PROPÓSITO:

Guía No. 22: Innovación Personal.

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“El primer gen que debemos de tener sumamente claro para cuando queramos iniciar en estos procesos de innovación es el tema de mentalidad. Y déjenme compartirles una de mis frases favoritas y es que los seres humanos somos como una app que se lanzó al mercado sin la fase de pruebas, pero está en nosotros mismos poder desarrollar una versión 2.0. Así que hoy te quiero compartir tres tips para empezar a despertar tu esencia creadora. El primer consejo es que hagas una revisión exhaustiva de tus improntas, de tu misión de vida, de cómo estás estableciendo los limites para que puedas entender y modificar todos aquellos hábitos que están limitando tu potencial y eso solo se logra trabajando el tema de tu autoconciencia, en como te percibes y en como te están percibiendo los demás. Luego de esto, debes buscar interacciones, ya sean humanas o virtuales que te permitan estimular tus tres cerebros, desde el reptiliano, que se encarga de esa satisfacción inmediata de su sentido de supervivencia, pasando por el límbico, que es aquel que nos mueve todas aquellas emociones que nos hacen sentir vibrantes, hasta llegar al neocórtex, que es nuestra parte más racional. Debemos estimular a nuestros tres cerebros, dándoles diferente tipo de información, para que ellos puedan estar mejor conectados y al poder tener diferentes estímulos, mejor van a ser tus procesos de ideación. Mientras que el tips tres es que puedas agendar espacio contigo mismo, ya que eso es una clave muy personal que te quiero compartir. El que agendes tiempo contigo mismo, es el micro hábito que te va a ayudar a potenciary condensar el resultado de las dos etapas anteriores de forma sistematizada y, a partir de ahí, empezar a construir, cuál va a ser tu plan de acción”.

EXPLICACIÓN:

La “innovación personal” es un proceso individual de mejora, cambio o transformación con el objetivo de alcanzar tus retos y tu propósito vital. El bienestar de los individuos en su vida personal y profesional es la guía, el último fin de un proceso de innovación personal. Cada persona lidera su propio plan de transformación que le lleva a adquirir nuevas capacidades, a poner en marcha nuevos hábitos, a reprogramar la forma en la que ve y siente la vida, a gestionarse emocionalmente, a relacionarse con otros, en definitiva, a reinventarse como persona. La innovación personal va más allá del desarrollo de capacidades profesionales que nos ayuden a ser más productivos, más bien está relacionada con la búsqueda de significado en nuestras vidas y la puesta en marcha de nuestras

fortalezas de carácter. En la actualidad hay dos tendencias que cada vez están cobrando más fuerza en el ámbito del desarrollo personal, por una parte, el "Life Design" y por otra la denominada "Ciencia de la Felicidad". Todos aquellos que trabajan acompañando a otros en su desarrollo y crecimiento personal saben de la importancia de estar al día de las últimas disciplinas que puedan potenciar los resultados de las personas con las que trabajan. El "Life Design" o diseño de vida, implementa el uso de las metodologías y filosofías de la innovación y en particular el "Design Thinking" al cambio personal. El "Design Thinking" es una metodología de pensamiento de diseño que se aplica a los desafíos de innovación y cambio. Esta metodología para el diseño de vida está siendo utilizada con gran éxito en la Universidad de Stanford en su programa "Designing your Life" habiéndose convertido en el curso más popular de dicha universidad. Los profesores Bill Barnet y Dave Evans son los creadores de este concepto que han popularizado a través del best-seller con el mismo nombre. En cuanto a la "Ciencia de la Felicidad", esta se ha convertido en una de las disciplinas más robustas para desarrollar el bienestar personal y de las organizaciones. La "Ciencia de la Felicidad" tiene sus orígenes en la psicología positiva, con referentes como el Dr. Seligman o el Dr. Diener entre otros. De la misma manera, el interés es tal, que los cursos "A life of Happiness and Fulfillment" del Dr. Raghunathan de la ISB, "The Science of Wellbeing" a cargo de la Dra. Laurie Santos de la Universidad de Yale o el curso "The Science of Happiness" a cargo del Dr. Keltner y de la Dra. Simon-Thomas de Berkely se han convertido en un éxito con miles de alumnos en Coursera y Edx en cada una de sus ediciones.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Que será eso de "science off happiness", Ciencia de la Felicidad.

3. Qué es eso de "Life Design" o diseño de vida

4. Que es eso de "Design Thinking" o el pensamiento de diseño.

5. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://jvmanjon.com/2019/12/09/bienvenido-a-la-innovacion-personal/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20innovaci%C3%B3n%20personal,un%20proceso%20de%20innovaci%C3%B3n%20personal.