

**POR PAMELA ALZAGA**  
**Carrera de Psicología**  
**Universidad La Salle**  
**2024**

**SI**  
**ME**  
**TRÍA**



# **INNOVACIÓN SOCIAL: LABORATORIOS CIUDADANOS Y BIENESTAR EMOCIONAL**

**SIMETRÍA A.C. ES UN CENTRO DE INVESTIGACIÓN DEDICADO AL  
ANÁLISIS DE POLÍTICAS PÚBLICAS Y PRIVADAS CON ENFOQUE  
DE GÉNERO**

**@ Todos los derechos reservados**

**[www.simetriamx.org](http://www.simetriamx.org) | [contacto@simetriamx.org](mailto:contacto@simetriamx.org)**

# Introducción

En las últimas décadas, la relación entre los ciudadanos y los procesos de innovación social ha experimentado una transformación significativa. Una de las manifestaciones más interesantes de esta evolución son los laboratorios ciudadanos, espacios abiertos de colaboración donde la ciudadanía, las organizaciones y los gobiernos pueden experimentar y desarrollar soluciones a los problemas comunes. Los laboratorios ciudadanos, también llamados "*civic labs*" o "laboratorios de innovación ciudadana", funcionan como entornos dinámicos que fomentan la co-creación, la experimentación y la interacción social.

Desde su origen, estos laboratorios han demostrado ser una herramienta eficaz para abordar retos locales y globales, ya que permiten a los ciudadanos ser actores activos en el diseño de soluciones que afectan a sus comunidades. Además, desde un punto de vista psicológico, la participación en los laboratorios ciudadanos puede tener efectos positivos sobre el bienestar personal y colectivo, al promover la autoestima, el sentido de pertenencia y la colaboración. Este trabajo explora qué son los laboratorios ciudadanos, cómo operan dentro de la sociedad y cómo, desde una perspectiva psicológica, contribuyen a mejorar la calidad de vida de los individuos.

## I. ¿Qué es un laboratorio ciudadano?

Los laboratorios ciudadanos son espacios físicos o virtuales donde las personas, tanto profesionales como principiantes, pueden reunirse para abordar problemas sociales mediante la colaboración interdisciplinaria. Estos laboratorios no solo se centran en la tecnología o la ciencia, sino también en la cultura, el arte, la educación y otros campos del conocimiento, lo que los convierte en un entorno inclusivo y diverso. Según Mulder y colaboradores (2016), "los laboratorios ciudadanos son entornos híbridos de aprendizaje y experimentación donde los ciudadanos se convierten en co creadores de las soluciones que afectan a sus comunidades" (p. 45).

El objetivo principal de los laboratorios ciudadanos es movilizar el conocimiento colectivo, es decir, aprovechar el saber popular junto con el conocimiento académico y técnico para diseñar soluciones a problemas complejos. De esta manera, los ciudadanos se empoderan, ya que se sienten parte del proceso de

toma de decisiones y transformación de sus comunidades. Estas iniciativas pueden abarcar desde la creación de herramientas tecnológicas hasta la reorganización de sistemas comunitarios, pasando por proyectos artísticos o educativos que responden a las necesidades locales.

Los laboratorios ciudadanos suelen estar respaldados por instituciones públicas o privadas, que proporcionan los recursos necesarios para su funcionamiento. A través de estos espacios, se crean redes de colaboración que cruzan barreras profesionales y disciplinarias, lo que permite que las ideas fluyan con mayor libertad y diversidad. Según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2020), "los laboratorios ciudadanos son entornos esenciales para fomentar la participación activa y desarrollar soluciones innovadoras a los desafíos contemporáneos" (p. 77).

## II. Laboratorios ciudadanos como herramientas

Los laboratorios ciudadanos sirven como catalizadores para la participación activa de los ciudadanos en la vida social y política de sus comunidades. Funcionan bajo el principio de "aprender haciendo", donde las ideas se prototipan y se ponen a prueba de manera iterativa. En lugar de un enfoque jerárquico, los laboratorios ciudadanos tienden a ser horizontales y abiertos, lo que significa que cualquiera puede contribuir sin necesidad de ser un experto en un campo específico.

Una de las formas en que estos laboratorios impactan a la sociedad es al crear espacios donde se pueden experimentar nuevas formas de gobernanza. Según Manzini (2019), "los laboratorios ciudadanos permiten a las ciudades y sus habitantes experimentar con formas de autoorganización, participación y gobernanza compartida" (p. 123). Esto es particularmente relevante en una era donde las instituciones tradicionales enfrentan una creciente desconfianza por parte de los ciudadanos.

Un ejemplo de éxito en este ámbito es el "Laboratorio de Innovación Ciudadana" (LABIC), una iniciativa promovida por la Secretaría General Iberoamericana (SEGIB), que ha desarrollado proyectos en toda América Latina y España con el fin de impulsar la innovación social a través de la participación ciudadana. A través de estos laboratorios, se han llevado a cabo iniciativas como el diseño de soluciones para el acceso al agua potable en zonas rurales, proyectos de reciclaje inclusivo y programas de educación digital.

Otro ejemplo del que fui testigo y tuve la oportunidad de ver cómo es que funcionan, fue el Laboratorio Ciudadano: Innovación y Género, iniciativa de la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior de la República Mexicana (ANUIES) donde se buscaba articular fuerzas que permitan encontrar soluciones a los desafíos que enfrenta la comunidad educativa, con la creación de un ambiente de innovación social en favor de la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres donde se presentaron iniciativas para la educación con el fin de trabajar en la perspectiva de género en el campo educativo donde el Dr. Antonio Lafuente García menciona que también abre paso al entendimiento de diferentes puntos de vista y dejar de lado las diferencias para poder llegar a una solución que beneficie a todos en conjunto y que representa a todos por igual y esta misma tenga lo mejor de todos para llegar a un objetivo.

Aunado a lo anterior, un aspecto clave de los laboratorios ciudadanos es su capacidad para fomentar el sentido de comunidad y de cohesión social. La creación de un entorno donde los ciudadanos pueden trabajar juntos hacia un objetivo común fortalece los lazos sociales y puede reducir el aislamiento que a menudo surge en las grandes ciudades. Además, la colaboración en estos espacios favorece la diversidad de pensamientos y enfoques, lo que resulta en soluciones más inclusivas y holísticas.

Los laboratorios proveen un espacio participativo y abierto para proyectos que tengan como objetivo desarrollar estrategias de resolución de problemáticas sociales y culturales, son un espacio idóneo para el emprendimiento pues son incubadoras de proyectos y comunidades y lo más importantes es que sin espacios donde la universidades y los centros educativos puedan intercambiar conocimiento, ser más permeables a los problemas ciudadanos e incorporar saberes no expertos.

### III. Laboratorios Desde un Punto de Vista Psicológico

Desde un punto de vista psicológico, la participación en laboratorios ciudadanos tiene beneficios individuales y colectivos. En el plano individual, los laboratorios ciudadanos proporcionan a los participantes un sentido de agencia y control sobre su entorno. La posibilidad de proponer y llevar a cabo proyectos que

mejoren la comunidad fomenta un sentimiento de autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad para influir en los eventos que afectan su vida (Bandura, 1997). Este sentido de autoeficacia es crucial para la salud mental, ya que se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico y reducción de la ansiedad.

Partiendo de lo dicho por Aristóteles “el hombre es un ser social por naturaleza”, los laboratorios ciudadanos favorecen la conexión social, lo que es fundamental para el bienestar psicológico.

Según Baumeister y Leary (1995), la pertenencia a grupos sociales es una necesidad básica de los seres humanos, y cuando esta necesidad se satisface, las personas experimentan mayores niveles de felicidad y satisfacción. En este sentido, los laboratorios ciudadanos permiten a los participantes conectar con otras personas que comparten sus mismos intereses y preocupaciones, lo que puede reducir los sentimientos de aislamiento y soledad.

Asimismo, estos laboratorios promueven el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la empatía, la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Al trabajar en proyectos colaborativos, los individuos aprenden a escuchar a los demás, a negociar y a adaptarse a diferentes puntos de vista, lo que fortalece sus competencias interpersonales. Estas habilidades no solo son útiles en el contexto de los laboratorios ciudadanos, sino que también pueden transferirse a otras áreas de la vida cotidiana, mejorando las relaciones interpersonales y la satisfacción con la vida.

Otro aspecto positivo es que los laboratorios ciudadanos ofrecen un espacio para la creatividad y la innovación, lo que también tiene un impacto positivo en la salud mental. La creatividad es un proceso psicológico que está vinculado a la autoexpresión y a la exploración de nuevas ideas, y cuando las personas tienen la oportunidad de ser creativas, tienden a experimentar emociones positivas y un mayor sentido de logro.

#### IV. Relevancia en el Bienestar Colectivo

Los laboratorios ciudadanos no solo son espacios de innovación social y de participación cívica, sino también proporcionan un marco ideal para la mejora del bienestar psicológico de los participantes. Estos espacios favorecen dinámicas de colaboración, experimentación y aprendizaje que permiten a los ciudadanos involucrarse activamente en el desarrollo de soluciones para sus

comunidades, y en el proceso, mejoran sus habilidades psicosociales, su autoestima y su sentido de pertenencia.

Uno de los principales impactos psicológicos de los laboratorios ciudadanos es el desarrollo de la autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para lograr objetivos y enfrentarse a retos. Según Albert Bandura (1997), la autoeficacia es fundamental para la regulación de la motivación, el pensamiento y la acción, ya que influye en cómo las personas perciben sus habilidades y su capacidad para manejar los desafíos de la vida. En los laboratorios ciudadanos, los participantes tienen la oportunidad de poner en práctica sus ideas, colaborar en la creación de soluciones y observar los resultados de su trabajo, lo que fortalece su sentido de competencia y control sobre su entorno.

La conexión social es otro factor crucial en el bienestar psicológico, y los laboratorios ciudadanos ofrecen un espacio para que las personas se conecten con otras que comparten sus intereses y preocupaciones. En estos entornos, los individuos tienen la oportunidad de establecer relaciones significativas con otros ciudadanos, lo que satisface una de las necesidades humanas básicas: la necesidad de pertenencia (Baumeister & Leary, 1995). La participación en un proyecto colectivo genera un sentido de comunidad y cooperación, lo que puede contrarrestar los efectos del aislamiento social y la soledad, dos factores estrechamente relacionados con la depresión y otros trastornos de salud mental (Hawkey & Cacioppo, 2010).

Los laboratorios ciudadanos proporcionan un entorno donde los participantes trabajan hacia un objetivo común, lo que fomenta la sensación de ser parte de algo más grande que uno mismo. Esta experiencia de cohesión social puede tener efectos positivos sobre el bienestar emocional, ya que contribuye a generar sentimientos de solidaridad, apoyo mutuo y seguridad emocional.

Uno de los aspectos más valiosos de los laboratorios ciudadanos es que reúnen a personas de diversos orígenes y con diferentes niveles de experiencia, lo que facilita el aprendizaje intercultural y la empatía. Los participantes aprenden a comprender y respetar diferentes puntos de vista, lo que favorece la apertura mental y la tolerancia. Este tipo de interacción es especialmente importante en sociedades multiculturales o polarizadas, donde el diálogo y la cooperación son esenciales para resolver conflictos y construir una convivencia pacífica.

Además, la participación en estos laboratorios fomenta el sentido de responsabilidad compartida y el compromiso con el bien común.

De igual manera, estos laboratorios contribuyen a la construcción de identidades colectivas. La identidad colectiva se refiere al sentido de pertenencia que un grupo comparte en relación con un objetivo común o una experiencia compartida (Tajfel & Turner, 1986). Los participantes de los laboratorios ciudadanos desarrollan una identidad común en torno a su participación en la creación de soluciones para sus comunidades fortaleciendo la cohesión social y además puede ser un factor protector ante crisis.

La resiliencia comunitaria, entendida como la capacidad de una comunidad para adaptarse y recuperarse frente a las adversidades, está íntimamente relacionada con esta identidad colectiva. Los laboratorios ciudadanos, al promover la cooperación y la autoorganización, ayudan a las comunidades a desarrollar su resiliencia al proporcionar espacios donde se pueden diseñar e implementar soluciones locales a problemas comunes.

Según Ungar (2013), la resiliencia no es solo una cualidad individual, sino que también depende de la capacidad de una persona para acceder a recursos sociales y comunitarios que le ayuden a superar las adversidades. En este sentido, los laboratorios ciudadanos proporcionan una red de apoyo que contribuye al desarrollo de esta resiliencia tanto a nivel individual como colectivo.

## V. Conclusiones y Reflexiones Finales

En resumen, los laboratorios ciudadanos representan una herramienta poderosa para fomentar la participación social, la innovación y el bienestar psicológico. A través de estos espacios, los ciudadanos no solo contribuyen a la creación de soluciones que mejoran sus comunidades, sino que también experimentan beneficios psicológicos significativos, como el aumento de la autoeficacia, la pertenencia social y el desarrollo de habilidades interpersonales. En una sociedad cada vez más compleja y desafiante, los laboratorios ciudadanos ofrecen un modelo de colaboración inclusiva y horizontal que puede ayudar a construir sociedades más resilientes y cohesionadas, que los mismos individuos dentro de la misma sociedad puedan tener una opinión y dar su aportación ante temas socialmente importantes. Su expansión y consolidación en el tejido social es un paso importante hacia un futuro donde la participación ciudadana sea un pilar central del desarrollo.

La participación en estos espacios fomenta el sentido de autoeficacia, potencia las conexiones sociales y fortalece las habilidades sociales y emocionales de los individuos. Además, contribuyen al desarrollo de una identidad colectiva que

refuerza la resiliencia tanto personal como comunitaria. En un mundo cada vez más interconectado y complejo, los laboratorios ciudadanos ofrecen un enfoque inclusivo y colaborativo para abordar los desafíos contemporáneos, proporcionando a los ciudadanos no solo la oportunidad de mejorar sus comunidades, sino también de crecer y fortalecerse psicológicamente.

## VI. Referencias

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Laboratorio de Innovación Social: guía metodológica. (s. f.). UNDP. <https://www.undp.org/es/dominican-republic/publicaciones/laboratorio-de-innovacion-social-guia-metodologica>

Manzini, E. (2019). *Politics of the everyday: Designing in complexity*. Bloomsbury Publishing.

Mulder, I., Velthausz, D., & Kriens, M. (2016). *Social innovation and living labs: A way forward?*. *Technological Forecasting and Social Change*, 114, 45-56. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2016.08.011>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2020). *Innovación abierta y laboratorios ciudadanos: Marco para el futuro*. OCDE.

Tajfel, H., & Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. En S. Worchel & W. G. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Nelson-Hall.

Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, Violence, & Abuse*, 14(3), 255-266. <https://doi.org/10.1177/1524838013487805>

