

CAPÍTULO 11.

REFERENCIAS:

PENSAMIENTO POSITIVO Y ACTIVIDADES DE INNOVACIÓN



Imagen: Flickr, por Marco Verch. Detalles de la licencia.

“¡La creatividad es un músculo que puedes entrenar!”

– Strimaityte, A.

¡Espero que encuentre útiles las siguientes referencias en sus esfuerzos de innovación!

Superar los pensamientos negativos y los sesgos cognitivos que nos frenan

Superar los pensamientos negativos es un paso fundamental para lograr nuestros objetivos y desarrollar todo nuestro potencial. Al identificar estos pensamientos, desafiarlos con evidencia y un diálogo interno positivo, y tomar acciones pequeñas y consistentes hacia nuestras metas, podemos desarrollar nuestra confianza, resiliencia y éxito en cualquier área de nuestras vidas.

Además, todos sufrimos de sesgos cognitivos, que pueden afectar nuestra toma de decisiones. Este libro le enseñará cómo mejorar su toma de decisiones aprendiendo sobre estos sesgos y cómo reconocerlos en su forma de pensar.

Descubra lo que le gusta hacer, establezca sus objetivos e identifique estas creencias negativas y limitantes que pueden estar frenándolo al crear miedo, duda e incertidumbre en

nuestras mentes y evitar que tomemos medidas para lograr nuestros objetivos. Necesitamos desafiarlos y reformularlos para desarrollar nuestra confianza, competencia y resiliencia:

1. Los pensamientos que nos impiden perseguir nuestras metas son a menudo creencias negativas y limitantes que crean miedo, duda e incertidumbre en nuestras mentes. Estos pensamientos pueden incluir creencias como "No soy lo suficientemente bueno", "No tengo las habilidades o los recursos para tener éxito" o "Podría fallar y avergonzarme". Funcionan creando una barrera psicológica que nos impide tomar medidas para lograr nuestros objetivos, lo que lleva a la procrastinación, el autosabotaje y la pérdida de oportunidades.
2. Estos pensamientos funcionan al activar la amígdala, una parte del cerebro responsable de procesar las emociones y desencadenar la respuesta de lucha o huida. Cuando nos encontramos con un desafío o una nueva oportunidad, la amígdala lo interpreta como una amenaza a nuestra zona de seguridad o comodidad, y envía señales al cuerpo para que se prepare para la acción. Estas señales pueden incluir sensaciones físicas como sudoración, aumento del ritmo cardíaco y respiración superficial, así como respuestas mentales y emocionales como ansiedad, miedo y evitación.
3. Para superar estos pensamientos y tener éxito,

debemos desafiarlos y reformularlos utilizando técnicas cognitivo-conductuales. Esto implica identificar las creencias y suposiciones básicas que impulsan nuestros pensamientos negativos, y luego cuestionar su validez y reemplazarlos por otros más positivos y empoderadores. Por ejemplo, si creemos que no somos lo suficientemente buenos para iniciar nuestro propio negocio, podemos desafiar este pensamiento haciendo una lista de nuestras fortalezas y logros, buscando comentarios y apoyo de otros, y dando pasos pequeños y manejables hacia nuestra meta de construir nuestra confianza y competencia a lo largo del tiempo.

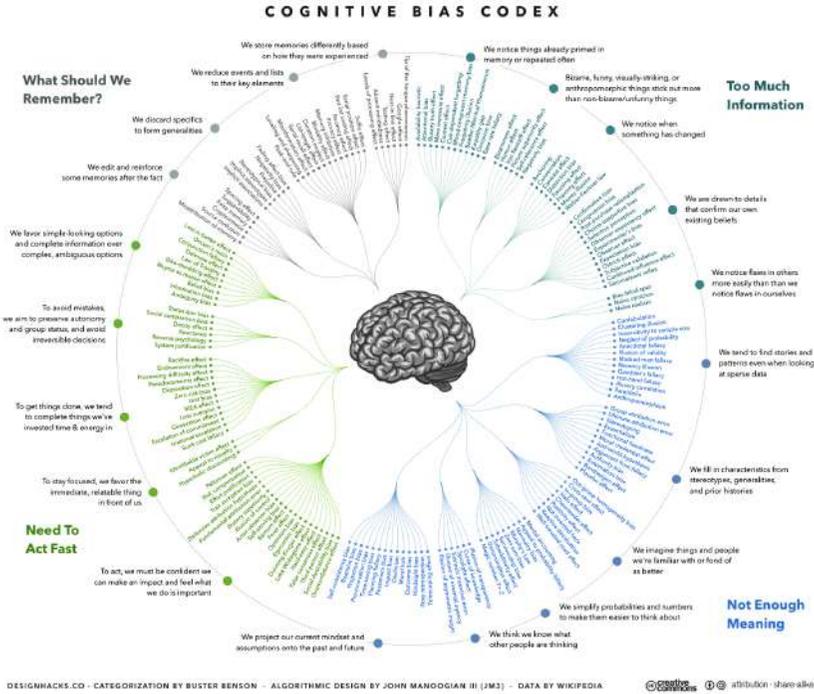
Conozcamos la experiencia de Sarah. Sarah es una mujer joven de veintitantos años que siempre ha soñado con iniciar su propio negocio. Tiene una gran idea para un nuevo producto y ha investigado, pero cada vez que piensa en dar el salto, tiene una sensación de miedo y duda. Le preocupa no tener suficiente experiencia o dinero para tener éxito, y tiene miedo de lo que otros puedan pensar si falla. En cambio, sigue trabajando en su trabajo sin salida, diciéndose a sí misma que algún día comenzará su negocio cuando esté más preparada.

Para superar estos pensamientos, Sarah necesita identificar las creencias limitantes que la están frenando y desafiarlas con evidencia y un diálogo interno positivo. Puede comenzar haciendo una lista de sus habilidades, experiencia y recursos que

puede aprovechar para tener éxito. También puede buscar mentores, asesores y otros empresarios que puedan ofrecer apoyo y orientación. Finalmente, puede dar pequeños pasos hacia su objetivo, como crear un plan de negocios, construir un prototipo o realizar una investigación de mercado, para generar confianza e impulso.

En conclusión, superar los pensamientos negativos y limitantes es un paso crítico para lograr nuestras metas y desarrollar todo nuestro potencial. Al identificar estos pensamientos, desafiarlos con evidencia y un diálogo interno positivo, y tomar acciones pequeñas y consistentes hacia nuestras metas, podemos desarrollar nuestra confianza, resiliencia y éxito en cualquier área de nuestras vidas.

Y todos sufrimos de al menos un par de sesgos cognitivos. Una forma muy efectiva de mejorar nuestra vida es mejorar nuestras decisiones después de mejorar pacientemente nuestra capacidad de ver la realidad aprendiendo sobre estos sesgos cognitivos. Podemos, por ejemplo, estudiar [aquí](#) el Códice de Sesgo Cognitivo. Y puedes ver [aquí](#) la representación más práctica de Buster Benson (*Medium.com*) de esta imagen.



El Códice de sesgos cognitivos: más de 180 sesgos, diseñado por John Manoogian III, bajo licencia común de Wikipedia.

Actividades de innovación, para equipos e individuos

Ver artículo de referencia completo, *Capacitación en innovación, "Principales actividades de innovación para individuos y equipos,"* haciendo click [aquí](#).

A continuación se incluye una tabla simplificada de las actividades descritas en el artículo. Consulte la referencia

para obtener una descripción completa de cada actividad y recomendaciones detalladas.

Actividades de Innovación	Descripción
Sesiones de Ideación	Sesiones de lluvia de ideas estructuradas dirigidas por un entrenador de innovación capacitado para generar nuevas ideas de personas de toda la organización.
<i>Hackatons</i>	Eventos de innovación donde personas o equipos se unen para resolver problemas específicos o desarrollar nuevos productos o servicios. Los participantes trabajan en equipos para desarrollar nuevas ideas y prototipos y se seleccionan las mejores soluciones para su posterior desarrollo o implementación.
Talleres de trabajo	Un enfoque práctico de la innovación donde los participantes trabajan juntos para desarrollar nuevas ideas y prototipos. Los talleres pueden enfocarse en desafíos o problemas específicos, o de naturaleza más general y enfocados en desarrollar una habilidad o capacidad específica. Los talleres de pensamiento de diseño son un tipo común.
Incubadoras Aceleradoras	Programas diseñados para ayudar a las empresas nuevas y nuevas a crecer y tener éxito. Las incubadoras se enfocan en desarrollar nuevas ideas, mientras que las aceleradoras se enfocan en desarrollar aún más las ideas o modelos existentes. Brindan acceso a recursos y tutoría para nuevas empresas.
Investigación y pruebas de usuarios	Actividades de innovación enfocadas a comprender al cliente o usuario final para encontrar una solución a sus desafíos u obstáculos. Incluye el desarrollo de personajes de usuario, la creación de mapas de viaje del cliente

	y la realización de entrevistas.
Ejercicios de diseño	Eventos de 4 a 5 días diseñados para guiar a los participantes a través de todo el proceso de innovación, desde la lluvia de ideas hasta la creación de prototipos. Enfoque rápido para validar nuevas innovaciones que los clientes puedan querer o necesitar.
Diseño centrado en el ser humano	Se enfoca en poner al usuario en el centro del diseño y desarrollo del producto mediante el análisis de los hábitos, preferencias, deseos y necesidades del público objetivo. La empatía es clave en este enfoque.
Diseño de servicio	Actividad de innovación centrada en la planificación y organización de recursos para mejorar la experiencia del empleado o del cliente. Considere todos los procesos y hábitos que componen la operación diaria de un negocio y cómo se puede mejorar cada uno.

Ejercicios de innovación en equipo

Consulte el artículo de referencia completo, Control de voltaje, "*Ejercicios de innovación: 5 formas de impulsar la innovación en su equipo*," haciendo click [aquí](#).

A continuación se incluye una tabla simplificada de los ejercicios descritos. Consulte la referencia para obtener una descripción completa de cada ejercicio y recomendaciones detalladas.

La idea millonaria

Tipo de actividad	Descripción
Lluvia de ideas grupal	Involucra a todo el equipo escribiendo desafíos e ideas en notas adhesivas o en una pizarra virtual, construyendo sobre las ideas de los demás para generar nuevas soluciones. Aumenta la productividad y la creatividad al mismo tiempo que promueve la plena participación.
Estructuras liberadoras	Un marco de facilitación que consta de 33 microestructuras que generan confianza y mejoran la cooperación y la comunicación entre compañeros de equipo. Mejora la gestión de la atención, lo que lleva a soluciones significativas creadas en conjunto.
Mapas mentales	Un ejercicio de lluvia de ideas que consiste en escribir una idea general en medio de un papel en blanco y construir sobre ella haciendo conexiones para generar un flujo de nuevas ideas. Se puede hacer solo o en grupo.
I+D	Una serie de actividades de innovación que implican examinar los últimos desarrollos tecnológicos e idear su aplicación para resolver los desafíos de una organización. El proceso <i>Design Sprint</i> es efectivo para explorar I+D y resolver grandes desafíos rápidamente.
Ejercicios de plantilla	Una biblioteca de plantillas digitales personalizables para herramientas de pizarra digital, como MURAL y Miro, que encienden y aceleran la innovación. Cada plantilla tiene un propósito diferente en el proceso de innovación.

Ejercicios de ideación

Mire el artículo de Agne Strimaityte (noviembre de 2019) de Innovation Lab, "*Los 9 mejores ejercicios para despertar la creatividad en la ideación*", haciendo click [aquí](#).

A continuación se incluye una tabla simplificada de los ejercicios descritos. Consulte la referencia para obtener una descripción completa de cada ejercicio y recomendaciones detalladas.

Nombre del ejercicio	Descripción
pájaros garabatos	Ejercicio rápido de 5 minutos para calentar y aumentar la confianza en el dibujo y la ideación. Demuestra qué tan rápido nuestros cerebros pueden captar patrones y hacer conexiones. Se puede hacer solo o en grupo.
Usos alternativos	Fomenta el pensamiento divergente al generar tantas ideas como sea posible para usar un elemento determinado dentro de un marco de tiempo limitado. Cuanto más practiques, más fácil será aplicar este tipo de pensamiento a cualquier situación de la vida.
Objetos imposibles	Combina dos objetos para crear un híbrido inusual, poniendo a prueba la imaginación y conectando conceptos nuevos e invisibles. Compartir y presentar ideas se convierte en una parte divertida del ejercicio.
Retratos ciegos	Dibujarse unos a otros sin mirar el papel para desarrollar la comunicación entre los ojos, el cerebro y la mano, y para observar y notar detalles en el entorno. Sirve como un divertido rompehielos para conocerse.

<p>Uno + Uno = Uno</p>	<p>Conecta dos ideas o conceptos aparentemente no relacionados para crear algo nuevo a través del pensamiento divergente. Se alienta a los participantes a que dejen sus mentes libres para generar ideas desconocidas.</p>
----------------------------	---

Acciones para mejorar el pensamiento creativo

Lea este artículo, Forbes (febrero de 2023). "*¿En una rutina? Ocho acciones que te ayudarán a mejorar tus habilidades de pensamiento creativo,*" haciendo click [aquí](#). A continuación se incluye una tabla simplificada de las acciones descritas. Consulte la referencia para obtener una descripción completa de cada acción y recomendaciones detalladas.

Acción	Descripción
<p>Diario a mano</p>	<p>Escribir un diario a mano puede encender la creatividad, ya que el acto físico de escribir y garabatear puede ayudar a superar los bloqueos mentales y liberar nuevas ideas. Anotar preguntas y respuestas también puede ser un ejercicio útil.</p>
<p>Sumérgete en nuevas experiencias</p>	<p>Probar cosas nuevas, ya sea viajar a nuevos lugares, leer nuevos géneros o explorar su entorno, puede exponerlo a diferentes perspectivas y formas de pensar. Esto puede ayudar a ampliar su perspectiva e inspirar nuevas ideas y enfoques.</p>
<p>Lee libros fuera de tu zona de</p>	<p>Leer libros de diferentes géneros que desafíen su perspectiva y lo empujen a pensar de nuevas maneras es una forma efectiva de mejorar sus</p>

confort	habilidades de pensamiento creativo. También puede proporcionarle nuevos conocimientos que pueden ser útiles para combinar diferentes ideas.
Participe en sesiones de lluvia de ideas	La lluvia de ideas con otros puede enseñarle diferentes formas de percibir las cosas y diversas soluciones a un problema. Al aprovechar la zona creativa y considerar diferentes posibilidades, puede refinar su proceso de pensamiento y pensar fuera de la caja.
Únase a un grupo de mentes maestras	Unirse a un grupo de expertos con personas de ideas afines puede exponerlo a nuevas perspectivas e ideas, ayudándolo a estimular su propia creatividad. Esto puede ayudarlo a pensar fuera de la caja y encontrar soluciones innovadoras para su trabajo o negocio.
Aprende algo nuevo	Las mentes creativas siempre están buscando nuevos conocimientos y formas de mejorar sus habilidades. Aprender algo nuevo cada día puede ayudarlo a desafiarse constantemente, ampliar su perspectiva y pensar de nuevas maneras.
Haz más preguntas	Preguntar con frecuencia "por qué", "qué" y "cómo" puede ayudarlo a conectar pensamientos e ideas. Esto es esencial para pensar creativamente y puede ayudar a aprovechar los enlaces y ejercicios mentales en proyectos futuros.
Busque nuevas perspectivas	La búsqueda activa de perspectivas nuevas y diversas al exponerse a diferentes culturas, disciplinas e industrias puede ayudarlo a desarrollar su capacidad de pensamiento creativo. Esto se puede lograr leyendo, viajando, asistiendo a eventos de la industria o funciones de networking.

APÉNDICE: PERSONAS FAMOSAS POR SU INNOVACIÓN

Algunos de los innovadores más conocidos

Antes del Siglo XIX

1. Arquímedes
2. Leonardo da Vinci
3. Galileo Galilei
4. Johannes Gutenberg
5. Isaac Newton
6. Benjamin Franklin
7. James Watt
8. Alessandro Volta
9. Charles Babbage
10. Mary Shelley

Siglo XIX

1. Michael Faraday
2. Thomas Edison
3. Alexander Graham Bell
4. Nikola Tesla
5. George Washington Carver
6. Guglielmo Marconi
7. Louis Pasteur
8. Wilbur y Orville Wright
9. Ada Lovelace
10. Madame C.J. Walker

Siglo 20

1. Henry Ford
2. Marie Curie
3. Albert Einstein
4. Alexander Fleming
5. Edwin H. Land
6. Juan Bardeen
7. Grace Hopper
8. Werner von Braun
9. Steve Jobs
10. Bill Gates

Siglo 21

1. Elon Musk
2. Sheryl sandberg
3. Jeff Bezos
4. Tim Cook
5. Mark Zuckerberg
6. Elon Musk
7. Larry Page y Sergey Brin
8. Satya Nadella
9. Ginni Rometty
10. Jack M

Antes del siglo XIX

1. Arquímedes (c. 287 a. C. - c. 212 a. C.): hizo importantes contribuciones a las matemáticas, la física y la ingeniería, incluido el principio de flotabilidad y el tornillo de Arquímedes para el transporte de agua.
2. Leonardo da Vinci (1452-1519): conocido por sus inventos en varios campos, incluidos el arte, la ciencia y la ingeniería, incluidos los diseños de máquinas voladoras, tanques y puentes.
3. Johannes Gutenberg (c. 1400–1468): inventó la imprenta con tipos móviles,

revolucionando la producción de libros y difundiendo el conocimiento.

4. Galileo Galilei (1564–1642): físico, matemático y astrónomo que realizó importantes mejoras en el telescopio, sentó las bases de la física moderna y defendió el modelo copernicano del sistema solar.
5. Benjamin Franklin (1706–1790): padre fundador de los Estados Unidos, quien inventó el pararrayos, los lentes bifocales y la estufa Franklin, entre otras innovaciones.
6. Marie Curie: física y química que realizó una investigación pionera sobre la radiactividad, descubrió los elementos polonio y radio y fue la primera mujer en ganar un Premio Nobel.
7. Al-Jazari: un inventor musulmán medieval conocido por su trabajo en ingeniería mecánica, incluida la creación de los primeros robots humanoides programables.
8. Hypatia - Una matemática, astrónoma y filósofa griega que hizo importantes contribuciones a la geometría y es considerada la primera mujer matemática.
9. Zhang Heng: un erudito chino que hizo

contribuciones a la astronomía, las matemáticas y la mecánica, e inventó el primer sismoscopio.

10. Leonardo Fibonacci: un matemático italiano que introdujo el sistema numérico hindú-árabe en Europa, que eventualmente reemplazó a los números romanos.

Siglo XIX

1. Thomas Edison (1847–1931): inventor del fonógrafo, la cámara cinematográfica y la bombilla eléctrica, entre muchas otras innovaciones.
2. Alexander Graham Bell (1847–1922): inventó el teléfono e hizo importantes contribuciones al desarrollo del fonógrafo y el detector de metales.
3. Ada Lovelace (1815–1852): matemática y escritora a la que a menudo se le atribuye ser la primera programadora de computadoras por su trabajo en el motor analítico de Charles Babbage.

4. Guglielmo Marconi (1874–1937): desarrolló los primeros sistemas prácticos de comunicación por radio y, a menudo, se le atribuye ser el inventor de la radio.
5. Nikola Tesla (1856–1943): inventor e ingeniero que realizó importantes contribuciones al desarrollo de los sistemas eléctricos de corriente alterna (CA) y la comunicación inalámbrica.
6. Charles Babbage: inventor de la máquina diferencial, precursora de las computadoras modernas, y de la máquina analítica, un diseño teórico para una computadora de propósito general.
7. Louis Pasteur: microbiólogo y químico que realizó numerosos descubrimientos en el campo de la biología, incluido el proceso de pasteurización y la teoría de los gérmenes de las enfermedades.
8. Gustave Eiffel: ingeniero y arquitecto que diseñó la Torre Eiffel y muchas otras estructuras famosas.
9. Wilbur y Orville Wright: hermanos que inventaron y volaron con éxito el primer avión.

10. Samuel Morse - Inventor del código Morse y co-inventor del telégrafo.

Siglo XX

1. Henry Ford (1863–1947): revolucionó la producción de automóviles con la línea de montaje y el Modelo T, haciendo que los automóviles fueran más asequibles y accesibles.
2. Marie Curie (1867–1934): física y química pionera que descubrió la radiactividad y desarrolló técnicas para aislar isótopos radiactivos.
3. Edwin H. Armstrong (1890–1954): desarrolló la radio FM e hizo importantes contribuciones al desarrollo de la televisión.
4. Grace Hopper (1906–1992): científica informática y almirante de la Marina de los EUA que desarrolló el primer compilador y contribuyó al desarrollo de COBOL, uno de los primeros lenguajes de programación de alto nivel.

5. Robert Noyce (1927–1990): co-inventor del microchip, que revolucionó la industria electrónica y allanó el camino para el desarrollo de las computadoras personales.
6. Albert Einstein - Un físico cuyas teorías de la relatividad revolucionaron nuestra comprensión del espacio, el tiempo y la gravedad.
7. Steve Jobs: cofundador de Apple y pionero en informática personal, música digital y dispositivos móviles.
8. Tim Berners-Lee: inventor de la World Wide Web, un sistema de documentos de hipertexto interconectados accesibles a través de Internet.
9. Alexander Fleming - Descubridor de la penicilina, el primer antibiótico.

Innovadores en el siglo XXI

1. Bill Gates (1955-presente): cofundó Microsoft, creó Windows y Microsoft Office, y dirige esfuerzos filantrópicos a través de la

Fundación Bill y Melinda Gates.

2. Elon Musk (1971-presente): cofundó PayPal y luego creó SpaceX, Tesla, Neuralink y The Boring Company, entre otras empresas innovadoras.
3. Sheryl Sandberg (1969-presente): ejecutiva de tecnología que se desempeñó como directora de operaciones de Facebook y es la autora del éxito de ventas "Lean In".
4. Jack Dorsey (1976-presente): co-fundador de Twitter y Square, dos empresas de tecnología innovadora que han transformado las redes sociales y los pagos móviles.
5. Jeff Bezos (1964-presente): fundó Amazon, que ha revolucionado el comercio electrónico, y Blue Origin, que está desarrollando cohetes reutilizables para vuelos espaciales.
6. Tim Berners-Lee (1955-presente): inventó la World Wide Web, que ha transformado la forma en que las personas acceden y comparten información.