

Pensar quan tot canvia



Creativitat, neurociència
i acció

amb Núria Rios

Creativitat, adaptació i innovació
en l'era de la IA



14a
JORNADA

27 D'OCTUBRE DE 2026

Palau Firal i de Congressos de Tarragona



 **AJUNTAMENT DE
TARRAGONA**
Servei Municipal d'Ocupació

Tarragona
fes **la única**

      **APP
TGN**
tarragona.cat/tarragonaimpulsa

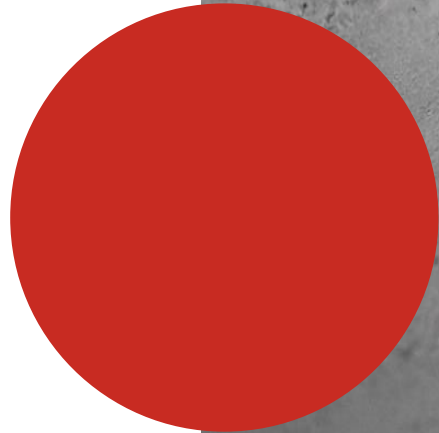
Qui d'aquí es considera una persona creativa?

alça la mà · sense pensar-ho massa



**La creativitat
no és un do.**

És una pràctica.



00. **Activació inicial**

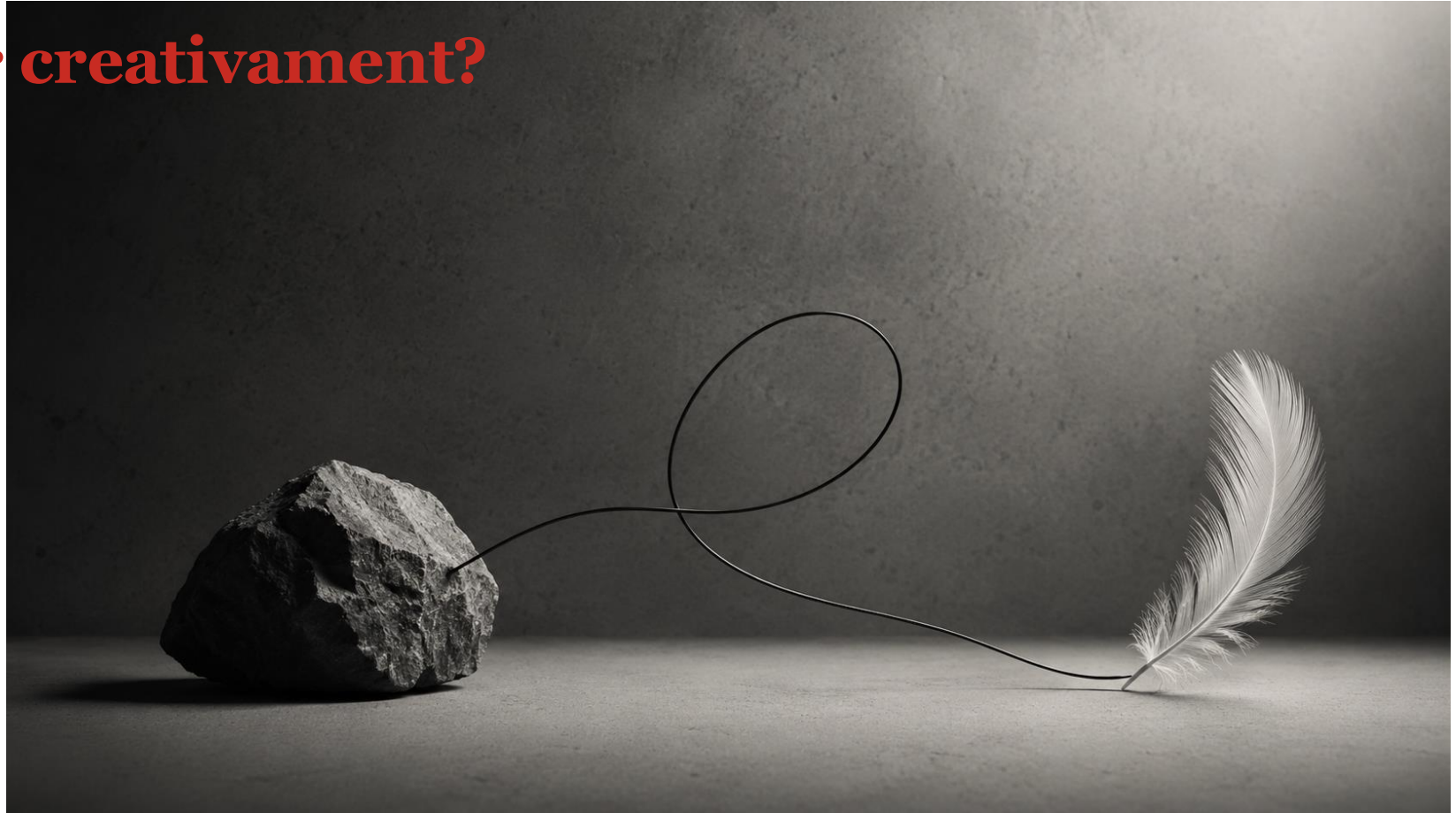


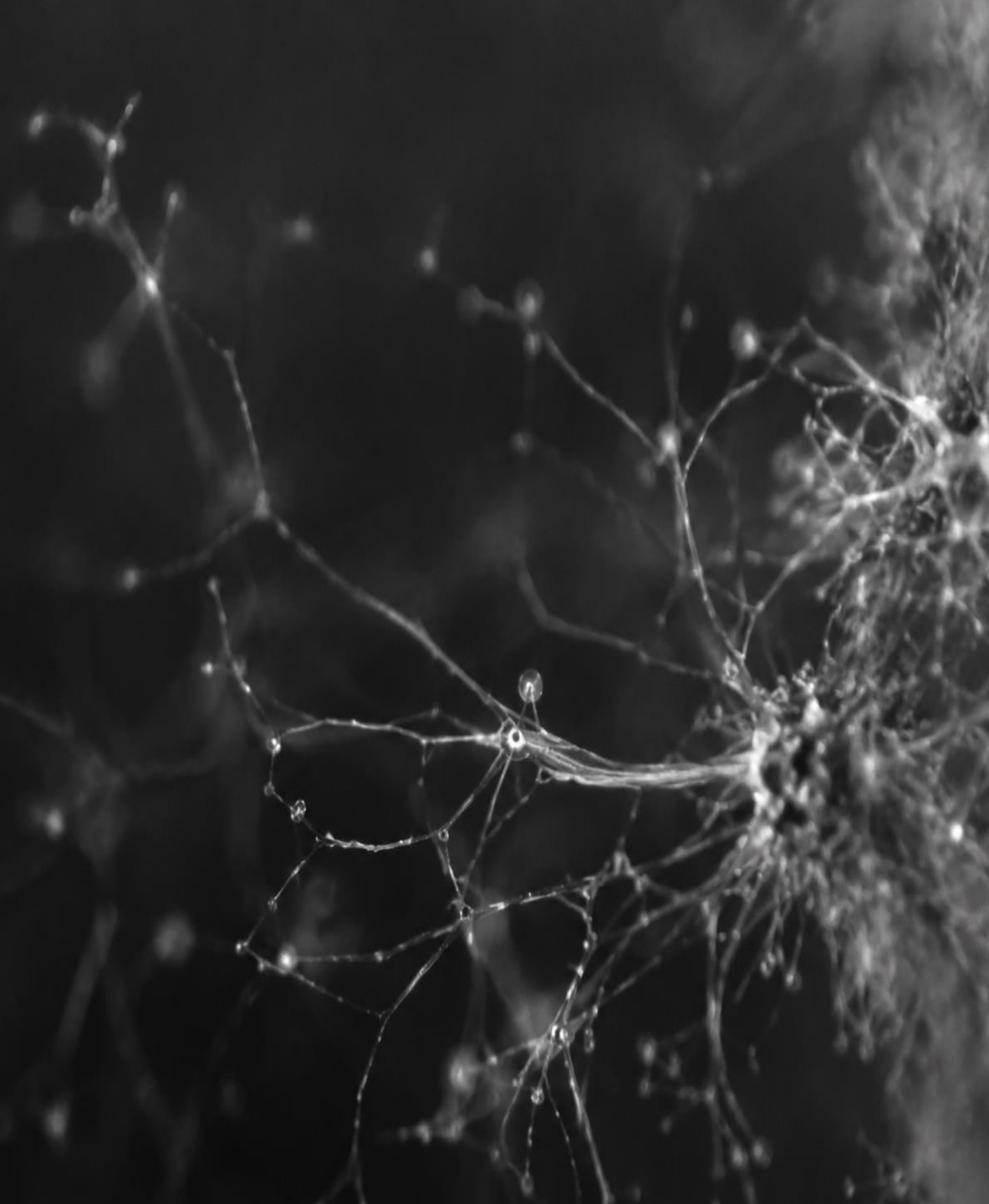
Què havi a passat abans? Una conversa? Una necessitat? Una pausa? Una frustració?

Què vol dir pensar creativament?

novetat + valor + context

Connectar
allò que encara
no estava connectat.

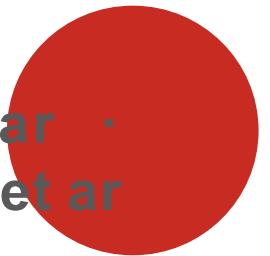




NEUROCIÈNCIA APLICADA

El cervell creatiu canvia de marxa.

i magi nar · det ect ar ·
concr et ar



03.

Tres xarxes, una dansa

Imaginar

Default Mode Network

Explorar possibilitats,
somiar i generar idees.



Detectar

Saliency Network

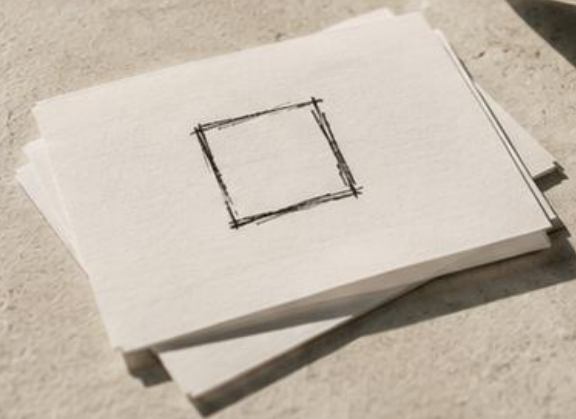
Filtrar el que importa,
connectar i donar rellevància.



Concretar

Executive Control

Organitzar, decidir i
convertir en acció.



Crear és saber alternar entre divagar i decidir.

Còctel de la creativitat

dopamina -
exploració · curiositat · motivació

serotonina -
confiança · calma · obertura

noradrenalina -
focus · atenció · energia

oxitocina -
vincle · seguretat · confiança



Condicions que encenen idees

curi osi tat

rept e assumi ble

t emps bl anc

conf i ança

f r i c c i ó ú t i l

m o v i m e n t

01.

Dues maneres de pensar

DIVERGENT

obrir
opcions

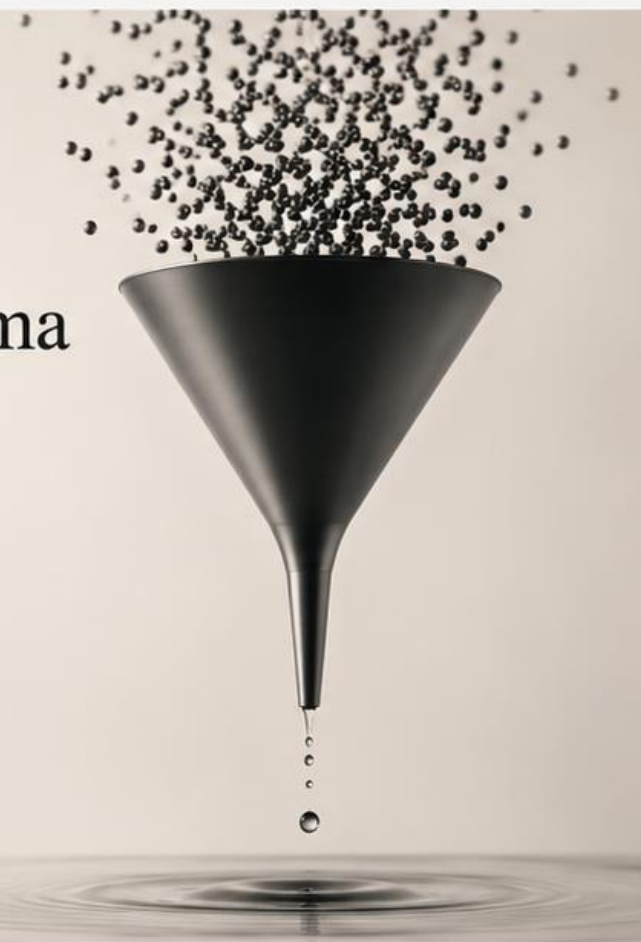
quantitat · varietat · risc



CONVERGENT

triar
i donar forma

criteri · focus · acció





Si les respostes són cada vegada més barates...

què guanya val or ?

- preguntar
- tenir criteri
- entendre el context
- connectar
- decidir

IA

pot generar
centenars de respostes



tu decideixes
quina pregunta importa

Connexions impossibles

Què pot aprendre el meu projecte de...

un festival

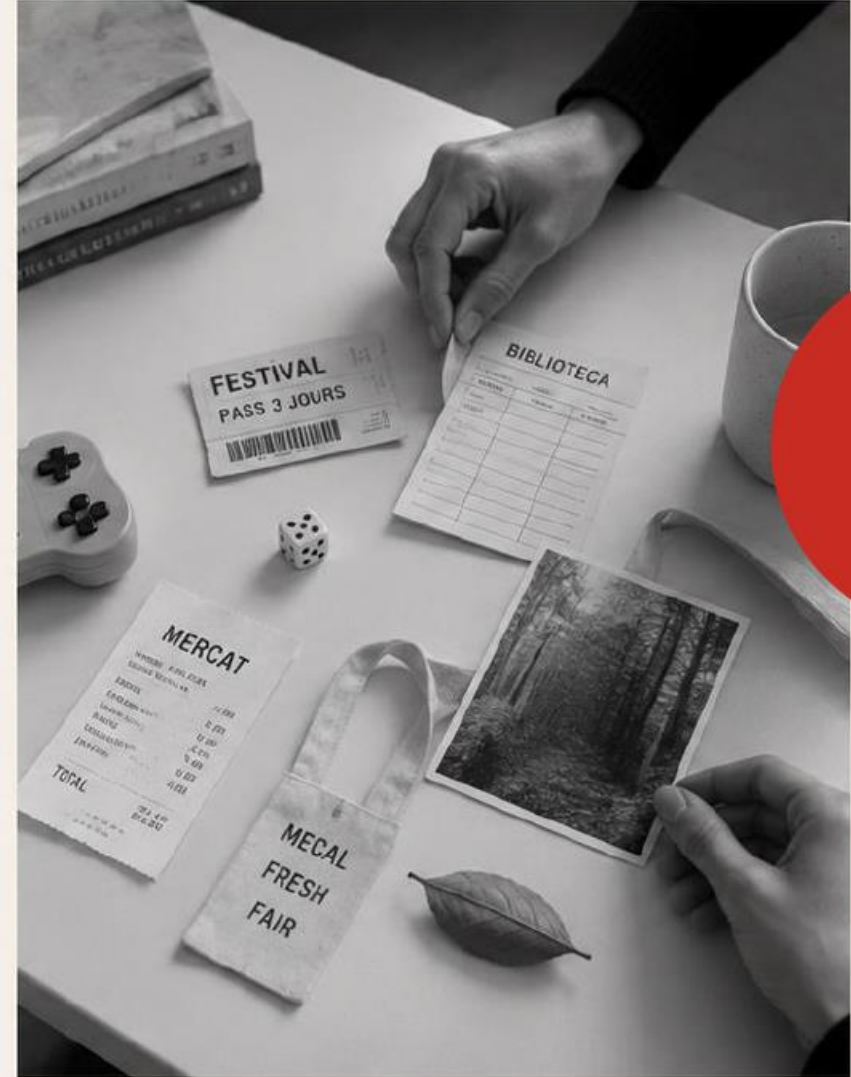
una biblioteca

un videojoc

un mercat

un ritual

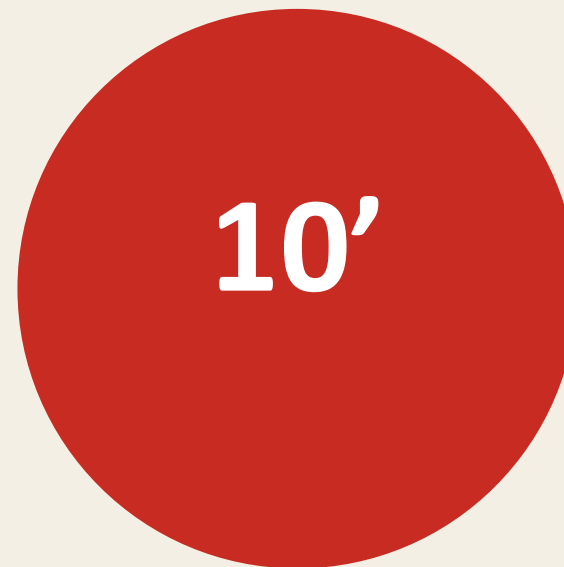
un bosc



ARA US TOCA

6-7 equips · 5-6 persones

En 10 minuts creareu una proposta de negoci a partir d'unes regles que no heu triat.



no busqueu "la idea perfecta"

busqueu moviment

Les regles del joc

QUÈ

què heu de crear

PER A QUI

a qui ha de servir

CONTEXT

on / quan existeix

RESTRICCIÓ

què no podeu fer

QUÈ + PER A QUI + CONTEXT + RESTRICCIÓ



CREAR · 10 MINUTS

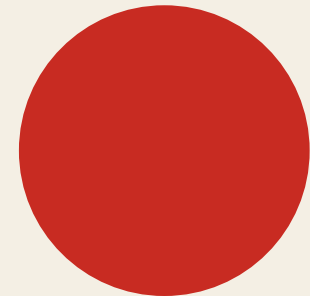
Primer obriu. Després decidiu.

“SÍ, I...”

durant els primers minuts, ajornem el judici

10

MIN



TOT

CANVIA.



pareu · mireu-me · respireu

Pitch llampec

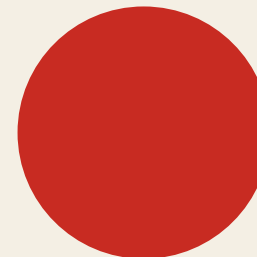
60''

01 Què havíeu creat?

02 Què ha canviat?

03 Com us heu adaptat?

1 minut · sense fum · expliqueu el moviment



Què ha passat aquí?

- Quina restricció us ha fet pensar més?
- Quan ha aparegut la idea més interessant?
- Què heu hagut de deixar anar?
- Què ha aportat el grup que sols no hauríeu trobat?

el joc només serveix si podem llegir què ens ha fet

Mètode CREA

Un recorregut per passar
del soroll mental a una idea accionable.



Connecta

Reimagina

Explora

Acciona

AVUI: CONNECTA + REIMAGINA

C

Connecta

Entendre abans de crear.





Una bona *idea*
sovint neix
d'una pregunta
més precisa.

R

Reimagina

Canviar la pregunta
per canviar la idea.



Si fas sempre
la mateixa *pregunta*,

les *idees*
tenen poc *marge*.





PENSAMENT LATERAL

Sortir del *carril*

pr ovocar · i nvertir ·
exager ar · reduir ·
combi nar

La primera resposta acostuma a ser la més disponible, no necessàriament la més interessant.

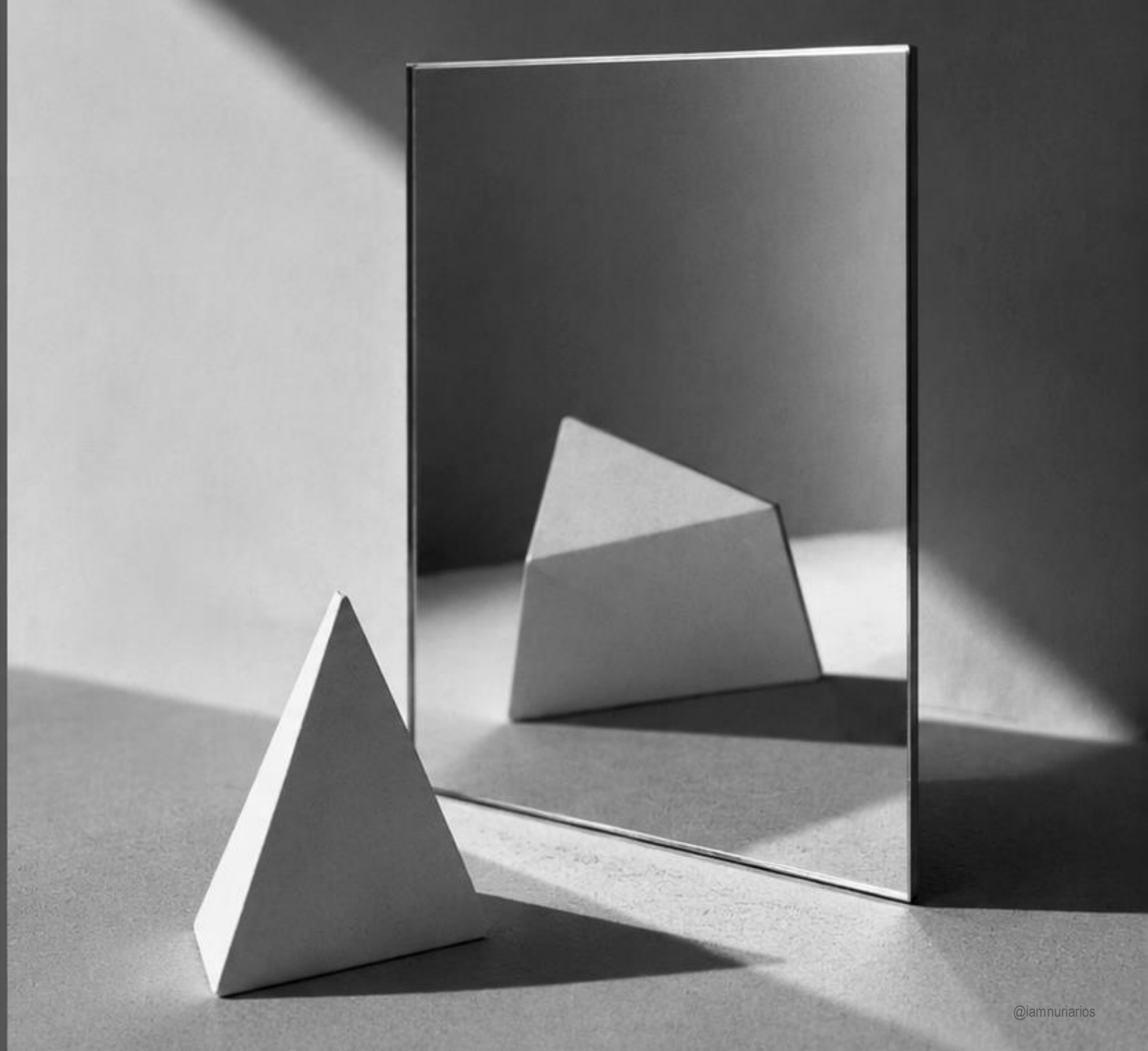


R

Reimagina

canviar l'angle abans d'obrir opcions

usuària · lateral · mínima



Tres mirades sobre el repte

01

usuària

Què necessita realment aquesta persona?

02

lateral

I si féssim tot el contrari?

03

mínima

Quina seria la versió més petita i accionable?

No busquis encara la idea. Canvia el lloc des d'on mires.



Converteix el repte en una pregunta que obri portes

Com podríem...? I si...? Què passaria si...?

1. Com podríem...

2. I si...

3. Què passaria si...

4. Com seria si fos més simple?

5. Quina pregunta em dona més ganes de provar?

DINÀMICA · individual + diades · 13'

Reformula el teu repte

Escriu el teu repte al centre i explora'l des de cinc angles diferents.

1. Com podríem...? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	2. I si...? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
3. Què passaria si eliminéssim...? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	
4. Com ho faria algú d'un altre sector? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	5. Quina seria la versió més simple? _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Dinàmica · Mètode CREA

E

Explora

obrir opcions sense matar-les massa
aviat

quantitat · varietat · joc · criteri



EXPLORA

Primer quantitat. Després criteri.

fluïdesa · varietat · risc · combinació

No busquis la bona massa aviat.



I ara...

**Qui d'aquí es considera
una persona creativa?**

mateixa pregunta · una altra mirada



TANCAMENT

Què marxa avui amb tu?

una idea triada
una proposta clara
una prova petita
un primer pas amb data



**La creativitat no acaba
amb una idea.
Comença quan li fas lloc
al món.**