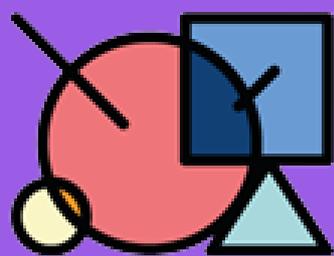




MICRO TAREA



S4B



Nota para el usuario: Después de familiarizarse con cada píldora de vídeo, el usuario tendrá la oportunidad de realizar varias tareas/actividades/juegos para practicar y seguir desarrollando la habilidad respectiva.

Innovación

Retos de la innovación

MICRO TAREA 1

01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



La microtarea Desafíos de innovación tiene como objetivo mejorar sus habilidades de pensamiento innovador mediante la participación regular en ejercicios de resolución de problemas que requieren creatividad y enfoques poco convencionales. A través de estos retos, desarrollarás la capacidad de desmenuzar problemas complejos, pensar más allá de las soluciones obvias y colaborar con diversas perspectivas.

02 ¿Qué aprenderán los profesores?



Lo que aprenderás:

- 1. Técnicas de descomposición de problemas:** Aprende a descomponer problemas intrincados en componentes más pequeños y manejables, facilitando un enfoque más sistemático para encontrar soluciones.



2. **Pensamiento no convencional:** Cultivar la habilidad de pensar más allá de los límites convencionales, explorando ideas innovadoras que desafíen el statu quo.
3. **Colaboración y diversidad:** Reconocer el valor de buscar opiniones e ideas de diferentes fuentes, fomentando un entorno de colaboración que estimule las ideas creativas.

Beneficios:

1. **Mejora de la capacidad de resolución de problemas:** Enfrentarse regularmente a retos de innovación perfeccionará su capacidad para abordar problemas diversos con soluciones creativas.
2. **Resiliencia y adaptabilidad:** Abraza el proceso de aprendizaje de los retos de innovación, fomentando la resiliencia ante las dificultades e incertidumbres.
3. **Mentalidad creativa:** Alimentar una mentalidad que busque activamente oportunidades de innovación, creando un terreno fértil para la mejora y el desarrollo continuos.

03 Tareas y proceso



1. Establezca retos semanales

Identifique un reto de innovación específico cada semana, relacionado con su trabajo, intereses personales o problemas sociales. Asegúrese de que el problema está bien definido y es específico y medible.

2. Definir el problema

Articule claramente el reto que desea abordar, asegurándose de que es conciso y está centrado.

3. Lluvia de ideas

Participa en sesiones individuales de brainstorming para generar una plétora de ideas innovadoras y soluciones potenciales. Fomente el pensamiento libre sin juzgar.



4. **Colabora y comparte.**

Busque la opinión de compañeros, mentores o colegas para enriquecer sus ideas con perspectivas diversas. Acepte las críticas constructivas como una oportunidad de crecimiento.

5. **Selecciona soluciones**

Evalúe sus ideas en función de su viabilidad, impacto potencial y singularidad. Elegir las soluciones más viables y creativas para su aplicación.

6. **Ponlo en práctica y reflexiona**

Poner en práctica la solución elegida y observar los resultados (si procede). Reflexiona sobre los resultados, tomando nota de las lecciones aprendidas y las mejoras que pueden introducirse para futuros retos. Si el problema es más abstracto y la puesta en práctica de las soluciones no depende de ti, intenta pensar en posibles formas de comunicar tus ideas.

Aquí te ofrecemos algunos ejemplos de retos con los que puedes empezar. Utiliza la inspiración para pensar en tus propios retos, diseñados en función de tu vida cotidiana, tus intereses personales y tus aspiraciones.

- Mejora de la productividad personal:

Desafíese a sí mismo a innovar y optimizar sus rutinas y flujos de trabajo diarios para maximizar la productividad y la gestión del tiempo. Encuentra formas creativas de priorizar tareas, eliminar distracciones y mejorar la eficiencia general.

- Desarrollo de habilidad digital:

Explore cursos o recursos innovadores en línea para aprender nuevas competencias digitales relevantes para su profesión o sus intereses personales. Acepte el reto de dominar las tecnologías emergentes para mantenerse a la vanguardia en el mundo digital actual.

- Iniciativa de salud y bienestar:

Innova tu enfoque de la salud y el bienestar creando un plan personalizado que incluya ejercicio físico, prácticas de atención plena y una dieta equilibrada. Explora formas creativas de integrar hábitos saludables en tu vida diaria..



- Proyecto de expresión creativa:

Emprende un proyecto creativo que te permita expresarte artísticamente. Puede ser escribir poesía, pintar, fotografiar o cualquier otra forma de arte que despierte tu imaginación y alegre tu vida.

- Vida sostenible:

Acepta el reto de reducir tu huella ecológica adoptando prácticas sostenibles en tu vida cotidiana. Explora formas de conservar la energía, reducir los residuos y tomar decisiones respetuosas con el medio ambiente.

- Reto de resolución de problemas:

Identifique un reto recurrente en su vida o en su trabajo e invente soluciones innovadoras para abordarlo. Aproveche la oportunidad de experimentar con distintos enfoques y perfeccionar sus habilidades para resolver problemas.

- Nueva aventura culinaria:

Experimente con recetas nuevas e innovadoras en la cocina. Desafíese a probar nuevos ingredientes o técnicas culinarias para ampliar su repertorio culinario.

- Reto de lectura:

Fíjese el objetivo de leer un determinado número de libros o explorar diversos géneros a lo largo del año. Acepta el reto de descubrir nuevas perspectivas y puntos de vista a través de la literatura.

- Planificación financiera y ahorro:

Innove en su gestión financiera elaborando un plan presupuestario, explorando oportunidades de inversión y encontrando formas creativas de ahorrar dinero y alcanzar sus objetivos financieros.

- Viaje de aprendizaje de idiomas:

Embárcate en un reto de aprendizaje de idiomas para adquirir competencia en una nueva lengua. Utiliza innovadoras apps y técnicas de aprendizaje de idiomas para sumergirte en la lengua.



- Experimento de desintoxicación digital:

Desafíate a ti mismo a tener periodos designados de desintoxicación digital, en los que desconectes de pantallas y dispositivos digitales. Explora formas innovadoras de participar en actividades offline y reconectar con el mundo físico.

- Atención plena en la vida diaria:

Innova en tu enfoque del mindfulness incorporándolo a tu rutina diaria. Ponte el reto de practicar mindfulness durante actividades rutinarias como comer, caminar o desplazarte al trabajo.

- Renovación de la marca personal:

Acepta el reto de renovar tu marca personal, incluida tu presencia en Internet y tu identidad profesional. Explora formas creativas de mostrar tus habilidades, logros y aspiraciones.

- Reto de estilo de vida minimalista:

Adopte el minimalismo despejando su espacio vital y simplificando sus posesiones. Innova en tu enfoque del consumo consciente y céntrate en las cosas que realmente aportan valor a tu vida.

- Expresión creativa diaria:

Acepta el reto de realizar una actividad creativa diaria, como escribir un diario, dibujar o hacer fotografías. Explora formas innovadoras de alimentar tu lado creativo y potenciar la expresión personal.

- Proyecto de cápsula del tiempo:

Crea una cápsula del tiempo que represente tu vida y tus intereses en este momento. Ponte el reto de reunir objetos y recuerdos significativos que puedas recordar en el futuro.

- Aventura de aprendizaje continuo:

Ponte el reto de aprender algo nuevo cada semana o cada mes. Explora cursos innovadores en línea, talleres o proyectos de bricolaje.



- Diario personal de innovación:

Crea un diario en el que anotes ideas innovadoras, por pequeñas o sencillas que parezcan. Ponte el reto de anotar al menos una idea cada día y volver a consultarlas para inspirarte en el futuro.

- Reto de conexión con la naturaleza:

Pasa tiempo al aire libre y ponte el reto de conectar con la naturaleza con regularidad. Explore formas innovadoras de sumergirse en la naturaleza, como escribir un diario sobre ella, observar aves o las estrellas.

Elija retos que le entusiasmen y le motiven, y no tenga miedo de pensar con originalidad para descubrir soluciones e ideas innovadoras. La clave del éxito de un reto de innovación es fijar objetivos realistas y alcanzables. Cada reto debe estar en consonancia con sus intereses, necesidades y aspiraciones de crecimiento personal. Acepte el proceso de exploración y disfrute del viaje de aprendizaje y superación continuos.