

FREE BRAIN

ESTRATEGIAS INTELIGENTES PARA LIBERAR LA CREATIVIDAD

FRANC PONTI, MOIRA BORTAGARAY Y ALDANA
ABELE

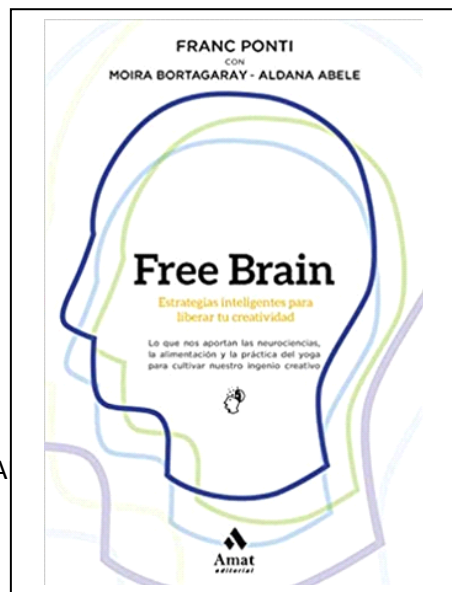
Resum elaborat per:

JULIANA FERNANDES

CEO DE ANGÁ ESTUDIO, PROFESSORA ASSOCIADA DE L'A
ORGANITZACIÓ D'EMPRESAS EN L'ESCOLA POLITÈCNICA
SUPERIOR DE LA UNIVERSITAT DE LLEIDA

@angaestudio

<https://www.linkedin.com/in/juliafernan/>
www.angaestudio.com



*Lectura presentada a la sessió del Club de Lectura IND+I l'11 de març de 2021, coorganitzada
amb el Parc Científic i Tecnològic Agroalimentari de Lleida*

ÍNDEX

FITXA DEL LLIBRE	Error! Bookmark not defined.
LECTOR/A.....	3
AUTOR/A I CONTEX	4
IDEES PRINCIPALS	Error! Bookmark not defined.
RESSENYA	8
APLICACIÓ.....	8

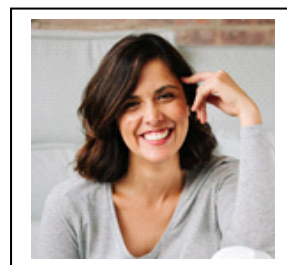
FITXA DEL LLIBRE

AUTOR/A/S	FRANC PONTI, MOIRA BORTAGARAY Y ALDANA ABELE
TÍTOL	FREE BRAIN
SUBTÍTOL	ESTRATEGIAS INTELIGENTES PARA LIBERAR LA CREATIVIDAD
EDITORIAL	AMAT EDITORIAL
LUGAR Y AÑO EDICIÓN	BARCELONA, 2019
COL·LECCIÓ I NÚMERO	DESARROLLO PERSONAL
PÀGINES	192
ISBN	9788497354738
IDIOMA	CASTELLANO
CONCEPTES CLAU	Creativitat, Empowerment, Innovació, Intel·ligència creativa, Neurocreativitat, Salut, Visualització, Meditació

LECTOR/A

JULIANA FERNANDES

CEO DE ANGÁ ESTUDIO, PROFESSORA ASSOCIADA DE L'ÀREA DE ORGANITZACIÓ D'EMPRESAS EN L'ESCOLA POLITÈCNICA SUPERIOR DE LA UNIVERSITAT DE LLEIDA



Enginyera informàtica, MBA i Màster en Comerç Electrònic i Màrqueting Digital.

Més de 15 anys d'experiència amb èmfasi en Desenvolupament Organitzacional i Estratègia de Negocis en sectors com Tecnologia, Consultoria, Comerç (omnicanal), Construcció Civil i Indústria. Experiència amb projectes internacionals i serveis compartits a Amèrica Llatina.

Fundadora, CEO i consultora d'estratègia de negocis a Angá Estudio, professora universitària de la Universitat de Lleida i Coordinadora Territorial de PimeComerç Lleida. Coordinadora de Technovation Girls i ponent en la iniciativa de Barcelona Digital Talent amb la Generalitat de Catalunya a través de Dones Coeinf.

FRANC PONTI ROCA

EADA BUSINESS SCHOOL (BARCELONA) / PROFESSOR FULL-TIME

Doctor en Economia i Empresa per la Universitat de Vic, llicenciat en Humanitats i Màster en Societat del Coneixement a la UOC (Universitat Oberta de Catalunya). Diplomant en Psicologia de les Organitzacions i en Direcció d'Empreses per EADA. Ha cursat seminaris de Negociació i Innovació a Harvard University (MIT), Design Thinking Bootcamp a la Universitat de Stanford i Leading at the Edge en Esalen (Califòrnia)

Expert en creativitat i innovació, així com en negociació i conflicte. Imparteix conferències i seminaris arreu del món per a empreses i institucions de la mà d'EADA i de la signatura de conferenciants Thinking Heads. Autor de més de vint llibres.

Informació més ampliada a: <https://www.francponti.com>

MOIRA BORTAGARAY SEMERDJIAN

COACH EXECUTIVA I EADA / PROFESSORA ASSOCIADA SENIOR DEL DEPARTAMENT D'ESTRATÈGIA, LIDERATGE I PERSONES

Llicenciada en Disseny d'Imatge i So (UBA Argentina), tècnica en Lideratge i Disseny Ontològic (ICP Argentina) i Màster en Lideratge i Coaching Organitzacional (EADA). Amb més de deu anys d'experiència en coaching executiu ha treballat a tots els nivells, des de comandaments intermedis a alts directius, tant a Sud-Amèrica com a Espanya.

Simultàniament es dedica a la formació i desenvolupament d'habilitats directives, sent especialista en metodologies actives. Les seves àrees d'especialització són lideratge, eficàcia personal, comunicació d'impacte, processos de creativitat per resolució i creació de nous escenaris tant professionals com personals.

ALDANA ABELE ALTAMIRA

PROFESSORA DE HATHA Vinyasa I IOGA TERAPÈUTIC

Es va formar com a professora de hatha vinyasa en Ioga Studio Barcelona i a fisiom ioga (ioga terapèutic). Actualment imparteix classes regulars de hatha vinyasa, tallers de meditació i pranayama. Treballa amb joves i adults en gimnasos, estudis de ioga i també en la fundació Cecas amb persones drogodependents en risc d'exclusió social. Sempre en continu aprenentatge, gaudeix compartint la pràctica de la ioga i tots els seus beneficis amb aquells que busquen millorar la seva salut de forma integral.

Breu contextualització de la lectura

Per què hi ha tantes persones que es consideren poc o gens creatives? És que tenen por de ser-ho? Alguna cosa o algú les va despullar de les seves creences positives sobre la creativitat al llarg de la seva vida?

FREE BRAIN explica com tornar a creure en les nostres capacitats creatives i a recuperar les bones sensacions que mai hauríem d'haver perdut. Recolzat en els més recents descobriments en neurociències, FREE BRAIN exposa les bases de l'actitud creativa i proposa estimulants exercicis per desbloquejar el nostre potencial creador.

A més a més, FREE BRAIN posa al descobert els secrets per a una alimentació que tingui cura del nostre cervell, un dels motors de la creativitat i la innovació. Finalment, FREE BRAIN fa un recorregut per diverses tècniques i eines de ioga, visualització i meditació, del qual l'impacte en la creativitat ha estat revisat científicament.

IDEES PRINCIPALS

Uns neixen més creatius que altres? La creativitat és un factor genètic?
Seria possible desenvolupar la creativitat?

Hi ha una certa curiositat sobre la creativitat per ser abstracta, fins i tot com part d'un misteri a ser investigat.

Segons el llibre, cada cervell és igual, però és diferent alhora. El nostre conecoma (mapa de les connexions entre les neurones) és distint al de qualsevol persona perquè hi són dipositades les nostres experiències, vivències, aprenentatges i totes les influències de l'entorn.

Tenim la possibilitat de seguir aprenent contínuament a causa de la neuroplasticitat, que és la capacitat del cervell de regenerar-se i crear noves connexions. El resultat de tot això és la incorporació de nous aprenentatges i experiències.

La capacitat de creativitat està molt poc vinculada a la genètica, de fet l'entorn és el que influeix efectivament en el nostre pensament creatiu.

El llibre ens explica 4 elements que podrien influir en la creativitat personal:

1. Tenir una infantesa plena d'oportunitats per explorar, jugar, experimentar, etc, per cultivar la curiositat.
2. Viure en un entorn propici per fomentar y potenciar la creativitat (escola, feina o altres ambients socials), per viabilitzar processos innovadors col·laboratius.
3. Gaudir d'un aprenentatge compost per coneixements diversos (música, jardineria, història, etc) sobre un pilar de fort especialització (enginyeria industrial, per exemple), per entrenar la mirada amb diferents perspectives.
4. Estar apassionat pel què fa o per un tema d'interès.

Estils Creatius

- Deliberats: individus que tenen alta capacitat de concentració i poden passar-se hores treballant en un projecte sense que res els molesti. Són persones que les agrada el procés estructurat, basat a l'assaig i error. En aquest cas es tracta d'una creativitat lògica, ordenada i seqüencial.

- Espontanis: al contrari dels deliberats, els espontanis no es concentren amb facilitat. Poden despistar-se o cansar-se. Són persones que no controlen el seu procés creatiu i solen tenir idees creatives en moment de relaxació, com per exemple a la dutxa o caminant. Són molt intuïtives.

- Equilibrats: són una barreja entre els deliberats i espontanis. El gran avantatge d'aquestes persones és que poden transitar entre un terreny i altre durant el seu procés creatiu. O sigui, poden tenir un procés estructurat i alhora actuar amb intuïció.

Moviments Creatius: 12 claus

El model dels dotze moviments pretén englobar diferents perspectives sobre el fenomen creatiu. Per enriquir el procés creatiu, el recomanable és fer anar aquests moviments de manera creuada o combinada.

1. Desviar

Desviar és crear sobre una idea que ja existeix, però readaptant perquè evolucioni a una manera diferent i millorada. Podem considerar, per exemple, l'evolució de l'iPhone a partir del seu primer model fins ara.

2. Trencar

Al trencar, descomponem una realitat en parts i, amb elles fem quelcom totalment nou. Netflix, en aquest cas, podria ser una manera trencadora del concepte de com ens entretenim.

3. Combinar

És una de les pràctiques més creatives, on podem combinar o connectar dos conceptes per generar-ne un de nou. Per connectar, cal desconnectar i allunyar-se del pensament analític i conscient. El llibre ens dóna com exemple Ferran Adrià i la seva tècnica revolucionària de cuina molecular on es combinava la cuina amb la química.

4. Emocionar

És desenvolupar processos creatius a través de les emocions i dels sentiments. Malgrat les persones tendeixen a preferir treballar sota emocions positives com alegria, felicitat, optimisme, etc. Altres sentiments com la melancolia, tristor, ràbia, etc, també poden influir en la inspiració. La cantora Adele, per exemple, va compondre tot un àlbum a causa d'un trencament d'una relació amorosa.

5. Relaxar

És quan la creativitat ve de no res, del repòs, de l'avorriment. Seria l'anomenat oci creatiu. Segons el llibre, mentre meditava, Steve Jobs es va molestar pel soroll d'un ordinador i va tenir la idea de fer ordinadors silenciosos.

6. Visualitzar

És desenvolupar processos creatius a través d'esborranys, mapes mentals, prototipus, fotografies, vídeos, etc.

7. Concentrar-se

És desenvolupar un procés creatiu de manera estructurada a través "d'espais" per pensar, per poder concentrar-se en allò que estan treballant.

8. Avaluat

És l'habilitat per saber si una idea és bona o no. Aquesta avaluació pot tenir un criteri pre establert per tal de facilitar el procés. Algunes tècniques utilitzades podrien ser el PMI (plus, minus, interesting) i Design Thinking.

9. Fluir

Està relacionat a la motivació, a les ganes de fer quelcom. Fluir és el moviment de la motivació, és fer allò que t'apassiona i no veure el temps passar.

10. Jugar

És el moviment d'experimentar, d'explorar, d'equivocar-se i d'aprendre durant aquest cicle.

11. Agrupar-se

Un equip creatiu hauria d'estar format per persones diferents, perquè a través de la diversitat (en especialitat, gènere, país, edat) es pot ampliar les possibilitats i aconseguir objectius extraordinaris. També és interessant considerar el desenvolupament de la creativitat individual dins un equip creatiu.

12. Materialitzar

És el reconegut "fer que les coses passin". Materialitzar és l'últim pas de la creativitat i també un dels més importants.

Lideratge de la creativitat i la innovació

L'ambient de treball és clau per viabilitzar els processos creatius i d'innovació.

És important que el lideratge cregui en el seu equip i en la seva capacitat de realització.

Entre els diferents consells de gestió creativa, destaquem el "care to dare".

Segons el llibre, un líder que es limita a cuidar dels seus treballadors no és un bon líder. Perquè no és suficient només tenir cura de la gent. Cal plantejar reptes i motivar l'equip a aconseguir-los. Sinó, l'ambient que es propicia és un ambient estancat, sense perspectiva.

Per tant, per un costat el líder ha d'escoltar, dialogar, cuidar, protegir (care), i per l'altre, ha de desafiar, buscar reptes, explorar, entregar-se a fons, atrevir-se i innovar (dare).

Alimentació, hàbits saludables i creatius

Una alimentació equilibrada afavoreix el bon funcionament del cos i consegüentment de la ment.

Els carbohidrats simple són perjudicials i poden generar cansament. A principi la ingestió d'aquests aliments poden generar eufòria, però després donen una sensació de manca d'energia.

Hi ha aliments que per les seves propietats tenen incidència en la nutrició cerebral. Els top 8 aliments que afavoreixen el nostre funcionament creatiu són: la taronja, la canyella, l'ametlla, la civada, el sèsam, l'alvocat, l'oli d'oliva i el bròquil.

Els hàbits saludables com dormir bé (8 hores), practicar exercici físic a diari (com a mínim 20 minuts) i hidratar-se amb aigua (8 gots al dia) són importants per mantenir el cos en bon funcionament i per millorar la nostra capacitat cognitiva.

Ioga i Creativitat

Ioga és més que un exercici, és un art vital que treballa ment, cos i esperit. Aquesta pràctica aporta consciència corporal i, a través dels exercicis i de la respiració, ajuda en la claredat mental.

Segons el llibre, aquests són els beneficis de la pràctica de ioga:

- Salut física: energia i vitalitat; sistema cardiovascular en forma; fisiologia equilibrada; funcionament immune fort.

- Salut mental: pensament decidit, flexible i creatiu; comportament menys impulsiu, més proactiu; presa de decisions amb visió de futur; bona memòria; atenció més estable, amb més enfocament; absència d'addicions i dependències; pensament i comportament ètics.
- Salut emocional: seguretat en si mateix i alta autoestima; sentiment de seguretat i pau; compassió i empatia amb els demés; relacions interpersonals saludables.

Meditació

La meditació és una pràctica per ajudar en el control de la ment, de mitigar els "sorolls" i de mirar cap a dins. Ajuda en la claredat mental i en la capacitat de concentració.

RESSENYA

Aquest llibre va ser un regal de conclusió d'un grup Mastermind que estava conduint al final de 2019. Sempre s'ha parlat del procés creatiu a través de diferents tècniques i associant-lo a hàbits saludables dins un entorn d'estrès, però aquest llibre guanya importància quan ens trobem en un context de pandèmia, vulnerabilitat i incertesa. On som posats a proves diàries per superar diferents reptes.

Amb la pandèmia hem hagut de replantejar les coses que estàvem acostumats a fer, adaptar-nos a un nou entorn i fins i tot pivotar.

En la primera part del llibre, els autors ens presenten estratègies que ens poden ajudar en el desenvolupament de la nostra creativitat. És un abordatge clar, fàcil d'entendre i amb exercicis que ens ajuden en l'autoconeixement, molt necessari per comprendre quines són les tècniques més assertives en el nostre procés creatiu.

Cal destacar el capítol sobre el paper del lideratge i de l'empresa en generar un ambient que promogui i faciliti la creativitat i la innovació. El *care to dare* hauria de ser una pràctica més freqüent en l'ambient corporatiu per progressar i per tenir equips motivats amb alt rendiment. Així com promoure un entorn productiu en moments de complexitat empresarial i distanciament social.

En la segona i tercera part, ens presenten consells sobre alimentació, ioga i meditació.

Mai abans la salut, incloent la salut mental, havia estat tant important com ara. Els diferents símptomes causats per les restriccions de la pandèmia com l'ansietat, l'estrès, la irritabilitat, etc, sumat amb la manca d'activitat física i mala alimentació han fet que els bloquejos creatius siguin una realitat per a moltes persones. Per tant, posar focus en la salut per fomentar la creativitat és vital.

En general Free Brain ens presenta conceptes, estratègies i tècniques coneguts, però que al simplificar el missatge, ens recorda i ens ajuda en el nostre procés creatiu individual i col·lectiu.

APLICACIÓ

Free Brain és un llibre indicat a totes les persones que vulguin millorar la seva creativitat i el seu procés creatiu a través de l'autoconeixement, de conceptes i tècniques. Per, a través del ser, expandir les seves capacitats i habilitats. També és aplicat a líders que vulguin replantejar el seu lideratge amb un equip col·laboratiu i un ambient que incentivi la creativitat.