



PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Gestión del Conocimiento en:

RESILIENCIA ORGANIZACIONAL

El cuidado de sí
suma a tu vida



CURSO DE SALUD MENTAL EN ENTORNOS DE TRABAJO DESDE LA SST, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA

Experto Líder:

Martha Adriana León Velasco

Perfil Profesional:

Me encanta compartir el conocimiento por tanto soy Docente Universitaria en la Universidad CES desde el 2017, en CENDAP desde 2018, empecé siendo Docente de la Universidad el Bosque desde 1999. Soy Profesional en Psicología desde 1999. Especialista: en Docencia Universitaria 2001; Desarrollo del Talento Humano en la organización en la Universidad de la Sabana en el 2010; Gerencia en organizaciones de la Salud de la Universidad Iberoamericana, en el 2011; Seguridad y Salud en el trabajo de la Universidad CES 2021 y Maestría en Alta Gerencia en la Universidad EIDHI; he fortalecido en conocimiento científico cursando también algunos diplomados, academias, y cursos de certificación en MANAGEMENT 3.0, auditor ISO HSEQ ICONTEC vigente del 2021, Coaching Ejecutivo con FORUM, Competencias Organizacionales en la ESAP, Diplomados de Gestión del Riesgo y de la Seguridad y Seguridad en el trabajo con la Universidad de Catalunya, Certificación de human capital manager (HCM) en SAP, Gestión del cambio desde los modelos de Lean Change Management y CMP del Instituto Europeo de Postgrado digital y la revolución 4.0.

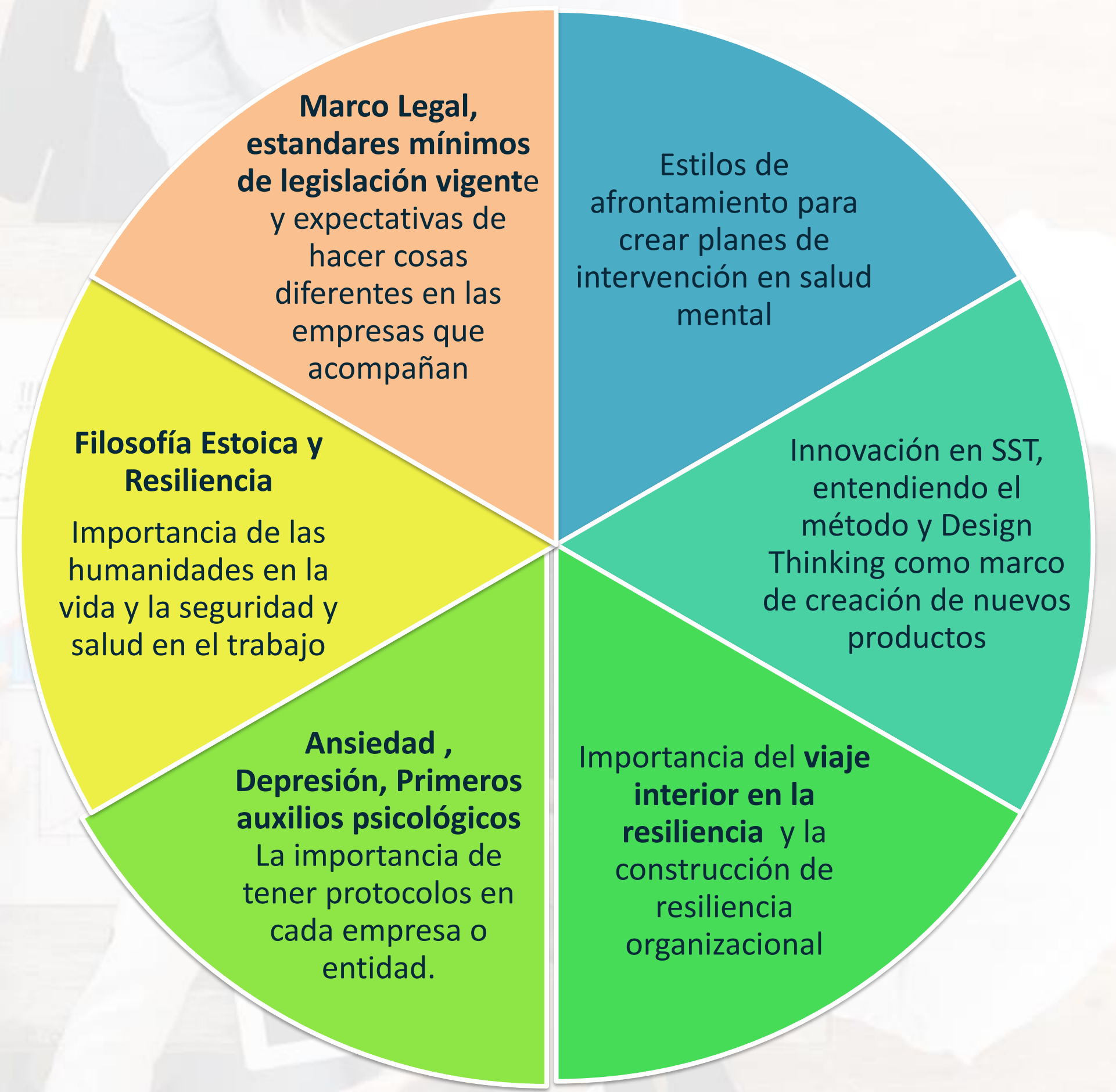


Correo electrónico: maleon@ces.edu.com



Número de contacto: 3025118070

Resumen de lo que hemos revisado hasta el momento con este curso



INNOVACION COHERENTE CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO Y LA SALUD MENTAL



¿Cómo podemos innovar en la seguridad y salud en el trabajo y la salud mental?



Frase de Inicio

“Tu mismo debes ser el cambio que quieres ver en el mundo”

Gandhi



Neurofeedback

Las técnicas de neurofeedback han revolucionado la forma en que abordamos la salud mental, permitiéndonos entrenar al cerebro para que funcione de manera más eficiente.

La salud mental ha experimentado una revolución en las últimas décadas gracias a los avances tecnológicos y nuevos enfoques terapéuticos. Este documento explora las innovaciones más destacadas en el tratamiento de la salud mental desde la década de 1990, con un énfasis especial en el neurofeedback y las aplicaciones digitales. Analizaremos cómo estas tecnologías están transformando el acceso y la efectividad de los tratamientos, mejorando la vida de millones de personas en todo el mundo.



Aplicaciones Digitales

Las aplicaciones digitales han democratizado el acceso a la salud mental, ofreciendo recursos y herramientas a un público más amplio.

Los Inicios de la Innovación en Salud Mental (1990-2000)



Reestructuración de la Atención Psiquiátrica

La Conferencia sobre la Reestructuración de la Atención Psiquiátrica en América Latina de 1990 marcó un hito crucial, promoviendo un modelo más comunitario y accesible. Este cambio de paradigma sentó las bases para futuras innovaciones.



Investigaciones Tempranas

Durante la década de 1990, también comenzaron a surgir las primeras investigaciones sobre el potencial de la tecnología en el tratamiento de trastornos mentales. Estos estudios preliminares abrieron el camino para el desarrollo de herramientas como el neurofeedback y las aplicaciones móviles en los años siguientes.

Década del Cerebro (1990-2000)



Investigación Cerebral

La década de 1990 fue declarada "Década del Cerebro" por la Organización Mundial de la Salud, impulsando un enfoque sin precedentes en la investigación sobre el cerebro humano.



Avances en Neurociencia

Este periodo estuvo marcado por un crecimiento exponencial en la neurociencia, lo que permitió un avance significativo en la comprensión de las funciones cerebrales y su relación con la salud mental.



Proyecto del Genoma Humano

Un ejemplo de la importancia de la investigación en esta época es el desarrollo del Proyecto del Genoma Humano. La culminación de este proyecto en el año 2000, permitió a los científicos comprender la estructura genética del cerebro humano, allanando el camino para nuevas investigaciones sobre las causas genéticas de los trastornos mentales y la búsqueda de terapias personalizadas.

Avance en medicamentos para la salud mental entre 1990-2000



Nuevas Opciones Terapéuticas

La década de 1990 al 2000 ha sido testigo de avances significativos en el desarrollo de medicamentos para la salud mental. Se han introducido nuevos medicamentos que ofrecen alternativas terapéuticas para una gama más amplia de trastornos mentales.



Tratamiento Más Efectivo

Estos avances incluyen nuevas opciones para el tratamiento de la depresión, la ansiedad, el trastorno bipolar, la esquizofrenia y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), entre otros. Algunos de estos medicamentos tienen menos efectos secundarios que los medicamentos más antiguos, y son más efectivos para ciertos tipos de depresión.



Investigación Continua

Sin embargo, el desarrollo de medicamentos para la salud mental es un proceso continuo. La investigación sigue buscando nuevas terapias más efectivas, con menos efectos secundarios y mejores resultados a largo plazo. Los científicos están explorando nuevas vías de investigación, como la psicofarmacología molecular, la neuroimagen y la terapia génica, con el objetivo de mejorar el tratamiento de los trastornos mentales y ofrecer nuevas opciones para los pacientes.

Código de Prácticas sobre salud mental - OIT en 1992



Gestión de Riesgos Psicosociales

Se enfatiza la necesidad de evaluar y gestionar los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo, lo que incluye factores como la carga de trabajo excesiva, el acoso y la falta de apoyo organizacional. Las intervenciones deben ser institucionales, abordando las condiciones laborales que afectan la salud mental



Capacitación

Se recomienda formar a los directivos y a los empleados sobre salud mental, para que puedan reconocer y responder adecuadamente a las necesidades de sus colegas. Esto incluye desarrollar habilidades interpersonales como la comunicación abierta y la escucha activa



Inversión y Liderazgo

La OIT destaca la importancia del compromiso organizacional y la inversión en recursos para crear una cultura laboral que priorice la salud mental. Esto incluye asignar presupuestos específicos para iniciativas relacionadas con la salud mental



Derechos Laborales

Se aboga por el derecho a un entorno laboral seguro y saludable, alineando las políticas laborales con estándares internacionales de derechos humanos y promoviendo políticas contra la discriminación

El concepto de ergonomía se integra en el diseño del espacio laboral en 1994



Diseño ergonómico de estaciones de trabajo

El diseño ergonómico busca adaptar el espacio laboral a las características y necesidades del trabajador, reduciendo así la fatiga, el estrés físico y mental, y las posibles lesiones. Esto a su vez puede mejorar la concentración, el bienestar emocional y la productividad.



Diseño de estaciones de trabajo

Un espacio de trabajo ergonómico contribuye a una mejor salud mental, pues disminuye la incomodidad física, la postura incorrecta y el estrés relacionado con el trabajo, lo que puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo, la motivación y la capacidad de concentración del trabajador.

Surgimiento de la Ergonomía Cognitiva en 1997



Ergonomía Cognitiva

La ergonomía cognitiva se introduce como un nuevo enfoque para la seguridad y salud en el trabajo. En este año se publica un estudio crucial de la Universidad de Harvard, que analiza cómo los factores cognitivos, como la atención, la memoria y la capacidad de resolución de problemas, se ven afectados por el estrés laboral, se impulsa la investigación sobre la ergonomía cognitiva, promoviendo la integración de factores mentales en el diseño del trabajo.

Retoma el concepto de competencias promulgado por la OIT en 1980 **1980**: "El término **competencia laboral** se establece formalmente la necesidad de entrenamiento en capacidades ejecutivas (lenguaje, memoria, aprendizaje y la toma de decisiones), para conectar el mundo del aprendizaje con el laboral.



Importancia de lo Cognitivo en el trabajo

La ergonomía cognitiva, a diferencia de la ergonomía física, no solo se centra en el diseño de equipos y espacios, sino también en la optimización de los procesos mentales del trabajador.

Esto incluye el desarrollo de estrategias para reducir la carga cognitiva, mejorar la toma de decisiones en situaciones de presión, y promover la salud mental del trabajador.

Con el tiempo, esta visión evolucionó hacia la integración de la ergonomía cognitiva en las tecnologías de la información, la comunicación y la adaptación de los trabajadores a la telemática con el objetivo de crear interfaz más intuitivas y amigables para el usuario.

El Surgimiento del Neurofeedback en el panorama de la salud mental (2000-2005)



Visualización cerebral

Interfaces gráficas que muestran la actividad cerebral en tiempo real.



Autorregulación

Técnicas para que los pacientes aprendan a controlar su actividad cerebral.



Eficacia en TDAH

Estudios demostrando mejoras significativas en síntomas de TDAH.



Aplicaciones expandidas

Potencial para tratar otros trastornos como ansiedad y depresión.

El Surgimiento del Neurofeedback aplicado a Neuroseguridad (2000-2005)



Neurofeedback

El neurofeedback, una técnica que permite a las personas aprender a regular su propia actividad cerebral, comienza a ganar reconocimiento por su potencial en la neuroseguridad.



Neuroseguridad

El concepto de neuroseguridad surge como un enfoque holístico para la protección de la mente y la seguridad de la información neuronal.

Avances en Neurofeedback y Neuroimagen (2005-2010)



Integración de fMRI

La integración de la resonancia magnética funcional (fMRI) en los protocolos de neurofeedback permitió una mayor precisión en la localización de la actividad cerebral, permitiendo a los terapeutas identificar con más precisión las áreas del cerebro que necesitaban ser reguladas. Esto contribuyó a desarrollar tratamientos más personalizados y efectivos.



HD-EEG

El desarrollo de la electroencefalografía de alta densidad (HD-EEG) permitió una mejora significativa en la resolución temporal de las señales cerebrales, capturando con mayor precisión las fluctuaciones de actividad cerebral. Esta mayor resolución temporal abrió nuevas posibilidades para el entrenamiento de neurofeedback, permitiendo a los terapeutas monitorizar y entrenar con más precisión los procesos cerebrales relacionados con diferentes trastornos mentales.



Protocolos personalizados

Los avances en la comprensión de la neurofisiología permitieron el desarrollo de protocolos de neurofeedback personalizados, diseñados para adaptarse a los patrones cerebrales individuales de cada paciente. Esta personalización de los tratamientos permitió un mayor ajuste a las necesidades específicas de cada individuo, aumentando la eficacia de la terapia y mejorando los resultados en diferentes trastornos mentales.



Expansión clínica

El neurofeedback, con su mayor precisión y personalización, se extendió a una gama más amplia de trastornos mentales, incluyendo la ansiedad, la depresión, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y el trastorno de estrés posttraumático (TEPT). Los estudios clínicos demostraron la eficacia de los tratamientos con neurofeedback en estos trastornos, abriendo nuevas vías para el tratamiento de una gama más amplia de problemas de salud mental.

El Auge de las Aplicaciones Móviles en Salud Mental (2010-2015)



Aplicaciones de Meditación

La proliferación de smartphones permitió el auge de aplicaciones como Headspace y Calm, que introdujeron la meditación y mindfulness al público general, mejorando el bienestar emocional.



Aplicaciones de Seguimiento del Estado de Ánimo

Aplicaciones como Moodpath surgieron para ayudar a las personas a rastrear su estado de ánimo, facilitando la detección temprana de síntomas depresivos.



Chatbots Terapéuticos

Terapias establecidas, como la TCC, se adaptaron a formatos digitales. Aplicaciones como Woebot y Wysa ofrecieron chatbots terapéuticos basados en principios de TCC, brindando apoyo accesible las 24 horas del día.

Ejemplo: Moodcapture



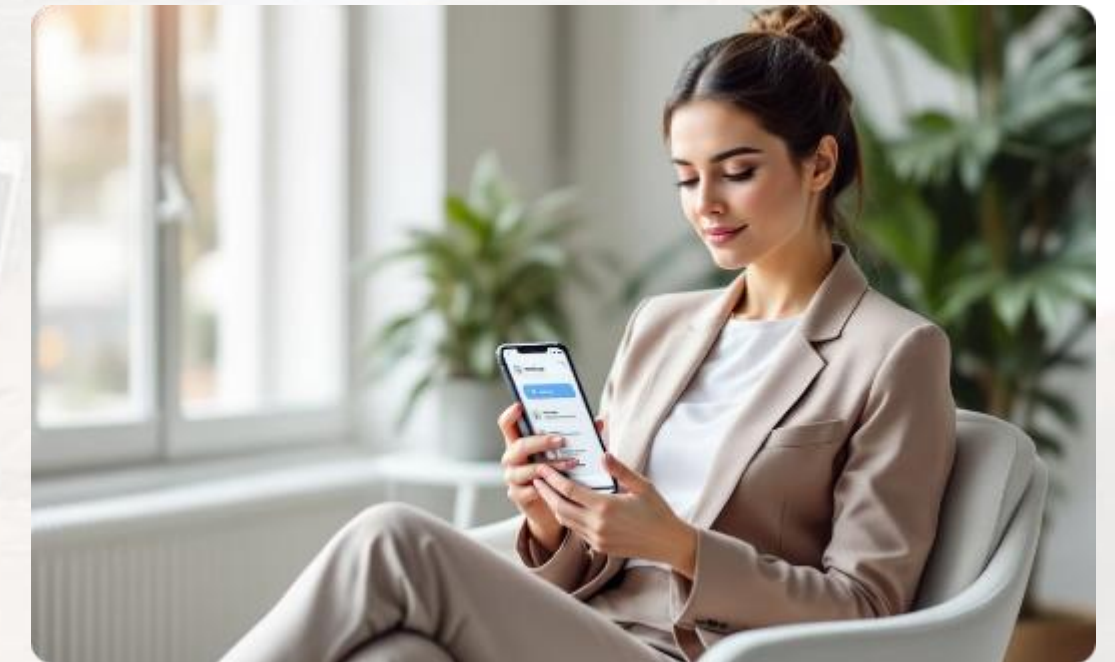
Reconocimiento Facial

MoodCapture utiliza el reconocimiento facial para detectar indicios de posibles problemas de salud mental.



Inteligencia Artificial

La aplicación utiliza la inteligencia artificial para analizar expresiones faciales y lenguaje corporal.



Sistema de Apoyo Proactivo

MoodCapture ofrece un sistema de apoyo proactivo para ayudar a los usuarios a comprender su salud mental y a identificar posibles problemas a tiempo.

Integración de Inteligencia Artificial en Salud Mental (2015-2020)



Análisis predictivo

Uso de IA para identificar patrones de riesgo en salud mental basados en datos de pacientes



Emparejamiento IA

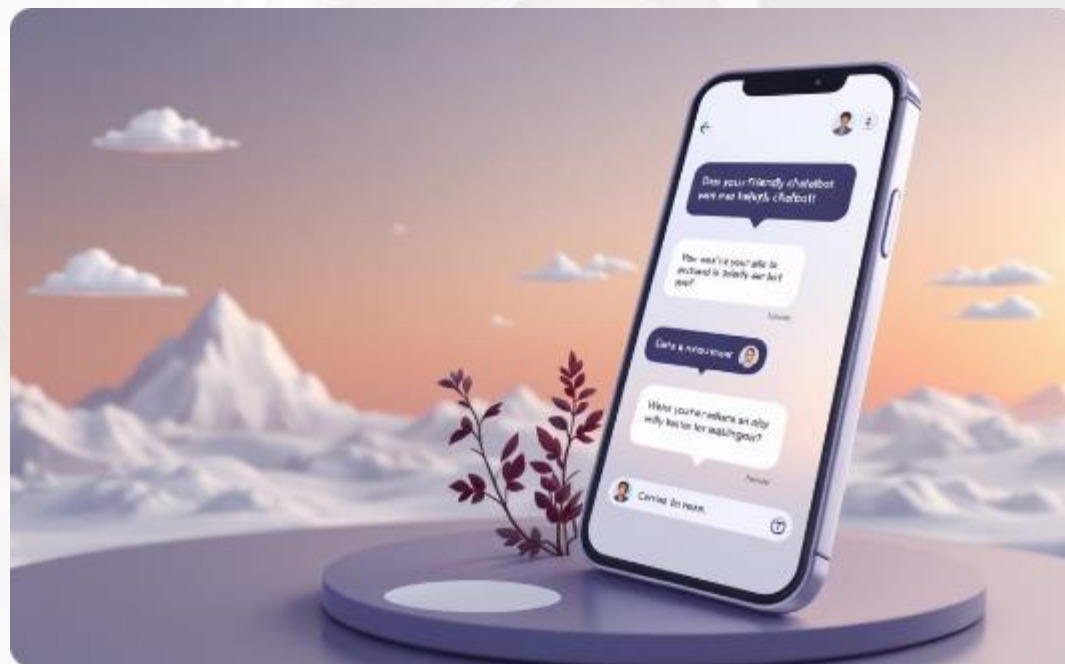
Plataformas que conectan pacientes con terapeutas y tratamientos óptimos utilizando algoritmos avanzados



Chatbots avanzados

Asistentes virtuales con capacidades de procesamiento de lenguaje natural para ofrecer apoyo emocional 24/7

Wysa: Apoyo a la Salud Mental Impulsado por IA



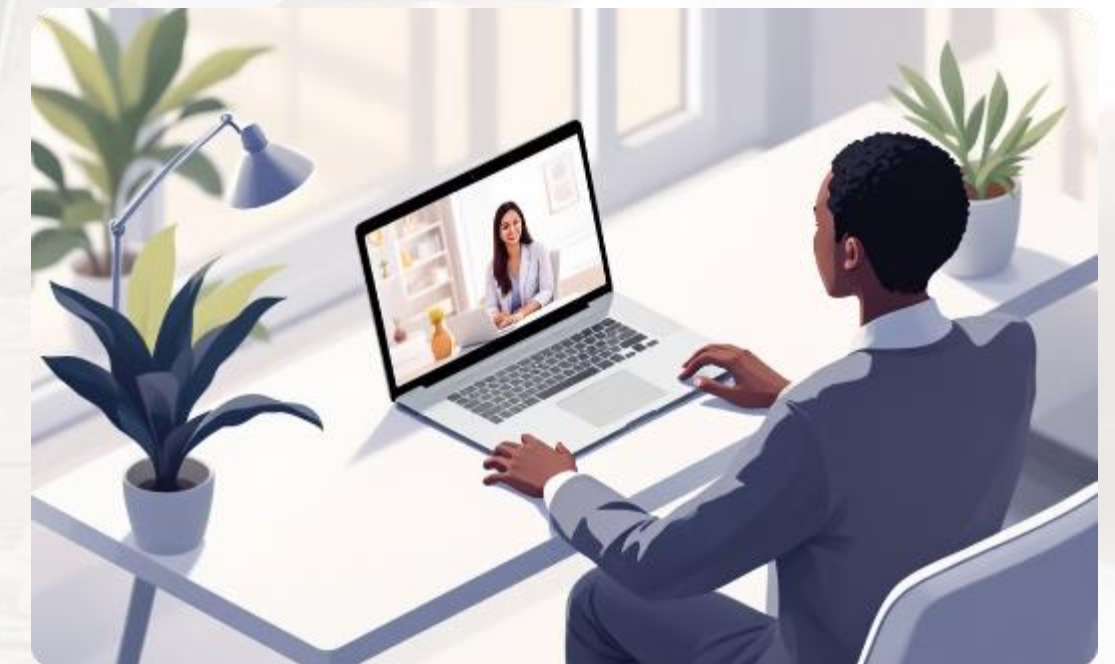
Atención Personalizada

Wysa ofrece atención personalizada a través de conversaciones con un chatbot de IA diseñado para brindar apoyo emocional.



Atención Accesible

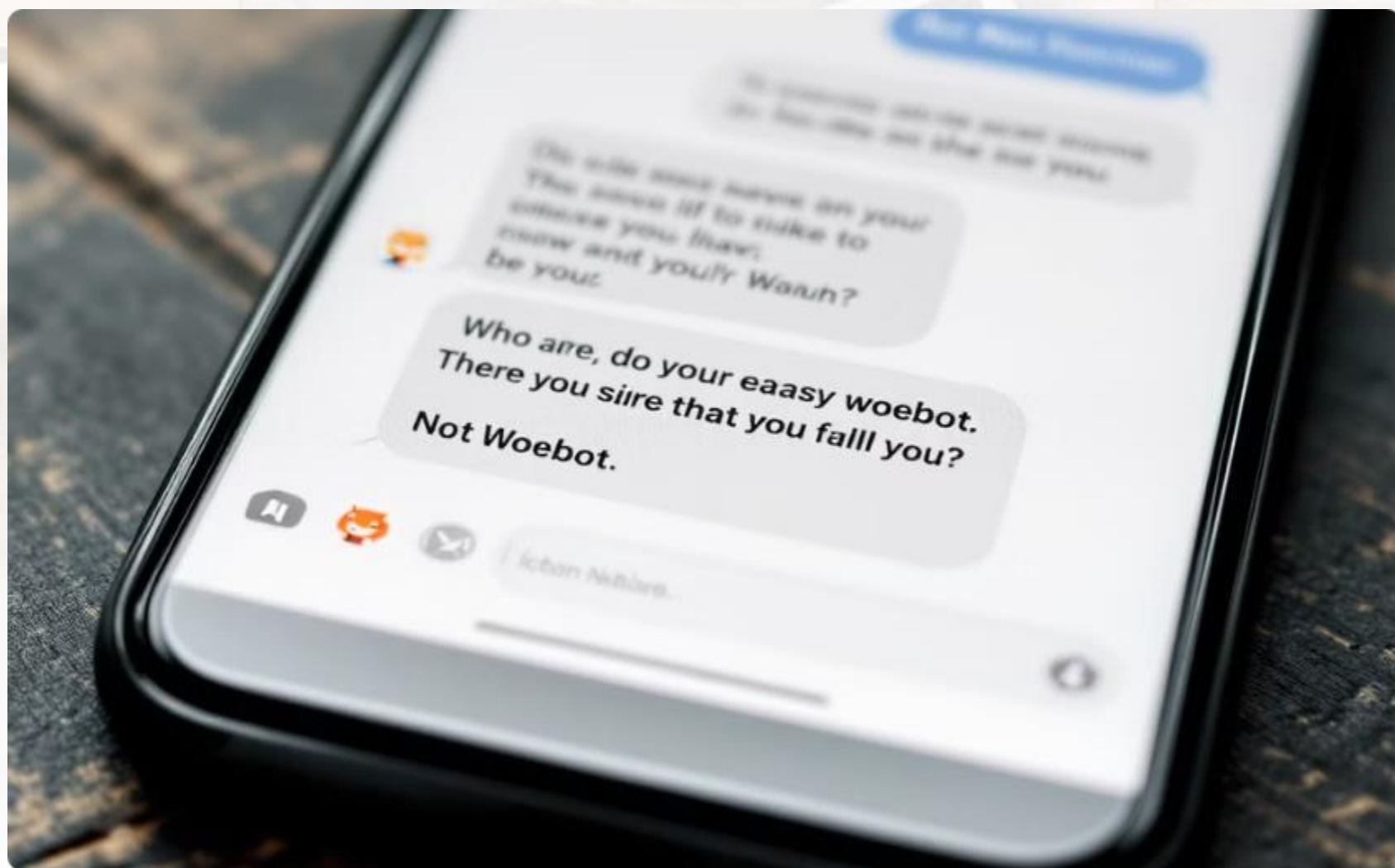
La plataforma está diseñada para proporcionar atención accesible a personas que enfrentan problemas de salud mental.



Diversidad de Problemas

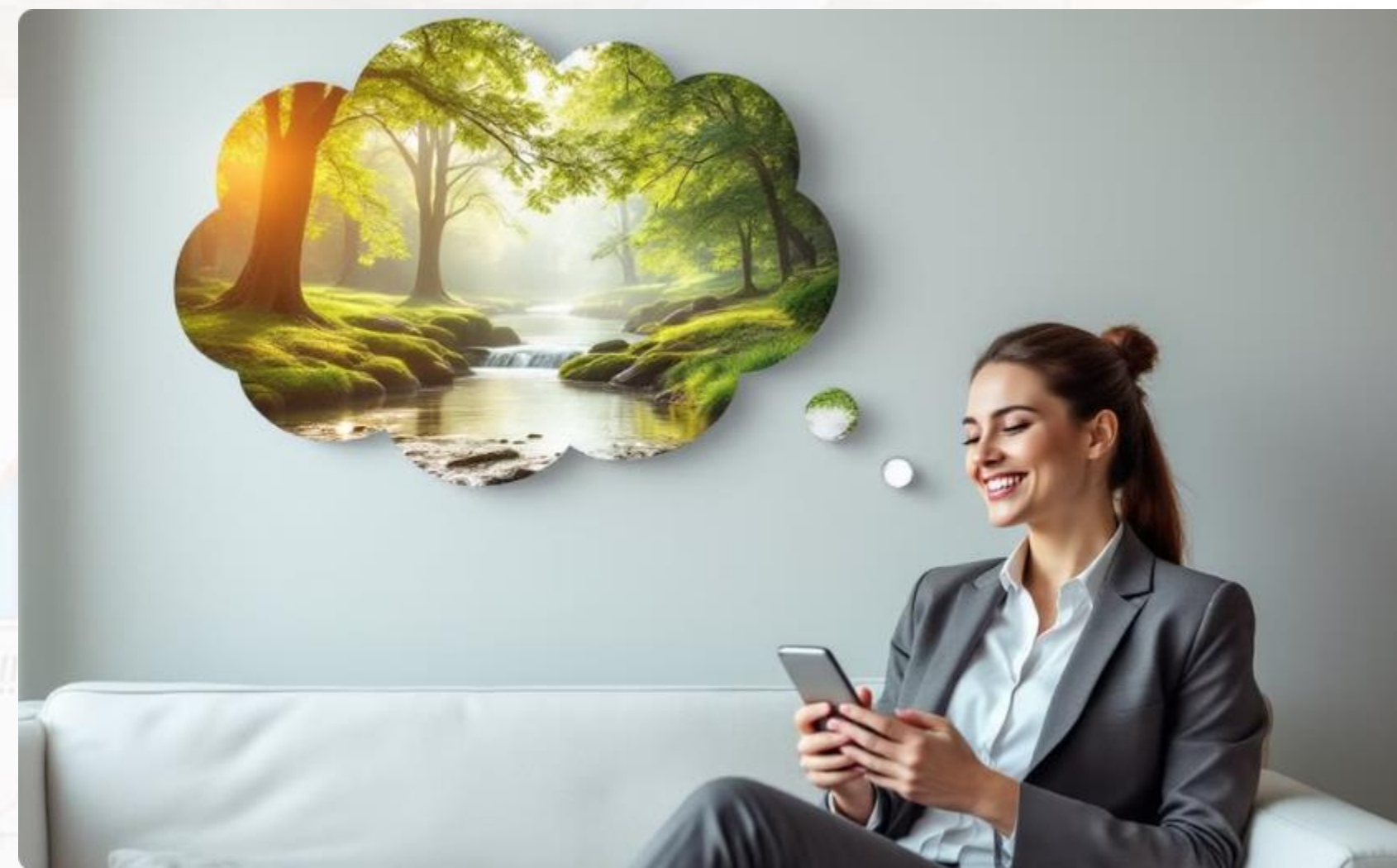
Wysa ofrece apoyo para una variedad de problemas de salud mental, como ansiedad, depresión y estrés.

Woebot: Un chatbot terapéutico basado en la TCC



Terapia Cognitivo-Conductual

Woebot utiliza técnicas de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), respaldadas por evidencia científica.



Intervenciones Eficaces

Woebot ofrece intervenciones estructuradas y efectivas para ayudar a los usuarios a gestionar problemas como la ansiedad, el insomnio y la depresión.

Telemedicina, Teleeducación Telepsiquiatría y Salud Mental Digital durante la Pandemia (2020-2022)



Auge de la telepsiquiatría

Consultas virtuales como principal medio de atención psiquiátrica durante la pandemia



Plataformas de terapia online

Crecimiento exponencial de servicios como BetterHelp y Talkspace



Monitoreo remoto

Uso de wearables y apps para seguimiento continuo de indicadores de salud mental



Atención híbrida

Combinación de consultas virtuales y presenciales para una atención más flexible

Integración de Inteligencia Artificial en Salud Mental (2015-2020)



Algoritmos de aprendizaje automático

Permitieron identificar patrones de riesgo y personalizar tratamientos, además ayudar a redefinir las tablas de enfermedades generales para el CIE 11



Plataformas con IA

Empresas como Spring Health y Quartet Health desarrollaron plataformas que utilizan IA para conectar pacientes con terapeutas y tratamientos óptimos.



Realidad Virtual en Tratamientos de Salud Mental (2022-Presente)



Terapia de exposición en RV

Tratamiento de fobias y TEPT en entornos virtuales seguros



Neurofeedback en RV

Ajuste de entornos virtuales basado en respuestas cerebrales



Mindfulness inmersivo

Prácticas de meditación y relajación en entornos virtuales



Terapia grupal virtual

Sesiones de apoyo en espacios virtuales compartidos

Avances en Neurofeedback: Más Allá del EEG (2022-Presente)



Neuroimagen Avanzada

El neurofeedback ha experimentado una transformación significativa con la integración de tecnologías de neuroimagen más avanzadas, como la resonancia magnética funcional en tiempo real (rtfMRI) y la espectroscopia funcional de infrarrojo cercano (fNIRS).



Entrenamiento Cerebral Específico

Estos métodos permiten un nivel de precisión y especificidad sin precedentes en el entrenamiento cerebral, permitiendo dirigir el entrenamiento a regiones cerebrales específicas.



Modulación Cerebral

El neurofeedback basado en rtfMRI permite a los pacientes aprender a modular la actividad en áreas profundas del cerebro asociadas con el procesamiento emocional, como la amígdala, lo que resulta especialmente prometedor para el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión.

Aplicaciones Móviles y Wearables: Monitoreo Continuo de la Salud Mental



Variabilidad de frecuencia cardíaca

Los smartwatches miden la variabilidad de la frecuencia cardíaca, proporcionando información valiosa sobre los niveles de estrés y recuperación.

Patrones de sueño

Las pulseras de actividad registran los patrones de sueño, ayudando a detectar alteraciones que podrían estar relacionadas con la salud mental.

Patrones de uso del smartphone

Las aplicaciones móviles pueden analizar los patrones de uso del smartphone para inferir estados emocionales y cognitivos.

Niveles de actividad física

Los wearables con acelerómetros recopilan datos sobre los niveles de actividad física, estableciendo posibles correlaciones con los estados de ánimo.

Tipo de Dato	Fuente	Aplicación en Salud Mental
Variabilidad de frecuencia cardíaca	Smartwatch	Indicador de estrés y recuperación
Patrones de sueño	Pulsera de actividad	Detección de alteraciones del sueño
Patrones de uso del smartphone	Aplicación móvil	Inferencia de estados emocionales
Niveles de actividad física	Acelerómetro en wearable	Correlación con estados de ánimo

Inteligencia Artificial en Diagnóstico y Tratamiento



Diagnóstico Asistido por IA

Análisis de imágenes cerebrales y datos biométricos para detección temprana de trastornos



Selección de Tratamiento

Sistemas de apoyo a la decisión clínica basados en IA para personalizar planes de tratamiento



Chatbots Terapéuticos

Asistentes virtuales que ofrecen terapia cognitivo-conductual automatizada



Predicción de Recaídas

Modelos de IA que anticipan crisis basándose en patrones de comportamiento y biométricos

Terapia Digital: Intervenciones Basadas en Evidencia



Terapias Cognitivo-Conductuales Digitales

Programas interactivos que guían a los usuarios a través de técnicas de TCC

Manejo de Adicciones

Aplicaciones aprobadas por la FDA para el tratamiento de trastornos por uso de sustancias

Intervenciones de Mindfulness

Programas digitales de meditación y atención plena con eficacia clínicamente probada

La terapia digital representa una nueva frontera en el tratamiento de la salud mental, ofreciendo intervenciones psicológicas basadas en evidencia a través de plataformas digitales. Estas soluciones, conocidas como Terapias Digitales (DTx), están diseñadas para prevenir, manejar o tratar un trastorno médico o enfermedad, y están sujetas a revisión regulatoria. Empresas como Pear Therapeutics han desarrollado aplicaciones como reSET para el tratamiento de trastornos por uso de sustancias, que han sido aprobadas por la FDA.

Neurotecnología Avanzada: Estimulación Cerebral No Invasiva



TMS

Estimulación Magnética Transcraneal para depresión y otros trastornos. Esta técnica utiliza pulsos magnéticos para estimular áreas específicas del cerebro.



tDCS

Estimulación Transcraneal de Corriente Directa para modulación cognitiva. Esta técnica utiliza una corriente eléctrica de baja intensidad para estimular el cerebro.



Neuronavegación

Sistemas de guía precisa para estimulación cerebral personalizada. Esta tecnología permite a los médicos dirigir la estimulación a áreas específicas del cerebro con mayor precisión.



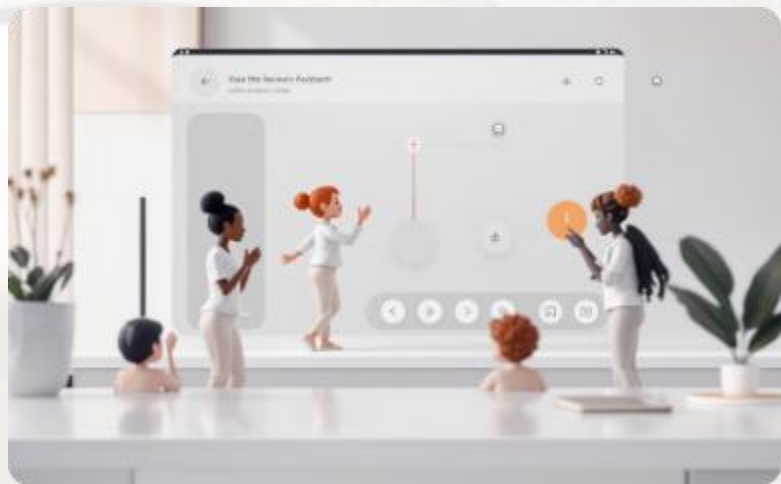
Theta Burst

Protocolos de estimulación rápida para tratamientos más eficientes. Esta técnica utiliza pulsos rápidos de estimulación para lograr resultados más rápidos.

Los avances en neurotecnología han llevado al desarrollo de técnicas de estimulación cerebral no invasiva cada vez más sofisticadas para el tratamiento de trastornos mentales. Estos métodos permiten modular la actividad cerebral de manera precisa y no invasiva, ofreciendo nuevas opciones terapéuticas para condiciones como la depresión resistente al tratamiento, el trastorno obsesivo-compulsivo y el dolor crónico. La combinación de estas técnicas con neurofeedback y realidad virtual está abriendo nuevas posibilidades para tratamientos personalizados y más efectivos en salud mental.



Gamificación en Salud Mental: Terapia a través del Juego



Juegos Terapéuticos

Videojuegos diseñados específicamente para tratar condiciones como depresión y ansiedad.



Desarrollo de Resiliencia

Aplicaciones gamificadas para fortalecer habilidades de afrontamiento y bienestar emocional.



Rehabilitación Cognitiva

Ejercicios mentales gamificados para mejorar funciones cognitivas en diversos trastornos.



Adherencia al Tratamiento

Uso de elementos de juego para motivar la participación continua en terapias y tratamientos.



IMPULSAR LA TRANSFORMACIÓN

30. Antes de cada reunión se envía un email con un problema relacionado (sensitivo o no)

31. Resaltar a los peores

32. cada día uno es el anfitrión

FOMENTAR LA INNOVACIÓN

33. Invitar al alguien que nos inspire para los 3 primeros de la

34. cada reunión un desafío en el día

35. Solrar enigmas para atraer la atención y dar un premio

36. Definir criterios a cumplir en cada reunión

37. Votación popular sobre el mejor participante de las reuniones

TODO EL PROCESO DE PROBLEM SOLVING/DESIGN THINKING

38. los que llegan más de 2 minutos tardes no pueden hablar durante los primeros 10 minutos

39. hacer reuniones cortas que no pueden durar más de 15 minutos

OPTIMIZAR EVENTOS



La relación mente-cuerpo



Influencia Mental

La mente tiene un impacto significativo en las funciones físicas del cuerpo.



Respuestas Físicas

El estrés mental puede manifestarse en el cuerpo a través de síntomas como tensión muscular y aceleración del ritmo cardíaco.



Conexión Bidireccional

La actividad física también puede afectar el estado de ánimo y la claridad mental.



¿Cómo puedo hacer para crear nuevos métodos en la intervención de salud mental y para que sirve Design Thinking?

Metodología Design Thinking: Innovación y Creatividad

El Design Thinking es una metodología poderosa para la innovación. Ayuda a empresas y equipos a resolver problemas de manera creativa y centrada en el usuario.

Una de las aplicaciones del Design Thinking es la innovación en planes de salud mental en las empresas. El enfoque centrado en el usuario del Design Thinking permite comprender mejor las necesidades y desafíos de los empleados en este ámbito, lo que permite diseñar programas más efectivos y relevantes.



Origen del Design Thinking

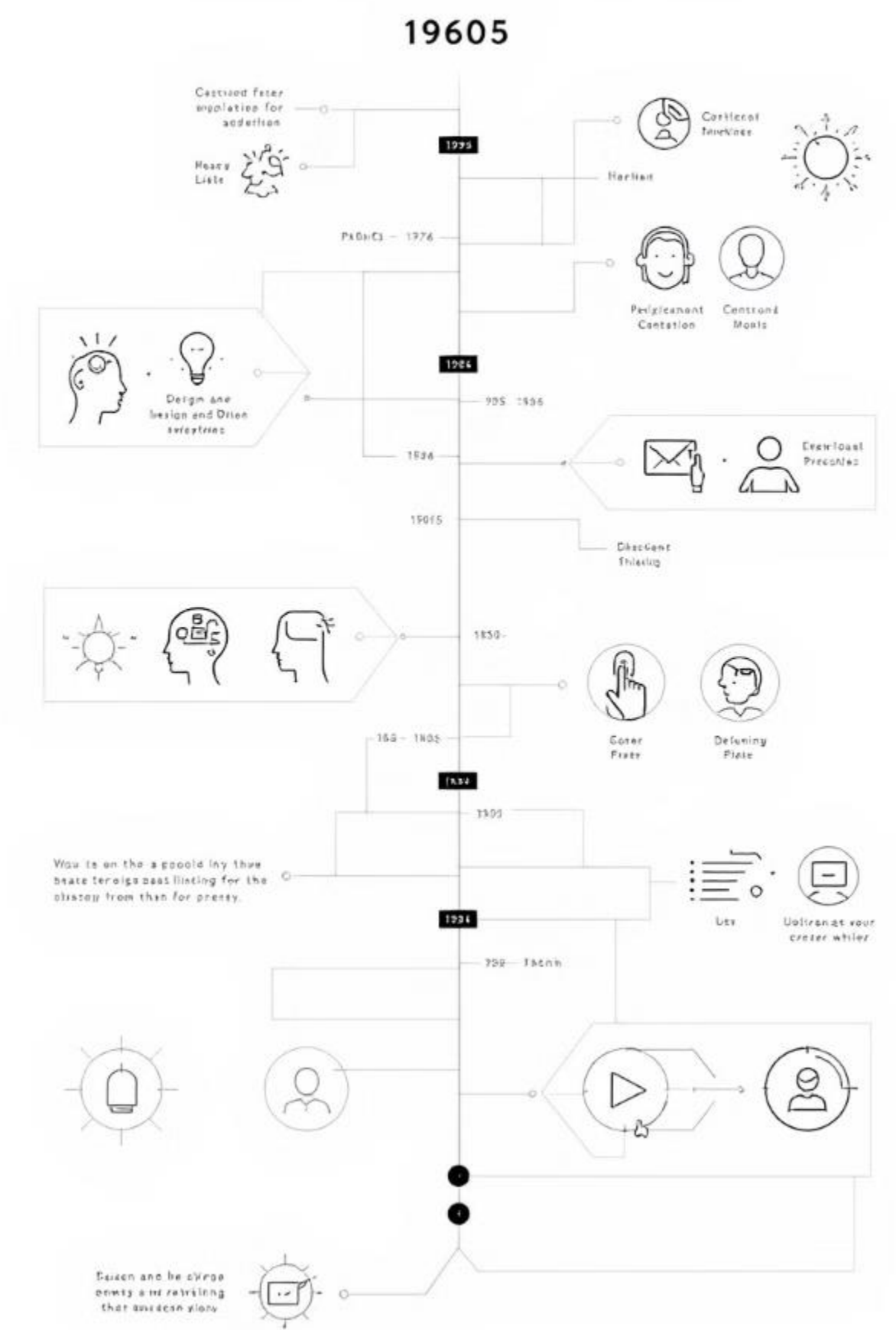
- 1** — Años 60-70

Surge en la Universidad de Stanford como enfoque para la resolución creativa de problemas.
- 2** — Años 80-90

IDEO populariza el método aplicándolo a diseño de productos y servicios.
- 3** — Siglo XXI

Se extiende a diversos campos como negocios, educación y sector social.

THE EVOLUTION OF DESIGN THINKING



Principios del Design Thinking

- 1** Empatía
Comprender profundamente las necesidades y deseos de los usuarios.
- 2** Colaboración
Fomentar el trabajo en equipo y la diversidad de perspectivas.
- 3** Experimentación
Probar ideas rápidamente y aprender de los errores.
- 4** Iteración
Mejorar continuamente las soluciones basándose en la retroalimentación.



Fases del Design Thinking

- 1** Empatizar
Comprender las necesidades y problemas de los usuarios.
- 2** Definir
Establecer claramente el desafío a resolver.
- 3** Idear
Generar múltiples soluciones creativas.
- 4** Prototipar
Crear versiones simplificadas de las soluciones.
- 5** Evaluar
Probar los prototipos con usuarios reales.

Empatizar: Conectando con el Usuario



Observación

Analizar el comportamiento de los usuarios en su entorno natural.



Entrevistas

Conversar directamente con los usuarios para comprender sus perspectivas.



Inmersión

Experimentar el problema desde el punto de vista del usuario.



Definir: Enfocando el Problema



Síntesis

En esta etapa, se organiza y analiza la información recopilada durante la fase de empatía. Se buscan patrones y tendencias para identificar las necesidades, motivaciones y frustraciones de los usuarios en relación al problema que se está explorando. Por ejemplo, se analizarían los datos sobre las necesidades de apoyo emocional, los factores estresantes, los recursos disponibles y las percepciones de los empleados sobre su bienestar.



Insights

A partir de la síntesis, se buscan insights, que son descubrimientos relevantes sobre los usuarios y sus necesidades. Se identifican patrones y se revelan las necesidades ocultas o no expresadas. Por ejemplo, se observó que algunos empleados se sienten incómodos hablando de sus problemas mentales con su jefe. Esto sugiere un insight crucial: la necesidad de un ambiente laboral más abierto y comprensivo para el bienestar emocional.



Punto de Vista

En esta etapa, se define el problema central que se abordará a través del proceso de Design Thinking. Se elabora una declaración clara y concisa del problema, considerando los insights y las necesidades de los usuarios. Por ejemplo, el punto de vista podría ser: "Falta de acceso a recursos de salud mental en la empresa, lo que genera un impacto negativo en el bienestar y la productividad de los empleados".

Idear: Generando Soluciones Creativas



Brainstorming

Generar gran cantidad de ideas sin juzgarlas.



Pensamiento Lateral

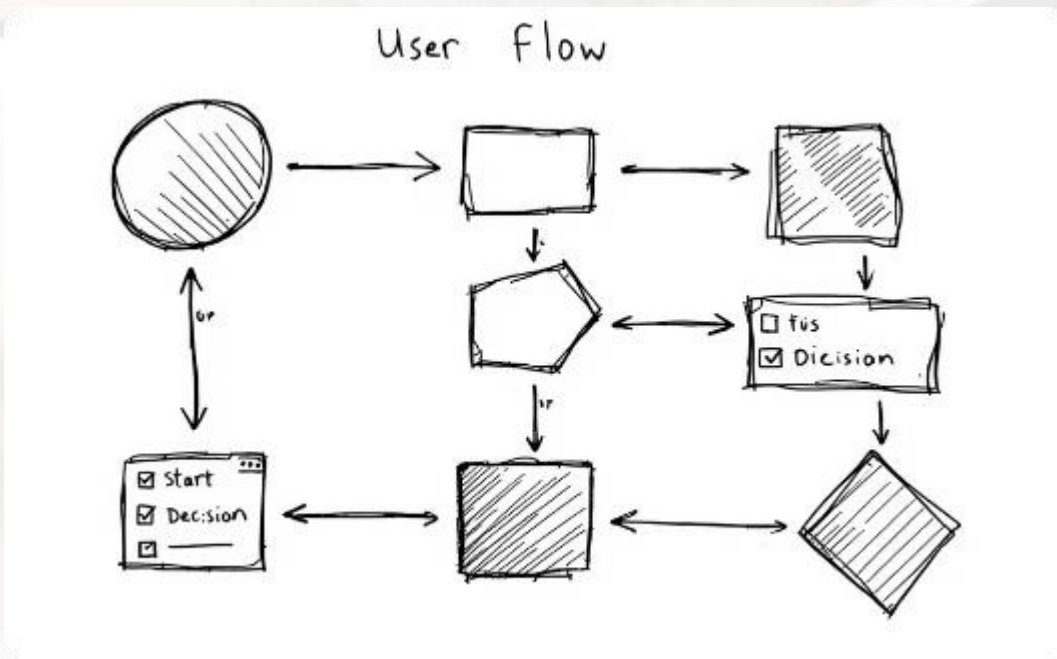
Buscar enfoques no convencionales para resolver el problema.



Combinación de Ideas

Mezclar conceptos para crear soluciones innovadoras.

Prototipar: Materializando Ideas



Prototipos de Baja Fidelidad

Diagramas simples que representan el proceso de intervención en un centro de salud mental, mostrando la interacción entre el paciente, el terapeuta y el personal médico.



Prototipos Físicos

Creación de espacios y recursos para el bienestar mental, como una sala de relajación o un área de actividades físicas.



Prototipos Digitales

Plataformas virtuales para el seguimiento del progreso del paciente, incluyendo registros de síntomas, gestión de citas y recursos de apoyo online.

Evaluar: Probando con Usuarios



Pruebas de Usabilidad

Observar cómo los usuarios interactúan con el prototipo. Se pueden realizar pruebas con personas que han experimentado problemas de salud mental para obtener información específica sobre su experiencia con el prototipo.



Retroalimentación

Recopilar opiniones y sugerencias de los usuarios. Es crucial preguntar a los usuarios sobre su experiencia con el prototipo, especialmente en términos de su impacto en su bienestar mental.



Iteración

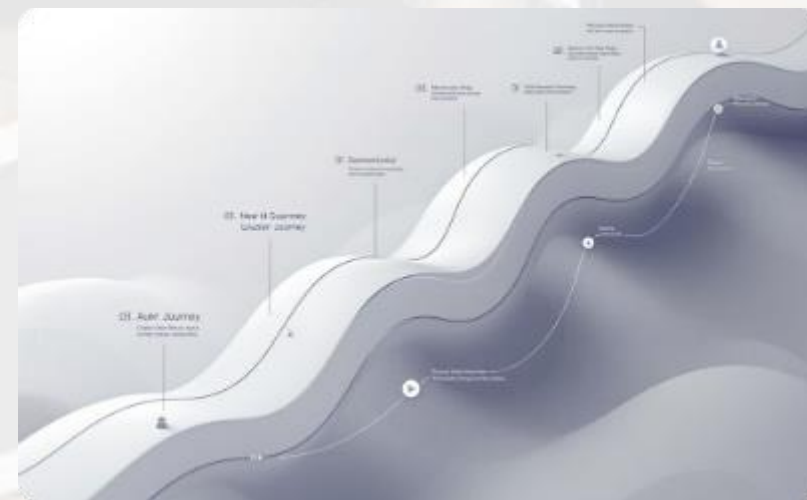
Refinar el prototipo basándose en los resultados de las pruebas. Es importante considerar los comentarios de los usuarios relacionados con su salud mental, buscando mejoras que promuevan el bienestar psicológico.

Herramientas del Design Thinking



Mapa de Empatía

Herramienta fundamental para comprender las necesidades y emociones de los usuarios. Ayuda a visualizar sus pensamientos, sentimientos, acciones y palabras, lo que permite identificar patrones de comportamiento y áreas de mejora.



Customer Journey Map

Permite trazar el recorrido del usuario a través de los diferentes puntos de contacto con un producto o servicio. Se puede utilizar para analizar la experiencia del usuario en un centro de salud mental, identificando los momentos cruciales y los puntos débiles del proceso.



Personas

Creación de perfiles ficticios basados en la investigación de usuarios reales. Representan los usuarios típicos, sus motivaciones, necesidades y comportamientos, lo que facilita la comprensión del público objetivo.



Storyboards

Se utilizan para visualizar la experiencia del usuario a través de una secuencia de imágenes y texto. En el contexto de la salud mental, podrían utilizarse para representar el proceso de intervención, mostrando la interacción del paciente con el terapeuta y otros profesionales.

Beneficios del Design Thinking



Soluciones Centradas en la Experiencia del Paciente

Crea soluciones que se adaptan a las necesidades específicas de las personas que enfrentan problemas de salud mental, mejorando su experiencia y acceso a la atención. Por ejemplo, se puede diseñar un sistema de apoyo online que permita a los pacientes controlar su propia terapia, acceder a recursos de autoayuda o conectar con otros pacientes.



Reducción de Barreras en el Acceso a la Salud Mental

Identifica y elimina obstáculos que impiden el acceso de las personas a la atención mental, facilitando la detección temprana y la intervención oportuna. El Design Thinking puede utilizarse para diseñar programas de prevención de suicidio más accesibles o para crear herramientas digitales que permitan a los pacientes autoevaluar su estado mental y obtener una referencia a un profesional si es necesario.



Innovación en la Intervención Psicológica

Impulsa la creación de nuevas herramientas y métodos de intervención, mejorando la calidad y la eficacia de los tratamientos de salud mental. Ejemplos de innovación en intervención psicológica incluyen la creación de aplicaciones móviles que ofrecen juegos para desarrollar habilidades de gestión emocional o realidad virtual para tratar fobias o ansiedad.

Aplicaciones del Design Thinking



Desarrollo de Productos

Crea productos innovadores que resuelven problemas reales de los usuarios.



Mejora de Servicios

Optimiza la experiencia del cliente en diversos puntos de contacto.



Transformación Organizacional

Fomenta una cultura de innovación y adaptabilidad en las empresas.



Salud Mental

Utiliza el Design Thinking para mejorar la experiencia del paciente y/o trabajador, reducir las barreras de acceso y generar nuevas formas de intervención.

Caso de Éxito: Aplicación de Salud Mental Modelo Depack Chopra



Problema

Dificultad para acceder a recursos de salud mental, especialmente en el contexto actual, donde se observa un aumento en la prevalencia de la depresión, el insomnio y la ansiedad. Un estudio reciente reveló un aumento del 20% en los casos de depresión en los últimos años, mientras que la tasa de insomnio se ha incrementado en un 15% y la ansiedad ha experimentado un crecimiento del 10%.



Solución

Desarrollar un producto como puede ser el retiro de tres a cinco días del trabajo para bajar los niveles de cortisol como pueden ser los retiros del estímulo estresante como el trabajo, junto a la experimentación de estilos de vida saludables durante una semana.



Resultado

Mayor accesibilidad y satisfacción de los usuarios. La aplicación también incluye una "Casa de Relax" que ofrece contenido y recursos para la relajación y el bienestar mental. Esta sección se inspira en las casas de relajación de Las Vegas, ofreciendo experiencias presenciales y virtuales para ayudar a los usuarios a reducir el estrés y la ansiedad.

Design thinking en los esquemas de aprendizaje para salud mental



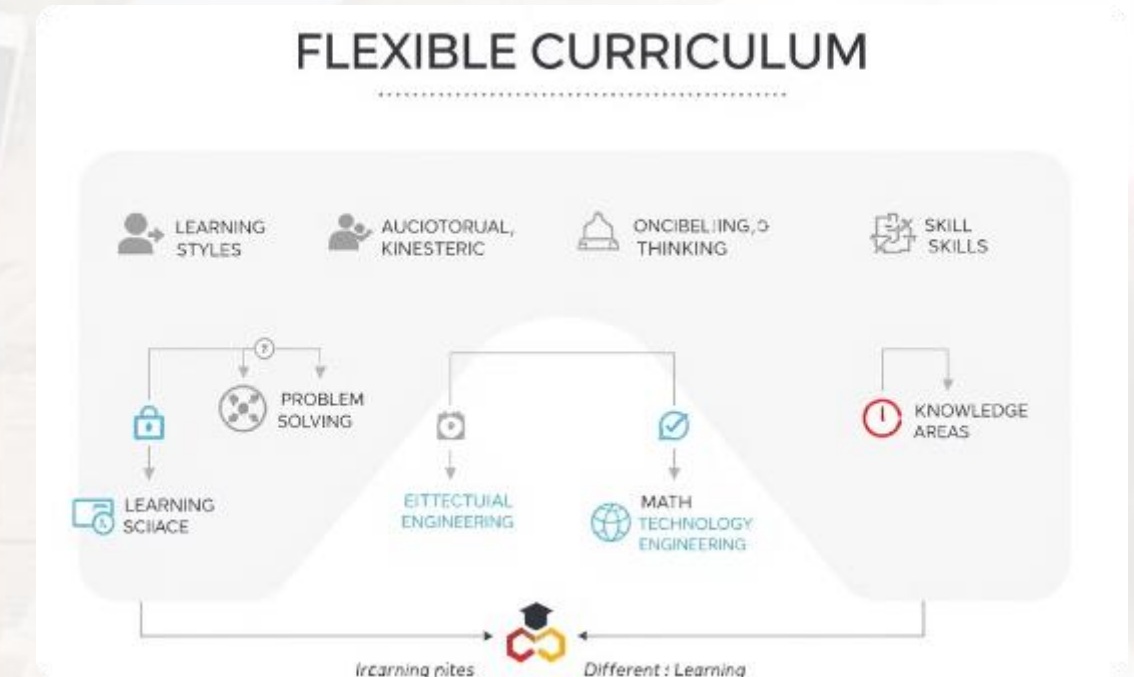
Aprendizaje Basado en Proyectos

Los trabajadores resuelven problemas reales aplicando el proceso de Design Thinking y aprendiendo nuevas técnicas de manejo del estrés y superación de problemas de salud mental.



Espacios de Aprendizaje Flexibles

Diseño de aulas presenciales y virtuales que ayuden a los trabajadores a tener entornos sanos y seguros que fomentan la colaboración y la creatividad.



Currículos Adaptables a las necesidades de cada trabajador

Programas educativos que se ajustan a las necesidades cambiantes de los trabajadores.

Design Thinking y Transformación Digital



Feedback Corporal

Proporciona información en tiempo real sobre los niveles de saturación de oxígeno y pulsaciones a través de dispositivos portátiles como relojes inteligentes o bandas de fitness. Los datos se pueden utilizar para identificar patrones de estrés y ayudar a los trabajadores a tomar medidas preventivas.



Análisis de Datos

Utiliza algoritmos de aprendizaje automático para analizar los datos y detectar tendencias. Esta información se puede utilizar para proporcionar consejos personalizados sobre estrategias de reducción del estrés, prácticas de mindfulness o técnicas de respiración profunda.



Intervenciones Digitales

Crea aplicaciones móviles que ofrecen herramientas interactivas para el manejo del estrés, como juegos de meditación, ejercicios de respiración guiada o programas de entrenamiento mental. Las plataformas digitales también pueden facilitar el acceso a recursos de apoyo, como grupos de apoyo en línea o servicios de teleterapia.

Design Thinking en el Sector Público



Servicios Ciudadanos

Mejora la experiencia de los ciudadanos en trámites y servicios gubernamentales.



Políticas Públicas

Diseña políticas más efectivas y centradas en las necesidades reales.



Participación Ciudadana

Fomenta la colaboración entre gobierno y ciudadanos en la resolución de problemas.

Design Thinking y Sostenibilidad



Economía Circular

Diseña productos y servicios que minimicen el desperdicio y la contaminación.



Eficiencia Energética

Desarrolla soluciones innovadoras para reducir el consumo de energía.



Impacto Social

Crea proyectos que beneficien a comunidades desfavorecidas.

Design Thinking en la Salud



Experiencia del Paciente

Mejora la atención médica centrándose en las necesidades emocionales de los pacientes.



Dispositivos Médicos

Desarrolla equipos más eficientes y fáciles de usar para profesionales de la salud.



Telemedicina

Crea plataformas intuitivas para consultas médicas a distancia.

Design Thinking y Startups



Validación de Ideas

Para una startup, la validación de ideas es esencial para evitar invertir tiempo y recursos en proyectos que no tienen mercado. El Design Thinking permite probar conceptos con usuarios reales antes de desarrollar un producto o servicio completo, lo que reduce el riesgo de fracaso. Se pueden utilizar técnicas como el prototipado rápido y las pruebas A/B para obtener información valiosa sobre la viabilidad de una idea de negocio.



Desarrollo Ágil

El Design Thinking se alinea perfectamente con el desarrollo ágil de software. Permite crear productos mínimos viables (MVP) que se lanzan al mercado rápidamente para obtener feedback temprano y ajustar el producto a las necesidades del usuario. Este enfoque iterativo permite a las startups responder rápidamente a las necesidades cambiantes del mercado y obtener una ventaja competitiva.



Pivotaje

Las startups suelen experimentar con diferentes modelos de negocio y estrategias. El Design Thinking facilita el pivotaje al permitir que las startups se adapten a la retroalimentación del mercado. Al recopilar información de los usuarios, se pueden identificar oportunidades de mejora y adaptar el modelo de negocio para maximizar el éxito.

Design Thinking para grandes soluciones



Equipos multifuncionales ágiles

Fomentar la colaboración interdisciplinaria para abordar problemas complejos.



Resistencia al cambio

Gestionar la resistencia al cambio a través de la comunicación y la participación activa de los stakeholders.



Cultura de experimentación

Promover una cultura de aprendizaje continuo a través de prototipos y pruebas iterativas.



Innovación en salud mental

Impulsar la innovación en el desarrollo de soluciones de salud mental, como plataformas digitales que brinden apoyo personalizado.

Facilitación de Talleres de Design Thinking



Preparación del Espacio

Crea un ambiente que fomente la creatividad y la colaboración.



Gestión del Tiempo

Mantén el ritmo y la energía del grupo durante las actividades.



Fomento de la Participación

Asegura que todas las voces sean escuchadas y valoradas.

Técnicas de Ideación en Design Thinking



Mapas Mentales

Crea una estructura visual con un tema central y ramas con ideas, ideal para visualizar relaciones y conexiones.



Brainstorming Clásico

Genera ideas sin filtro en un ambiente colaborativo, útil para liberar la creatividad inicial.



Brainwriting

Cada miembro del equipo escribe ideas en silencio durante un tiempo determinado, luego se comparten y se analizan en conjunto.



SCAMPER

Utiliza preguntas provocadoras para reformular ideas existentes y generar soluciones innovadoras.

Prototipado Rápido en Design Thinking



Sketching

Usa bocetos rápidos para comunicar ideas, explorar diseños y obtener retroalimentación inicial.



Maquetas de Papel

Crea modelos simples para probar la usabilidad e interacción con la idea, sin necesidad de software complejo.



Wireframes

Diseña el esqueleto de la interfaz digital, mostrando la estructura, disposición de los elementos y flujo de navegación.



Design Thinking y Tecnologías Emergentes



Inteligencia Artificial

Aplica algoritmos de aprendizaje automático para personalizar experiencias de usuario, analizar datos y optimizar procesos de diseño.



Realidad Virtual

Crea prototipos inmersivos para probar interacciones con productos o servicios, permitiendo obtener insights valiosos sobre la usabilidad y la experiencia del usuario.



Internet de las Cosas

Integra sensores y dispositivos conectados para desarrollar soluciones centradas en el usuario, mejorando la eficiencia, la comodidad y la accesibilidad.

Desafíos del Design Thinking



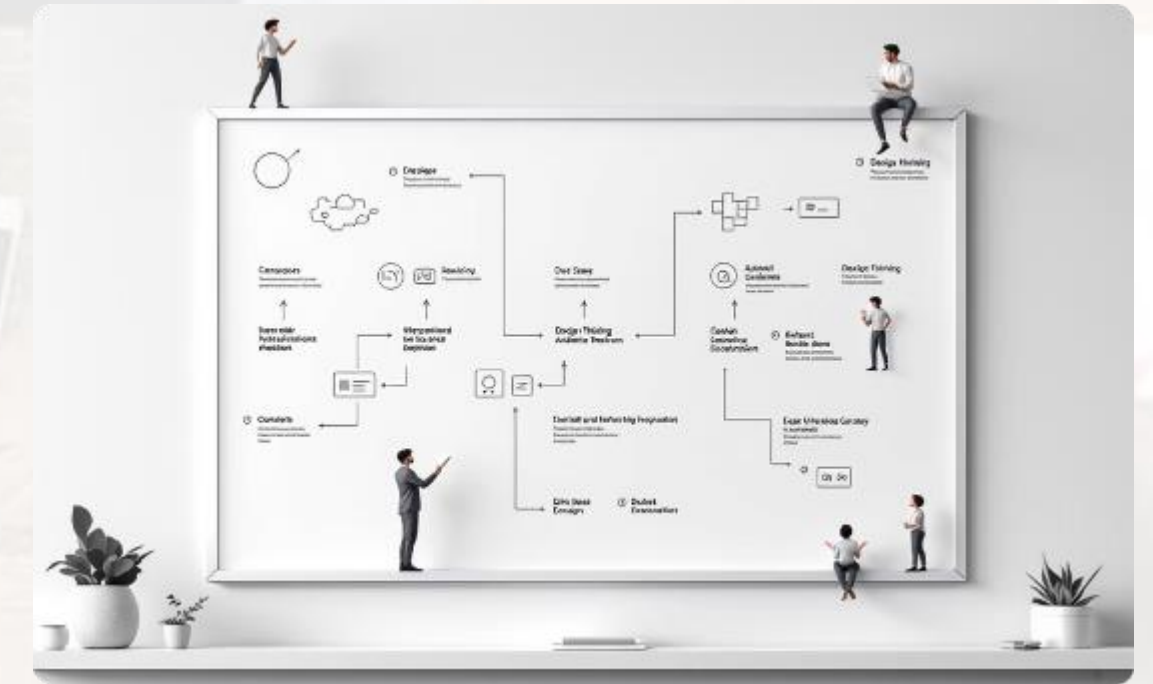
Resistencia al Cambio

Conseguir que las personas de la empresa adopten un enfoque innovador y centrado en el usuario puede ser complicado. Es necesario superar la resistencia a abandonar prácticas tradicionales, la desconfianza hacia los nuevos métodos y la aversión al riesgo que conlleva probar nuevas ideas.



Tiempo y Recursos

El Design Thinking requiere un tiempo y recursos considerables para la investigación, las pruebas, la iteración y la colaboración. En un contexto de proyectos con plazos ajustados y presupuestos limitados, encontrar un balance entre la profundidad del proceso y la eficiencia es un desafío.



Escalabilidad

Adaptar el Design Thinking a proyectos grandes y complejos, con múltiples equipos, stakeholders y áreas de influencia, puede ser un reto. Implementar el método de forma eficaz en proyectos de gran escala requiere una planificación estratégica, una gestión eficiente de los recursos y una comunicación clara entre los equipos.

Futuro del Design Thinking



Integración con Data Science

Combina insights cualitativos con análisis de datos masivos.



Design Thinking Remoto

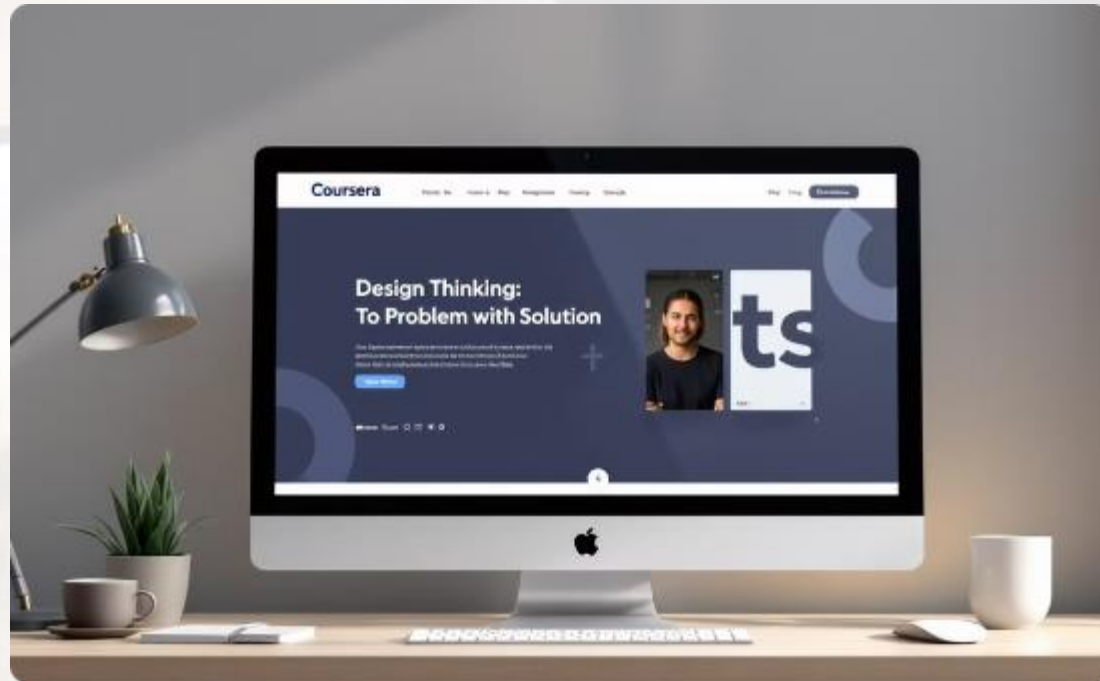
Adapta el proceso a equipos distribuidos globalmente.



Automatización

Utiliza IA para optimizar ciertas fases del proceso creativo.

Recursos para Aprender Design Thinking



Cursos Online

Plataformas como D´School Hasso Planner , IDEO U y Udacity ofrecen programas completos, incluyendo cursos específicos sobre el método Design Thinking, como "Design Thinking: From Problem to Solution" y "Design Thinking for Innovation".



Libros

Libros como "Change by Design" de Tim Brown y "Sprint" de Jake Knapp proporcionan una base sólida para comprender los principios y las fases del Design Thinking. Además, títulos como "Design Thinking for Dummies" y "The Design of Everyday Things" ofrecen una visión más práctica y accesible del método.



Comunidades

Participar en grupos en LinkedIn y Meetups locales te permite conectar con otros profesionales del Design Thinking, compartir experiencias, obtener consejos y aprender de casos de éxito. Algunas comunidades de referencia son "Design Thinking for Innovation" y "Design Thinking for Social Good".

El Proceso de Design Thinking en HPI D-School

El HPI D-School en Potsdam utiliza un enfoque sistemático de Design Thinking que consta de seis fases.

Este proceso es no lineal e iterativo, permitiendo flexibilidad según las necesidades específicas de cada proyecto.

Los equipos multidisciplinarios de estudiantes desarrollan prototipos innovadores guiados por coaches experimentados y el personal de la HPI School of Design Thinking.

El proceso comienza con la formulación de un desafío de diseño, conocido una pregunta ¿Como podriamos hacerlo? en ingles ¿How might we? (. Este desafío define el problema y el espacio de búsqueda para posibles soluciones centradas en el ser humano.



"¿Cómo podríamos?" (HMW)

Es una técnica de pensamiento de diseño que ayuda a los equipos a reformular problemas y generar soluciones. Es una serie de preguntas que ayudan a los equipos a centrarse en las necesidades y problemas de los usuarios, en lugar de saltar a las soluciones.



De "¿Cómo podríamos?" a la innovación: Un legado de éxito



Procter & Gamble, pioneros del "HMW"

La pregunta "¿Cómo podríamos?" (HMW) se utilizó por primera vez en la década de 1970 en Procter & Gamble como una forma de impulsar la innovación en el desarrollo de productos.



IDEO, una empresa líder en diseño

IDEO, una empresa de diseño líder, adoptó este enfoque y lo popularizó aún más, convirtiéndolo en una herramienta fundamental para el pensamiento de diseño.

Visión General del Proceso de Design Thinking HPI D-School

- 1** Entender

Exploración inicial del desafío de diseño y recopilación de información relevante.
- 2** Observar

Investigación cualitativa para comprender el contexto desde la perspectiva de los usuarios.
- 3** Definir el punto de vista

Síntesis de resultados y definición de la dirección del proyecto.
- 4** Idear

Generación de numerosas ideas utilizando metodologías creativas.
- 5** Prototipar

Creación de representaciones físicas de las ideas seleccionadas.
- 6** Probar

Evaluación iterativa de prototipos con usuarios potenciales.

DESIGN THINKING PROCESS





Fase de Entendimiento: Exploración Inicial

1 Exploración del Desafío

El equipo comienza explorando a fondo la pregunta del desafío de diseño, investigando y recopilando aspectos relevantes del proyecto.

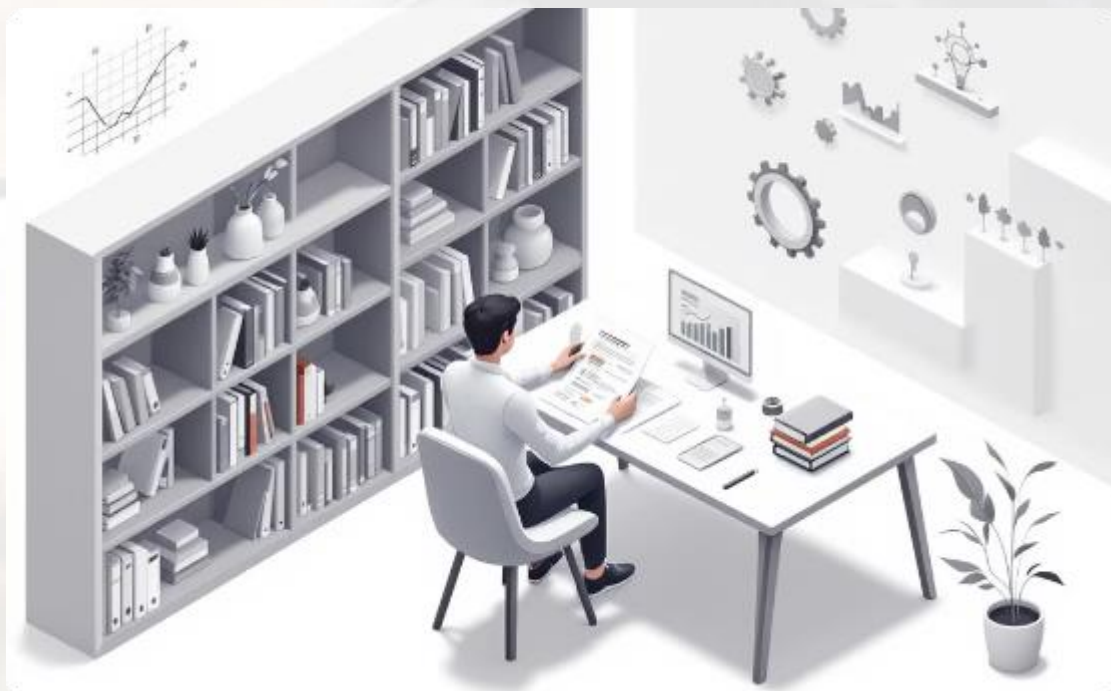
2 Recopilación de Conocimientos

Se reúnen suposiciones generales y conocimientos existentes para desarrollar una perspectiva colectiva sobre el problema.

3 Análisis Secundario

Se realiza un análisis de datos demográficos y proyectos existentes para obtener insights importantes.

Fase de Entendimiento: Investigación Profunda



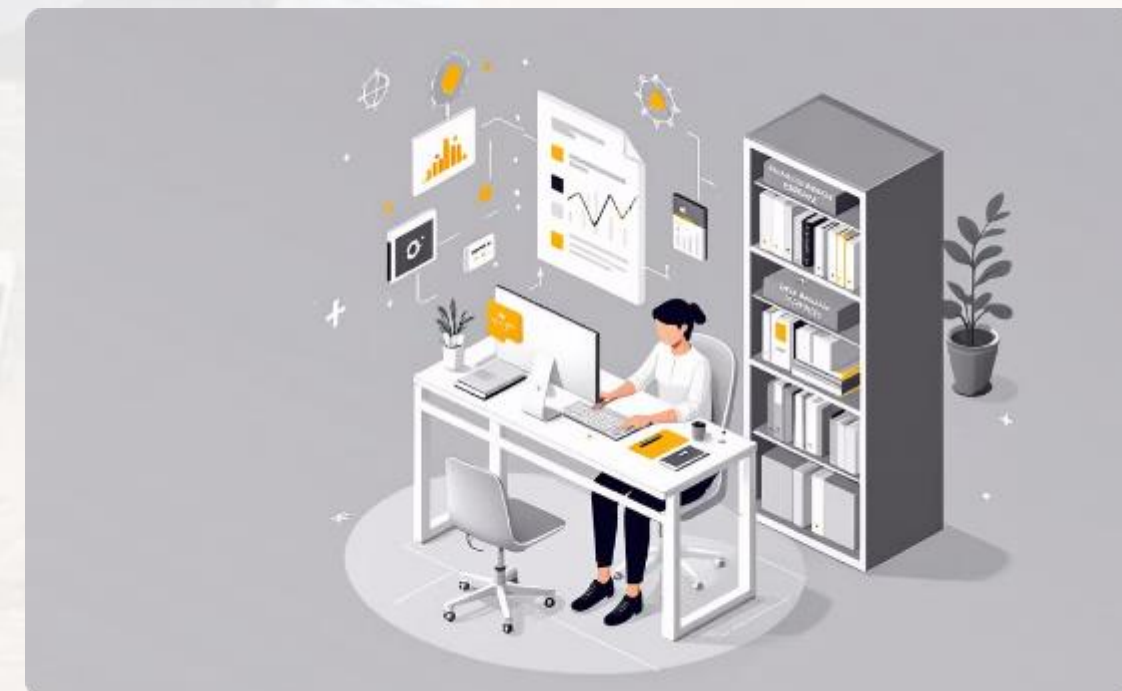
Investigación Teórica

En esta etapa, el equipo se sumerge en la exploración teórica del desafío. Se revisan investigaciones previas, estudios de caso, artículos académicos y libros relacionados con el ámbito específico del proyecto. El objetivo es obtener una comprensión profunda de las teorías y prácticas existentes, así como identificar las principales tendencias y perspectivas dentro del campo.



Identificación de Brechas

Una vez que se ha realizado una revisión exhaustiva de la literatura, el equipo analiza las brechas de conocimiento existentes. Esto implica identificar áreas donde la información es escasa, contradictoria o incompleta. La identificación de estas brechas permite a los equipos enfocar su investigación cualitativa posterior en áreas clave que podrían proporcionar insights más significativos.



Plan de Investigación

Al finalizar la fase de investigación profunda, el equipo elabora un plan de investigación estructurado. Este plan define claramente los objetivos específicos de la investigación cualitativa, las preguntas de investigación claves y las metodologías que se utilizarán para recopilar datos. El plan de investigación actúa como un mapa para guiar los próximos pasos del desafío y garantizar que la investigación se lleve a cabo de manera sistemática y eficiente.

Fase de Observación: Métodos Cualitativos



Adaptación Creativa

El equipo adapta creativamente métodos de investigación cualitativa provenientes de diversas disciplinas como la investigación social, etnología y antropología.



Perspectiva del Usuario

Se busca comprender el contexto y el campo de oportunidad desde la perspectiva de las personas afectadas y relevantes.



Técnicas de Inmersión

Se aplican técnicas de inmersión para aprender sobre el entorno de vida, el mundo conceptual y los contextos de los usuarios potenciales y expertos.



Entrevistas y Observaciones

Se realizan observaciones y entrevistas para recopilar información detallada sobre las expectativas y experiencias de los usuarios.

Fase de Observación



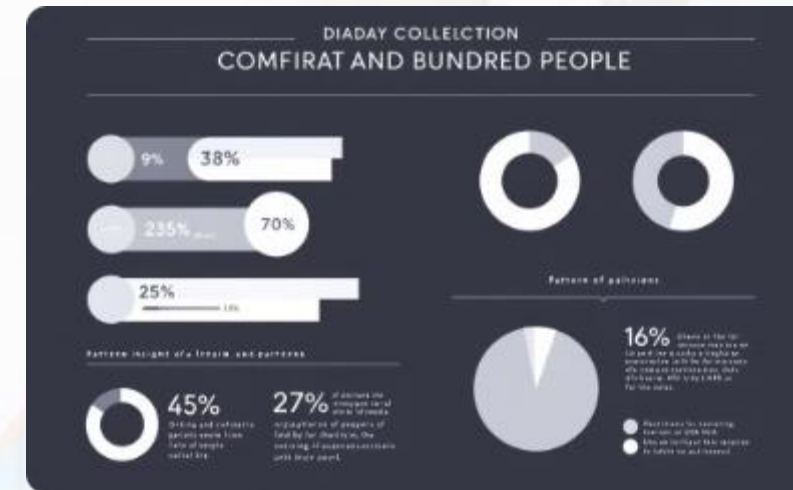
Recopilación de Datos

La investigación primaria se complementa con datos demográficos de informes oficiales y ejemplos de mejores prácticas.



Análisis de Historias

El equipo aprende a analizar historias y anécdotas centradas en el ser humano, extrayendo información valiosa.



Generación de Insights

Los resultados se resumen en forma de "insights", que revelan patrones, emociones y necesidades de los usuarios.



Profundización

Estos insights permiten reconocer patrones y necesidades que van más allá de los hallazgos de la investigación cuantitativa.

Definir el Punto de Vista: Síntesis de Resultados



Revisión de Insights

El equipo revisa y sintetiza los resultados del proceso de investigación.



Selección de Insights Prometedores

Se identifican y seleccionan los insights más relevantes.



Definición de Dirección

Se decide en qué dirección desarrollar las soluciones.



Identificación de Grupos Sociales

Se definen los grupos sociales relevantes para el proyecto.

Definir el Punto de Vista: Creación de Personas



Desarrollo de Personas Ficticias

El equipo crea personas ficticias basadas en los grupos sociales identificados.



Construcción de "Persona"

Se desarrolla una "Persona" cuya realidad emocional y experiencial será la base de la fase de ideación siguiente.



Adopción de Perspectiva

El equipo adopta esta posición específica y emocionalmente cargada basada en los hallazgos de la investigación.



Desarrollo de Empatía

Este proceso permite al equipo desarrollar empatía y motivación intrínseca para lograr un cambio positivo en el contexto del usuario.



Fase de Ideación: Metodologías Creativas



Lluvia de Ideas

Técnicas de generación de ideas en grupo para producir una gran cantidad de conceptos iniciales.



Body Storming

Uso de movimientos físicos y representaciones para generar ideas a través de la experiencia corporal.



Juego de Roles

Representación de escenarios para explorar diferentes perspectivas y soluciones potenciales.



Diseño

Aplicación de principios de diseño para visualizar y refinar conceptos innovadores.

Fase de Ideación: Equilibrio en el Trabajo en Equipo



Trabajo Individual Silencioso

Se proporciona tiempo para que los miembros del equipo trabajen en silencio, permitiendo que las ideas fluyan sin interrupciones.



Trabajo en Equipo Energético

Se alternan sesiones de colaboración intensa donde el equipo comparte y construye sobre las ideas de los demás.



Inclusión de Todos los Estilos

Este enfoque equilibrado permite que tanto los miembros extrovertidos como los introvertidos expresen y visualicen sus ideas sin prejuicios.

Fase de Ideación: Agrupación y Resumen de Ideas



Generación de Ideas
El equipo produce un gran número de ideas utilizando diversas técnicas creativas.



Establecimiento de Criterios
Se definen criterios relevantes para evaluar y agrupar las ideas generadas.



Reagrupación
Las ideas se reagrupan y resumen en varios pasos basados en los criterios establecidos.



Evaluación de Ideas
Se evalúan las ideas según criterios como implementación simple, ideas radicales o promesa estratégica.

Fase de Ideación: Alineación con el Punto de Vista



Comparación Continua
El equipo compara constantemente todas las ideas con el punto de vista centrado en el ser humano definido previamente.



Aseguramiento de Relevancia
Este proceso garantiza que cada idea sea rastreable y relevante para las necesidades identificadas.



Personalización de Ideas
Se asegura que las ideas estén personalizadas para las necesidades y campos de oportunidad identificados.



Validación de Conceptos
Las ideas se validan contra los insights y la "Persona" desarrollada en fases anteriores.

Fase de Prototipado: Manifestación Física de Ideas



Selección de Ideas

El equipo elige las ideas más prometedoras para llevarlas a un nivel de detalle necesario.



Materialización

Las ideas se manifiestan en forma física utilizando diversos medios y materiales.



Uso de Materiales Accesibles

Se utilizan materiales de bajo costo y fácilmente disponibles, incluyendo materiales reciclados.



Desarrollo de Múltiples Prototipos

El equipo crea varios prototipos para explorar diferentes aspectos de las ideas seleccionadas.

Fase de Prototipado: Comprensión de la Función Central



Exploración Funcional

Los prototipos ayudan al equipo a alcanzar una comprensión común de la función central de la idea.



Iteración Rápida

Se realizan ajustes y mejoras rápidas basadas en las discusiones y pruebas iniciales del equipo.



Refinamiento del Concepto

A través del prototipado, el equipo refina y clarifica los aspectos clave de la solución propuesta.

Fase de Prototipado: Desarrollo de Medios Específicos



Storyboards y Videos

Creación de narrativas visuales y videos para ilustrar el flujo y la experiencia del usuario con la solución propuesta.



Juego de Roles

Representación de escenarios de uso para explorar la interacción del usuario con el producto o servicio.



Modelos de Papel

Desarrollo de prototipos en papel para interfaces digitales o productos físicos, permitiendo iteraciones rápidas y económicas.

Fase de Prototipado: Tangibilización de Ideas Innovadoras



Comunicación Rápida

Los prototipos permiten comunicar las ideas de forma rápida y comprensible a terceros.



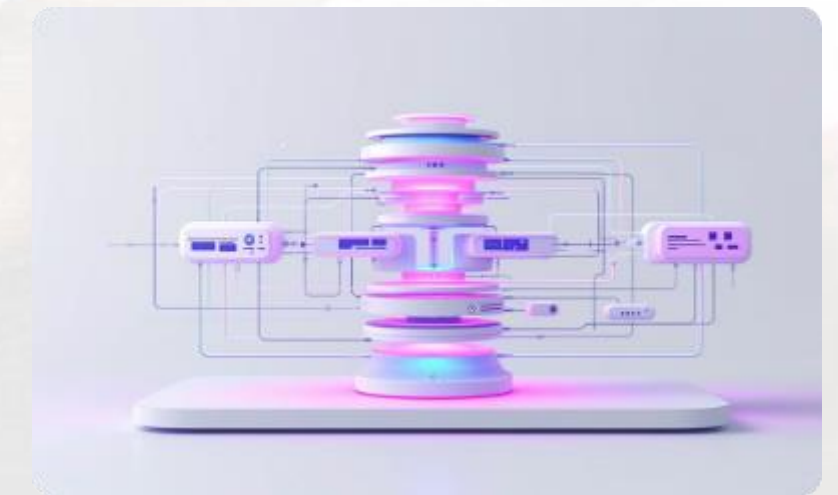
Visualización Concreta

Se proporciona una presentación concreta del resultado final previsto.



Diversidad de Soluciones

Los prototipos pueden incluir representaciones de nuevos productos, servicios, modelos de negocio y formas de interacción.



Complejidad Ilustrada

Las soluciones propuestas de múltiples capas se ilustran con prototipos multimedia de alta complejidad.

Fase de Prueba: Ciclos Iterativos



Prueba Inicial

El equipo prueba cada prototipo con usuarios potenciales relevantes.



Recopilación de Feedback

Se recolecta retroalimentación detallada sobre la funcionalidad y usabilidad del prototipo.



Iteración

Basándose en los resultados, se realizan mejoras y se inicia un nuevo ciclo de pruebas.



Fase de Prueba: Aspectos Evaluados

$f(x)$

Función Central

Se evalúa si el prototipo cumple con la función principal para la que fue diseñado.



Viabilidad Técnica

Se examina si el prototipo es técnicamente factible y realizable.

H

Forma y Dimensión

Se analiza la adecuación del diseño físico y las dimensiones del prototipo.



Usabilidad Intuitiva

Se evalúa qué tan fácil e intuitivo es para los usuarios interactuar con el prototipo.

Fase de Prueba: Documentación y Análisis



Registro Detallado

Se documenta cuidadosamente todo el proceso de prueba, incluyendo las reacciones y comentarios de los usuarios.



Análisis Profundo

El equipo realiza un análisis exhaustivo de los resultados de las pruebas, identificando patrones y áreas de mejora.



Comparación con Hipótesis

Se comparan los nuevos hallazgos con el punto de vista previo del equipo, evaluando la validez de sus suposiciones iniciales.

Fase de Prueba: Identificación de Relevancia



Evaluación de Impacto

Se identifica qué ideas y prototipos tienen la mayor relevancia para los usuarios y organizaciones asociadas.



Eficiencia de Recursos

Se evalúa qué soluciones ofrecen el mayor impacto con los requisitos mínimos de tiempo y costos.



Alineación con Objetivos

Se verifica que las soluciones más prometedoras estén alineadas con los objetivos del proyecto y las necesidades de los usuarios.



Potencial de Escalabilidad

Se analiza el potencial de las ideas para ser escaladas o adaptadas a contextos más amplios.

Iteración en el Proceso de Design Thinking



Evaluación de Resultados

El equipo evalúa los resultados de las pruebas y decide si es necesario volver a una fase anterior del proceso.



Refinamiento del Prototipo

Basándose en los insights obtenidos, se realizan mejoras y ajustes al prototipo.



Nueva Ronda de Pruebas

El prototipo mejorado se somete a una nueva ronda de pruebas con usuarios.



Evolución Continua

Este proceso iterativo continúa, haciendo que los prototipos sean cada vez más realistas, detallados y funcionales.

Rol de los Coaches en Design Thinking



Guía Experta

Los coaches experimentados en Design Thinking proporcionan orientación y apoyo a los equipos de estudiantes durante todo el proceso.



Facilitación de Métodos

Ayudan a los equipos a aplicar correctamente las diversas metodologías y técnicas de Design Thinking.



Fomento de la Creatividad

Estimulan el pensamiento creativo y ayudan a los equipos a superar bloqueos creativos.

Apoyo del Personal de HPI School of Design Thinking



Recursos y Herramientas

El personal proporciona acceso a recursos, herramientas y materiales necesarios para el proceso de Design Thinking.



Estructura del Programa

Organizan y estructuran el programa de Design Thinking, asegurando una progresión lógica a través de las fases.



Conexiones con la Industria

Facilitan conexiones con expertos de la industria y posibles usuarios para las fases de investigación y prueba.

Importancia de la Multidisciplinariedad



Diversidad de Perspectivas

Los equipos multidisciplinarios aportan una variedad de perspectivas y habilidades al proceso de Design Thinking.



Enriquecimiento de Ideas

La combinación de diferentes disciplinas conduce a ideas más innovadoras y soluciones más completas.



Abordaje Holístico

Permite abordar problemas complejos desde múltiples ángulos, considerando diversos aspectos del desafío.



Aprendizaje Cruzado

Los miembros del equipo aprenden unos de otros, ampliando sus propias perspectivas y habilidades.

Aplicación del Design Thinking en Proyectos Reales



Identificación del Desafío

Se selecciona un desafío real de una empresa o organización para aplicar el proceso de Design Thinking.



Investigación en el Campo

Los estudiantes realizan investigación de campo real, interactuando con usuarios y stakeholders genuinos.



Desarrollo de Soluciones

Se crean prototipos y soluciones que abordan problemas del mundo real.



Presentación a Clientes

Los equipos presentan sus soluciones a clientes reales, recibiendo feedback del mundo profesional.

Desarrollo de Habilidades Blandas



Trabajo en Equipo

Los estudiantes desarrollan habilidades de colaboración y comunicación efectiva en equipos diversos.



Empatía

Se fomenta la capacidad de entender y conectar con las necesidades y perspectivas de los usuarios.



Adaptabilidad

Los participantes aprenden a adaptarse a cambios rápidos y a iterar sobre sus ideas.



Pensamiento Creativo

Se estimula la generación de ideas innovadoras y la resolución creativa de problemas.

Impacto del Design Thinking en la Innovación



Soluciones Centradas en el Usuario

Los estudiantes desarrollan prototipos de aplicaciones que abordan las necesidades específicas de personas con discapacidad, demostrando el enfoque en el usuario.



Reducción de Riesgos

La prueba de prototipos con usuarios reales permite identificar posibles problemas y hacer ajustes necesarios antes de la implementación final, reduciendo riesgos.



Fomento de la Cultura Innovadora

Design Thinking fomenta una mentalidad de experimentación y aprendizaje continuo, impulsando la innovación en las organizaciones.

El Impacto del Design Thinking



Innovación Centrada en Humanos

Crea soluciones que realmente importan a las personas.



Cultura de Experimentación

Fomenta la valentía para probar nuevas ideas y aprender de los errores.



Colaboración Multidisciplinaria

Une diversas perspectivas para resolver problemas complejos.



Adaptabilidad

Prepara a organizaciones y personas para enfrentar desafíos futuros.

Bibliografía

Brown, T. (2009). *Change by Design: How Design Thinking Creates New Alternatives for Business and Society*. HarperBusiness.

Carlgren, L., Rauth, I., & Elmquist, M. (2016). *Framing Design Thinking: The Concept in Idea and Action*. *Creativity and Innovation Management*, 25(1), 1-12.

Health Care Innovation. *Journal of Health Design*, 5(2), 45-58.

Gonzalez, M., & Kauffman, J. (2020). *Design Thinking in Mental Health: A Framework for Innovation*. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 1-10.

Thompson, J., & Fuchs, C. (2019). *The Role of Design Thinking in Transforming Mental Health Services*. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 22(3), 123-130.

Parker, S., & Heapy, J. (2006). *The Journey to the Interface: How Public Service Design Can Connect Users to Reform*. Demos.

Kelley, T., & Kelley, D. (2013). *Creative Confidence: Unleashing the Creative Potential Within Us All*. Crown Business.

Liedtka, J. (2011). *Design Thinking: A New Strategy for the Future of Healthcare*. *Health Affairs*, 30(5), 1-7.

Miller, R., & Lessard, C. (2020). *Designing for Health: The Role of Design Thinking in*

Wang, H., & Zhang, Y. (2021). *Applying Design Thinking to Improve Mental Health Services: A Case Study*. *BMC Health Services Research*, 21(1), 1-12.



Bibliografía

HCIHEALTH (2023). *Bienestar y salud mental: ¿Puede la tecnología ayudarnos a mejorarlas?* ITI.

<https://www.iti.es/blog/bienestar-y-salud-mental-puede-la-tecnologia-ayudarnos-a-mejorarlas/>

TECSAM (2023). *Red de Innovación de Nuevas Tecnologías en Salud Mental*. IRSJD.

<https://www.irsjd.org/es/innovacion/red-de-innovacion-de-nuevas-tecnologias-en-salud/>

Secretaría Distrital de Desarrollo Económico (2023). *Innovación tecnológica y salud mental: la apuesta del Distrito para fortalecer el sector HealthTech en Bogotá*. Gobierno de Bogotá.

<https://desarrolloeconomico.gov.co/innovacion-tecnologica-y-salud-mental-la-apuesta-del-distrito-para-fortalecer-el-sector-healthtech-en-bogota/>

Universidad Pontificia (2023). *Cátedra de Innovación y Salud Mental Digital*.

<https://catedras-de-investigacion/catedra-de-innovacion-y-salud-mental-digital/>

Grupo Ita (2023). *Innovación al servicio de la salud mental*. ITA Salud Mental.

<https://itasaludmental.com/innovacion>

World Economic Forum (2022). *Estas 14 innovaciones abordan los retos de la salud mental de los jóvenes*.

<https://es.weforum.org/stories/2022/07/estas-14-innovaciones-abordan-los-retos-de-la-salud-mental-de-los-jovenes/>






¿Preguntas?

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular