



# **Retos creativos de 24 horas**

# Retos creativos de 24 horas

## Objetivo de la guía

**Fortalecer estrategias de afrontamiento creativo frente al estrés y las dificultades cotidianas, promoviendo la flexibilidad cognitiva, la búsqueda de alternativas y la sensación de control ante los problemas.**

## ¿En qué consiste la actividad?

**Esta actividad te invita a trabajar durante 24 horas con un problema real de tu vida cotidiana, utilizando la creatividad como herramienta de afrontamiento. A través de la técnica SCAMPER, podrás generar múltiples soluciones sin juzgarlas, ampliando tu forma habitual de enfrentar las situaciones difíciles.**

## ¿Qué es la técnica SCAMPER?

**La técnica SCAMPER es una herramienta de pensamiento creativo que ayuda a generar nuevas ideas a partir de un problema o situación existente. Su nombre proviene de las iniciales de siete acciones que estimulan la creatividad:**

- **S – Sustituir: ¿Qué elemento del problema puedo cambiar o reemplazar?**

- **C – Combinar:** ¿Qué ideas, recursos o personas puedo unir para abordar la situación?
- **A – Adaptar:** ¿Qué puedo ajustar o modificar para que funcione mejor en este contexto?
- **M – Modificar:** ¿Qué puedo agrandar, reducir o transformar del problema o de mi respuesta?
- **P – Poner en otros usos:** ¿De qué otra manera puedo utilizar los recursos que tengo?
- **E – Eliminar:** ¿Qué puedo quitar o simplificar para reducir el problema?
- **R – Reordenar/Revertir:** ¿Qué pasa si cambio el orden, la perspectiva o hago lo contrario a lo habitual?

# Paso a paso de la actividad

## 1. Identificación del problema

**Elige un problema real que hayas experimentado durante la semana.**

**Describe brevemente:**

- **¿Qué ocurrió?**
- **¿Cómo te sentiste?**
- **¿Por qué fue una situación difícil para ti?**

## 2. Aplicación de la técnica SCAMPER

**Utilizando las preguntas de SCAMPER, genera mínimo 5 posibles soluciones al problema.**

**Ten en cuenta:**

- **No juzgues las ideas.**
- **No descartes ninguna opción.**
- **No pienses aún si es posible o no.**

**La meta es pensar diferente, no resolver inmediatamente.**

## 3. Tiempo de observación (24 horas)

**Durante el resto del día, observa:**

- **Tus emociones frente al problema.**
- **Cambios en tu forma de pensar.**
- **Nuevas ideas que puedan surgir.**

# Paso a paso de la actividad

## 4. Reflexión final

**Al finalizar las 24 horas, responde:**

- **¿Qué aprendí sobre mi manera de afrontar los problemas?**
- **¿Cómo me sentí al generar varias alternativas?**
- **¿Qué solución podría intentar en el futuro?**
- **¿Qué cambió en mi percepción del problema?**

## Resultado esperado

**Al finalizar la actividad, habrás fortalecido una estrategia de afrontamiento activa y creativa, aumentando tu capacidad para enfrentar el estrés de forma flexible, consciente y constructiva.**