

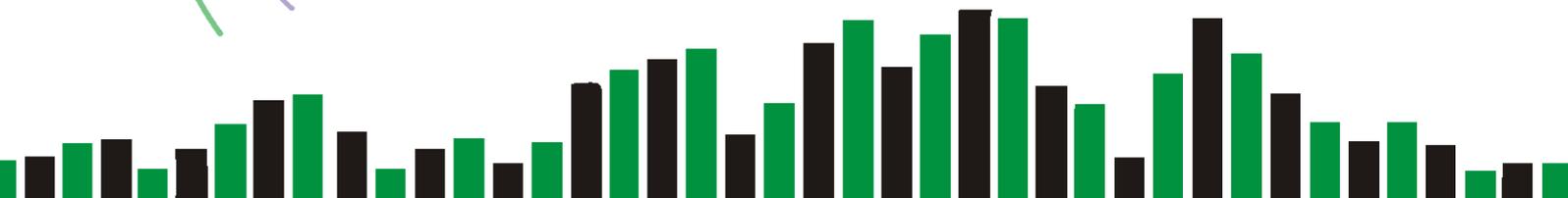


Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**ACDC**4you  


**Laboratorios de Creatividad**





## TABLA DE CONTENIDOS

Introducción.....	3
Preparación - ¡Deja vagar tu mente y encuentra la inspiración! .....	4
¿Cómo incubar grandes ideas? .....	16
Ideación: (Per)formación de ideas .....	27
¡La evaluación guiará tu camino hacia la creación!.....	44
Implementación: SCRUM para materializar la creatividad .....	57
ACDC 4 YOU: Videos educativos .....	74

# Introducción

Los **Laboratorios de Creatividad de ACDC 4 YOU** son talleres participativos de formación experiencial basados en la música cuyo objetivo es desarrollar la ideación, el pensamiento creativo, la resolución de problemas, las habilidades de colaboración, etc. y ayudar a grupos de personas a convertirse en equipos creativos de éxito. Los Laboratorios de Creatividad pueden ser utilizados por equipos de diversos ámbitos y sectores como la educación, la cultura y las artes, las empresas, las ONG y las comunidades, las autoridades locales, regionales o nacionales durante sesiones de formación corporativa, planificación estratégica y creación de equipos. También podrían trasladarse a otros entornos que estimulen la creatividad, como las artes visuales, el teatro, la literatura, etc.

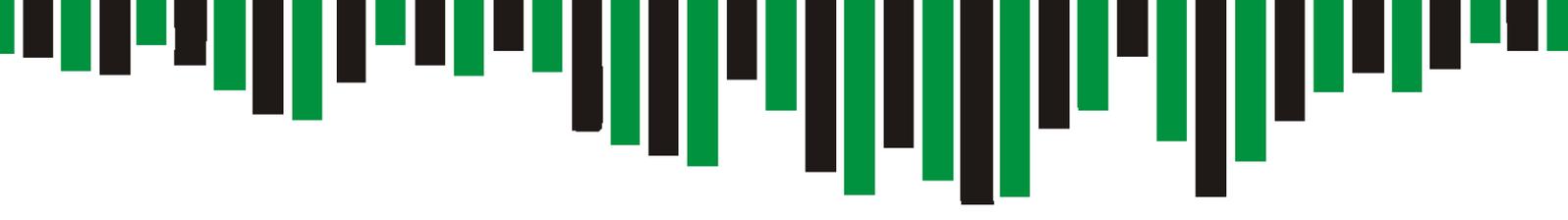
Los Laboratorios de Creatividad incluidos representan las 5 etapas del proceso de desarrollo creativo, a saber: Preparación, Incubación, Iluminación (Ideación), Evaluación e Implementación. El proceso creativo encarna la transformación de una idea en un resultado concreto a través de una serie de acciones. Implica habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. La mejor descripción del proceso creativo es la de Graham Wallas, psicólogo social inglés y cofundador de la London School of Economics, que esbozó las principales etapas del proceso creativo en su libro de los años veinte sobre la creatividad titulado "El arte de pensar". Según sus ideas, los individuos y equipos creativos suelen pasar por cinco etapas para convertir sus ideas en realidad.

Los Laboratorios de Creatividad representan el tercer resultado intelectual desarrollado dentro del "**ACDC 4 YOU | Curso de Desarrollo de la Creatividad Artística para ti**" financiado por Erasmus+, el Programa de la UE para la Educación, la Formación, la Juventud y el Deporte dentro de la Acción Clave 2: Asociaciones de Cooperación en la Educación de Adultos.

ACDC 4 YOU es un proyecto europeo de asociación transnacional que promueve el desarrollo de la creatividad de los adultos mediante el uso de procesos creativos de música participativa y la concienciación de que la creatividad es una habilidad crucial y la más codiciada para las economías del futuro en toda Europa y el mundo.

El proyecto consolida las competencias de los educadores de adultos y los músicos para desarrollar recursos innovadores que introduzcan un nuevo tipo de formadores preparados para enseñar la creatividad de los adultos. El objetivo principal del proyecto es dotar a los educadores de adultos, músicos y otros trabajadores culturales de las habilidades y conocimientos necesarios para convertirse en facilitadores de éxito de la formación en creatividad basada en la música para adultos y, al mismo tiempo, ganar confianza creativa y desarrollar ellos mismos la "alfabetización en creatividad".

Más información sobre el proyecto ACDC 4 YOU en <https://bit.ly/3eHjfw2>.



# 1 LABORATORIO DE CREATIVIDAD

Preparación - ¡Deja vagar tu mente y encuentra la inspiración!

## Plan del laboratorio de creatividad - Primera parte

### Resumen de los objetivos, resultados y contenido del taller

#### Objetivos del taller

- Ayudar a los alumnos a recopilar el material y la información necesarios y a poner en común sus ideas.
- Desafiar el pensamiento habitual de los alumnos para que comprendan mejor su problema de diseño.

#### Resultados del aprendizaje

Al finalizar con éxito este taller, el alumno será capaz de:

- Comprender la fase de preparación como parte del proceso de creatividad
- Explorar y aprender a aplicar algunos ejercicios y métodos para activar su mente.
- Organizarse para una sesión de preparación eficaz.

#### Duración

- 120 min.

#### Tema a explorar

- Preparación: ¿qué lugar ocupa en el proceso creativo?

## Participantes

- 10-12

## Nº de facilitadores por grupo

- 1

## Métodos de aprendizaje y enseñanza

- Presentación
- Trabajo en grupo
- Debate
- Ejercicios

## Recursos y materiales

- Pizarra/rotafolios
- Papel
- Bolígrafos, rotuladores
- Proyector de vídeo

## Introducción (5 min.)

El proceso creativo comienza con la preparación: recopilación de información y materiales, identificación de fuentes de inspiración y adquisición de conocimientos sobre el proyecto o el problema en cuestión.

- ¿Qué ocurre durante la preparación?
- ¿Cómo podemos mejorar en la preparación?
- ¿Cómo podemos aprovechar al máximo la fase de preparación para obtener resultados satisfactorios?

Estos son los temas en los que nos centraremos durante este taller.

## Calentamiento físico y vocal y juegos (10 min.)

1. Preséntate con el **Ejercicio 1: Prepara tu bocadillo**
2. Presenta las normas del laboratorio
3. Calienta con el **Ejercicio 2: Conviértete en una máquina de ideas**

## Lección principal con ejercicios y tema clave (5 min.)

¿Cuál es el primer paso del típico proceso creativo? - Discutir (definición/papel/beneficios)

El proceso creativo comienza con la fase de preparación. Ten siempre presente que la etapa de preparación consiste en:

1. Recopilación de información
2. Explorar el tema desde una amplia gama de perspectivas para obtener una comprensión completa de la cuestión
3. Identificar los retos específicos y definir el planteamiento del problema

## Aportación del formador (presentación) (10 min.)

El proceso creativo es el acto de resolver problemas mediante la innovación.

La manifestación más común del sistema creativo es una serie de pasos que implican diversas formas de pensar y resolver problemas. Graham Wallas, psicólogo social inglés y cofundador de la London School of Economics ideó estos pasos, que incluyen:

1. Preparación
2. Incubación
3. Iluminación/ideación
4. Evaluación
5. Implementación

Graham Wallas publicó *El arte de pensar* en 1926, en el que definía las cinco etapas del proceso creativo y destacaba la importancia de la etapa de preparación. Al igual que el pensador prepara el terreno mental para la siembra de las semillas, durante esta etapa se "investiga el problema en todas direcciones". Es la etapa de la acumulación de recursos intelectuales, que serán la base de las nuevas ideas. Requiere investigación, planificación, conseguir el estado mental correcto y atención. Es totalmente consciente.

## Actividad (10 min.)

**Antes de continuar, haz una pregunta:**

¿Qué tipo de preparación crees que da mejores resultados para los problemas creativos? Elige entre:

- 1) Centrarse en la solución, identificando el "trabajo a realizar".
- 2) Centrarse en las teorías preexistentes, revisando los comentarios de los grupos de discusión, las encuestas y los datos sobre el tema para sacar conclusiones sobre las necesidades del grupo objetivo.
- 3) Identificar necesidades y deseos ocultos haciendo que el innovador viva la experiencia del grupo objetivo (dejar a un lado la perspectiva personal y reflejar el comportamiento del grupo objetivo, inmersión en las experiencias de los usuarios).

Invita a tus alumnos a escribir su elección en notas adhesivas y pregúntales por qué creen que da lugar a mejores soluciones. Pídeles que coloquen sus notas en la pizarra.

## Continuación de la presentación (10 min.)

Sabemos mucho sobre prácticas que estimulan nuevas ideas. Sin embargo, a menudo nos cuesta aplicarlas. ¿Por qué?

**Definir los problemas de forma obvia y convencional suele conducir a soluciones obvias y convencionales. Los prejuicios y los comportamientos arraigados de la gente suelen interponerse en el camino. Por otra parte, todos sabemos que las soluciones son mucho mejores cuando responden a las necesidades y deseos de los grupos destinatarios.**

El pensamiento de diseño, un enfoque de diseño centrado en el ser humano, ayuda a las personas a superar este problema y dar rienda suelta a su creatividad. Surgió de la exploración de la teoría y la práctica en los años 50 y 60 para convertirse en una de las formas más eficaces de abordar las necesidades de innovación humana, tecnológica y estratégica de nuestro tiempo. Los orígenes del pensamiento de diseño se encuentran en el desarrollo de estudios psicológicos sobre la creatividad en la década de 1940 y el desarrollo de técnicas de creatividad en la década de 1950. El pensamiento de diseño se centra en las necesidades y deseos de los grupos destinatarios. Permite a los investigadores dejar de lado sus opiniones personales e identificar y reconocer las necesidades que los grupos destinatarios no han expresado.

## Conclusión de la actividad (5 min.)

Invita a los alumnos a comentar sus respuestas. ¿Cambiarían su respuesta y por qué?

## Continuación de la presentación (15 min.)

**¿Qué ocurre durante la preparación, cuando y después de recoger la información?**

Di a los alumnos que, una vez recopilada la información, el siguiente paso es analizar y sintetizar sus observaciones sobre los grupos destinatarios para definir los problemas específicos que han encontrado y que van a abordar. Estas definiciones se denominan enunciados del problema.

*¿Qué es el planteamiento de un problema?*

El planteamiento de un problema es importante porque guiará a los participantes y canalizará sus esfuerzos hacia las necesidades específicas que hayan identificado. El objetivo es formular el problema de modo que todos puedan ver sus dimensiones y centrarse en encontrar soluciones adecuadas.

*¿Cuáles son las principales características de un buen planteamiento del problema?*

Di a los alumnos que los enunciados de los problemas son:

1. Centrados en el ser humano. Se centran en los grupos destinatarios, por lo que formulan los planteamientos de los problemas a partir de los conocimientos sobre los grupos destinatarios y sus necesidades y deseos.
2. Se basan en soluciones tangibles y tienen el alcance adecuado:

Lo suficientemente amplios como para fomentar la libertad creativa.

Lo suficientemente estrecho como para que sea factible ofrecer orientación y dirección, de modo que puedan encontrar *soluciones concretas*.

3. Basarse en un verbo orientado a la acción. Utiliza verbos como "Crear", "Definir" y "Adaptar" para que el problema esté más orientado a la acción.
4. Totalmente desarrollado y sin suposiciones ni prejuicios. Los alumnos deben explorar el espacio del problema para encontrar su causa raíz.

*¿Cómo se define el planteamiento de un problema?*

Para definir un planteamiento del problema, hay que captar el **perfil** exacto de los grupos destinatarios en el planteamiento del problema, basándose en los **resultados de la investigación**. Los enunciados de los problemas se redactan desde la perspectiva de los grupos destinatarios, sus necesidades y deseos, y con una definición bien enfocada del reto adecuado que hay que perseguir en la siguiente fase del proceso. Un planteamiento del problema define la brecha entre el objetivo deseado y el estado actual de las cosas.

*Crear un planteamiento del problema:*

- examinar las necesidades y deseos específicos de los grupos destinatarios
- pensar en lo que podría satisfacer las necesidades de los grupos destinatarios
- completar el siguiente enunciado: los grupos destinatarios + necesidad + conocimiento

El reto identificado se reformula de manera significativa en un **enunciado de problema procesable**, situando los grupos destinatarios, la **necesidad** y la **visión** de la mejor manera. Este es el formato a seguir:

[los grupos destinatarios... (descriptivo)] necesitan [necesitan... (verbo)] porque [perspicacia... (convinciente)].

## Continuación de la presentación (20 min.)

### ¿Cómo podemos utilizar la técnica

Una vez definido el planteamiento del problema, ¿cómo podemos abrir el pensamiento creativo hacia el diseño de una solución?

El pensamiento de diseño sugiere utilizar la técnica How Might We (HMW). El marco How Might We **es una forma de replantear un problema y convertirlo en una pregunta** que exprese los retos positivos que se quieren abordar. La palabra clave es "podríamos". Cuando nos enfrentamos a un problema, las preguntas habituales que nos planteamos son: "¿Cómo podemos resolverlo o cómo deberíamos resolverlo?". Esto significa que podemos resolverlo o que debemos resolverlo. El uso de "podríamos" nos da más libertad para abordar el problema y explorar ideas que para producir una solución.

El marco How Might We permite convertir los retos en oportunidades. Analizas el problema desde una perspectiva positiva, lo que abre tu mente y, en consecuencia, tus posibilidades a nuevas soluciones.

Partir del planteamiento de un problema. Examina el enunciado y reformúlalo añadiendo "Cómo podríamos" al principio. Por ejemplo, para "Los becarios necesitan participar en talleres y cursos de formación para mejorar sus competencias". En lugar de preguntarte "¿Por qué no les gusta a los alumnos asistir a los talleres?", puedes replantear la pregunta como una pregunta HWM, "¿Cómo podríamos crear una forma de que los alumnos participaran en el taller de forma más eficiente?", "¿Cómo podríamos hacer que nuestros alumnos se divirtieran más participando en el taller?" o incluso "¿Cómo podríamos hacer que nuestros alumnos vieran más valor en nuestro taller?".

**Crea preguntas HMW** replanteando el enunciado de tu problema o tus ideas.

**Plantilla HMW:** Cómo podríamos (experiencia prevista) para (usuario principal) de modo que (efecto deseado).

## Consejos para redactar preguntas HMW

### Qué no hacer

**No hagas preguntas demasiado generales.** Un buen HMW te ayuda a encontrar soluciones con un enfoque claro. Por ejemplo, "¿Cómo podemos reducir el calentamiento global?"

**No limites demasiado la pregunta** y no incluyas la respuesta/solución en la pregunta (esto será demasiado restrictivo): un buen HMW permite una variedad de soluciones. Por ejemplo: "¿Cómo podríamos ayudar a la gente a reducir y compartir su huella de carbono automáticamente utilizando un reloj inteligente?" Mejor sería cómo podríamos ayudar a la gente a reducir y compartir su huella de carbono.

### Qué hacer

**Haz que todos piensen y escriban individualmente las preguntas HMW.**

Se afirmativo y positivo en las preguntas. Céntrate en los resultados deseados. Ej. ¿HMW hará que nuestros aprendices se aburran menos? Pregunta en su lugar: ¿Hacemos que nuestros alumnos participen más en las actividades?

Haz variaciones de tus preguntas HMW. En equipo, elabora tantas preguntas HMW como puedas y refínalas hasta que tengas una lista.

Agrupar las preguntas HMW similares que aborden un área concreta.

Decide con cuál quieres seguir adelante. Invita a los participantes a votar sobre la pregunta HMW que consideren más importante, para cada sección.

## Ejercicio 3 (5 min.)

**Ejercicio 3: Boomwhackers** (<https://app.animaker.com/animo/7KGNukG7LmNodViu/>)

Mira el videoclip y haz lo mismo.

## Ejercicio 4 (10 min.)

**Ejercicio 4: Analogía forzada**

## Conclusión (5 min.)

La fase de preparación inicia el proceso de creatividad. Se basa en la recopilación de información y la exploración del tema; se centra en las necesidades y deseos de los grupos destinatarios e identifica los retos. Esto permite a los alumnos formular el planteamiento del problema, que guiará y canalizará todos los esfuerzos para encontrar soluciones adecuadas en fases posteriores.

Las preguntas "¿Cómo podríamos?" permiten a los alumnos convertir los problemas identificados en oportunidades, lo que abre las mentes y, en consecuencia, las posibilidades a nuevas soluciones. La formulación de preguntas sobre cómo podríamos allanar el camino para las siguientes fases del proceso de creatividad, ya que permite a los participantes generar soluciones creativas y mantener a los equipos centrados en los problemas que deben resolver.

## Enfriamiento (5 min.)

### Ejercicio 5: Enraizamiento con los sentidos

## Reflexión y feedback (5 min.)

### Pedir opiniones

Pide siempre la opinión de los participantes; demuestra tu interés por lo que piensan y te da a ti, el moderador, una magnífica oportunidad de crecer.

**Consejo profesional:** utiliza un ejercicio interactivo para averiguar qué ha ido bien y qué podría mejorarse.

### Reflexión

Pide a los alumnos que compartan lo que más les ha impresionado, lo que han aprendido y lo que quieren utilizar. ¿Por qué? ¿Modificarían algo? ¿Qué modificarían?

## Referencias y lecturas esenciales

Las 5 etapas del proceso creativo

<https://www.youtube.com/watch?v=ybNoYjLmfPA>

Vídeo de la fase de preparación

[https://drive.google.com/file/d/1JOcgSBt4cJ29UaRe6E03S4NNs1nHL2UT/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/1JOcgSBt4cJ29UaRe6E03S4NNs1nHL2UT/view?usp=share_link)

Ejemplo de técnica de MindMapping

[https://drive.google.com/file/d/15XEAS9q4ViFIT75hS03bxBXhX4jm8Fu\\_/view?usp=share\\_link](https://drive.google.com/file/d/15XEAS9q4ViFIT75hS03bxBXhX4jm8Fu_/view?usp=share_link)

El proceso creativo (cinco etapas)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZIOR1uJ62xo>

Cómo redactar un planteamiento del problema memorable

<https://web.archive.org/web/20181214024324/https://uxdesign.cc/how-to-write-a-memorable-problem-statement-1948ea19cb66>

Etapas 2 del proceso de Design Thinking: Definir el problema

<https://careerfoundry.com/en/blog/ux-design/stage-two-design-thinking-define-the-problem/>

¿Cómo podríamos? Generador de preguntas y guía

<https://www.innovolo.co.uk/article/how-might-we-question-template-and-guide>

Por qué funciona el pensamiento de diseño

<https://hbr.org/2018/09/why-design-thinking-works>

# Plan de clase del laboratorio de creatividad - Segunda parte

## Descripción completa e instrucciones paso a paso de cada ejercicio

### Ejercicio 1: Prepara tu bocadillo

#### Objetivos del ejercicio

- Dar a los participantes la oportunidad de presentarse
- Proporcionar a los participantes una introducción del formador al tema y al programa del taller
- Aumentar la creatividad
- Mejorar la comunicación

#### Enfoque del ejercicio

- Bajo

#### Materiales utilizados

- Hojas de papel
- Bolígrafos

#### Energía del ejercicio

- Baja

#### Instrucciones

- 1) Di a los alumnos que se presenten haciendo un bocadillo visual de su personalidad, con sus características y las cosas que les gustan o disgustan de sí mismos. Tendrán que elegir los ingredientes más adecuados.
- 2) Pide a los alumnos que creen y dibujen su bocadillo en 5 minutos. Diles que puede contener cualquier cosa que describa su personalidad. El bocadillo es visual, pero pueden añadir palabras en un lateral o hacer una tabla o un gráfico.
- 3) Pídeles que den un nombre a su bocadillo.
- 4) Transcurridos 5 minutos, invita a los participantes a presentar el "bocadillo" a sus compañeros explicando qué ingredientes eligieron y por qué los eligieron.
- 5) Presenta las reglas básicas:
  - pide a todos que guarden los portátiles y los teléfonos.
  - diles que pueden enviar un correo electrónico o atender una llamada fuera si es necesario.

## Ejercicio 2: Conviértete en una máquina de ideas

### Objetivos del ejercicio

- aumentar la creatividad
- ayudar a los alumnos a pensar con originalidad
- ayudar a los alumnos a establecer conexiones
- pensamiento creativo
- mayor capacidad de procesamiento mental y de resolución de problemas

### Materiales utilizados

- Hojas de papel
- Bolígrafos

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones

1. Expon un tema (puede estar relacionado con el trabajo del alumno).
2. Pide a los cursillistas que aporten nuevas ideas y que dibujen o canten las nuevas ideas relacionadas con el tema.
3. Los alumnos establecerán nuevas conexiones y empezarán a pensar de forma original.

### Ejercicio 3: Boomwhackers

<https://app.animaker.com/animo/7KGNUkG7LmNodViu/>

#### Objetivos del ejercicio

- trabajo en equipo
- creatividad
- bienestar
- cooperación
- probar un ejercicio musical como tarea de preparación

#### Materiales utilizados

- Boomwhackers Tuned Percussion Tubes

#### Enfoque del ejercicio

- Bajo

#### Energía del ejercicio

- Media

#### Instrucciones

1. El formador presenta a los alumnos a los Boomwhackers con los que trabajarán.
2. El formador muestra a los alumnos cómo suena cuando
  - el Boomwhaker golpea la mesa una vez
  - el Boomwhaker golpea la mesa dos veces
  - el Boomwhaker golpea tres veces, etc.
3. Los alumnos también hacen lo que les enseña el formador.
4. El entrenador ejemplifica un ritmo sencillo con los movimientos previos del Boomwhaker
5. Los alumnos practican el ritmo y los movimientos dados junto con el entrenador y luego lo intentan por su cuenta.
6. Una vez que los alumnos hayan conseguido adquirir la fórmula rítmica, añadirán otros patrones rítmicos para producir una melodía.

## Ejercicio 4: Analogía forzada

### Objetivos del ejercicio

- avanzar en la comprensión colectiva
- estimular el pensamiento creativo, liberarse de perspectivas fijas
- establecer conexiones

### Materiales utilizados

En función de cómo los alumnos expresen su analogía:

- hojas de papel
- bolígrafos
- internet

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (10 min.)

#### *Elige un objeto*

Pide a los alumnos que elijan un objeto sin saber por qué. Utiliza una indicación como: "Cuando digas ¡VAMOS! tendrás 5 segundos para encontrar un objeto que sea... ROJO, ¡VAMOS!". A continuación, los participantes se muestran su objeto encontrado unos a otros o a la cámara (cuando estén en línea).

#### *Crear la analogía*

Ahora que los alumnos tienen su objeto, pregúntales "En qué se parece tu objeto a tu amigo / al proyecto, etc".

Invita a los alumnos a considerar conceptos científicos/abstractos (matemáticas: conmutatividad, asociación, etc.; física: energía, corriente eléctrica, etc.) o relaciones entre conceptos.

Pídeles que encuentren analogías entre estos conceptos abstractos y cosas concretas de su realidad/contexto. Pueden ilustrarlos haciendo mímica, bailando o dibujándolos.

## Ejercicio 5: Enraizamiento con los sentidos

### Objetivos del ejercicio

- para reducir la ansiedad y el estrés
- para volver a tu cuerpo cuando tu mente está acelerada
- para liberar la mente y el cuerpo
- para generar una sensación de juego

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones

1. Esta actividad se centra en los cinco sentidos y pide a los alumnos que vean, oigan, huelan, prueben y toquen. Puedes utilizar los objetos que los alumnos encuentran en las aulas o traer tus propios objetos para que los prueben (como el chocolate) o diferentes tejidos para que los palpén.
2. Habla con los alumnos sobre los beneficios de este ejercicio antes de empezar. Cuando están en modo lucha o huida, ésta es una forma rápida de calmarse. Tendrán que hacer lo que les pidas y responder a tus preguntas en silencio.
3. Para empezar, pide a los alumnos que busquen tres cosas en la sala y piensen en su color, tamaño, textura y uso.
4. En segundo lugar, invita a los alumnos a sentarse en silencio y escuchar. ¿Qué sonidos oyen? ¿Son fuertes o suaves? ¿Son agudos o graves?
5. En tercer lugar, pídeles que inspiren por la nariz. ¿Qué huelen? Invítales a describir el olor en silencio. Puedes traer lavanda e intentar esta sección del ejercicio con ella.
6. En cuarto lugar, busca algo para probar. Puedes utilizar chocolate. Haz que los alumnos se metan un trozo de chocolate en la boca y dejen que se derrita lentamente en lugar de masticarlo. ¿Qué sabor tiene? ¿Cuánto tarda en derretirse?
7. Por último, pide a los alumnos que toquen algo (la camisa, el escritorio, las manos, etc.). Invítales a fijarse en la textura y las cualidades de lo que estén tocando.

# 2

## LABORATORIO DE CREATIVIDAD

### ¿Cómo incubar grandes ideas?

#### Plan del laboratorio de creatividad - Primera parte

##### Resumen de los objetivos, resultados y contenido del taller

###### Objetivos del taller

Estimular el funcionamiento de la mente inconsciente de los alumnos para que la información recopilada durante la fase preparatoria, junto con las ideas y recuerdos de su pasado, puedan crear nuevas conexiones únicas en el cerebro que conduzcan a nuevas ideas o soluciones.

###### Resultados del aprendizaje

Al finalizar con éxito este taller, el alumno será capaz de:

- Comprender la etapa de incubación como parte del proceso de creatividad
- Explorar y aprender a aplicar algunas técnicas para activar la mente inconsciente
- Prepararse para una sesión de ideación eficaz

###### Duración

- 90 min.

###### Tema a explorar

- Incubación: ¿qué lugar ocupa en el proceso creativo?

## Participantes

- 10-12

## Nº de facilitadores por grupo

- 1

## Métodos de aprendizaje y enseñanza

- Presentación
- Trabajo en grupo
- Debate
- Ejercicios

## Recursos y materiales

- Pizarra/rotafolios
- Papel
- Notas adhesivas
- Bolígrafos, rotuladores
- Proyector de vídeo

## Introducción

Hoy en día la gente se siente a menudo presionada para generar rápidamente soluciones más creativas e innovadoras a los problemas. Tomarse un respiro en la resolución de problemas es un método sencillo para potenciar nuestra propia creatividad, según los investigadores que han estudiado el tema. Las personas que se toman un descanso o "incuban" producen más ideas que las que no lo hacen.

- ¿Qué ocurre durante la incubación y por qué da lugar a mejores soluciones?
- ¿Cómo podemos mejorar la incubación?
- ¿Cómo podemos maximizar el periodo de incubación para aumentar las probabilidades de éxito?

Estos son los temas en los que nos centraremos durante este taller.

## Calentamiento físico y vocal y juegos (5 min.)

1. Preséntate y presenta el contexto - **Introducción**
2. Introduce las reglas básicas
3. Calentamiento - **Ejercicio 1: Dibuja a tu vecino**

## Lección principal con ejercicios y tema clave (2 min.)

La creatividad no empieza con la ideación. Sólo se debe idear una vez que se ha:

1. Identificado un problema que hay que resolver
2. Realizado el trabajo preparatorio: explorado y recopilado información/aprendido todo lo que necesitaba aprender sobre el tema
3. Intentado resolver el problema utilizando métodos e ideas conocidos
4. Realizado una exploración inconsciente, apartándose del problema

## Aportación del formador (presentación) (5-7 min.)

Existen numerosas pruebas anecdóticas, basadas en observaciones y autoinformes de personas creativas, de que la incubación es una parte fundamental del proceso creativo.

Graham Wallas, psicólogo social inglés y cofundador de la London School of Economics, desarrolló su modelo seminal de creatividad que consistía en un proceso de cuatro etapas (The Art of Thought, 1926), que más tarde se amplió a cinco etapas, y que hoy en día son ampliamente aceptadas por los creativos:

1. Preparación (para centrarse en el problema y explorar sus dimensiones)
2. Incubación (para desviar la atención consciente de la tarea)
3. Iluminación / Ideación (tomar conciencia de las ideas creativas a medida que surgen a la conciencia o pasar por la ideación)
4. Evaluación (considerar la validez de las ideas y compararlas con otras alternativas)
5. Implementación (poner a prueba y aplicar las ideas)

Sin embargo, las pruebas anecdóticas no nos dicen por qué funciona la incubación ni cómo optimizarla. Para comprender mejor los mecanismos de la incubación, veamos los experimentos de laboratorio.

Para comprobar si la incubación tiene algún efecto, [los investigadores dan a los participantes un problema](#) y un tiempo asignado (por ejemplo, 20 minutos) para generar soluciones. Algunos participantes trabajan en el problema sin interrupción (sin pausa), mientras que a otros se les da una pausa en la que pueden incubar.

Para comprobar si los distintos tipos de incubación influyen en el resultado, se dan a los participantes ciertas instrucciones durante la pausa, entre ellas:

- Ninguna tarea: no se pide a los participantes que hagan nada durante la pausa.
- Tarea poco exigente: los participantes realizan una tarea que requiere poco esfuerzo cognitivo (por ejemplo, leer, hacer un dibujo, clasificar objetos por colores).
- Tarea exigente: los participantes realizan una tarea mentalmente exigente (por ejemplo, rotación mental, contar hacia atrás, pruebas de memoria) que ocupa por completo su mente e impide que sigan trabajando conscientemente en el problema sin resolver.

## Actividad: Debate (5 min.)

**Antes de continuar, haz una pregunta:**

¿Qué tipo de incubación crees que da mejores resultados para los problemas creativos? Las opciones son:

- 1) Pausa sin tarea específica
- 2) Pausa con una tarea poco exigente
- 3) Pausa con una tarea exigente

Pide a tus alumnos que escriban en las notas adhesivas su selección y por qué creen que da lugar a mejores soluciones. Pídeles que coloquen sus notas en la pizarra.

## Continuar con la presentación (1 min.)

Para responder a la pregunta de qué tipo de incubación es mejor, dos investigadores, **Ut Na Sio** y **Thomas Ormerod**, realizaron un metaanálisis de 117 estudios.

Descubrieron que:

*Las personas que realizaron una tarea **poco exigente** durante el periodo de incubación **superaron significativamente** a las que realizaron la tarea exigente o ninguna tarea.*

## Conclusión de la actividad (2 min.)

- ¿Cuántas respuestas correctas / incorrectas?
- Invita a los alumnos a comentar sus respuestas.

## Continuación de la presentación (10 min.)

**¿Qué ocurre durante la incubación?**

¿Qué ocurre en el cerebro para que las personas rindan más tras completar una tarea poco exigente?

El cerebro sigue trabajando en el problema por debajo del nivel de conciencia.

Este trabajo inconsciente da lugar a mejores soluciones porque permite al cerebro establecer nuevas conexiones entre conceptos que antes no estaban relacionados.

### Aplicación práctica

La incubación es una parte reconocida y valiosa del proceso creativo y los estudios de laboratorio demuestran que algunos tipos de incubación son mejores que otros.

Pero aún quedan algunas preguntas sin respuesta.

### ¿Cuánto tiempo hay que incubar?

- Algunas investigaciones indican que la duración del periodo de incubación debería estar asociada a la duración del periodo de preparación (es decir, un periodo de incubación más largo podría ser más beneficioso si el periodo de preparación también es largo).
- La mayoría de los estudios de laboratorio consideran pausas de 1 a 20 minutos.
- Los datos anecdóticos muestran periodos de incubación de días o incluso años.

### ¿Qué tipo de tareas poco exigentes debemos hacer durante la incubación?

- Cualquier tarea que sea muy diferente del dominio del problema produce mejores resultados.

### Consejos para la incubación

¿Cómo hacer que tu inconsciente trabaje para ti?

Podrías probar algunos de estos métodos la próxima vez que necesites generar soluciones creativas:

- Dedica algún tiempo a generar soluciones al problema
- Cuando sientas que se te acaban las ideas, tómate un descanso (de 3 a 20 minutos)
- Durante la pausa, haz una tarea poco exigente
- La tarea de incubación **no debe implicar** habilidades básicas necesarias para resolver el problema (como pensamiento visual, rotación espacial, etc.).

Después de la pausa, vuelve al problema y genera más soluciones 😊

## Ejercicio 2 (2-4 min.)

Ejercicio 2: Generador de tareas poco exigentes

## Ejercicio 3 (10-15 min.)

Ejercicio 3: Aprender los 10 mejores pasos de baile 2022

## Conclusión (1 min.)

Por supuesto, la incubación es sólo una parte del proceso de resolución creativa de problemas. Hay muchas formas de fomentar la creación de nuevas conexiones en el cerebro, consciente e inconscientemente, que no implican necesariamente la incubación. Por ejemplo, en las sesiones de generación de ideas solemos utilizar "mundos alternativos" para animar a la gente a pensar en cómo se resolvieron problemas similares en otros ámbitos. Del mismo modo, la generación de ideas en grupo permite a los participantes basarse en las ideas de los demás, lo que ayuda a crear nuevas ideas.

## Enfriamiento (10 min.)

### Ejercicio 4: Meditación de descanso profundo sin dormir

## Reflexión y feedback (7 min.)

### Pedir feedback - 5 min.

Pide siempre opiniones a los participantes: les demuestras que te importa su opinión y es una gran oportunidad para que tú, como animador, aprendas.

**Consejo profesional:** utiliza un ejercicio interactivo para averiguar qué ha ido bien y qué podría mejorarse.

### Resumen del día - 2 min.

Haz un breve resumen de lo que has hecho durante el día y aporta algunas ideas que se hayan generado.

**Consejo profesional:** Termina con una frase inspiradora: "Espero que los conocimientos sobre la incubación de ideas que han adquirido hoy os ayuden... ¡Gracias! El "Gracias" del final debe provocar un aplauso.

## Apéndices y vídeos

- Meditación NSDR: <https://youtu.be/AKGmY8OSHM>
- Los 10 mejores pasos de baile 2022 tutorial: <https://youtu.be/dXsukUJYqtk>
- [Brainstorm cards](#)

## Referencias y lecturas esenciales

[Huberman Lab Podcast #8: OPTIMIZE YOUR LEARNING & CREATIVITY WITH SCIENCE-BASED TOOLS](#)

[Training attention for conscious non-REM sleep: The yogic practice of yoga-nidrā and its implications for neuroscience research](#)

[Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis](#)

[The Tim Ferriss Show: Dr. Andrew Huberman — A Neurobiologist on Optimizing Sleep, Performance, and Testosterone \(#521\)](#)

# Plan de clase del laboratorio de creatividad - Segunda parte

## Descripción completa e instrucciones paso a paso de cada ejercicio

### Introducción

#### Objetivos del ejercicio

- Ofrecer al formador la oportunidad de presentarse a los participantes
- El formador presentará a los participantes el tema y el programa del taller
- Presentar las instalaciones y las normas básicas

#### Materiales utilizados

- Ninguno

#### Enfoque del ejercicio

- Bajo

#### Energía del ejercicio

- Baja

#### Instrucciones (3-5 min.)

- 1) Preséntate
- 2) Presenta el tema:

Hoy en día la gente se siente a menudo presionada para generar rápidamente soluciones más creativas e innovadoras a los problemas. Tomarse un respiro en la resolución de problemas es un método sencillo para potenciar nuestra propia creatividad, según los investigadores que han estudiado el tema. Las personas que se toman un descanso o "incuban" producen más ideas que las que no lo hacen.

- ¿Qué ocurre durante la incubación y por qué da lugar a mejores soluciones?
- ¿Cómo podemos mejorar la incubación?
- ¿Cómo podemos maximizar el periodo de incubación para aumentar las probabilidades de éxito?

Estos son los temas en los que nos centraremos durante este taller.

- 3) Introduce las reglas básicas:
  - pide a todos que guarden los portátiles y los teléfonos
  - díles que pueden enviar un correo electrónico o atender una llamada fuera si es necesario

## Ejercicio 1: Dibuja a tu vecino

### Objetivos del ejercicio

- Para romper el hielo
- Para sacar a los alumnos de su zona de confort y conseguir un buen nivel de energía

### Materiales utilizados

- Papel
- Bolígrafos

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (5 min.)

- 1) Pide a los participantes que "Dibujen a su vecino".
- 2) Cada persona dispone de 30 segundos para dibujar a la derecha a la persona que tiene al lado.
- 3) A continuación, pídeles que entreguen el dibujo a su vecino y se presenten.
- 4) Pide a los alumnos que reflexionen sobre sus emociones: ¿cómo se sintieron después?

## Ejercicio 2: Generador de tareas poco exigentes

### Objetivos del ejercicio

- Reflexionar sobre el tema/ consolidar conocimientos

### Materiales utilizados

- Marcadores
- Notas adhesivas

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (2-4 min.)

- 1) Divide a los alumnos en grupos de 4.
- 2) Pídeles que propongan 4 tareas poco exigentes por grupo.
- 3) Pide a cada grupo que las lea en voz alta y escriba las que no se repiten en la pizarra.
- 4) Añade a la lista tus propios ejemplos, p. ej:
  - ordenar papeles en tu escritorio,
  - ordenar objetos por color o forma,
  - construir una torre con pinzas de la ropa,
  - resolver problemas aritméticos sencillos,
  - dar un paseo,
  - lavar los platos,
  - practicar alguna meditación guiada,
  - practicar el protocolo Non Sleep Deep Rest,
  - aprender a hacer los pasos de baile más populares.

## Ejercicio 3: Aprender los 10 mejores pasos de baile 2022

### Objetivos del ejercicio

- Probar un ejercicio de baile como tarea de incubación
- Para divertirse

### Materiales utilizados

- Proyector de vídeo/TV
- Vídeo de la meditación NSDR

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (10-15 min.)

- 1) Invita a los alumnos a ponerse de pie, a despejar el espacio a su alrededor para que puedan moverse libremente.
- 2) Asegúrate de que todos puedan ver el vídeo
- 3) Reproduce el vídeo e invita a los alumnos a seguir el tutorial y aprender los movimientos.  
<https://youtu.be/dXsukUJYqtk>

## Ejercicio 4: Meditación de descanso profundo sin dormir

### Objetivos del ejercicio

- Para refrescarse

### Materiales utilizados

- Proyector de vídeo/TV
- Vídeo de la meditación NSDR

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (10 min.)

- 1) Invita a los alumnos a relajarse en sus sillas e intentar una meditación sencilla.
- 2) Presenta la meditación:
  - En esta meditación de 10 minutos, el neurocientífico de Stanford Dr. Andrew Huberman de [#HubermanLab](#) te guía a través de un protocolo de descanso profundo sin sueño (NSDR):
    - para potenciar tu cerebro.
    - para mejorar el proceso de aprendizaje reduciendo la fatiga diurna y mejorando la concentración.
    - También puede mejorar en gran medida tu sueño, mejorar tu estado de ánimo y promover la [#Neuroplasticity](#) – la capacidad de tu cerebro para cambiar y crecer.
- 3) Reproduce el vídeo <https://youtu.be/AKGmY8OSHM>
- 4) Pide a los participantes que compartan sus emociones.

# 3

## LABORATORIO DE CREATIVIDAD

### Ideación: (Per)formación de ideas

## Plan del laboratorio de creatividad - Primera parte

### Resumen de los objetivos, resultados y contenido del taller

#### Objetivos del taller

- Facilitar un entorno de aprendizaje activo que despierte la creatividad y la innovación mediante el uso de juegos y actividades teatrales.
- Generar un gran número de ideas a través de la creatividad.
- Crear un ambiente cómodo y una relación de confianza entre los participantes, que facilite su aprendizaje y su capacidad de trabajo en equipo para producir ideas.

#### Resultados del aprendizaje

- Desarrollar la comprensión de las propias capacidades para generar ideas a través de un proceso creativo participativo.

#### Duración

- 120 min.

#### Tema a explorar

- El reconocimiento de que a través de la creatividad se puede formar un conocimiento y una conciencia de las habilidades para generar ideas.

## Participantes

- 12-30

## Nº de facilitadores por grupo

- 1-2

## Métodos de aprendizaje y enseñanza

- Introducción
- Conocimientos previos

El animador deberá tener experiencia en la realización de talleres que permitan a los participantes aprender con éxito a través del proceso creativo. El animador deberá tener conocimientos previos de animación de talleres para alumnos adultos, evaluar las necesidades y reconocer la experiencia que los alumnos adultos aportan a un taller, y poseer la capacidad de adaptar los ejercicios a las necesidades de los participantes. El animador debe tener un profundo conocimiento y práctica del proceso creativo en su propio trabajo y en un taller. También deberá haber leído y conocer bien el plan de estudios y el proyecto general de ACDC 4 You.

Los participantes habrán asistido a dos talleres previos, Preparación e Incubación, que les prepararán para el taller Ideación y ampliarán sus conocimientos sobre el proceso creativo a medida que avanzan en cada taller. Con cada taller, los participantes amplían sus conocimientos sobre el proceso creativo y adquieren herramientas para aplicarlos fuera del entorno del taller. Este proceso paso a paso permite a los participantes comprender plenamente cada elemento del proceso creativo como un segmento independiente y como parte de un proceso global más amplio.

- Presentación - aportación del formador

El objetivo del formador es crear un entorno abierto y seguro que permita el mejor aprendizaje cognitivo para los participantes. Para ello, el formador debe estar preparado con el material de formación completo, asegurarse de que sigue el taller descrito en este laboratorio de creatividad, disponer de todos los materiales y recursos adecuados para llevar a cabo el taller de forma eficaz y estar bien familiarizado con cada ejercicio para garantizar que el flujo y la estructura del taller se desarrollan según lo previsto. El formador también debe haber elaborado preguntas que supongan un reto para el alumno y mejoren su experiencia de aprendizaje.

Elaboración de preguntas:

- Explicación: Pide a los alumnos que expliquen sus respuestas o plantea una pregunta para que la expliquen.
- Resolución de problemas: Plantea problemas para que los alumnos los resuelvan.
- Informe: Después de un ejercicio en clase o de un estudio de campo, permite a los alumnos reflexionar sobre lo que han experimentado.
- Predicción: Presenta situaciones hipotéticas realistas relacionadas con el trabajo o los problemas para que los alumnos las tengan en cuenta.

Se aconseja que el formador siga los 10 pasos para lograr un compromiso positivo, a fin de garantizar que los participantes participen plenamente en el taller. Estos 10 pasos se encuentran en la parte 2.4.4 del plan de estudios.

➤ **Práctica - aportaciones de los alumnos**

La aportación de los participantes en este laboratorio de creatividad es la generación del mayor número posible de ideas. Para lograrlo, se les pide que traigan una mente abierta y se comprometan con el proceso del taller. Se les pide que participen plenamente y compartan sus ideas y opiniones, pero también que permitan a los demás la misma libertad sin juzgarlos.

➤ **Reflexión**

El segmento de reflexión del taller da tiempo a los participantes para reflexionar sobre las experiencias que han tenido durante el taller. Es una oportunidad para que el formador escuche sus comentarios y vuelva a transmitir los principales objetivos del taller ahora que los participantes lo han completado.

➤ **Evaluación**

Una vez finalizado el taller, el formador realiza una evaluación sumativa para determinar en qué medida los participantes han disfrutado y creen haber recibido un aprendizaje valioso. El periodo de reflexión del taller da tiempo al formador para recoger las opiniones de los participantes sobre su experiencia. Una vez finalizado el taller, el formador debe tomar notas en un diario y realizar una evaluación basada en los cinco niveles de evaluación para hacer una valoración informada de los resultados del taller.

Los cinco niveles:

- Nivel 1: ¿Disfrutaron los alumnos de la formación?
- Nivel 2: ¿Creen los alumnos que han aprendido algo de la formación?
- Nivel 3: ¿Influyó la formación en el rendimiento de los alumnos en su trabajo?
- Nivel 4: ¿Influyó la formación en el conjunto de la organización?
- Nivel 5: ¿Fue rentable la formación?

## Recursos y materiales

- Recursos y materiales
- Rotafolios y rotuladores o pizarra blanca
- Tarjetas de analogía con información sobre las mejores prácticas de empresas/grupos/movimientos sociales

## Introducción

El animador se presenta a sí mismo y presenta el tema general del taller: utilizar la creatividad para explorar y generar ideas.

## Calentamiento físico y vocal y juegos (30 min.)

1. Intercambio de nombres (nombres locos)
2. Círculo de energía
3. Lluvia de ideas

## Lección principal con ejercicios y tema clave (80 min.)

Se explorará el tema clave de la ideación

4. Estiramiento y respiración
5. Pensamiento opuesto
6. Movimiento pausa uno
7. Matriz de tendencias
8. Rotura de movimiento dos
9. Pensamiento analógico
10. Movimiento pausa tres

## Enfriamiento (10 min.)

- Reflexión y retroalimentación

## Reflexión y comentarios

El moderador crea un espacio abierto y seguro para que todos los participantes compartan sus opiniones y comentarios sobre la sesión, ya sea verbalmente o por escrito.

## Apéndices y vídeos

Plantilla de pensamiento analógico:

[https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A2\\_%20Analogy%20thinking.pdf?utm\\_campaign=Free%20Tools%20Download&utm\\_medium=email&\\_hsmi=215607567&\\_hsenc=p2ANqtz-9wyCON76\\_3mB8YLltkRvcLAXFMRtDd8eMAITcdBvcgLCSJ\\_CGJfuJh3nQ\\_vaR8mp4ek7wMpCBJhMzbySYGdWtQZhEd-Q&utm\\_content=215607567&utm\\_source=hs\\_automation](https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A2_%20Analogy%20thinking.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&_hsmi=215607567&_hsenc=p2ANqtz-9wyCON76_3mB8YLltkRvcLAXFMRtDd8eMAITcdBvcgLCSJ_CGJfuJh3nQ_vaR8mp4ek7wMpCBJhMzbySYGdWtQZhEd-Q&utm_content=215607567&utm_source=hs_automation)

Plantilla de matriz de tecnología y tendencias:

[https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A0\\_Tech%20%26%20trend%20matrix.pdf?utm\\_campaign=Free%20Tools%20Download&utm\\_medium=email&\\_hsmi=215606382&\\_hsenc=p2ANqtz-aA6en1M4-amUd24kfM1TWQJyGfJAUl5JdFSWK4L7wrgJwo9a5LX5rJAU26Ei7RBHUPWMDd0chnpLmSkeCONxp\\_d8O8w&utm\\_content=215606382&utm\\_source=hs\\_automation](https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/A0_Tech%20%26%20trend%20matrix.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&_hsmi=215606382&_hsenc=p2ANqtz-aA6en1M4-amUd24kfM1TWQJyGfJAUl5JdFSWK4L7wrgJwo9a5LX5rJAU26Ei7RBHUPWMDd0chnpLmSkeCONxp_d8O8w&utm_content=215606382&utm_source=hs_automation)

Plantilla de pensamiento opuesto:

[https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/Opposite%20thinking.pdf?utm\\_campaign=Free%20Tools%20Download&utm\\_medium=email&\\_hsmt=215607466&\\_hsenc=p2ANqtz-9QQSHUnjOok26dZOO6Q2UOIT4pSvF1JN\\_tjzz1Dr4A074yRAUWDX95vIPqZ5uj2q3SrW-97wJJ\\_pdOLaLrqSz-EtGX6g&utm\\_content=215607466&utm\\_source=hs\\_automation](https://info.boardofinnovation.com/hubfs/tools/NEW%20tools/Opposite%20thinking.pdf?utm_campaign=Free%20Tools%20Download&utm_medium=email&_hsmt=215607466&_hsenc=p2ANqtz-9QQSHUnjOok26dZOO6Q2UOIT4pSvF1JN_tjzz1Dr4A074yRAUWDX95vIPqZ5uj2q3SrW-97wJJ_pdOLaLrqSz-EtGX6g&utm_content=215607466&utm_source=hs_automation)

## Referencias y lecturas esenciales

Chris Johnson; House of Games - Hacer teatro para todos los días

[http://www.creativethinkingproject.eu/training\\_guide/CTILLS\\_O1\\_TrainingGuide\\_EN.pdf](http://www.creativethinkingproject.eu/training_guide/CTILLS_O1_TrainingGuide_EN.pdf)

Boal, A. (1992). Juegos para actores y no actores. Londres, Routledge

<https://app.sessionlab.com/sessions/53nuca?tab=info>

# Plan de clase del laboratorio de creatividad - Segunda parte

## Descripción completa e instrucciones paso a paso de cada ejercicio

### Introducción

#### Objetivos del ejercicio

- Ofrecer al animador la oportunidad de presentarse a los participantes.
- Ofrecer a los participantes una presentación del taller o la clase por parte del animador.
- Presentar la salud y la seguridad.
- Presentar el taller como un espacio seguro y sin prejuicios para todos los participantes.
- Averiguar las expectativas del grupo con respecto al taller.

#### Materiales utilizados

- Rotafolios o pizarra blanca
- Rotulador

#### Enfoque del ejercicio

- Bajo

#### Energía del ejercicio

- Baja

#### Instrucciones

1. El animador se presenta y da la bienvenida a todos.
2. El animador presenta el taller
  - un desglose de lo que implica el taller/lección
  - información sobre el tema o los temas principales del taller/lección
  - cualquier información adicional
3. El facilitador establece la salud y la seguridad
4. El facilitador redacta un "contrato" de espacio seguro y libre de prejuicios para que lo firmen todos los participantes.
5. El animador pide al grupo que exprese sus expectativas sobre el taller y las escribe en un rotafolio. Utilizando los objetivos del taller, marca las expectativas que la formación intentará cumplir y marca con una "x" las que no se cumplirán durante el taller.

## Ejercicio 1: Intercambio de nombres

### Objetivos del ejercicio

- Para romper el hielo y conectar con un sentido lúdico y divertido que libere al grupo.
- Para que nuestros cuerpos se muevan en el espacio
- Para aprender nombres de forma rápida y divertida
- Para sincronizar la energía

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Media - Alta

### Instrucciones

1. Los participantes se distribuyen en el espacio.
2. El animador demuestra el "intercambio" con alguien del grupo. El 'intercambio' entre dos personas consiste en establecer contacto visual, darse un apretón de manos y decir cada uno su nombre y apellidos.
3. Todos se mueven por el espacio, el animador dice "adelante" y cada persona busca a alguien con quien realizar el intercambio (contacto visual, apretón de manos y cada persona por parejas dice su nombre y apellidos). Una vez completado el intercambio, pasan a una nueva persona para realizar el intercambio y así sucesivamente.
4. Al decir "quietos", se quedan quietos; al decir "continúen", continúan. Cuando continúes sigues exactamente donde lo dejaste.
5. A continuación, hazlo sobre la marcha. Completa las presentaciones antes de correr hacia otra persona y repite.
6. A continuación, hazlo sobre la marcha y grita histéricamente los nombres. Esto debe hacerse con velocidad, todo el mundo moviéndose rápidamente por el espacio, y animar a los participantes a gritar sus nombres alto y claro.
7. Parada del grupo. El animador explica la siguiente variación, que es "Nombres locos". Di al grupo que se moverá y volverá a hacer el intercambio, siempre a gran velocidad y en voz muy alta, pero esta vez en lugar de utilizar su propio nombre, inventarán un nombre y un segundo nombre "loco" y este nombre será diferente para cada persona con la que se encuentren.
8. Después de la explicación, pide al grupo que se desplace aleatoriamente y con calma por el espacio.
9. Todos se mueven por el espacio, a la orden de "vamos" del facilitador, los participantes encuentran a alguien con quien establecer contacto visual, estrechan la mano y dicen nombre, nombre y apellido y la otra persona dice nombre, nombre y apellido. Salvo que esta vez corren a gran velocidad, dicen los nombres en voz alta y se inventan un nombre "loco", con nombre y apellidos. Y nada de repetir nombres para cada persona que conozcas. Inventa nombres nuevos para cada presentación, sandeces fuera de lo común, tus estrellas de cine favoritas, políticos, etc.
10. También está la posibilidad de congelar y continuar.
11. Parada del grupo. El animador explica la etapa siguiente.
12. El grupo vuelve a un ritmo normal y se le pide que siga haciendo "intercambios" (establecer contacto visual, estrechar la mano y decir su nombre y apellidos). Sin embargo, esta vez sólo se puede soltar la mano de la primera persona cuando se tiene una segunda mano en el apretón, de modo que al desplazarse por la sala estrechando manos, siempre se está estrechando la mano de al menos una persona.

## Ejercicio 2: Círculo de energía

### Objetivos del ejercicio

- Ayudar a los participantes a relajarse y a superar inhibiciones
- Fomentar el espíritu de equipo
- Desarrollar la concentración
- Aumentar la energía y sincronizar para que el grupo funcione al mismo nivel de energía

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Alta

### Instrucciones

El énfasis de este ejercicio debe estar en la participación, en que todo el mundo forme parte del círculo. Para las personas que puedan estar nerviosas por el taller, es una forma fácil de implicarse sin que nadie esté en el punto de mira.

1. Forma un círculo.
2. El facilitador gira su cuerpo completamente hacia su derecha y establece contacto visual con la persona situada inmediatamente a su derecha y aplaude.
3. A continuación, esta persona hace un gesto similar a la persona situada inmediatamente a su derecha, transmitiendo la palmada.
4. Permite que el aplauso se mueva por todo el círculo varias veces sin anticipación ni retraso y consiga un flujo rítmico de aplausos alrededor del círculo sin interrupción.
5. A continuación, el animador cambia la dirección de la palmada para que pase a la persona que está inmediatamente a su izquierda y se extienda por todo el círculo.
6. Cuando esto esté claramente establecido, el facilitador explica que cada persona del círculo puede transmitir la energía de la palmada a su derecha o izquierda inmediatas.
7. Una vez establecido esto, el facilitador introduce un sonido, por ejemplo "yo" o "ho" o "ha", para que los participantes aplaudan y emitan este sonido simultáneamente mientras pasan la energía alrededor del círculo. El animador establece contacto visual con la persona situada a su derecha, aplaude y emite una vocalización enérgica y fuerte de "ja", que se transmite simultáneamente como un solo gesto. El sonido/gesto debe ser potente y vigoroso e implicar un compromiso total del cuerpo y la voz.
8. La palmada/sonido también puede enviarse a través del círculo. La velocidad debe ser la misma, la palmada se mueve rápidamente a través del círculo de la misma manera que lo hace alrededor del círculo, y el énfasis debe estar en el contacto visual y un fuerte deseo de hacer llegar el gesto a su objetivo.
9. A continuación, el animador habla brevemente sobre cómo pasar la palmada más rápidamente y lo hacen estando preparados y "en el momento".
10. Cuando el grupo lo domine, el animador puede establecer la regla de que "hola" se envía en la dirección de la derecha y "adiós" en la de la izquierda.

## Ejercicio 3: Lluvia de ideas

### Objetivos del ejercicio

- Conseguir que los participantes generen ideas
- Dejar de pensar lógicamente
- Conseguir que los participantes tengan una mentalidad centrada

### Materiales utilizados

- Pizarra blanca o rotafolio
- Papel
- Bolígrafos

### Enfoque del ejercicio

- Medio - Alto

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones

1. El animador pide a los participantes que se sienten en el suelo en cualquier lugar de la sala que les resulte cómodo. El facilitador reparte un bolígrafo y un papel a cada persona.
2. El animador escribe en la pizarra o en el rotafolio cualquier enunciado ridículo de "Cómo podríamos" (por ejemplo, "Cómo podríamos mejorar el sabor de las verduras").
3. Los participantes disponen de 5 minutos para hacer una lluvia de ideas y escribir todas las que puedan en respuesta a esta pregunta. El animador les recuerda que cualquier idea es buena, por descabellada que sea.
4. Después de 5 minutos, el animador pide a cada participante que comparta algunas de sus ideas con el grupo y las anota en la pizarra o en el rotafolio.

## Ejercicio 4: Estirar y respirar

### Objetivos del ejercicio

- Liberar la mente y el cuerpo
- Generar una sensación de juego

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones

1. Forma un círculo. Cada persona masajea suavemente las principales zonas musculares del cuerpo, pantorrillas, muslos, estómago, pecho, espalda y brazos y, a continuación, un suave masaje en las zonas faciales y el cuero cabelludo. Si lo deseas, añade un trote suave en el lugar.
2. De pie, con los pies paralelos y separados a la distancia de las caderas, flexiona suavemente el cuello hacia arriba y hacia abajo y de un lado a otro, gira los codos y las muñecas, estira los dedos y, a continuación, gira los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos, primero hacia un lado y luego hacia el otro. Gira los hombros hacia delante y de nuevo hacia atrás. Inspira y levanta los hombros hacia las orejas, hasta tocarlas con los hombros. Exhala y deja que los hombros bajen. Repite dos veces más. Asegúrate de que los hombros y los omóplatos están bien caídos, que los brazos cuelgan sueltos a los lados y que las manos y los dedos están relajados.
3. De pie, con los pies paralelos y separados a la distancia de las caderas, cierra los ojos y concéntrate en la respiración, dejando que se ralentice y profundice de forma natural. Extiende tu conciencia a todo el cuerpo. Al inspirar, imagina que la respiración llena todo el cuerpo. Al espirar, imagina que el cuerpo se vacía. En cada exhalación, siente que tus manos y brazos se hinchan y flotan a los lados de tu cuerpo e imagina que tu respiración es como una ola del mar. Al principio mantén los movimientos sutiles y pequeños, a medida que avanza la práctica, la sensación es que no requieren esfuerzo y que vienen de dentro hacia fuera... no actuar, no hacer... unificación del cuerpo y la respiración. Extiende el movimiento gradualmente, inspirando al elevar los brazos y espirando al relajarlos, todo el tiempo imaginando la respiración como olas del océano que fluyen a través de ti.
4. De pie, con los pies paralelos y separados a la distancia de las caderas, pide a los participantes que cierren suavemente los labios y tarareen continuamente. Anima a los participantes a que lleven el zumbido hacia delante para que puedan sentir un cosquilleo en los labios. Tararea durante un minuto.
5. De pie, con los pies paralelos y separados a la distancia de las caderas, respira profundamente y levanta ambos brazos hacia el cielo mientras tarareas. Cuando los brazos lleguen a la mitad del tiempo, convierte gradualmente el tararea en un sonido "aaah". Deja que el "hmm" se convierta en un "aaah" durante el tiempo que dura una respiración, luego baja los brazos y repite tres veces más.
6. De pie, con los pies paralelos y las caderas separadas, respira profundamente tres veces, levantando los brazos y los talones al inspirar y bajándolos al espirar. Repite.
7. Para terminar, quédate quieto, consciente de la respiración y de cómo te sientes. Para la alineación, concéntrate en la parte superior de la cabeza; imagina un hilo de seda que tira de todo el cuerpo hacia arriba como si el cráneo estuviera suspendido de él. Visualiza las vértebras de la espalda como cuentas de ese hilo.

## Ejercicio 5: Pensamiento opuesto

### Objetivos del ejercicio

- Superar las limitaciones y los bloqueos mentales
- Superar suposiciones y permitir la generación de ideas más creativas

### Materiales utilizados

- Bolígrafos
- Papel
- Pizarra blanca o rotafolio
- Rotulador

### Enfoque del ejercicio

- Alto

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones

1. El animador dibuja la plantilla de pensamiento opuesto en la pizarra blanca o en el rotafolio.
2. Los participantes se sientan donde puedan ver la pizarra pero estén cómodos.
3. El facilitador recuerda a los participantes el problema que se estableció en el último taller.
4. Para la primera columna "Supuestos", los participantes comparten los supuestos que hacen sobre el problema que se está ideando y el facilitador los anota en esa columna.
5. Para la segunda columna "Opuestos", los participantes comparten ideas sobre las versiones opuestas o modificadas de cada supuesto y el facilitador las anota en esa columna.
6. Para la tercera columna "Solución", los participantes comparten nuevas ideas de lo opuesto y el facilitador las anota.

Por ejemplo:

Supuesto: una silla tiene 4 patas

Opuesto: una silla no tiene patas (Ejemplo modificado: una silla tiene 40 patas)

Solución: la silla cuelga del techo

## Ejercicio 6: Movimiento pausa uno

### Objetivos del ejercicio

- Liberar la mente y el cuerpo

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones

1. Los alumnos se colocan en círculo.
2. El formador pide a los alumnos que cierren los ojos y se toquen los dedos de los pies.
3. El formador invita a los alumnos a mantener el estiramiento, a sentir cómo se relajan la columna vertebral, los hombros y el cuello.
4. El formador pide a los alumnos que balanceen suavemente el cuerpo de un lado a otro.
5. A continuación, el formador contará hasta diez, indicando a los alumnos que vuelvan lentamente a la posición de pie al llegar a cero.
6. Termina con una sacudida completa del cuerpo.

## Ejercicio 7: Matriz de tendencias

### Objetivos del ejercicio

- Explorar cómo pueden influir las tendencias en el reto en cuestión
- Inspirar nuevas ideas innovadoras
- Generar multitud de ideas

### Materiales utilizados

- Pizarra blanca o rotafolio
- Rotulador

### Enfoque del ejercicio

- Alto

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones

1. El animador dibuja la matriz de tendencias en la pizarra o el rotafolio y los participantes se sientan donde estén cómodos y puedan ver la pizarra.
2. Los participantes discuten las afirmaciones "cómo podríamos" relevantes para su problema y tratan de seleccionar 8 que el facilitador escribe en la matriz de la pizarra.
3. A continuación, el grupo debate sobre las tendencias sociales y tecnológicas actuales relacionadas con su problema y trata de seleccionar 8 que el moderador escribe en la matriz de la pizarra.
4. Se pide a los participantes que definan 4 enunciados HMW relacionados con el reto en cuestión y que seleccionen 4 tendencias que les parezcan inspiradoras.
5. El animador pide a los participantes que reflexionen sobre cada afirmación de la HMW y que utilicen las tendencias seleccionadas como desencadenantes para aportar nuevas ideas en un debate de grupo. El animador documenta las ideas a medida que surgen.

## Ejercicio 8: Rotura de movimientos

### Objetivos del ejercicio

- Liberar la mente y el cuerpo

### Materiales utilizados

- Música y altavoz

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Media - Alta

### Instrucciones

1. El animador invita a los participantes a distribuirse en el espacio. Los participantes pueden sentarse, ponerse de pie, tumbarse, como prefieran.
2. El animador pone 30 segundos de música y pide a los participantes que muevan el cuerpo y se estiren al ritmo de la música.
3. Nota para el animador: para este ejercicio, es conveniente poner una pieza musical lenta, seguida de otra más rápida.

## Ejercicio 9: Pensamiento analógico

### Objetivos del ejercicio

- Identificar los factores de una buena práctica
- Ampliar el ámbito de generación de ideas

### Materiales utilizados

- Pizarra blanca
- Bolígrafos y papel
- Tarjetas de analogía con información sobre las mejores prácticas de empresas/grupos/movimientos sociales relacionados con el problema

### Enfoque del ejercicio

- Alto

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones

1. El facilitador dibuja la plantilla de pensamiento analógico en la pizarra blanca o en el rotafolio y los participantes se sientan donde estén cómodos y puedan ver la pizarra.
2. Divide a los participantes en grupos más pequeños y entrega a cada grupo una hoja de papel y un bolígrafo para que copien la plantilla de pensamiento por analogía.
3. A cada grupo se le entrega una tarjeta de analogía con información sobre una empresa/grupo/movimiento social. Se pide al grupo que lea y discuta la tarjeta antes de identificar qué es lo que hace que esta empresa tenga éxito y rellenar esas ideas en la parte izquierda de su hoja.
4. A continuación, los grupos aplican las conclusiones a su propio caso o problema. Cada uno anota los dos elementos que considera más importantes.
5. El animador reparte un nuevo caso y una nueva hoja de papel a cada grupo y repite el ejercicio 2 veces más.
6. Una vez finalizada la última ronda, se pide a los participantes que compartan con todo el grupo los elementos que consideren más importantes para debatirlos.

## Ejercicio 10: Pausa de movimiento tres

### Objetivos del ejercicio

- Liberar la mente y el cuerpo

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones

1. Los alumnos se sitúan en el espacio.
2. El formador les pide que visualicen que son una banda de pelotas de goma, fuertemente enrolladas unas alrededor de otras.
3. El formador demuestra que forman una pelota con su cuerpo, que se acurrucan en el suelo en una postura tensa, apretando todo el cuerpo lo más posible.
4. Los alumnos imitan al formador.
5. El formador anuncia entonces que la banda que sujeta su brazo derecho se ha doblado y relajado, y relaja su brazo derecho en el suelo. Los alumnos lo copian.
6. El formador repite esto con diferentes partes del cuerpo.

## Ejercicio 11: Reflexión y retroalimentación

### Objetivos del ejercicio

- Ofrecer a los participantes la oportunidad de compartir sus opiniones y sentimientos sobre el taller
- Planificar el siguiente taller o serie de talleres

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones

1. Los participantes se sientan en círculo.
2. El animador inicia la reflexión y la retroalimentación.
  - ¿Qué es lo que más les ha gustado del taller?
  - ¿Qué aprendieron en el taller?
  - ¿Podemos articular qué tiene un enfoque concreto que lo haga útil?
  - ¿Qué opinan del taller?

# 4

## LABORATORIO DE CREATIVIDAD

¡La evaluación guiará tu camino hacia la creación!

### Plan del laboratorio de creatividad - Primera parte

#### Resumen de los objetivos, resultados y contenido del taller

##### Objetivos del taller

- Presentar a los alumnos formas creativas de evaluar sus ideas y comprobar si son el camino correcto.
- Desarrollar y mejorar las ideas probándolas, cuestionándolas y analizándolas desde diferentes perspectivas.

##### Resultados del aprendizaje

Al finalizar con éxito este taller, los alumnos serán capaces de:

- comprender la fase de evaluación como parte del proceso de creatividad
- explorar y aprender a aplicar algunas técnicas para evaluar la eficacia de una idea determinada
- organizar una sesión de evaluación eficaz

##### Duración

- 120 min.

##### Tema a explorar

- Evaluación: ¿qué lugar ocupa en el proceso creativo?

## Participantes

- 10-12

## Nº de facilitadores por grupo

- 1

## Métodos de aprendizaje y enseñanza

- Presentación
- Trabajo en grupo
- Debate
- Ejercicios

## Recursos y materiales

- Pizarra/rotafolios
- Papel
- Notas adhesivas
- Bolígrafos, rotuladores
- Proyector de vídeo

## Introducción

La evaluación es la cuarta etapa del proceso de desarrollo de la creatividad, que debe tener lugar después de haber reunido suficiente información e ideas para resolver un determinado problema y antes de transformar esas ideas en realidad. En la fase de evaluación debes probar, cuestionar y analizar tus ideas desde diferentes perspectivas para decidir si son válidas, útiles e innovadoras. El objetivo último de la etapa de Evaluación es responder a la pregunta "¿Merece la pena hacer esto?".

Durante el taller nos centraremos en los siguientes temas:

- ¿Qué ocurre durante la fase de evaluación y por qué es importante para ofrecer mejores soluciones?
- ¿Cómo podemos mejorar en la evaluación?
- ¿Cómo aprovechar al máximo la fase de evaluación para lograr resultados satisfactorios?

## Calentamiento físico y vocal y juegos (15 min.)

1. Presentar al formador y el contexto del taller - **Introducción**
2. Introducir las reglas básicas
3. Calentamiento - **Ejercicio 1: Círculo de energía**

## Lección principal con ejercicios y tema clave (2 min.)

La evaluación tiene su lugar específico en el proceso creativo, en el que debes hacer un esfuerzo adicional para encontrar la mejor manera de pasar de la ficción a la realidad. La evaluación debe producirse una vez que se ha:

1. Identificado un problema que hay que resolver
2. Realizado el trabajo preparatorio: explorado y recopilado información/aprendido todo lo que necesitaba aprender sobre el tema
3. Realizado la exploración inconsciente apartándose del problema - es decir, incubado
4. Generado suficientes ideas que podrían llevar a resolver el problema planteado inicialmente

## Aportación del formador (presentación) (10 min.)

El proceso creativo encarna la transformación de una idea en un resultado concreto mediante la realización de una serie de acciones. Implica pensamiento crítico y capacidad para resolver problemas. La mejor descripción del proceso creativo es la de Graham Wallas, psicólogo social inglés y cofundador de la London School of Economics, que esbozó las principales etapas del proceso creativo en su libro de los años veinte sobre la creatividad titulado "El arte de pensar". Según sus ideas, los individuos y equipos creativos suelen pasar por cinco etapas para convertir sus ideas en realidad:

1. Preparación
2. Incubación
3. Iluminación
4. Evaluación
5. Implementación

La evaluación es la cuarta etapa del proceso de desarrollo de la creatividad y es cuando valoras si tu idea es válida y consideras si es la solución adecuada a tu problema o necesidad. Tómame tu tiempo para revisar tus objetivos iniciales y comprobar si tu idea es la correcta. El objetivo final de la fase de evaluación es responder a la pregunta "¿Merece la pena hacer esto?".

En realidad, la fase de evaluación puede tener lugar antes o después del proyecto emprendido. Incluso puede decidir evaluar tanto antes como después de la fase de ejecución. La fase de evaluación requiere autocrítica y reflexión. Esto a veces puede suponer un reto, por lo que es una buena idea consultar a compañeros, amigos u otras personas antes de pasar a la siguiente etapa. Como resultado de la reflexión realizada, puede que necesites hacer algunos cambios en la solución para pulirla y asegurarte de que es útil e innovadora. Al final de esta etapa, o bien volverás a las primeras fases si la idea no cuaja, o bien seguirás adelante con la confianza de que la idea podría funcionar realmente.

## Actividad: Seis palabras (10 min.)

Antes de continuar, pide a los alumnos que compartan su percepción sobre el lugar que ocupa la evaluación en el proceso de obtención de un resultado satisfactorio, haciéndoles participar en el ejercicio "Seis palabras". Este ejercicio se basa en un relato corto escrito por Ernest Hemingway: "**En venta, zapatos de bebé - nunca usados**". El ejercicio pide a los alumnos que plasmen sus ideas o pensamientos sobre un tema en una frase de seis palabras que puede ayudar a revelar y refinar el núcleo de una idea.

Formula a los alumnos la siguiente pregunta:

**"¿Qué crees que es importante tener en cuenta a la hora de evaluar una idea?"**

Deja que los alumnos reflexionen y pídeles que escriban una frase corta que resuma sus pensamientos en seis palabras claras, concisas y precisas.

## Continuación de la presentación (10 min.)

A la hora de centrarse en la evaluación, hay que tener en cuenta algunos aspectos, entre ellos:

### 1. *¿Cuál es el objetivo?*

Antes de empezar, debes definir el objetivo general de la evaluación. Un objetivo claro puede servir de base para el diseño, los métodos y el uso de la evaluación. El objetivo general puede agruparse en algunas categorías para realizar la evaluación:

- Obtener información
- Mejorar la forma de hacer las cosas
- Determinar los efectos del proyecto
- Afectar a quienes participan en él

### 2. *¿Quiénes son los usuarios?*

Los usuarios son las personas concretas que se beneficiarán de los resultados de la evaluación. Experimentarán directamente las consecuencias de las conclusiones del proceso de evaluación y, por ello, tienen derecho a participar en la elección del enfoque de la evaluación. Una evaluación diseñada sin la participación adecuada de los usuarios en la selección del enfoque puede convertirse en un ejercicio erróneo e irrelevante. Cuando se anima a los usuarios a aclarar los usos previstos, las cuestiones prioritarias y los métodos preferidos, es más probable que la evaluación se centre en aspectos que informarán e influirán en las acciones futuras.

### 3. *¿Qué se va a conseguir?*

El uso de la evaluación se refiere a lo que se quiere conseguir con los resultados de la evaluación. Por lo general, los usos de la evaluación se clasifican en las mismas categorías que los objetivos:

- Obtener información
- Mejorar la forma de hacer las cosas
- Determinar cuáles son los efectos
- Afectar a los participantes

#### 4. *¿Qué preguntas hacer?*

La evaluación debe responder a preguntas concretas. La elaboración de preguntas anima a las partes interesadas a revelar lo que creen que la evaluación debe responder. El proceso de elaboración de las preguntas afina aún más el enfoque de la evaluación.

#### 5. *¿Qué métodos aplicar?*

La elección de los métodos de evaluación tiene implicaciones sobre lo que se considerará como pruebas, cómo se recopilarán y qué tipo de afirmaciones pueden hacerse. Dado que cada método tiene sus propios sesgos y limitaciones, las evaluaciones que combinan varios métodos suelen ser más sólidas. A lo largo de una evaluación, puede ser necesario revisar o modificar los métodos. Las circunstancias que hacen útil un método concreto pueden cambiar.

### Conclusión de la actividad (10 min.)

A continuación, el formador guía a los alumnos recogiendo sus ideas del ejercicio "Seis palabras" mediante la narración de historias.

### Continuación de la presentación (10 min.)

La elección de las preguntas de evaluación es fundamental para definir exactamente lo que se pretende conseguir. Por ello, las preguntas deben elegirse cuidadosamente como parte del proceso de planificación, de modo que puedan guiar tanto el trabajo como su evaluación. Cuanto más participen las partes interesadas en la elección y planificación, más probabilidades habrá de que el proyecto alcance sus objetivos.

En el proceso creativo no basta con generar una gran cantidad de ideas, sino también disponer de una forma eficaz de evaluar esas ideas. Charles "Chic" Thompson, en su libro "*¡Qué gran idea! Key Steps Creative People Take*", propone una valiosa lista de preguntas de evaluación de ideas, algunas de las cuales son:

#### 1. *Preguntar sobre el fracaso*

- Si fracasaras total o parcialmente, ¿qué ocurriría?
- ¿Son aceptables los riesgos y las posibles pérdidas? ¿Se pueden evitar o reducir?
- Si fracasas, ¿qué puedes salvar?
- ¿Cuáles son las ventajas y los inconvenientes de volver a empezar?

#### 2. *Preguntar sobre el éxito*

- ¿Qué criterios utilizarás para determinar el éxito?
- ¿Quién es esencial para el resultado?
- ¿Qué lugar, sitio o cosa es necesaria?
- ¿Qué acción, proceso, actividad o acontecimiento debe producirse?
- ¿Qué puedes hacer para que tu idea sea aún mejor?

#### 3. *Preguntar sobre el futuro*

- ¿Se quedará obsoleta tu idea debido a la evolución de las tecnologías? ¿Cuándo puede ocurrir?

- Si tu idea es un producto o servicio, ¿qué efecto tendrá en la calidad de vida de las personas? ¿Salud física o mental? ¿En la seguridad? ¿El nivel de vida?
- Si la idea se pone de moda de repente, ¿podrás satisfacer la demanda?
- ¿Cómo podrían afectar a tu idea los cambios en estas circunstancias: competencia extranjera, cambio de dirección, coste de los materiales, disponibilidad de materiales?

#### 4. **Hacer preguntas personales**

- Si fuera tu dinero, ¿qué harías?
- ¿Hasta qué punto estás comprometido con el proyecto?
- ¿Deberías cuestionar alguno de sus supuestos?
- ¿Cuáles son los supuestos?
- ¿Qué hechos deberías cuestionar?
- ¿Qué das por sentado?

#### 5. **Preguntar por su misión**

- ¿Sabes exactamente dónde encaja esta idea en el panorama general?
- ¿Favorece tu misión?
- ¿Has analizado esta idea desde todos los puntos de vista o sólo desde el tuyo?

#### 6. **Preguntar por el calendario**

- ¿Es oportuna la idea?
- ¿Es demasiado prematura, demasiado adelantada a su tiempo?

Preguntas como éstas pueden ayudarle a reflexionar sobre sus ideas y posibles soluciones a un nivel mucho más profundo, y pueden sugerirle nuevas ideas o mejoras de las ideas más prometedoras, o incluso una dirección totalmente nueva.

### Ejercicio 2 (15-20 min.)

Ejercicio 2: Seis sombreros para pensar

### Ejercicio 3 (15-20 min.)

Ejercicio 3: S.C.A.M.P.E.R.

### Ejercicio 4 (5 min.)

Ejercicio 4: Crear música con tu cuerpo

### Conclusión (1 min.)

Incluso si eres capaz de generar muchas ideas nuevas, es posible que sólo pongas en práctica una o unas pocas. Por eso la evaluación de ideas es un aspecto importante del proceso creativo. Para llegar a la fase de aplicación, primero hay que evaluar las ideas. En la fase de evaluación tienes que volver a tus necesidades originales y ver si la idea se ajusta a tu visión inicial. Tras la evaluación, descarta las ideas que no funcionen o

no cumplan tus requisitos e invierte tu tiempo y esfuerzo en aquellas ideas que mejor aborden las necesidades y problemas definidos inicialmente. Una vez que hayas criticado tus ideas y las hayas evaluado, podrás pasar a la siguiente fase, en la que convertirás esas ideas en realidad.

## Enfriamiento (5 min.)

### Ejercicio 5: Hacer una reverencia

## Reflexión y feedback (7 min.)

### Pedir feedback - 5 min.

1. Los participantes se sientan en círculo.
2. El formador comienza la reflexión y la retroalimentación resumiendo lo que se ha hecho durante el taller.
3. A continuación, el formador pide a los participantes que reflexionen sobre cómo se han dado las instrucciones, la colocación de los ejercicios dentro del taller y las formas de fomentar la participación y dar feedback dentro del taller.
4. A continuación, el formador puede plantear preguntas como:
  - *¿Qué es lo que más te ha gustado del taller?*
  - *¿Qué aprendiste en el taller?*
  - *¿Qué te parecieron los ejercicios y su duración?*

### Recapitulación del taller - 2 min.

Haz un resumen rápido de lo que hiciste durante el taller y expon algunas ideas que se generaron.

## Referencias y lecturas esenciales

Caja de herramientas comunitaria, Evaluación de programas e iniciativas comunitarias:

<https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/evaluate/evaluation/framework-for-evaluation/main>

Drama for Change, (2016) de Mary Moynihan, Smashing Times Centro Internacional para las Artes y la Igualdad.

<https://innovationmanagement.se/2005/04/28/questions-for-evaluating-ideas/>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/six-thinking-hats>

<https://www.designorate.com/a-guide-to-the-scamper-technique-for-creative-thinking/>

<https://www.sessionlab.com/methods/six-words>

# Plan de clase del laboratorio de creatividad - Segunda parte

## Descripción completa e instrucciones paso a paso de cada ejercicio

### Introducción

#### Objetivos del ejercicio

- Ofrecer al formador la oportunidad de presentarse a los participantes
- Presentar el taller a los participantes
- Presentar la salud y la seguridad

#### Materiales utilizados

- Ninguno

#### Enfoque del ejercicio

- Bajo

#### Energía del ejercicio

- Baja

#### Instrucciones (3-5 min.)

1. El formador se presenta y da la bienvenida a todos.
2. El formador presenta el taller.
3. El formador establece las normas de salud y seguridad.
4. El formador presenta el primer ejercicio.

Este taller tiene como objetivo introducir a los alumnos en la importancia de la fase de evaluación en el proceso creativo y mostrar ejemplos de formas creativas de comprobar la validez y eficacia de las ideas generadas antes de convertirlas en realidad. Los alumnos participarán en ejercicios con diferentes niveles de concentración y energía necesarios para su realización. Van desde ejercicios de lluvia de ideas, debate y reflexión hasta actividades físicas en las que se utilizan diferentes formas artísticas.

Los temas que se tratarán durante el taller incluyen:

- ¿Qué ocurre durante la fase de evaluación y por qué es importante para ofrecer mejores soluciones?
- ¿Cómo podemos mejorar en la evaluación?
- ¿Cómo aprovechar al máximo la fase de evaluación para lograr resultados satisfactorios?

*Salud y seguridad: El formador debe informar sobre las salidas disponibles en las instalaciones del taller y asignar tiempo suficiente para las pausas y los refrigerios. En consonancia con la pandemia de COVID-19, deben adoptarse todas las medidas de seguridad necesarias de acuerdo con las restricciones locales. En caso necesario, todos los participantes deberán disponer de mascarillas y desinfectantes.*

## Ejercicio 1: Círculo de energía

### Objetivos del ejercicio

- Ayudar a los alumnos a relajarse y a superar inhibiciones
- Fomentar el espíritu de equipo
- Desarrollar la concentración
- Aumentar la energía y sincronizar al grupo para que funcione con el mismo nivel de energía

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Alta

### Instrucciones (5-10 min.)

Se trata de un ejercicio introductorio destinado a romper el hielo y preparar al grupo para las próximas actividades. Puede ayudar a los participantes a relajarse y sincronizarse para que el grupo funcione con el mismo nivel de energía y concentración. Para las personas que puedan estar nerviosas por el taller, es una forma fácil de participar sin que nadie esté en el punto de mira.

1. Forma un círculo.
2. El formador gira su cuerpo completamente hacia su derecha y establece contacto visual con la persona situada inmediatamente a su derecha y da una palmada.
3. A continuación, esta persona hace un gesto similar a la persona situada inmediatamente a su derecha, transmitiendo la palmada.
4. Permite que el aplauso se mueva alrededor del círculo varias veces y consiga un flujo rítmico de aplausos alrededor del círculo sin interrupción.
5. A continuación, el formador cambia la dirección de la palmada para que pase a la persona que está inmediatamente a su izquierda y siga todo el círculo.
6. Cuando esto esté claramente establecido, el formador explica que cada individuo del círculo puede entonces pasar la energía de la palmada a su derecha o izquierda inmediatas.
7. Una vez establecido esto, el formador introduce un sonido, por ejemplo "yo" o "ho" o "ha", para que los alumnos aplaudan y emitan este sonido simultáneamente mientras pasan la energía alrededor del círculo. El formador establece contacto visual con la persona situada a su derecha, aplaude y emite una vocalización enérgica y fuerte de "ja", que se transmite simultáneamente como un solo gesto. El sonido/gesto debe ser potente y vigoroso e implicar un compromiso total del cuerpo y la voz.
8. La palmada/sonido también puede enviarse a través del círculo. La velocidad debe ser la misma, la palmada se mueve rápidamente a través del círculo de la misma manera que lo hace alrededor del círculo, y el énfasis debe estar en el contacto visual y un fuerte deseo de hacer llegar el gesto a su objetivo.
9. A continuación, el formador puede sustituir la palabra "ja" por "hola".
10. Cuando el grupo lo domine, el formador puede establecer la regla de que "hola" se envía en la dirección derecha y la palabra "adiós" en la dirección izquierda.
11. Una variación es que cada persona haga su propio sonido y gesto.

## Ejercicio 2: Seis sombreros para pensar

### Objetivos del ejercicio

- Potenciar la creatividad dentro de un grupo
- Evaluar la eficacia de una idea determinada

### Materiales utilizados

- (opcional) Sombreros de seis colores diferentes: blanco, amarillo, negro, rojo, verde y azul

### Enfoque del ejercicio

- Alto

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones (15-20 min.)

*Seis sombreros para pensar es un libro del Dr. Edward de Bono en el que describe los métodos del pensamiento paralelo como una forma de que los grupos y equipos colaboren con eficacia y eficiencia. El pensamiento paralelo desglosa varios estilos de pensamiento en seis "sombreros" diferentes que presentan estrategias para que los equipos colaboren en proyectos y tareas.*

*La técnica de los Seis Sombreros para Pensar hace que se mire un problema de seis maneras distintas para explorar una serie de perspectivas.*

*Los Seis Sombreros para Pensar sitúan a los miembros del equipo en diferentes modos de pensar, lo que ayuda a dar a cada uno un papel a la hora de planificar, desarrollar, evaluar e iniciar proyectos. Los equipos deben medir los resultados de la aplicación de la técnica de los seis sombreros para pensar con el fin de saber qué áreas del proceso hay que mejorar y cuáles tienen éxito.*

*En un grupo, un individuo o un pequeño equipo "lleva" uno de los sombreros. Al revisar la idea en cuestión, cada "sombrero" mantiene su perspectiva asignada:*

- **El sombrero blanco (Lógica):** El sombrero blanco representa los hechos relacionados con el producto o la idea.
- **El sombrero amarillo (Optimismo):** El sombrero amarillo representa las posibilidades del producto o idea sin barreras.
- **El sombrero negro (Juicio):** El sombrero negro aborda los retos o problemas del producto o idea considerando el punto de vista opuesto.
- **El sombrero rojo (Emoción):** El sombrero rojo representa los sentimientos o percepciones asociados al proyecto o idea.
- **El sombrero verde (Creatividad):** El sombrero verde introduce nuevas ideas o posibilidades para la idea o el producto.
- **El sombrero azul (Gestión):** El sombrero azul supervisa el debate y se asegura de que el equipo represente todas las perspectivas.

*Cada uno de los seis sombreros tiene su propio tipo de proceso de indagación que ayuda a los miembros del equipo a realizar una lluvia de ideas. Las preguntas que cada uno de los seis sombreros debe plantearse incluyen:*

- **Sombrero azul:** ¿Cuál es la mejor manera de organizar este proyecto? ¿Quién será responsable de cada tarea?
- **Sombrero blanco:** ¿De qué información dispongo? ¿Qué información necesito para seguir adelante?
- **Sombrero rojo:** ¿Qué resultados me parecen adecuados? ¿Qué estrategias me parecen adecuadas para este proyecto?
- **Sombrero negro:** ¿Cuáles son los inconvenientes de este proceso? ¿Cuáles son los riesgos? ¿Cuáles son los obstáculos para completarlo?
- **Sombrero amarillo:** ¿Cuáles son los beneficios y las ventajas de esta solución? ¿Qué valor tendrán estos resultados?
- **Sombrero verde:** ¿En qué tipo de soluciones no he pensado todavía? ¿Qué otras conexiones existen?

## Exercise 3: S.C.A.M.P.E.R.

### Objetivos del ejercicio

- Desarrollar y mejorar las ideas probándolas, cuestionándolas y analizándolas desde diferentes perspectivas
- Evaluar una idea o un nuevo producto

### Materiales utilizados

- Rotafolios
- Hoja de papel

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (15-20 min.)

La técnica S.C.A.M.P.E.R. es uno de los métodos más sencillos y directos para el pensamiento creativo y la resolución de problemas mediante una serie de técnicas o tipos de preguntas. Es una gran estrategia utilizada para seguir desarrollando, mejorando y evaluando ideas mediante pruebas, preguntas y mirándolas desde diferentes perspectivas.

S.C.A.M.P.E.R. son las siglas de siete técnicas: (S) sustituir, (C) combinar, (A) adaptar, (M) modificar, (P) dar otro uso, (E) eliminar y (R) revertir. Estas palabras representan las preguntas necesarias durante el proceso de pensamiento creativo y estimulan a los participantes a abordar el problema en cuestión de formas inesperadas. Para poner en práctica S.C.A.M.P.E.R., escribe en un papel la idea que te gustaría desarrollar y empieza a formular preguntas sobre cada uno de los siete elementos.

- **Sustituir:** ¿Qué se puede sustituir de esta idea por otra cosa?

La técnica de sustitución puede proporcionar soluciones alternativas para evaluar diferentes aspectos de la idea.

- **Combinar:** ¿Qué elementos de la idea se pueden combinar para lograr una mayor eficacia?

La técnica de combinar puede analizar la posibilidad de fusionar dos ideas, etapas del proceso o producto en uno solo más eficiente.

- **Adaptar:** ¿Cómo se puede adaptar la idea para conseguir mejores resultados?

Adaptar se refiere a un debate en una tormenta de ideas cuyo objetivo es ajustar una idea para obtener un mejor resultado. Este ajuste puede variar entre cambios menores y radicales en toda la idea. La adaptación es una de las técnicas más eficaces para resolver problemas.

- **Modificar:** ¿Qué se puede modificar para mejorar la funcionalidad?

La técnica de modificar se refiere a cambiar la idea de forma que desate más capacidades innovadoras o resuelva problemas. Hacer preguntas sobre la modificación puede darte nuevas ideas sobre qué componentes son los más importantes.

- **Dar otro uso:** ¿Para qué más se puede utilizar la idea?

Esta técnica consiste en averiguar cómo utilizar la idea actual para otro fin. Por ejemplo, puedes preguntar cómo aplicar la idea actual en otro entorno o con otro tipo de usuarios.

- **Eliminar:** ¿Qué es innecesario?

Esta técnica pretende identificar las partes de la idea que pueden eliminarse para mejorarla. También ayuda a explorar las partes innecesarias de la idea y así reducirla a la parte más importante.

- **Revertir:** ¿Qué se puede reorganizar para mejorar la idea?

La técnica de revertir pretende explorar el potencial innovador al cambiar el orden del proceso de desarrollo de la idea. Invertir el proceso o parte de él puede ayudar a resolver problemas o generar una idea más innovadora.

Al final de cada sección, discute las ideas en equipo, toma las buenas ideas y explóralas más a fondo.

## Ejercicio 4: Crear música con tu cuerpo

### Objetivos del ejercicio

- Desarrollar la concentración
- Desarrollar la coordinación y el trabajo en equipo
- Introducir al grupo en el concepto de música participativa
- Utilizar el cuerpo para crear música y expresarse

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones (5 min.)

1. Formar un círculo
2. El formador explica el concepto de música participativa y cómo se puede utilizar para expresarnos
3. El formador explica la secuencia de los sonidos que deben generar los participantes
4. El formador comienza frotando las palmas de las manos y el sonido se desplaza consecuentemente a lo largo del círculo, en el sentido de las agujas del reloj
5. Cuando el primer sonido cierra el círculo y llega al formador, éste introduce un nuevo sonido: el chasquido de dedos. Este sonido recorre el círculo en el mismo orden. Cada participante continúa con el roce de palmas hasta que el chasquido de dedos le alcanza.
6. Cuando el segundo sonido cierra el círculo y alcanza al formador, éste introduce un nuevo sonido: palmadas en la parte delantera de las piernas. Cada participante continúa con el chasquido de dedos hasta que el chasquido de piernas le alcanza.
7. Cuando el tercer sonido cierra el círculo y llega al formador, éste introduce un nuevo sonido: tamborilear con los pies en el suelo. Cada participante continúa dando palmadas con las piernas hasta que los pies tocan el tambor.
8. Cuando el cuarto sonido cierra el círculo y llega al formador, se repiten todos los sonidos al revés: tamborileo con los pies, palmadas con las piernas, chasquido de dedos, frotamiento de palmas.
9. El ejercicio puede realizarse con diferentes sonidos y para diferentes propósitos. Incluso puede utilizarse para que el grupo exprese sus sentimientos sobre una idea dada y la evalúe creando música con sus cuerpos.

## Ejercicio 5: Hacer una reverencia

### Objetivos del ejercicio

- Ayudar a los participantes a volver a sí mismos y a salir del personaje al final del taller
- Permitir que los participantes se feliciten a sí mismos y entre sí por su trabajo

### Materiales utilizados

- Ninguno

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones (5 min.)

1. Forma un círculo.
2. El formador explica que vamos a pasar un arco alrededor del círculo como una ola. Una persona empezará con su reverencia. La persona a su lado hará la reverencia y luego la siguiente persona y la siguiente persona.
3. Cuando una persona hace una reverencia, empieza a aplaudir. Una vez que una persona comienza a aplaudir, no deja de hacerlo, de modo que al final, todo el grupo está aplaudiendo.
4. El formador felicita al grupo por su trabajo.

# S

## LABORATORIO DE CREATIVIDAD

Implementación: SCRUM para materializar la creatividad

### Plan del laboratorio de creatividad - Primera parte

Resumen de los objetivos, resultados y contenido del taller

#### Objetivos del taller

- Estimular a los alumnos para que validen el ajuste, el perfeccionamiento y la aplicación de nuevas ideas.

#### Resultados del aprendizaje

Al finalizar con éxito este taller, el alumno será capaz de:

- Comprender la fase de desarrollo/implementación como parte del proceso creativo.
- Comprender y aplicar las metodologías SCRUM para "hacer lo correcto de la manera correcta", para implementar los resultados de la creatividad.
- Explorar y aprender a aplicar algunas técnicas para validar la implementación de las ideas desde perspectivas diferentes y complementarias, dentro de un proceso SCRUM.
- Participar eficazmente en una sesión de validación de la implementación.

#### Duración

- 120 min.

#### Tema a explorar

- Puesta en marcha - Cómo validar una puesta en marcha eficaz y sin problemas de la idea incubada.

## Participantes

- 10-12

## Nº de facilitadores por grupo

- 1

## Métodos de aprendizaje y enseñanza

- Presentación
- Trabajo en grupo
- Debate
- Ejercicios

## Recursos y materiales

- Pizarra/rotafolios
- Papel
- Notas adhesivas
- Bolígrafos, rotuladores
- Proyector de vídeo

## Introducción

Para aplicar correctamente el resultado de un proceso creativo, no basta con tener una persona y una visión de la situación, necesitamos tres cosas:

1. Un equipo trabajando en la implantación (con una metodología de desarrollo ágil).
2. Un método o marco de construcción de las soluciones dentro de ese equipo (el marco Scrum).
3. Un itinerario u hoja de ruta que nos permita evolucionar la implantación desde una versión mínima inicialmente validada, hasta un modelo final máximo, al que habremos llegado a través de diferentes versiones mejoradas de la primera versión inicial (la planificación SPRINT dentro del marco Scrum en nuestro caso).

*Trabajar de forma iterativa sobre resultados concretos y entregables, frente al procedimiento secuencial en cascada, enriquece el análisis y la velocidad de resolución de un proceso de aplicación de la creatividad.*

## Calentamiento físico y vocal y juegos (5 min.)

1. Preséntate y presenta el contexto - **Introducción**
2. Introducir las reglas básicas

## Aportación del formador (presentación) (15 min.)

**¿Cómo utilizar el marco Scrum para poner en práctica la idea a través de un proyecto de desarrollo?**

**¿Qué es el marco Scrum dentro de la Metodología de Desarrollo Ágil, y qué lo diferencia de las metodologías tradicionales Waterfall?**

Existen diferentes metodologías o procesos de desarrollo para desarrollar un proyecto de implementación de una idea incubada y evaluada para convertirla en un proyecto real (producto, servicio, empresa, etc.). La tradicional y más conocida es Waterfall (en cascada).

### **Metodología en cascada**

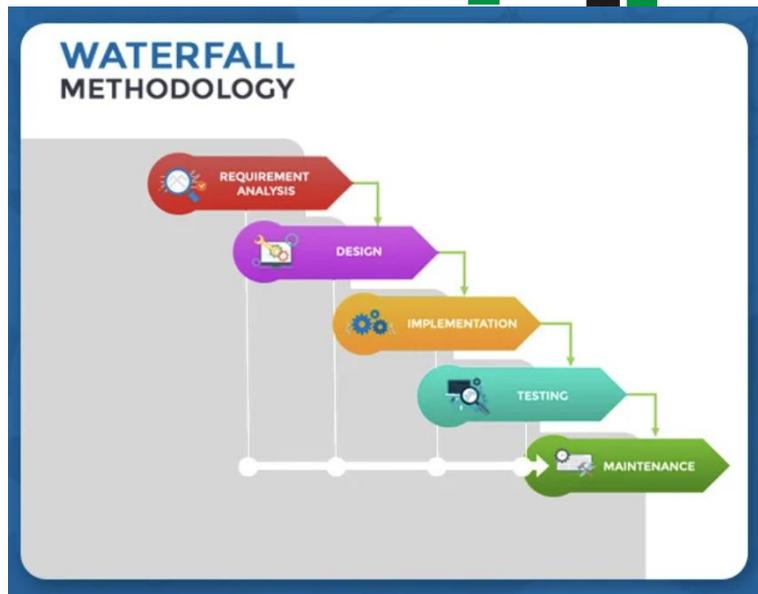
El modelo en cascada es el primer modelo de proceso y también se conoce como modelo de ciclo de vida lineal-secuencial. Se originó en la construcción y la fabricación.

Se trata de un enfoque en el que intervienen varias etapas y cada tarea debe completarse antes de poder iniciar la siguiente. De este modo se evita el solapamiento de etapas. El flujo de trabajo está diseñado para fluir en una única dirección con etapas como la concepción del proyecto, el inicio, el análisis, el diseño, la construcción, las pruebas, la implantación y el mantenimiento.

La metodología en cascada es especialmente eficaz si el proyecto de desarrollo tiene un principio y un final claros, fechas y presupuestos bien definidos, y se utilizan herramientas y conocimientos estables, de los que no se esperan cambios ni novedades relevantes en su aplicación. Es un método excelente para desarrollar proyectos de mejora, corrección de errores, actualizaciones, etc.

**Pros:** Entre ellos, una fase de planificación y diseño del proyecto mucho más consolidada y la sincronización de los entregables del proyecto entre el equipo de desarrollo y el cliente. También es más fácil medir el progreso, ya que el alcance del proyecto se conoce de antemano. Además, no es necesario que todo el equipo trabaje en una sola fase; por ejemplo, si el proyecto A aún está en las primeras fases, un probador puede centrarse en otras tareas del proyecto B hasta que el producto A esté listo para la fase de pruebas.

**Contras:** El modelo en cascada tiene algunas ventajas, pero es bastante rígido. No hay margen para introducir nuevos cambios o alteraciones ni para adoptar un enfoque iterativo. Esto dificulta la revisión de las fases anteriores y de los errores o defectos encontrados.

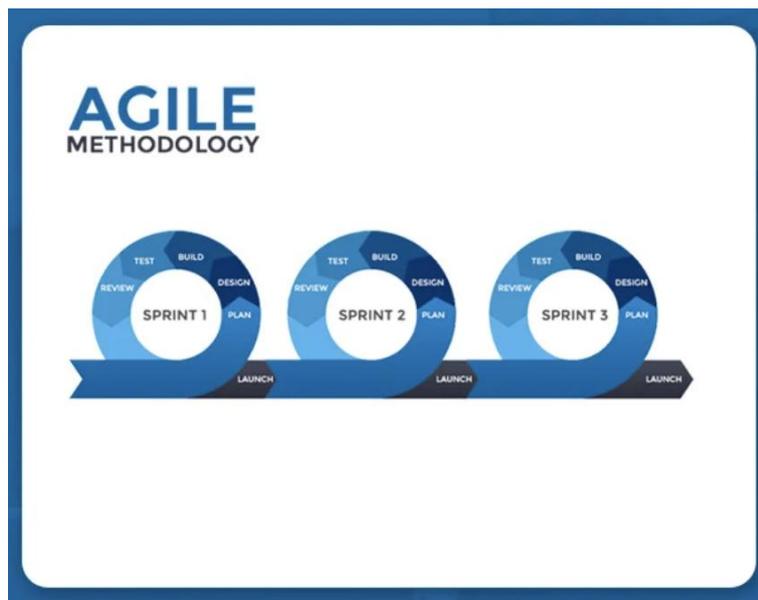


<https://blog.bydrec.com/>

### Metodología ágil y marco de aplicación Scrum.

Cuando existe una importante carga de EXPLORACIÓN de las posibilidades a lo largo del desarrollo, es decir, cuando podemos encontrar muchas opciones que deben ser evaluadas, validadas y ejecutadas, que no son totalmente conocidas desde el principio, la rigidez y linealidad de la metodología Waterfall no ayuda mucho.

A la hora de materializar proyectos creativos, nos encontramos con estos casos en los que la EXPLORACIÓN en el desarrollo es muy relevante, y tenemos que gestionar adecuadamente su materialización. En estos casos es donde AGILE aporta valor. Scrum es un marco de trabajo para implementar Agile. Está cortado en CHUNKS que se desarrollan en paralelo para gestionar esta variabilidad en el descubrimiento de posibilidades en el proceso de desarrollo. Se busca un PRODUCTO/RESULTADO MÍNIMO VIABLE, y se organiza el desarrollo de potencialidades descubiertas en otros proyectos que dan lugar a RELEASES, o versiones mejoradas del desarrollo inicial.



<https://blog.bydrec.com/>

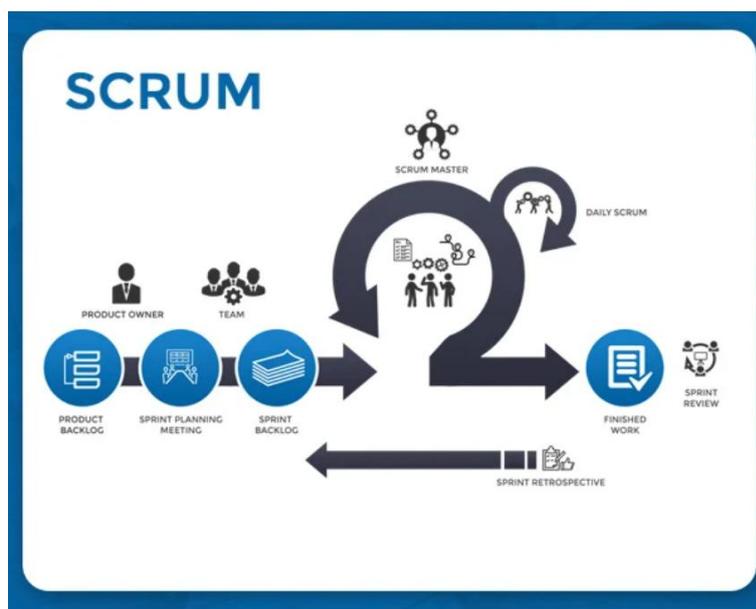
## Utilización del marco Scrum.

Scrum es un subconjunto del enfoque ágil. Es un marco utilizado para la gestión de proyectos que prioriza la responsabilidad, el trabajo en equipo y el progreso iterativo para alcanzar un objetivo claro. El método Scrum se basa en una premisa sencilla: empezar por lo que se ve o conoce fácilmente. Una vez hecho esto, se puede empezar a hacer un seguimiento del progreso y a introducir los cambios necesarios.

Hay tres pilares que conviene recordar cuando se utiliza el marco de Scrum: adaptación, inspección y transparencia.

La gestión de proyectos Scrum, o metodología ágil Scrum, recibe su nombre de una formación del rugby. Cada miembro de un equipo Scrum tiene un papel específico que desempeñar. En un proceso de desarrollo de productos, los roles de Scrum incluyen al Scrum master, al propietario del producto y al equipo de desarrollo de Scrum.

- Scrum master - En un proceso Scrum, el Scrum master facilita el trabajo del equipo. Esta persona es responsable de garantizar que sólo se utilicen las mejores herramientas y prácticas de Scrum. También son los encargados de que el proyecto siga avanzando.
- Propietario del producto - Este miembro del equipo actúa como enlace entre los clientes y el equipo de desarrollo. Es responsable de garantizar que las partes interesadas hayan comunicado y acordado todas las expectativas sobre el resultado final.
- Equipo de desarrollo - Este grupo trabaja conjuntamente para lograr un objetivo común. Trabajan para crear y probar las versiones incrementales del producto final.



<https://blog.bydrec.com/>

A través de Scrum, se eligen una serie de tareas del backlog en las que el equipo centrará su trabajo iterativo (sprint) durante el periodo siguiente (periodo de sprint, normalmente dos semanas), tratando de lograr un resultado que pueda probarse con su público objetivo (usuario, consumidor, etc.).

Las reuniones de Scrum permiten a los miembros del equipo mantener la regularidad del trabajo, la transparencia, el aprendizaje continuo y la adaptación al cambio. Estas reuniones (a menudo llamadas ceremonias) son de 4 tipos:

1. Planificación del sprint: atendiendo al contenido del Creativity backlog, establecemos los objetivos de cada sprint necesarios para alcanzar una versión preliminar de los resultados de la creatividad (producto o servicio mínimo viable, en la mayoría de los casos).

2. Scrum o standup diario: se celebra durante el periodo de cada sprint, proporcionando un ritmo constante a lo largo de la iteración. Permite al equipo hacer su trabajo y descubrir impedimentos diariamente.
3. Revisiones del sprint: facilita el desarrollo de un resultado satisfactorio (producto o servicio); da al equipo Scrum la oportunidad de colaborar con las partes interesadas e investigar el estado de desarrollo hasta la fecha y decidir el camino a seguir. Las partes interesadas pueden incluir representantes de marketing, ventas, servicios, clientes y usuarios.
4. Retrospectivas de sprints: permiten al equipo Scrum inspeccionar cómo se lleva a cabo el trabajo, identificar los problemas y sus causas, y descubrir medidas de mejora para hacer el trabajo más agradable y eficaz. La reflexión es el primer paso hacia la mejora.

Scrum es un marco ligero que ayuda a personas, equipos y organizaciones a generar valor a través de soluciones adaptativas para problemas complejos. Scrum incluye un conjunto de reuniones, herramientas y roles que, de forma coordinada, ayudan a los equipos a estructurar y gestionar su trabajo. En nuestro caso, el trabajo consiste en implementar los resultados de las fases anteriores del proceso creativo.

Scrum proporciona los medios para trabajar de forma incremental, para dar vida a los resultados de la creatividad (principalmente como productos o servicios) paso a paso, cada paso (llamados sprints como veremos a continuación) construyendo sobre los resultados de los anteriores. Esos pasos (sprints) se estructuran mediante reuniones.

Estas reuniones se celebran para trabajar sobre la información resultante del proceso creativo. Toda la información resultante del proceso creativo está contenida en el Backlog de Creatividad (en la mayoría de los casos backlog de producto o servicio), se trata de un gran conjunto de historias, características, requisitos, habilitadores, etc., sobre los que trabajar.

Scrum favorece un flujo de trabajo suave y constante desde el backlog de Creatividad (en la mayoría de los casos backlog de producto o servicio), hacia los sprints. Demasiada presión mata el juego y obstaculiza la creatividad y el pensamiento constructivo.

A través de Scrum, se eligen una serie de tareas del backlog en las que el equipo centrará su trabajo iterativo (sprint) durante el siguiente periodo de tiempo (periodo de sprint, normalmente dos semanas en proyectos de desarrollo reales), intentando lograr un resultado que pueda probarse con su público objetivo (usuario, consumidor, etc.).

## Actividad uno (15 min.)

### **Primera actividad. El retraso en la aplicación de la creatividad.**

Divide el grupo en cuatro subgrupos.

Lee el caso "Pago de la Oliva" (texto incluido en el Ejercicio nº 1), y escribe el Backlog de Implementación de la Creatividad de temas, problemas, barreras, etc., que la familia Barbero debe afrontar, para hacer realidad su idea de crear su bodega y sus propias marcas de vino.

Comparte las cuatro versiones del backlog y consolídalas en un Backlog de Bodega común.

## Actividad dos (5 min.)

### Asignación de roles LAB Scrum

Mira el vídeo: Los roles de Scrum explicados <https://youtu.be/fIY-yi4ckkE>

Adaptar los roles estándar de Scrum a nuestro LAB haciendo lo siguiente:

- Utiliza los mismos 4 grupos creados para la Actividad uno.
- Elegiremos un SPRINT leader en cada uno de los 4 equipos de desarrollo, para dirigir y moderar los **Scrums o Standups DIARIOS**.
- El formador LAB desempeñará el papel de Product Owner (representando la visión del cliente, las expectativas de la familia Barbero). Contribuirá dando la perspectiva del mercado y del cliente en la **Revisión SPRINT**.
- Elegiremos, dentro de los 4 líderes de equipo, un Scrum Master, como coordinador de la **Retrospectiva SPRINT final**.

El resto de los participantes serán desarrolladores (consultores), que trabajarán en el encargo específico que se les asigne.

## Ejercicio 1 (15 min.)

Analizar el Caso de Trabajo y crear la Hoja de Ruta de Implementación de la Creatividad y trabajar con la Planificación del Sprint.

## Ejercicio 2-a (10 min.)

Trabajar en el Producto Mínimo Viable (MVP) Sprint 1

## Ejercicio 3-a (20 min.)

Revisión del Sprint a. Revisión del Sprint 1.

## Ejercicio 2-b (10 min.)

Trabajar en el Producto Mínimo Viable (MVP) Sprint 2

## Ejercicio 3-b (20 min.)

Revisión del Sprint b. Revisión del Sprint 2

## Ejercicio 4 (15 min.)

Retrospectiva Sprint

## Reflexión y feedback (10 min.)

**Pedir feedback – 10 min.**

Pedir siempre opiniones demuestra a los participantes que te importa su opinión y es una gran oportunidad para que tú, como moderador, aprendas.

**Consejo profesional:** utiliza un ejercicio interactivo para averiguar qué ha ido bien y qué podría mejorarse.

**Resumen del día - 5 min.**

Da un resumen rápido de lo que hiciste durante el día y da algunas ideas que se generaron.

**Consejo profesional:** Termina con una frase inspiradora: "Espero que las ideas que has recibido hoy te ayuden a ponerlas en práctica... Gracias". El "Gracias" del final debería provocar un aplauso.

## Apéndices y vídeos

Encuentra videos sobre el marco Scrum (Planificación de Sprint, Standups, Revisión de Sprint, Retrospectiva de Sprint y Roles de Scrum), en la serie Atlassian Scrum.: <https://www.atlassian.com/agile/scrum>

## Referencias y lecturas esenciales

La Guía Scrum. La Guía Definitiva de Scrum: Las Reglas del Juego. Ken Schwaber & Jeff Sutherland. Noviembre 2020. <https://scrumguides.org/>

Gestión ágil de productos con Scrum. Roman Pichler. Addison-Wesley. 2010

# Plan de clase del laboratorio de creatividad - Segunda parte

## Descripción completa e instrucciones paso a paso de cada ejercicio

### Introducción

#### Objetivos del ejercicio

- Ofrecer al formador la oportunidad de presentarse a los participantes
- El formador presentará a los participantes el tema y el programa del taller
- Presentar las instalaciones y las normas básicas

#### Materiales utilizados

- Ninguno

#### Enfoque del ejercicio

- Bajo

#### Energía del ejercicio

- Baja

#### Instrucciones (3-5 min.)

1. Preséntate
2. Presenta el tema:  
Cuando se trata de pensar en cosas que aún están en desarrollo, que son nuevas, fruto de la creatividad y de la incubación de ideas, los métodos tradicionales de pensamiento basados en la lógica y la discusión no son suficientes. Debemos adentrarnos en métodos de pensamiento constructivo que nos permitan analizar situaciones que no se ajustan a patrones de experiencia previa desde diferentes perspectivas que garanticen una implementación efectiva.
3. Presenta las reglas básicas:
  - pide a todos que guarden los portátiles y los teléfonos
  - diles que pueden enviar un correo electrónico o atender una llamada fuera si es necesario

## Ejercicio 1: Analizar el Caso de Trabajo y crear la Hoja de Ruta de Implementación de la Creatividad y trabajar con la Planificación del Sprint.

### Objetivos del ejercicio

- Preparar la información básica para trabajar en los siguientes ejercicios

### Materiales utilizados

- Papel
- Bolígrafos

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (15 min.)

1. Pide a los participantes que lean el texto del caso presentado en el Anexo 1.
2. Pide a cada uno que escriba un breve resumen (no más de 250 palabras) con las principales cuestiones relacionadas con el documento del caso presentado.
3. Revisar el backlog de la Bodega de Creatividad creado previamente en la actividad uno, y relacionarlo con la elaboración de una Hoja de Ruta de implantación de la Creatividad para los cinco primeros años de funcionamiento de la bodega de la familia Barbero, indicando los principales hitos a alcanzar en cada año (lanzamiento de marcas, inicio de las principales acciones de marketing, hitos de comunicación, etc.).
4. Teniendo en cuenta el breve resumen escrito, divide el contenido del Backlog común de Implementación de la Creatividad en el Sótano, creado en la Actividad Uno, en piezas manejables con un objetivo común específico. Pídeles que creen al menos cuatro piezas (sólo para facilitar el desarrollo del LAB pedagógico).

Tras el debate en grupo, si no han llegado a una propuesta viable de trozos, sugerimos explicar la siguiente distribución como viable:

- a) Objetivo 1: Definir los tipos de vino (su propuesta de tipos de tintos, blancos y rosados), definir los atributos de la marca, los principales competidores y crear marcas.
- b) Objetivo 2: Definir el mercado geográfico objetivo, los segmentos de clientes, la estrategia de precios y los canales de distribución.
- c) Objetivo 3: Definir los fundamentos de la identidad visual de la marca Cellar and Wine, el embotellado, el etiquetado y el embalaje del producto.
- d) Objetivo 4: Definir la estrategia de comunicación, los canales de comunicación, las herramientas de comunicación y el proyecto de plan anual de comunicación.

Trabajando en grupos, intenta mapear el conjunto de sprints en una secuencia paralela lógica y crea una planificación de Sprint. El ejemplo proporcionado en el Anexo 2 (en la parte final del documento) podría utilizarse como ejemplo de cómo elaborar la planificación del Sprint, utilízalo a tu conveniencia mientras desarrollas el LAB.

Discute las secuencias de los cuatro grupos y llega a un acuerdo para una planificación Sprint común.

Asigna uno de los grupos de trabajo a cada uno de los 4 conjuntos de Objetivos contenidos en el Sprint Planning (el que el grupo acordó o el que proporcionamos en el Anexo 2).

*¿Qué opinas de la solución adoptada por la familia Barbero? ¿Tendrán éxito? ¿Cuáles son los mayores riesgos de su aplicación? ¿Cuáles son sus grandes oportunidades? ¿Qué tienen y qué les puede faltar? ¿Cómo pueden diferenciarse e innovar en su negocio?*

## Ejercicio 2: Ejecución de los standups

### Objetivos del ejercicio

- Reflexionar sobre el tema/ consolidar conocimientos
- Preparar la información básica para trabajar en los siguientes ejercicios

### Materiales utilizados

- Papel
- Bolígrafos

### Enfoque del ejercicio

- Bajo

### Energía del ejercicio

- Baja

### Instrucciones (10 min.)

Tenemos 4 equipos con un Jefe de Equipo elegido en cada uno de ellos, que se encargan de un conjunto de objetivos específicos (deberíamos tener cuatro en el Sprint Planning).

Debemos asignar 1 objetivo del conjunto a cada miembro del equipo.

Hay dos tipos de trabajo:

- **Desarrollos individuales:** cada miembro del equipo trabaja en su objetivo específico durante un periodo de 3 minutos.
- **Standups:** todo el equipo, después de cada periodo de trabajo individual, se reúne y se levanta durante 5 minutos. El líder del Equipo dirige la puesta en pie y da 1 minuto a cada miembro del Equipo (incluido él mismo) para exponer los avances individuales y conclusiones recogidas (total 4 min). El último minuto lo utiliza el líder del Equipo para concluir y hará observaciones sobre la conexión y las implicaciones colaterales de los avances individuales de unos con otros. Hacen conclusiones para el siguiente periodo de trabajo/desarrollo individual, para la siguiente **iteración**.

Realizarán tres **standups** o **iteraciones** para llegar al final del primer Sprint y producir la Revisión del Sprint que describiremos en el siguiente ejercicio.

En la Revisión del Sprint los equipos de desarrollo recibirán feedback del formador (que ahora juega el papel de mercado/cliente), relacionado con el trabajo realizado, las soluciones propuestas, etc.). Tras esa Revisión comenzarán un nuevo Sprint con la misma estructura que el anterior (puede verse en el Anexo 2).

Durante el trabajo individual el participante utilizará su sentido común para decidir su contribución al siguiente standup. El ejercicio no busca la respuesta correcta a las preguntas o a los objetivos. Queremos formar a los participantes en el proceso ágil de desarrollo iterativo paralelo que supone el marco Scrum. Lo importante es que sean capaces de ajustar sus propias conclusiones a las del resto de los equipos, y sean capaces de integrar desarrollos individuales en uno global común.

## Ejercicio 3: Elaboración de una Revisión Sprint

### Objetivos del ejercicio

- Reflexionar sobre el tema/ consolidar conocimientos

### Materiales utilizados

- Marcadores
- Notas adhesivas

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones (20 min.)

1. Elegimos un Scrum Master entre los cuatro jefes de equipo, que presentará al formador los objetivos recogidos y las cuestiones pendientes hasta la fecha. Esta presentación durará 8 minutos, 2 minutos por cada uno de los 4 conjuntos de objetivos en los que trabajan los equipos.
2. El formador ahora adopta la posición de participante de las partes interesadas del cliente en la reunión de **Revisión del Sprint** y da feedback al equipo Scrum (utilizando ambos, el desarrollo real del Pago de la Oliva, que es desconocido para los participantes para elaborar la entrada para el grupo, echa un vistazo a <https://www.pagodelaoliva.com/en> , y la información de los segmentos de clientes contenida en el Anexo 2). El formador les dará feedback durante 8 minutos también, 4 minutos estarán dedicados a valorar las conclusiones presentadas por el Scrum master, y los otros 4 minutos aportarán alguna información extra relacionada con lo que espera como cliente. Cada Equipo podría hacer al cliente una única pregunta relacionada con el conjunto de objetivos en el que están trabajando
3. El Scrum master elaborará un resumen de 2 minutos de la Revisión del Sprint.

Después del segundo Sprint, tendrán una segunda Revisión del Sprint con exactamente la misma estructura y calendario que la primera.

Después de la segunda Revisión del Sprint, tendrán la ceremonia de Retrospectiva del Sprint, que describiremos en el siguiente ejercicio.

## Ejercicio 4: Retrospectiva del Sprint

### Objetivos del ejercicio

- Reflexionar sobre el tema/ consolidar conocimientos

### Materiales utilizados

- Marcadores
- Notas adhesivas

### Enfoque del ejercicio

- Medio

### Energía del ejercicio

- Media

### Instrucciones

Después de la segunda Revisión de Sprint, tendremos la ceremonia de Retrospectiva de Sprint. Ese será el último ejercicio de nuestro LAB. El objetivo fundamental es entender qué funcionó bien y qué no para intentar mejorar nuestra capacidad de desarrollo como equipo, creando un plan de mejora para la forma de trabajar del equipo.

Ver el vídeo introductorio a las Retrospectivas de Sprint: <https://youtu.be/dJNCHvqKljU>

El Scrum Master elegido provocará la contribución de todos los participantes con el fin de responder a:

1. ¿Cómo les han ido las cosas durante los sprints? 5 minutos
2. ¿Cómo podríamos mejorar nuestros sprints en el futuro? 5 minutos
3. ¿Cuáles serán los próximos pasos? 5 minutos

Los participantes utilizarán notas adhesivas para hacer sus aportaciones en la pizarra.

El Scrum Master, con la ayuda de los participantes, agrupará, clasificará y priorizará las contribuciones por temas.

Los próximos pasos: por último, el Scrum Master elaborará un resumen de la retrospectiva centrándose en las lecciones aprendidas y los próximos pasos.

## Anexo 1: El caso práctico

### La iniciativa empresarial de la familia Barbero.

*(Fuente: datos obtenidos de fuentes directas de la familia Barbero)*

Toda una vida pegada al terruño. José Barbero lleva más de veinticinco años dedicados al cultivo de sus viñedos, poniendo toda la pasión que se vierte cuando la tierra te enamora y te hace partícipe de lo que siente y de lo que da. Haber trabajado también como enólogo sigue siendo el complemento natural a la tarea de cerrar el ciclo de la vid.



*José Barbero en el viñedo en la vendimia 2018 Foto: DaniMantis*

Ya son tres las generaciones a las que ha transmitido esta forma de vivir y sentir estas tensiones. Sus hijas y su nieto han compartido día a día su esfuerzo y conocimientos como parte de su educación y vida familiar. La decisión tomada por las tres generaciones de dar un paso adelante y reflexionar sobre su proyecto, como sienten la viña y el vino, ha sido un proceso inevitable, el sueño que todos impulsan a la vez, compartiendo ilusión y visión de futuro, lo mismo que siempre han compartido los sacrificios, el sudor y los buenos momentos.

Esta es, por tanto, una bodega familiar, de las de verdad, en la que todos arriman el hombro para formar un equipo sólido cuyo lema es "intentar hacer mejor lo que ya se hace bien". Y es que, como ellos dicen, "en Pago de la Oliva, somos tierra y viñedo; somos familia y vino".

José Barbero ha compaginado durante años su trabajo como enólogo responsable de grandes bodegas de reconocido prestigio, como Vega Sicilia o Mariano García, con la producción de uva en sus viñedos. Siempre han sido uvas procedentes de viñedos de viticultura ecológica, tratadas con las mejores técnicas de poda y selección. Por ello, sus uvas poseen unas características excepcionales que les han permitido ser la base de grandes y reconocidos vinos. Los estrictos cuidados y rigurosos procesos manuales desarrollados por personas formadas y muy experimentadas suponen un incremento de costes, que sólo pueden ser adecuadamente recuperados si esa uva se aplica a la producción de grandes vinos con buenas marcas que permitan obtener un precio aceptable por botella en un mercado que valora bastante esa calidad.

En torno a 2016, una conocida bodega que durante años había adquirido gran parte de la uva producida por la familia Barbero comenzó a adquirir cantidades menores sustituyendo una parte de esos volúmenes por uva procedente de otros viñedos de la zona con un menor coste por kilogramo. La excelente calidad de las uvas de José Barbero se debe al cuidado artesanal de las cepas y al escrupuloso respeto a su evolución natural, sin utilizar ningún producto químico agrícola en su desarrollo.



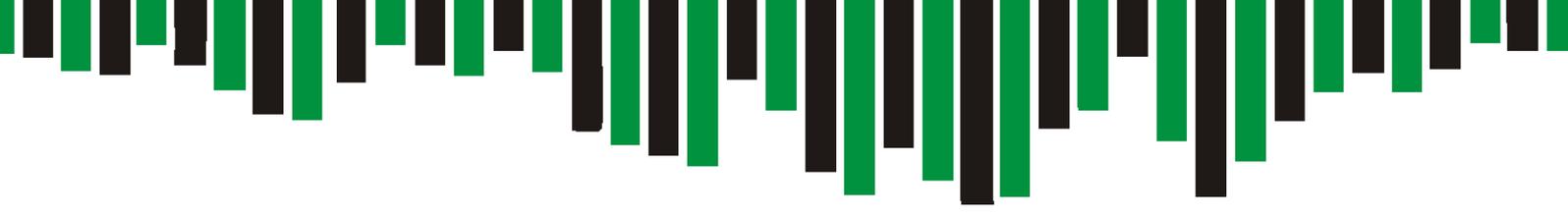
*Labores de vendimia en 2017 en los viñedos de Pago de la Oliva Foto: DaniMantis*

La familia, evitando intentar solucionar el problema buscando clientes alternativos, que se quedaron con la parte de la producción que ahora quedaba libre, decidió dar un paso adelante y cumplir una vieja aspiración de José y el resto de la familia: elaborar su propio vino.

En 2016, los Barberos pusieron sobre la mesa todos los recursos familiares. Consiguieron la financiación adicional necesaria para adquirir y renovar por completo una bodega cerrada en Tudela de Duero (Valladolid, España) y financiar las operaciones de vinificación a partir de la cosecha de sus viñedos en 2017.

## Anexo 2: Ejemplo de planificación de sprints

	SPRINT 1				SPRINT 2				Retrospective
	Standups			Review Sprint 1	Standups			Review Sprint 2	
	1	2	3		1	2	3		
<b>DEVELOPMENT TEAM 1</b>									
Define wine types, defining brand attributes, main competitors and naming options								Lessons learnt	
<b>GOALS S1 PRODUCT</b>									
1.1. Wine types									
1.2. Brand attributes									
1.3. Main competitors									
1.4. Wines naming									
<b>DEVELOPMENT TEAM 2</b>									
Define geographic market, customer segments, price strategy, and distribution channels.									
<b>GOALS S1 MARKETING</b>									
2.1. Geographic markets									
2.2. Customer segments									
2.3. Pricing strategy									
2.4. Distribution/sales channels									
<b>DEVELOPMENT TEAM 3</b>									
Define Cellar and Wine brand visual identity basics, product bottling, labelling, and packaging									
<b>GOALS S1 BRANDING</b>									
3.1. Cellar brand									
3.2. Wine brands (global or by type)									
3.3. Bottles									
3.4. Labelling and packaging									
<b>DEVELOPMENT TEAM 4</b>									
Define communication strategy, communication channels, communication tools, and communication annual draft plan.									
<b>GOALS S1 COMMUNICATION</b>									
4.1. Strategy									
4.2. Channels									
4.3. Tools									
4.4. Annual plan									



## Anexo 3. Información sobre los objetivos de los clientes

### **OBJETIVO CONSERVADOR**

Normalmente mayores, no quieren sorpresas. Están acostumbrados desde hace años a determinados atributos en su escala de valores, y cualquier cambio les genera aversión. Es difícil atraerles con nuevas marcas, y sólo lo harán si encuentran en ellas similitudes que coincidan con sus gustos tradicionales.

### **OBJETIVO EXPERIMENTALISTA**

Este perfil de consumidor es totalmente opuesto al conservador. Siempre están dispuestos a asumir nuevos retos y a ser curiosos, y su predisposición al cambio es muy alta. De facto, no tienen un apego profundo a las marcas, y son los más infieles de todos los grupos descritos. Suele ser el "me gusta o no me gusta", aunque en el fondo su experimentación les lleva a un grado importante de conocimiento del producto. La innovación puede venir incluso del envase, la presentación, el canal... Mayor volumen de consumo, y relativamente fácil de captar, pero difícil de fidelizar.

### **AMANTE DEL VINO**

Es el perfil más difícil de satisfacer. En volumen, es el segundo más consumido, porque forma parte de sus hábitos diarios. Acompaña sus comidas y cenas con un buen vino, y necesita estímulos fuertes para sentirse sorprendido.

### **DESINTERESADO OCASIONAL**

Son personas que beben ocasionalmente, y generalmente en eventos o actos en los que socializan con otras personas. Son lo que podemos llamar bebedores sociales, y no están interesados en el vino, sino en mimetizarse con el resto de asistentes. Son los que menos consumen en volumen por persona, de todos los grupos, y los que requieren un mayor esfuerzo para captar su atención.

*(Fuente: Estudio Nielsen sobre las tendencias del mercado de consumo de vino).*

## ACDC 4 YOU: Videos educativos

A continuación encontrarás 7 vídeos educativos con ejercicios creativos relacionados con cada uno de los Laboratorios de Creatividad. Los vídeos están disponibles en inglés, búlgaro, lituano, rumano y español.

### CREATIVIDAD LAB 1

#### **BOOMWHACKERS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Kxyh415ns38>

*Técnica y ejercicio de elaboración de mapas mentales*

<https://www.youtube.com/watch?v=i1M1Boluhk0>

*Fase de preparación (proceso de creatividad)*

<https://www.youtube.com/watch?v=uJEsCftjTvs>

### CREATIVIDAD LAB 2

*Ejercicio de respiración para despertar la creatividad*

[https://www.youtube.com/watch?v=MugH-drnPsQ&t=30s&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=MugH-drnPsQ&t=30s&ab_channel=ACDC4You)

### CREATIVIDAD LAB 3

*Cómo hacer una máscara de contenedor*

[https://www.youtube.com/watch?v=lh6ZeJHA98c&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=lh6ZeJHA98c&ab_channel=ACDC4You)

### CREATIVIDAD LAB 4

*Crea música con tu cuerpo*

[https://www.youtube.com/watch?v=taUQrRXe7C4&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=taUQrRXe7C4&ab_channel=ACDC4You)

### CREATIVIDAD LAB 5

*La metodología SCRUM*

[https://www.youtube.com/watch?v=7HZHsWNGUd4&ab\\_channel=ACDC4You](https://www.youtube.com/watch?v=7HZHsWNGUd4&ab_channel=ACDC4You)

# SOCIOS DEL PROYECTO



[www.sih.lt](http://www.sih.lt)



[www.smashingtimes.ie](http://www.smashingtimes.ie)



[www.ifescoop.eu](http://www.ifescoop.eu)



[www.euroed.eu](http://www.euroed.eu)



[www.kutu-bg.eu](http://www.kutu-bg.eu)



Las portadas de los documentos incluyen elementos gráficos de [www.vecteezy.com](http://www.vecteezy.com)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye un respaldo del contenido que refleja únicamente los puntos de vista de los autores, y la Comisión no se hace responsable de ningún uso que pueda hacerse de la información contenida en el mismo.