueo creativo

Las gestión de las emociones es clave a la hora de enfrentarnos a un trabajo



Desde que se hizo oficial el estado de alarma hemos sido testigos de **cientos de nuevas propuestas culturales, de ocio o incluso de negocios que se han reinventado con la ayuda de internet.** Hemos visto las redes inundarse de memes graciosos, vecinos cantando y bailando de balcón a balcón, niños agudizando el ingenio contra el aburrimiento, festivales en directo a través de nuestras pantallas... Hay quien ha empezado a escribir, a pintar, otros han compuesto canciones e incluso hemos presenciado el surgimiento de nuevos grupos durante esta cuarentena.

“Es cierto que **tradicionalmente se ha unido el tema del aburrimiento con estados de ánimo negativos,** con pensamientos muy poco útiles y acciones disruptivas, pero también puede ser un protector y un estimulador de la creatividad y la

productividad”, reconoce **Elena Daprá**, psicóloga clínica y experta en restablecimiento del equilibrio psicológico a través de la creatividad. Se cree que Shakespeare escribió *El rey Lear* durante una plaga, Cervantes comenzó *El Quijote* desde la cárcel y los escritos aseguran que Newton formuló la teoría de la gravedad durante una cuarentena en el siglo XVII. Por lo que **no sabemos hasta dónde el aburrimiento o la necesidad nos podrá llevar durante este bloqueo** que ha convertido el mundo en un gran experimento sociológico.

La psicóloga inglesa Sandi Mann, autora del libro *El arte de saber aburrirse*, es una firme defensora de los beneficios del tiempo muerto. Para ella, que apuesta por un ritmo de vida más lento para el fomento de las soluciones creativas, **el momento que vivimos podría convertirse en “uno de los más creativos de la historia de la humanidad”**. La presión parece inmensa. Sin embargo, Daprá matiza que **el hecho de aburrirse no tiene el mismo efecto creativo en todas las personas**. “Tienen que darse algunas características: si la persona tiene capacidad de aprendizaje, curiosidad por conocer cosas nuevas, apertura a nuevas experiencias y capacidad para controlar sus emociones, puede ser que el aburrimiento inspire innovación y pueda encontrar nuevas cosas y nuevas soluciones a problemas”, explica la experta.

**“El aburrimiento puede ser inspirador pero no tiene por qué serlo, tienen que darse esas características en la personalidad**, aunque hay mucha gente que las tiene”, aclara Daprá. Por tanto, así como muchas personas aseguran que la creación es para ellas una forma de terapia, es importante recordar que no todos somos iguales y, por supuesto, no es siempre una mala racha es una fuente de inspiración para la creatividad.

***“El aburrimiento puede ser inspirador, pero depende de que se den una serie de características en la personalidad”***

Las emociones son, ahora más que nunca, la pieza clave del puzle creativo. “En este caso, las emociones que vamos a tener son, en términos generales, aversivas, como el miedo, la frustración, la incertidumbre, etc.”, apunta la psicóloga. De este modo, es muy probable que las personas más sensibles o con más dificultades para lidiar con sus emociones sean las más proclives a sufrir un bloqueo creativo.

La ilustradora Sara Herranz es una de las creativas que se han sincerado estos días en las redes sobre este tema, reconociendo que la situación global les afecta, por eso hemos querido preguntarle cómo le está afectando realmente la situación actual. “Algunas personas me han preguntado si estaba dibujando o escribiendo algo nuevo aprovechando la cuarentena. **He estado trabajando estas semanas, pero no me he sentido yo misma al cien por cien**, como si el encierro se hubiera llevado parte de mi creatividad y concentración”, ha reconocido Herranz.

"He intentado dejar a un lado la autoexigencia de tener que ser productiva, aunque el sentimiento de culpa ha ido y venido. Siento que mi vida está en pausa. A veces tengo ganas de recuperarla, otras, **me pesa la incertidumbre por no saber cómo será esa nueva normalidad a la que tendré que enfrentarme**", añade la ilustradora.

"A los creativos les sucede exactamente lo mismo que al resto del mundo, pero hay que tener claro que con la creatividad existe una relación inversa con el ego y con el miedo", apunta Daprà. "Independientemente de esa relación inversa, que se da en circunstancias normales, ahora mismo, en confinamiento, lo que habría que tener en cuenta es cuál es la intensidad de las emociones aversivas, porque **si las emociones aversivas son en exceso, su intensidad es muy alta, nos va a bloquear**", explica.

El estrés, el miedo o la preocupación elevados a una alta intensidad pueden impedirnos desarrollar nuestra creatividad e incluso afectar a nuestra concentración. La cuarentena puede ser una oportunidad para descubrir probar nuevos talentos y explorar tus capacidades, pero ten claro que **no tienes que crear una obra maestra o encontrar solución a todos tus problemas por vivir una pandemia.**