WEBINAR UNIVERSIDAD SANTIAGO DE CALI

¿De qué humor está tu próxima idea?

Lo que dice la ciencia sobre el estado de ánimo y la creatividad, y cómo usarlo en el trabajo de diseño y comunicación visual.

Entusiasmo Tensión Calma Apagado

CONTENIDO

Seis ideas en 17 páginas.

01

Qué es la creatividad y sus cuatro fases

02

El ánimo cuenta, pero la energía cuenta más

03

El cerebro en el momento ¡ajá!

04

Palancas cotidianas: caminar, música, sueño, café

05

El trabajo real: equipos, presión y clientes

06

Mitos, límites y lo que nos llevamos

LA TESIS

No existe un ánimo creativo único.

Cada fase del proceso creativo pide un estado distinto. La habilidad profesional no es estar siempre de buen humor: es **cambiar de estado a propósito**, igual que se elige una retícula o una paleta.

Preparar

Entender el brief y los referentes

Generar

Muchas ideas, sin juzgar

Incubar

Soltar el problema un rato

Evaluar

Elegir y pulir con criterio

Creatividad, en investigación: algo nuevo que además es útil.

r = 0,15

Frente a un estado neutro, el buen ánimo **mejora la creatividad**. El efecto es real pero pequeño: explica cerca del 2 % de las diferencias.

−0,03

Tristeza frente a neutro: **sin efecto**. Sufrir no es requisito para crear.

2 días

En diarios de 222 empleados de 7 empresas, el buen ánimo de hoy predijo ideas creativas hasta dos días después. Y tener ideas, a su vez, mejoró el ánimo.

Baas, De Dreu y Nijstad 2008, Psychological Bulletin · Amabile, Barsade, Mueller y Staw 2005, Administrative Science Quarterly

Lo decisivo es la energía.

El ánimo tiene dos ejes: qué tan **agradable** es y cuánta **energía** trae.
Los estados con energía y agradables son los que más ayudan a idear.

ENERGÍA ALTA · DESAGRADABLE

Tensión, miedo, rabia

El miedo y la ansiedad **restan flexibilidad**. La rabia da un estallido inicial de ideas que se agota pronto.

ENERGÍA ALTA · AGRADABLE

Entusiasmo, alegría

El estado que **más ayuda a generar**: amplía la atención y facilita conectar ideas lejanas.

ENERGÍA BAJA · DESAGRADABLE

Tristeza, desgano

En promedio no suma ni resta. Un empujón de buen ánimo ayuda más a quien parte de aquí.

ENERGÍA BAJA · AGRADABLE

Calma, relajación

Ayuda menos que el entusiasmo para idear, pero es útil para **incubar y evaluar**.

Baas, De Dreu y Nijstad 2008 · Baas et al. 2011 (rabia)

Dos caminos hacia una idea original.

Flexibilidad

Saltar entre muchas categorías de ideas. La impulsa el **ánimo alegre y con energía**. En diseño: explorar veinte rutas distintas para un concepto.

Persistencia

Cavar a fondo en pocas ideas. La impulsan **la presión y la tensión**, pero agota. En diseño: refinar una retícula hasta que funcione.

Nijstad, De Dreu, Rietzschel y Baas 2010

El «¡ajá!» se anuncia antes de que lo sientas.

Dopamina

El buen ánimo la eleva y da flexibilidad, con un punto óptimo: más euforia no siempre es mejor.

Tres redes

En 163 cerebros, los más creativos activan a la vez la red que imagina, la que evalúa y la que alterna entre ambas.

Comedia

Con buen ánimo se resolvieron más acertijos por insight, con más actividad en la zona que detecta conflictos entre ideas.

Jung-Beeman, Kounios et al. 2004 · Beaty et al. 2018, PNAS · Subramaniam et al. 2009 · El marcador de dopamina de algunos estudios está en discusión.

El malestar también tiene usos, si el contexto ayuda.

RABIA

Produce más ideas y más originales **al inicio**, pero la ventaja se agota pronto.

ANSIEDAD Y MIEDO

Cierran el foco y restan flexibilidad. Bajo estrés, quienes ya eran ansiosos empeoraron en fluidez y originalidad.

AMBIVALENCIA

Sentir a la vez entusiasmo y nervios ayudó a detectar asociaciones inusuales (un solo estudio).

«ESTO TODAVÍA NO ESTÁ»

La insatisfacción empujó la creatividad **solo cuando el jefe apoyaba**. Sin apoyo, el malestar no ayuda.

El mal ánimo funciona como una señal de «hay un problema»: sirve para revisar con detalle, no para abrir ideas.

Baas et al. 2011 · Byron et al. 2010 · Fong 2006 · George y Zhou 2007 · Schwarz, sentimientos como información

Lo que mueve el ánimo y las ideas.

PALANCA	QUÉ SE ENCONTRÓ	SIRVE PARA	SOLIDEZ
Caminar	En promedio 60 % más ideas, incluso en una cinta frente a una pared	Generar	Media, sin réplica directa
Música alegre	Solo la música alegre y movida mejoró la generación de ideas frente al silencio	Generar	Un estudio (155 personas)
Asombro	Un video inmersivo de paisajes mejoró fluidez, flexibilidad y detalle	Generar	Un estudio (52 personas)
Meditación abierta	Observar sin fijarse en nada favoreció las ideas; la meditación focalizada no	Generar	Un estudio
Ruido de café	Unos 70 dB ayudaron frente a 50 dB; 85 dB perjudicaron. En niños no se repitió	Generar	Baja
Café (200 mg)	Mejoró la resolución de problemas, no la cantidad de ideas	Evaluar	Un estudio (80 personas)

Oppezzo y Schwartz 2014 · Ritter y Ferguson 2017 · Chirico et al. 2018 · Colzato et al. 2012 · Mehta, Zhu y Cheema 2012 · Zabelina y Silvia 2020

Soltar el problema también es trabajar.

59 % vs. 22 %

Descubrieron un atajo oculto tras dormir, frente a quienes siguieron despiertos.

83 % vs. 30 %

Resolvieron tras pasar al menos 15 segundos adormilados: la «siesta de Edison».

Casi 40 %

Mejoró la resolución de asociaciones tras una siesta con sueño REM.

La incubación funciona mejor **después de una preparación larga** y si la pausa se llena con algo fácil que deje divagar la mente (lavar la loza, ordenar archivos). Una pausa con correo o redes no sirve igual.

Wagner et al. 2004 · Lacaux et al. 2021 · Cai et al. 2009 · Sio y Ormerod 2009 (117 estudios) · Baird et al. 2012

LA IDEA PARA LLEVARSE

Cada fase pide un ánimo distinto.

01 · CURIOSIDAD Y FOCO

Preparar

- Leer el brief y los referentes a fondo
- Metas claras y retos a tu altura

Evita saltar directo a idear.

02 · ALEGRE Y CON ENERGÍA

Generar

- Caminar 5-10 minutos con notas de voz
- Música alegre
- Recordar un logro reciente

Evita la crítica temprana.

03 · MENTE QUE DIVAGA

Incubar

- Tarea mecánica sin celular
- Ducha, loza, ordenar archivos
- Dormir sobre el problema

Evita llenar la pausa con redes.

04 · CRÍTICO Y SEGURO

Evaluar

- Sentado y en silencio
- Criterios escritos
- Un tinto: ayuda a cerrar, no a abrir

Evita elegir bajo amenaza.

Síntesis de los estudios citados. Cada técnica es un experimento personal, no una garantía.

El ambiente pesa más que el humor del día.

Progreso

En casi 12.000 diarios, lo que más enciende el ánimo laboral es avanzar en algo con sentido, aunque sea poco.

Presión

En más de 9.000 diarios, a más presión de tiempo en un día, menos pensamiento creativo.

Control

Una evaluación suave estimula; una muy dura resta, y la falta de control resta siempre.

Seguridad

Equipos donde se puede arriesgar sin castigo aprenden más. Google la puso primera entre cinco dinámicas.

El ánimo de quien lidera se contagia al equipo. **Abrir una reunión creativa con energía también es diseño.**

Amabile y Kramer · Amabile et al. 2002, HBR · Byron et al. 2010 (76 experimentos) · Edmondson 1999 · Sy, Côté y Saavedra 2005

Seis creencias, revisadas.

Mito

«Hay que sufrir para crear»

La tristeza no tiene efecto promedio. El buen ánimo de hoy predice ideas mañana.

Mito

«La presión me hace creativo»

A más presión de tiempo, menos creatividad, salvo urgencias enfocadas en una sola misión.

Mito

«Soy de cerebro derecho»

En 1.011 cerebros no aparecieron personas «de un hemisferio». La creatividad usa redes de ambos lados.

Matiz

«Los genios están locos»

En 1,2 millones de suecos, un trastorno mental no hizo más probable una profesión creativa. Excepciones: bipolaridad y escritores.

Mito

«Se tiene o no se tiene»

Se entrena. El Foro Económico Mundial la cuenta entre las cinco habilidades centrales.

Matiz

«La calma es lo mejor para idear»

Para generar ayuda más el entusiasmo con energía. La calma sirve para incubar y evaluar.

Baas 2008 · Amabile 2002 · Nielsen et al. 2013 · Kyaga et al. 2013 · WEF 2025

POR QUÉ IMPORTA AHORA

La IA ejecuta. El criterio sigue siendo tuyo.

Top 5

El pensamiento creativo está entre las cinco habilidades centrales del Future of Jobs 2025 del Foro Económico Mundial.

Puesto 11

El mismo informe ubica al diseñador gráfico entre los empleos de más rápido declive: lo que está en riesgo es la ejecución rutinaria.

$40,7 billones

Valor agregado de la economía cultural y creativa de Colombia en 2023, según el DANE.

Para quienes compiten con herramientas de IA, **cuidar las condiciones que producen buenas ideas** (y defenderlas ante jefes y clientes) es parte del oficio.

WEF Future of Jobs 2025, vía Design Week · DANE, Cuenta Satélite de Economía Cultural y Creativa

Lo que la ciencia todavía no sabe.

EFECTOS PEQUEÑOS

El ánimo ayuda, pero explica una parte modesta de la creatividad. Pesan más la experiencia, el método y el entorno.

ESTUDIOS ÚNICOS

Música, asombro, meditación y caminar se apoyan en uno o pocos estudios. Son prometedores, no definitivos.

TAREAS DE LABORATORIO

Casi todo se midió con pruebas de palabras o usos de objetos, no con proyectos reales de diseño.

NUESTRO CONTEXTO

Ningún estudio se hizo con diseñadores ni con población latinoamericana. Toca probarlo en carne propia.

Se dejaron fuera cifras no verificadas o desacreditadas, como la «razón de positividad 3 a 1».

PARA LLEVAR

Cinco ideas y un reto.

1. El buen ánimo ayuda a crear, y ayuda más si viene **con energía**.
2. Sufrir no es requisito. La presión constante resta.
3. Para idear, muévete. Para elegir, siéntate. Para destrabar, suelta y duerme.
4. El ambiente (progreso, control y seguridad) pesa más que el humor del día.
5. Gestionar tu ánimo es una herramienta de diseño, igual que la retícula.

> **Reto de 7 días: escribe cada día qué avanzaste y en qué ánimo estabas. Al séptimo día tendrás tu mapa personal de ánimo creativo.**

FUENTES

Para profundizar

1. Baas, De Dreu y Nijstad (2008). Metaanálisis de 25 años sobre ánimo y creatividad. dare.uva.nl/id/9fd17a70-ecd1-402c-be9c-dcac9693338a
2. Nijstad et al. (2010). Modelo de doble vía. pure.rug.nl
3. Davis (2009). Metaanálisis sobre afecto y creatividad. ideas.repec.org
4. Fredrickson y Branigan (2005). pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3156609
5. Amabile et al. (2005). Afecto y creatividad en el trabajo. conference.nber.org
6. Amabile y Kramer. El principio del progreso. hbswk.hbs.edu/item/6685.html
7. Amabile, Hadley y Kramer (2002). Creatividad bajo presión. HBR
8. Baas et al. (2011). Rabia y creatividad. dare.uva.nl
9. George y Zhou (2007). Sintonía dual. Academy of Management Journal
10. Byron, Khazanchi y Nazarian (2010). eprints.lancs.ac.uk/62006
11. Edmondson (1999). Seguridad psicológica. web.mit.edu
12. Jung-Beeman, Kounios et al. (2004). news.feinberg.northwestern.edu
13. Subramaniam et al. (2009). scientificamerican.com/article/laughter-leads-to-insight
14. Beaty et al. (2018). neurosciencenews.com/creativity-networks-8355
15. Fink y Benedek (2014). pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4020761
16. Nielsen et al. (2013). uofuhealth.utah.edu
17. Kyaga et al. (2013). nationalelfservice.net
18. Oppezzo y Schwartz (2014). ed.stanford.edu
19. Ritter y Ferguson (2017). pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5587106
20. Wagner et al. (2004). research.uni-luebeck.de
21. Lacaux et al. (2021). presse.inserm.fr
22. Cai et al. (2009). pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19506253
23. Sio y Ormerod (2009). pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19210055
24. Baird et al. (2012). cmhp.ucsb.edu
25. Zabelina y Silvia (2020). neurosciencenews.com
26. Colzato et al. (2012). frontiersin.org
27. Foro Económico Mundial (2025). Future of Jobs, vía designweek.co.uk
28. DANE. Cuenta Satélite de Economía Cultural y Creativa. dane.gov.co