GUÍA DEL PRESENTADOR WEBINAR · UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

Cómo exponer «¿De qué humor está tu próxima idea?»

Agenda, autores y teorías, recorrido diapositiva por diapositiva con qué decir, cómo se juega cada juego y qué hacer si algo falla.

EL WEBINAR EN UNA PÁGINA

Un mensaje, seis juegos, sesenta minutos.

El mensaje

No existe un ánimo creativo único. Cada fase del trabajo pide un estado distinto, y se puede cambiar de estado a propósito.

La regla de los juegos

Todo pasa en la pantalla y en el chat. Nadie necesita papel, objetos ni ponerse de pie. Se responde con una letra: A, B, C o D.

El público

Abierto a todos: estudiantes, egresados y profesionales. Mucha gente conectada a la vez.

Cómo usar esta guía

Las páginas siguen el orden de la presentación. Cada una dice qué diapositiva cubre, la teoría detrás, qué decir y qué no exagerar.

AGENDA MINUTO A MINUTO

60 minutos.

MINUTO	BLOQUE	DIAPOSITIVAS	TIPO
00–03	Bienvenida y promesa del webinar	1	Charla
03–06	**Juego 1 · Check-in**: ¿cómo llegas hoy?	2	Juego
06–20	Parte 1 · La ciencia: fases, el dato, la energía, dos caminos, el cerebro	3–8	Charla
20–27	**Juego 2 · Adivina el dato** (5 preguntas)	9–10	Juego
27–32	**Juego 3 · Música + pequeña victoria**	11	Juego
32–38	**Juego 4 · ¿Qué ánimo le sirve?** (5 situaciones)	12	Juego
38–44	Parte 3 · Incubación y cada fase pide un ánimo	13–15	Charla
44–50	**Juego 5 · ¿Mito o realidad?** (6 tarjetas)	16	Juego
50–53	El trabajo real y por qué importa ahora	17–18	Charla
53–55	**Juego 6 · Check-in de salida**	19	Juego
55–60	Reto de 7 días y preguntas	20–21	Cierre

ANTES DE EMPEZAR

Lista de 15 minutos antes.

- [ ] Abre la presentación en Chrome o Edge y pulsa F para pantalla completa.
- [ ] En Zoom o Meet, comparte la pestaña o la pantalla y activa **«compartir sonido»**
- [ ] Ve a la diapositiva 11 y prueba «Poner música» unos segundos.
- [ ] En los check-in (2 y 19), pulsa «Poner en cero» si quedaron números de un ensayo.
- [ ] Deja el chat visible en una segunda pantalla o en el celular.
- [ ] Si hay moderador: que cuente las letras A, B, C y D y te pase los totales.
- [ ] Opcional: prepara una encuesta con cuatro opciones (A Entusiasmo, B Tensión, C Calma, D Apagado).
- [ ] Ten esta guía abierta. Con N la web muestra notas por diapositiva, pero las ve todo el que mire tu pantalla.

CONTROLES DE LA WEB

Todo se maneja con el teclado.

→ o Av Pág	Siguiente diapositiva
← o Re Pág	Diapositiva anterior
F	Pantalla completa
N	Mostrar u ocultar notas
Inicio / Fin	Primera / última diapositiva

PRESENTADOR DE DIAPOSITIVAS (CLICKER)

Funciona: casi todos envían Re Pág y Av Pág.

BOTONES EN PANTALLA

Abajo a la derecha. Se esconden solos mientras no muevas el mouse.

LO QUE LA WEB RECUERDA

Los votos y la pregunta en la que ibas se guardan en ese navegador. Si recargas, no se pierden.

Quién dijo qué.

AUTOR Y AÑO	TEORÍA O ESTUDIO	IDEA CLAVE	DIAP.
Graham Wallas, 1926	Etapas del pensamiento creativo	Preparación, incubación, iluminación y verificación. Es la base de las cuatro fases del webinar.	4, 15
James Russell, 1980	Modelo circumplejo del afecto	Todo estado de ánimo se ubica en dos ejes: qué tan agradable es y cuánta activación trae. Es el plano del check-in.	2, 6
Alice Isen y colegas, 1987	Afecto positivo y solución de problemas	Unos minutos de comedia o una bolsita de dulces mejoraron el problema de la vela y las asociaciones remotas.	6
Barbara Fredrickson, 1998	Ampliar y construir	Las emociones positivas amplían la atención y el repertorio de ideas.	6
E. Tory Higgins, 1997	Foco regulatorio	Promoción (buscar ganar) frente a prevención (evitar perder). La alegría es de promoción; el miedo, de prevención.	6
Baas, De Dreu y Nijstad, 2008	Metaanálisis de 25 años	r = 0,15. Ayudan los ánimos con energía y de promoción; el miedo resta flexibilidad; la tristeza no suma ni resta.	5, 6
Nijstad, De Dreu y colegas, 2010	Modelo de doble vía	A la originalidad se llega por flexibilidad o por persistencia.	7
Norbert Schwarz	Sentimientos como información	El mal ánimo funciona como alarma de «hay un problema» y empuja a analizar con detalle.	15
George y Zhou, 2002 y 2007	Sintonía dual	Algo de insatisfacción más un jefe que apoya da la creatividad más alta.	15, 17

Quién dijo qué.

AUTOR Y AÑO	TEORÍA O ESTUDIO	IDEA CLAVE	DIAP.
Ashby, Isen y Turken, 1999	Teoría dopaminérgica del afecto positivo	El buen ánimo eleva la dopamina y eso da flexibilidad, con un punto óptimo (U invertida).	8
Jung-Beeman, Kounios y colegas, 2004	Neurociencia del insight	Ondas alfa 1,5 s antes del ¡ajá! y una ráfaga gamma 0,3 s antes.	8
Roger Beaty y colegas, 2018	Red de alta creatividad	En 163 personas, la creatividad depende de tres redes que cooperan: imaginar, evaluar y alternar.	8
Wagner 2004 · Lacaux 2021	Sueño e insight	Dormir: 59 % frente a 22 %. Adormecerse 15 segundos: 83 % frente a 30 %.	14
Sio y Ormerod, 2009	Metaanálisis de incubación	117 estudios: soltar el problema ayuda (d ≈ 0,29), más tras preparar a fondo.	14
Oppezzo y Schwartz, 2014	Caminar y creatividad	Caminar dio en promedio 60 % más ideas.	14
Mihaly Csikszentmihalyi	Flujo	Concentración total cuando el reto está a la altura de la habilidad.	15
Teresa Amabile y colegas, 2002–2011	Presión de tiempo · principio del progreso	A más presión, menos creatividad. Lo que más enciende el ánimo es avanzar en algo con sentido.	5, 17
Amy Edmondson, 1999	Seguridad psicológica	En 51 equipos, poder arriesgar sin castigo se asoció con más aprendizaje.	17

Recorrido diapositiva por diapositiva

En el mismo orden de la presentación. Los juegos van intercalados donde aparecen.

DIAPOSITIVA 1 APERTURA · 3 MINUTOS

La promesa del webinar.

QUÉ MUESTRA

El título, los cuatro estados con su letra (A Entusiasmo, B Tensión, C Calma, D Apagado) y los atajos de teclado.

LA IDEA

Presentar el tema como una pregunta: el ánimo no es solo algo que nos pasa, también es algo que podemos usar a favor del trabajo creativo.

QUÉ HACER

- Saluda y di cuánto dura: 60 minutos.
- Pide que abran el chat: lo van a usar seis veces.
- Presenta las cuatro letras: se repiten en todos los juegos.

QUÉ DECIR

> **«Hoy no vamos a hablar de talento. Vamos a hablar de algo más cotidiano: cómo el humor con el que te sientas a trabajar cambia las ideas que tienes. Y al final van a salir con un mapa para usarlo a propósito.»**

JUEGO 1 CHECK-IN · DIAPOSITIVA 2 · 3 MINUTOS

¿Cómo llegas hoy?

QUÉ ES

Cada persona escribe en el chat la letra del estado en que llega: **A** Entusiasmo, **B** Tensión, **C** Calma, **D** Apagado. El plano muestra el porcentaje de cada uno.

PARA QUÉ SIRVE

Rompe el hielo, hace que todos escriban desde el minuto 3 y presenta el modelo del webinar: el ánimo tiene dos ejes, agrado y energía (Russell 1980; Baas 2008).

CÓMO SE JUEGA

1. Explica las cuatro letras señalando el plano.
2. Da 30 segundos para escribir.
3. Suma: un clic en el cuadrante suma 1; Shift + clic suma 10; o escribe los totales en las cajas.
4. Lee en voz alta qué estado domina.

QUÉ DECIR

> **«No hay respuesta correcta. Fíjense que el plano tiene dos ejes: qué tan agradable se sienten y cuánta energía tienen. Al final vamos a ver si algo cambió.»**

SI ALGO FALLA

Si son cientos de personas, no cuentes todo: lee unos 30 mensajes y estima, o usa la encuesta de la plataforma.

DIAPOSITIVAS 3 Y 4 QUÉ ES LA CREATIVIDAD · 3 MINUTOS

Algo nuevo que además sirve.

QUÉ MUESTRA

El separador «01 · La ciencia» y la definición de creatividad con sus cuatro fases: preparar, generar, incubar y evaluar.

LA IDEA

La creatividad no es un don misterioso: es un proceso con etapas, y cada etapa pide un estado mental distinto. Ese es el hilo de todo el webinar.

TEORÍA Y AUTORES

En psicología, la definición más usada pide dos condiciones: **novedad** (es original) y **utilidad** (resuelve algo).

Las fases vienen de **Graham Wallas (1926)**: preparación, incubación, iluminación y verificación. Aquí las llamamos preparar, generar, incubar y evaluar, que es como se viven en un proyecto real.

QUÉ DECIR

> **«Una idea loca que no sirve no es creativa, es solo rara. Y una idea útil que ya existe tampoco. Necesitamos las dos cosas.»**

OJO

Las fases no siempre van en orden: en la práctica se repiten y se mezclan. Son un mapa, no una receta.

DIAPOSITIVA 5 EL DATO · 3 MINUTOS

r = 0,15: ayuda, pero poco.

QUÉ MUESTRA

Tres números: **0,15** (buen ánimo frente a neutro), **–0,03** (tristeza frente a neutro) y **2 días** (el efecto del buen ánimo en el trabajo real).

LA IDEA

El buen ánimo sí mejora la creatividad, el efecto es pequeño, y sufrir no ayuda.

TEORÍA Y AUTORES

Baas, De Dreu y Nijstad (2008) hicieron un metaanálisis: juntaron 25 años de experimentos (102 resultados) y sacaron el promedio.

Amabile, Barsade, Mueller y Staw (2005) pidieron a 222 empleados de 7 empresas un diario durante meses. El buen ánimo predijo ideas ese día y hasta dos días después, y tener ideas mejoró el ánimo.

QUÉ DECIR

> **«El buen ánimo es como el viento a favor en bicicleta: ayuda, pero no reemplaza el pedaleo.»**

OJO

r = 0,15 explica cerca del 2 % de las diferencias. Si alguien pregunta, usa la página «Los números, en palabras simples» al final de esta guía.

DIAPOSITIVA 6 NO BASTA CON ESTAR FELIZ · 4 MINUTOS

Lo que cuenta es la energía.

QUÉ MUESTRA

Los cuatro cuadrantes con lo que hace cada estado: el entusiasmo ayuda más a idear; el miedo cierra la mente; la tristeza no suma ni resta; la calma sirve para incubar y evaluar.

LA IDEA

No basta con preguntar «¿estás bien o mal?». También importa cuánta energía tienes y si buscas ganar o evitar perder.

TEORÍA Y AUTORES

- **Isen (1987)**: comedia o dulces mejoraron problemas creativos. Fue el inicio del campo.
- **Fredrickson (1998)**, ampliar y construir: las emociones positivas abren la atención.
- **Baas et al. (2008)** lo afinan: ayuda el ánimo **con energía** y de **promoción** (Higgins). La relajación ayuda menos; el miedo resta.
- **Baas et al. (2011)**: la rabia da un estallido de ideas que se agota.

QUÉ DECIR

> **«Recuerden su letra del check-in. Quien llegó en A está en el mejor estado para idear. Quien llegó en D no está condenado: es justo quien más se beneficia de un empujón.»**

OJO

No uses la «razón de positividad 3 a 1» de Fredrickson: se desacreditó en 2013 por errores matemáticos. Las réplicas de Isen con asociaciones remotas han sido mixtas.

DIAPOSITIVA 7 DOS CAMINOS · 2 MINUTOS

Flexibilidad o persistencia.

QUÉ MUESTRA

Dos dibujos animados: una línea que salta entre puntos (flexibilidad) y una línea recta que baja (persistencia).

LA IDEA

Hay dos maneras de llegar a una idea original: probar muchas categorías distintas o insistir a fondo en una sola.

TEORÍA Y AUTORES

Modelo de doble vía de Nijstad, De Dreu, Rietzschel y Baas (2010).

El ánimo alegre y con energía empuja la **flexibilidad**. La tensión puede empujar la **persistencia**, que también llega a ideas originales, pero cansa más.

Así se explica por qué a veces la presión «funciona»: por el camino largo.

QUÉ DECIR

> **«Explorar veinte rutas para un concepto es flexibilidad. Pulir una sola hasta que quede perfecta es persistencia. Las dos sirven, pero gastan energía distinta.»**

OJO

La persistencia bajo tensión agota: sirve en dosis cortas, no como forma de trabajar todos los días.

DIAPOSITIVA 8 QUÉ PASA EN EL CEREBRO · 4 MINUTOS

El ¡ajá! se anuncia.

QUÉ MUESTRA

Una línea de tiempo animada del momento ¡ajá!, más tres datos: dopamina, tres redes cerebrales y el efecto de la comedia.

LA IDEA

Las ideas no caen del cielo: el cerebro se prepara para ellas, y el buen ánimo facilita ese proceso.

TEORÍA Y AUTORES

- **Jung-Beeman, Kounios y colegas (2004)**: 1,5 s antes de la solución suben las ondas alfa (el cerebro «cierra los ojos»); 0,3 s antes hay una ráfaga gamma.
- **Subramaniam et al. (2009)**: con buen ánimo hubo más soluciones por insight.
- **Ashby, Isen y Turken (1999)**: el buen ánimo eleva la dopamina, con un punto óptimo.
- **Beaty et al. (2018)**: tres redes que cooperan.

QUÉ DECIR

> **«Cuando miran al vacío antes de una idea no están perdiendo el tiempo: el cerebro está bajando el volumen de lo que ven para escucharse por dentro.»**

OJO

El marcador de dopamina que usaron algunos estudios (el parpadeo) no se confirmó con escáneres PET: preséntalo como mecanismo probable. Y no existe el «cerebro derecho creativo».

JUEGO 2 ADIVINA EL DATO · DIAPOSITIVAS 9 Y 10 · 7 MINUTOS

Cinco preguntas con números reales.

QUÉ ES

Tras el separador «02 · Juegos en el chat», un concurso de opción múltiple sobre hallazgos de la investigación. El público vota la letra en el chat y tú revelas la respuesta.

PARA QUÉ SIRVE

Convierte los datos en sorpresa: lo que uno adivina mal se recuerda mejor. Además adelanta las palancas de la parte 3: caminar, dormir, café, música y presión.

CÓMO SE JUEGA

1. Lee la pregunta en voz alta.
2. 15 segundos para votar en el chat.
3. Comenta qué letra va ganando.
4. Pulsa «Revelar respuesta», lee la explicación y pasa con «Siguiente pregunta».

RESPUESTAS

C Caminar: 60 % más ideas (Oppezzo y Schwartz 2014).

B Tras dormir: 59 % halló el atajo, frente a 22 % despiertos (Wagner 2004).

B Café: ayuda a resolver y elegir, no a idear (Zabelina y Silvia 2020).

C Música: solo la alegre y movida mejoró las ideas (Ritter y Ferguson 2017).

B Presión de tiempo: menos pensamiento creativo (Amabile 2002).

JUEGO 3 MÚSICA + PEQUEÑA VICTORIA · DIAPOSITIVA 11 · 5 MINUTOS

Subir la energía del grupo.

QUÉ ES

Suena música alegre generada por la propia web mientras cada persona escribe en el chat, en una línea, un logro reciente.

PARA QUÉ SIRVE

Es una inducción de ánimo con dos palancas con respaldo: la música alegre y movida (Ritter y Ferguson 2017) y el principio del progreso: recordar avances con sentido enciende el ánimo (Amabile y Kramer).

CÓMO SE JUEGA

1. Pulsa «Poner música» y luego «Iniciar» en el temporizador de 4 minutos.
2. Pide un logro en una línea, aunque sea pequeño.
3. Lee algunos en voz alta, con nombre.
4. Detén la música antes de seguir.

QUÉ DECIR

> **«Un trabajo bien entregado, algo que aprendieron, un cliente o un profe contento. Lo pequeño cuenta: es exactamente lo que mide la investigación.»**

SI ALGO FALLA

Si no se oye la música, revisa «compartir sonido». Si no hay forma, haz el ejercicio sin música: la pequeña victoria funciona sola.

JUEGO 4 ¿QUÉ ÁNIMO LE SIRVE? · DIAPOSITIVA 12 · 6 MINUTOS

Situaciones reales de trabajo.

QUÉ ES

Cinco situaciones de trabajo creativo. El público vota con las letras del check-in qué estado conviene buscar para esa tarea.

PARA QUÉ SIRVE

Aterriza la teoría en el oficio y prepara la diapositiva clave: cada fase pide un ánimo distinto. Si el chat se divide, aprovéchalo para preguntar por qué.

CÓMO SE JUEGA

1. Lee la situación.
2. 15 segundos para votar A, B, C o D.
3. Pide a una o dos personas que expliquen su voto.
4. Revela y pasa a la siguiente.

RESPUESTAS

- **A** 20 conceptos en una hora: entusiasmo, para generar.
- **C** Elegir entre tres propuestas: calma, para evaluar.
- **C** Atascado dos días: calma, soltar e incubar.
- **B** Pulir detalles finos: algo de tensión empuja la persistencia (doble vía).
- **D** Lunes sin ganas: estás en apagado; un empujón de ánimo y empieza por preparar.

DIAPOSITIVAS 13 Y 14 INCUBACIÓN · 3 MINUTOS

Soltar el problema también es trabajar.

QUÉ MUESTRA

El separador «03 · Llevarlo al trabajo» y tres datos: dormir (59 % frente a 22 %), la siesta de Edison (83 % frente a 30 %) y caminar (+60 %).

LA IDEA

Cuando uno se atasca, seguir forzando rara vez funciona. Alejarse un rato con algo fácil deja que la mente siga trabajando por debajo.

TEORÍA Y AUTORES

- **Wallas (1926)** ya llamaba «incubación» a esta etapa.
- **Sio y Ormerod (2009)**: metaanálisis de 117 estudios; funciona mejor tras preparar a fondo.
- **Baird et al. (2012)**: una tarea fácil que deja divagar supera al descanso puro.
- **Wagner (2004)**, sueño; **Lacaux (2021)**, adormecerse; **Oppezzo y Schwartz (2014)**, caminar.

QUÉ DECIR

> **«La próxima vez que estén atascados, laven la loza o salgan a caminar sin el celular. No es procrastinar: es la fase tres del proceso.»**

OJO

El estudio de caminar no tiene réplica directa, y el de la siesta de Edison es reciente. Preséntalos como hallazgos prometedores.

DIAPOSITIVA 15 CADA FASE PIDE UN ÁNIMO · 3 MINUTOS

La idea para llevarse.

QUÉ MUESTRA

Cuatro columnas de color: preparar (curiosidad y foco), generar (alegre y con energía), incubar (mente que divaga) y evaluar (crítico y seguro), cada una con técnicas y qué evitar.

LA IDEA

La habilidad no es estar siempre feliz: es cambiar de estado a propósito según la fase.

TEORÍA Y AUTORES

- **Preparar**: el flujo de **Csikszentmihalyi** aparece cuando el reto está a la altura de la habilidad.
- **Generar**: Baas 2008, caminar y música alegre.
- **Incubar**: Sio y Ormerod, sueño.
- **Evaluar**: **Schwarz** (el mal ánimo empuja a analizar), **George y Zhou** (insatisfacción con apoyo) y el café, que ayuda a cerrar (Zabelina y Silvia 2020).

QUÉ DECIR

> **«Para idear, muévete. Para elegir, siéntate. Para destrabar, suelta. Y el tinto sirve para cerrar, no para abrir.»**

OJO

Esta tabla es una síntesis de varios estudios de laboratorio, no un protocolo probado. Invita a probarlo como experimento personal.

JUEGO 5 ¿MITO O REALIDAD? · DIAPOSITIVA 16 · 6 MINUTOS

Seis creencias populares.

QUÉ ES

Seis tarjetas con frases que se oyen en el medio creativo. El público vota **M** (mito) o **R** (realidad) en el chat y tú volteas la tarjeta con un clic.

PARA QUÉ SIRVE

Desarma ideas que hacen daño en el trabajo, como «hay que sufrir» o «la presión me hace creativo», con la evidencia de los estudios.

CÓMO SE JUEGA

1. Lee la frase.
2. 10 segundos para votar M o R.
3. Clic en la tarjeta para voltearla.
4. Comenta el dato en una frase.

RESPUESTAS Y AUTORES

Mito: sufrir (Baas 2008), presión (Amabile 2002), cerebro derecho (Nielsen 2013, 1.011 cerebros), creatividad innata (WEF 2025). Matiz: genio loco (Kyaga 2013) y la calma.

> **«Genio loco» pide tacto: no romantices el sufrimiento ni bromees con la salud mental.**

DIAPOSITIVA 17 EL AMBIENTE PESA MÁS · 2 MINUTOS

Del individuo al equipo.

QUÉ MUESTRA

Cuatro factores del entorno: progreso, seguridad, control e insatisfacción útil. Además, el contagio del ánimo de quien lidera.

LA IDEA

El ánimo no es solo un asunto personal: lo moldean el equipo, el jefe y el cliente. Cambiar el entorno pesa más que «ponerle actitud».

TEORÍA Y AUTORES

- **Amabile y Kramer**, el principio del progreso: casi 12.000 diarios de 238 personas.
- **Edmondson (1999)**, seguridad psicológica: 51 equipos. Google la puso primera en su Proyecto Aristóteles.
- **Byron et al. (2010)**, 76 experimentos: la falta de control siempre resta.
- **George y Zhou (2007)**, sintonía dual; **Sy et al. (2005)**, contagio del líder.

QUÉ DECIR

> **«Si lideran un equipo, abran la reunión creativa con energía: su ánimo se contagia. Y protejan a su gente de los cambios de último minuto.»**

OJO

No cites el «27 % más de rendimiento» del Proyecto Aristóteles que circula en blogs: no aparece en la fuente de Google.

DIAPOSITIVA 18 POR QUÉ IMPORTA AHORA · 1 MINUTO

La IA ejecuta; el criterio es tuyo.

QUÉ MUESTRA

Tres cifras: el pensamiento creativo en el top 5 de habilidades, el diseñador gráfico en el puesto 11 de empleos en declive y $40,7 billones de economía creativa en Colombia.

LA IDEA

Lo que la IA amenaza es la ejecución rutinaria. Las condiciones que producen buenas ideas son una ventaja profesional.

FUENTES

Foro Económico Mundial, Future of Jobs Report 2025: el pensamiento creativo entre las cinco habilidades centrales; el diseño gráfico entre los empleos de más rápido declive.

DANE, Cuenta Satélite de Economía Cultural y Creativa: $40,675 billones de valor agregado en 2023.

QUÉ DECIR

> **«La herramienta puede hacer cien versiones. Saber cuál sirve, y por qué, sigue siendo trabajo humano.»**

OJO

Otras cifras que circulan (como un «+66 %» del WEF o porcentajes del DANE por sector) no se verificaron en la fuente original: no las uses.

JUEGO 6 CHECK-IN DE SALIDA · DIAPOSITIVA 19 · 2 MINUTOS

¿Cómo te vas?

QUÉ ES

El mismo check-in del inicio. Las barras tenues muestran cómo llegó el grupo y las sólidas, cómo se va.

PARA QUÉ SIRVE

Cierra el ciclo y deja una imagen concreta: el ánimo se puede mover en una hora. Da pie al reto de 7 días.

CÓMO SE JUEGA

1. Pide de nuevo una letra en el chat.
2. Suma igual que en el juego 1.
3. Compara llegada y salida en voz alta.
4. Pasa al reto de 7 días.

QUÉ DECIR

> **«Esto no es un experimento: no hay grupo de control. Pero muestra la idea central: el ánimo no es algo que solo nos pasa, es algo que podemos mover.»**

SI NO CAMBIA NADA

También sirve: los efectos del ánimo son pequeños y lo que más pesa es el entorno. Dilo con honestidad.

DIAPOSITIVAS 20 Y 21 RETO, PREGUNTAS Y FUENTES · 5 MINUTOS

El reto de 7 días.

QUÉ MUESTRA

El reto (cada día dos líneas: qué avanzaste y en qué ánimo estabas), el «Gracias. Preguntas.» y la lista de fuentes con enlaces.

LA IDEA

Pasar de la teoría a la práctica: que cada persona descubra su propio patrón.

POR QUÉ UN DIARIO

Es el mismo método de los estudios de **Amabile**: diarios de trabajo. Además aprovecha el **principio del progreso**: anotar avances, aunque sean pequeños, sube el ánimo.

Y responde al mayor límite de la investigación: casi nada se ha probado en nuestro contexto, así que cada uno lo prueba en el suyo.

QUÉ DECIR

> **«El ánimo no es algo que solo nos pasa. Es una herramienta de trabajo, igual que cualquier otra que usan a diario.»**

DESPUÉS

Comparte el enlace de los materiales: ahí están la presentación, la informativa en PDF y todas las fuentes.

SI ALGUIEN PREGUNTA

Los números, en palabras simples.

R = 0,15 · CORRELACIÓN

Mide qué tanto van juntas dos cosas: 0 es nada y 1 es siempre. Un 0,15 es una relación **débil pero real**: el buen ánimo es viento a favor, no reemplaza el pedaleo.

«EXPLICA EL 2 %»

De todas las razones por las que unas personas fueron más creativas que otras, el ánimo pesa unas 2 de cada 100. El resto: experiencia, método, cansancio, entorno.

METAANÁLISIS

Un estudio de estudios: junta muchos experimentos y saca el promedio. Es más confiable que cualquier estudio suelto.

D = 0,29 · TAMAÑO DEL EFECTO

Qué tanto cambia algo. Como guía: 0,2 es pequeño, 0,5 mediano, 0,8 grande. La incubación da un efecto pequeño a mediano.

«59 % VS. 22 %»

Es el porcentaje de personas de cada grupo que lo logró. Se compara un grupo con otro, por ejemplo quienes durmieron frente a quienes no.

«UN SOLO ESTUDIO» O «SIN RÉPLICA»

Nadie lo ha repetido todavía. Es una pista prometedora, no una verdad cerrada. Dilo así y ganas credibilidad.

Correlacional quiere decir que dos cosas van juntas, sin probar que una cause la otra.

GRUPOS GRANDES

Cómo manejar a cientos de personas.

UN MODERADOR

Que lea el chat, cuente letras y te pase totales y comentarios buenos. Tú te concentras en hablar.

MUESTRA, NO CENSO

No hace falta contar todos los votos: con 30 mensajes leídos ya se ve la tendencia.

NOMBRES PROPIOS

Lee en voz alta logros y comentarios con el nombre de quien los escribió. Engancha más que cualquier diapositiva.

TIEMPOS CORTOS

15 segundos por voto. Si el chat se llena, avanza: el ritmo mantiene la energía que estamos midiendo.

PREGUNTAS DEL PÚBLICO

Preguntas difíciles, respuestas cortas.

«¿ENTONCES TENGO QUE ESTAR SIEMPRE FELIZ?»

No. Cada fase pide un estado distinto. La calma y cierta insatisfacción también sirven, para evaluar.

«YO TRABAJO MEJOR BAJO PRESIÓN.»

Puede que sí en urgencias enfocadas en una sola misión. En promedio, los días con más presión de tiempo dan menos creatividad.

«¿Y SI TENGO ANSIEDAD?»

La ansiedad cierra el foco. Ayudan moverse y reducir lo que no controlas. Si es persistente, merece apoyo profesional.

«¿ESTO ESTÁ PROBADO EN MI CARRERA?»

No directamente: casi todo viene de laboratorio. Por eso el reto de 7 días: pruébenlo en su propio trabajo.

PLAN B

Si algo falla.

No se oye la música	Activa «compartir sonido» o pon una canción alegre desde tu celular cerca del micrófono.
La web no carga	Presenta el PDF informativo: tiene los mismos datos. Los juegos 2, 4 y 5 se pueden leer en voz alta desde esta guía.
El chat está en silencio	Vota tú primero o pide al moderador que lo haga. Haz preguntas con nombre propio.
Se acaba el tiempo	Recorta el juego 4 a tres situaciones y los mitos a tres tarjetas. No recortes el cierre.
Quedaron votos de un ensayo	Botón «Poner en cero» en los check-in. Las preguntas vuelven al inicio con «Anterior».

CIERRE

La última frase.

> **«El ánimo no es algo que solo nos pasa. Es una herramienta de trabajo, igual que cualquier otra que usamos a diario.»**

Después: comparte el enlace de los materiales. Ahí están la presentación, la informativa en PDF y todas las fuentes.