

Psicología para creativos. Primeros auxilios para conservar el ingenio y sobrevivir en el trabajo [Reseña]

Psychology for creatives. First aid for keeping your wits about you and surviving at work [Review]

Fechas | En edición: 18/01/2022 - Publicación final: 01/07/2022

Miriam-Natali SÁNCHEZ-PEÑALOZA

Universidad de Alicante. España. mns2@alu.ua.es.

<https://orcid.org/0000-0003-1217-5820>

Psicología para creativos. Primeros auxilios para conservar el ingenio y sobrevivir en el trabajo

Autor: Frank BERBACH

Barcelona: Gustavo Gili, S.L., 2013

184 páginas

ISBN: 978-84-252-2600-7



Resumen

Una guía para creativos que te ayuda a buscar la inspiración, ser más productivo, mejorar tu entorno de trabajo, y sobre todo, no morir en el intento con millones de cosas que se acumulan en la lista de espera, para así, tener vida de calidad y no solo trabajar por trabajar.

Palabras clave

Creativo; estrés; psicología; diseñador; freelancer.

Abstract

A creative guide for following inspiration, being productive, organizing your work environment and also, not dying with a lot of things in your schedule, for a reasonable life and quality work.

Keywords

Creative; stress; psychology; designer; freelancer.

Decir en el contexto actual que eres una persona que se dedica a ser creativo y que trabajas en una agencia de publicidad o *freelancer* (porque te encanta y puedes explotar tu imaginación) parece el sueño ideal para muchos, claro lo has logrado, has llegado a tomar el asiento de un creador y estás subiéndolo como la nube. Sin embargo, la realidad es que muchos creativos y creativas (además de los diseñadores, agregaría a *copywriters*, *community managers* y personas involucradas en el ámbito de la publicidad) se enfrentan a largas jornadas de trabajo, en donde el proyecto que han recibido horas antes, se debe entregar para ayer (o dígame lo más pronto posible). Y es justamente este detalle, que vuelve lo más glamoroso de la profesión en un problema serio, que además de visibilizar y analizar, se deben dar pautas para su manejo, así como lo hace Frank Berzbach en este maravilloso libro.

Debo confesar que comencé leyendo este libro con un poco de recelo, esperando a que me contara las maravillas del proceso creativo y cómo poder optimizar y potenciar la imaginación para llevar a cabo procesos de construcción de ideas más estructurados. Sin embargo, los seis capítulos que forman parte del libro me han llevado a tener otro tipo de reflexiones que se toman muy poco en cuenta en el proceso creativo.

En el primer capítulo nos cuestiona sobre la labor que realizamos como personas creativas (porque todos somos creativos de alguna manera), y nos muestra a grandes rasgos cómo trabajar con ella a través de diferentes técnicas, además claro, ésta no se da en los árboles, se debe ser constante, salir de tu zona de confort y experimentar lo más que se pueda para seguir formando ese músculo llamado imaginación.

En el segundo capítulo, nos coloca ante posibles escenarios que, como personas creativas, podemos enfrentar durante las horas de trabajo en la oficina, sobre todo, cuando la labor se relaciona con otras áreas o personal del que puedas depender, ya que, si bien la creatividad se da de manera personal, se puede pelotear (dígame de la lluvia de ideas entre dupla o equipo) y sacar un concepto que en solitario no podrían presentarse.

En cuanto al tercero, nos muestra las ventajas y desventajas de hacer *home office* (o teletrabajo) porque para algunos es una necesidad, pero para otros es un estilo de vida, y sobre todo teniendo en cuenta el contexto actual en el que vivimos.

Finalmente, el capítulo cinco y seis, nos muestra la parte que no se cuenta en ninguna de las empresas o agencias de publicidad, sí, me refiero a lo que nunca te dicen cuando comienzas a trabajar: "EL ESTRÉS" (sí, con letras mayúsculas porque se trata de un serio problema), sentimientos y situaciones que devengan de ello. Porque para afrontarlo, primero debemos identificarlo, saber qué lo provoca, y posteriormente, encontrar una solución para que no nos afecte en lo personal y profesional.

Y como mencioné anteriormente, esperaba encontrar las mil y una técnicas para sacar una idea creativa en poco tiempo para que mi trabajo fuera más rápido, la realidad es que me ha motivado y me mostró el camino correcto para optimizar mis recursos, ser en cierta medida más creativa (no sólo en el ámbito profesional, sino en la vida), y sobre todo, saber cómo hacer un manejo correcto de estrés y emociones al estar en una situación de caos que dependa o no de mí; por ende, recomiendo ampliamente este libro para todo aquel que quiera ser resiliente y creativo o creativa.