

recomendaciones

Esta sección ofrece recursos diseñados para apoyarte en la planificación de tus proyectos y en el fortalecimiento de las habilidades personales esenciales para una práctica creativa con menos estrés.

LABA
VALENCIA

SCHOOL OF ART
DESIGN
& NEW MEDIA



Care for Creativity
arts and culture

Herramientas prácticas para la gestión del estrés en el proceso creativo

Este documento reúne materiales diseñados como recomendaciones para acompañarte en la organización de tus proyectos y en el desarrollo de habilidades personales clave para la vida creativa.

Incluye plantillas de planificación y mapas de estrés, disponibles en formato impreso o digital, que te ayudarán a visualizar tareas, equilibrar cargas de trabajo y detectar posibles fuentes de tensión.

Además, encontrarás una guía visual con consejos de comunicación asertiva, orientada a mejorar la colaboración, la empatía y la expresión de ideas en entornos de equipo.

Por último, la hoja de ruta para diseñadores te servirá como apoyo para definir objetivos, gestionar el tiempo y mantener una práctica creativa coherente y sostenible.

empatizar

Guía con consejos para una comunicación asertiva

Para profesionales creativos y docentes:

La comunicación asertiva ayuda a reducir malentendidos, prevenir el agotamiento y fomentar una colaboración más empática y eficaz. A continuación, se presentan los principios clave y consejos prácticos:

1. Usa declaraciones en primera persona

Habla desde tu propia experiencia y necesidades para evitar culpas o actitudes defensivas.

En lugar de: *“No estás siendo claro.”*

Di: *“Me está costando entender lo que se espera; necesito más claridad.”*

En lugar de: *“Este plazo es imposible.”*

Di: *“Me siento abrumado por los tiempos actuales; ¿podemos revisar el calendario juntos?”*

2. Sé claro y directo

Evita la vaguedad o las justificaciones excesivas. Expresa lo que necesitas o deseas de manera respetuosa y concisa.

✓ *“Necesito dos días más para entregar un mejor resultado.”*

✓ *“No estoy disponible a esa hora; ¿podemos intentar en otro momento?”*

3. Establece límites con respeto

Definir límites previene la sobrecarga y fomenta el respeto mutuo.

“Esta semana no puedo asumir más trabajo, pero estoy disponible para hablar de ello el próximo lunes.”

“Para proteger mi concentración, prefiero recibir comentarios por correo electrónico.”

empatizar

Guía con consejos para una comunicación asertiva

4. Practica la escucha activa

La asertividad no solo consiste en expresarte, sino también en escuchar atentamente a los demás.

Parafrasea para confirmar comprensión:

“Entonces, lo que me estás diciendo es...”

Usa el silencio y el contacto visual para demostrar atención.

Haz preguntas de seguimiento:

“¿Puedes dar un ejemplo?” / “¿Cuál es la prioridad aquí?”

5. Desescalada con empatía

Cuando aumenten las tensiones, responde con calma y conciencia emocional.

“Entiendo que esto es frustrante; busquemos juntos una solución.”

“Me gustaría tomar un momento para reflexionar y retomar esta conversación con tranquilidad.”

6. Negocia de manera colaborativa

La asertividad también implica encontrar soluciones que funcionen para ambas partes.

“Esto es lo que puedo ofrecer; ¿qué te funciona mejor a ti?”

“Alineemos nuestras expectativas para evitar estrés más adelante.”

definir

Esta sección reúne los elementos esenciales que guían la planificación y ejecución de un proyecto creativo.

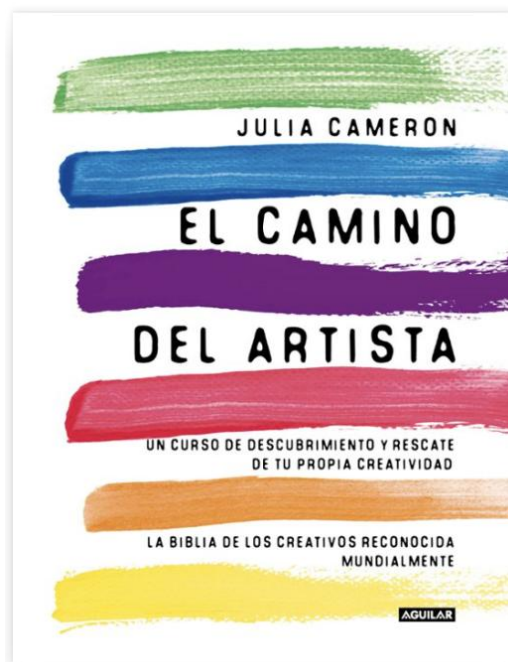
Sección	Contenido Clave
Cliente / Marca	Nombre, sector, personalidad de la marca.
Contexto del Proyecto	¿Por qué se encarga este proyecto ahora? ¿Qué lo ha desencadenado?
Objetivo Principal	¿Cuál es la meta? (por ejemplo, aumentar ventas, reposicionar la marca)
Público Objetivo	Edad, intereses, comportamiento, tono apropiado.
Mensaje Clave	¿Qué debería recordar o sentir la audiencia?
Competencia / Referencias	¿Qué están haciendo otros? ¿Qué se debe evitar o usar como inspiración?
Entregables Esperados	Formatos, piezas específicas, cantidad.
Restricciones Técnicas	Colores, tipografía, plataformas, etc.
Presupuesto Estimado	Rango disponible o por definir.
Fechas Clave	Fecha de entrega final + fechas intermedias si aplica.



descargar plantilla

idear

Inspiración y orientación para salir del bloqueo creativo.



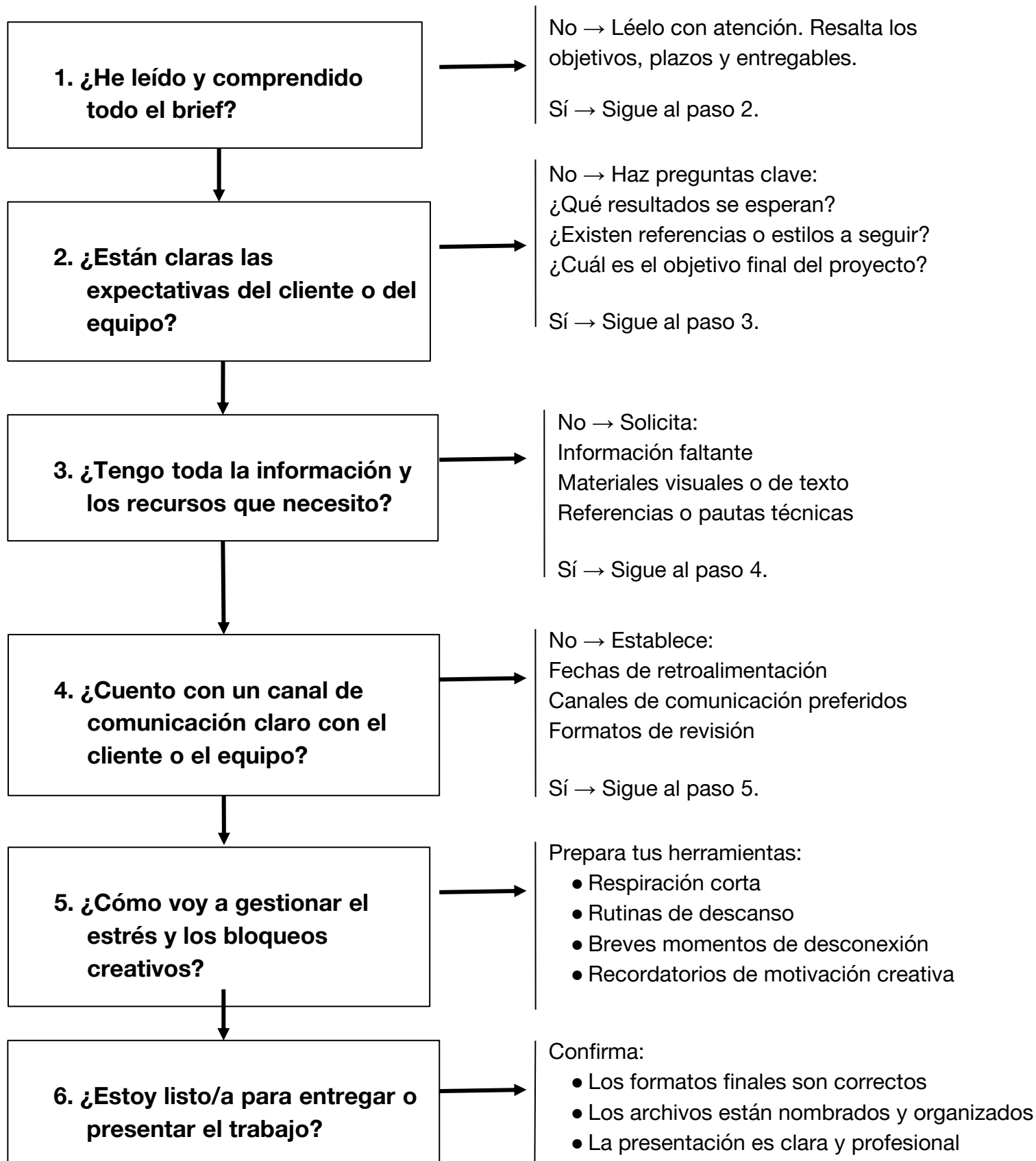
consigue
el libro

Citas notables de *The Artist's Way*:

1. “La creatividad es la disposición a aprender y crecer.”
1. “Recuperar el sentido de la creatividad es como descubrir un pozo. Primero retiramos la basura, luego el lodo, y finalmente encontramos el agua clara.”
1. “No necesitas creer en ti mismo; solo necesitas actuar como si lo hicieras.”
1. “El perfeccionismo es una negativa a permitirte avanzar. Es una máscara para el miedo.”
1. “A veces debemos dar el salto antes de saber cómo vamos a aterrizar.”
1. “Dios (o la creatividad, o el universo) no nos daría sueños sin también darnos el poder de realizarlos.”
1. “No hay una forma correcta de ser creativo. Solo existe tu manera.”
1. “El arte no es un acto de ego. Es un acto de generosidad.”
1. “La inspiración existe, pero debe encontrarte trabajando. Es en el hacer donde encontramos el ser.”
1. “Es seguro soñar de nuevo. Es seguro ser yo.”

iterar

Hoja de ruta del diseñador



Algunas fases del Proceso de Design Thinking aún no se han implementado, ya que la investigación de campo indicó que ciertas etapas generan niveles de estrés significativamente más altos.

Sin embargo, como siguiente paso, se continuará trabajando en el desarrollo de herramientas y recursos que apoyen todo el proceso, garantizando una experiencia más equilibrada y sostenible para los participantes.

Para acceder a recursos diseñados para el manejo del estrés en el proceso creativo, puede visitar el siguiente enlace:

[CforC Workshop - Material RESOURCES - ES.pdf](#)