



Reconozco mis habilidades y capacidades

Actividad



Identifica y valora sus características y cualidades personales para adaptarse con plenitud a su entorno social

¡Hola! Gracias por conectarte y ser parte de La Pre.

¿Qué son las habilidades?

Las habilidades se definen como la aptitud, talento o capacidad de mostrar rasgos propios de nuestra personalidad. El reconocer y aceptar nuestras habilidades personales es el primer paso para lograr nuestro autoconocimiento y valoración.

Las habilidades para la vida son la clave para afrontar de manera positiva y eficaz los retos que se nos presentan en el día a día. Las habilidades para la vida pueden y deben ser enseñadas y entrenadas.

(Giraldez-Hayes, 2018)

El autoconocimiento se da a lo largo de nuestras vidas y nos ayuda a enfrentar cualquier situación. Todos tenemos habilidades que nos hacen sentir orgullosos y que nos posibilitan vivir en armonía.

Se cree que las habilidades para la vida las comenzamos a adquirir -cuando somos pequeños- en el entorno familiar, la escuela y la sociedad. Y damos por sentado que se desarrollan en forma natural, sin que nosotros, o el entorno social que nos rodea, tengamos que hacer alguna acción especial. En realidad, nuestras habilidades se fortalecen cuando se nos presentan diversas situaciones a las que nos tenemos que enfrentar.



Las habilidades para el siglo XXI son las siguientes:

- Autoconocimiento
- Empatía
- Comunicación efectiva
- Pensamiento crítico
- Resolución de problemas
- Toma de decisiones
- Manejo de sentimientos y emociones

Estas habilidades son las más importantes para enfrentar con éxito las exigencias y desafíos de la vida diaria.



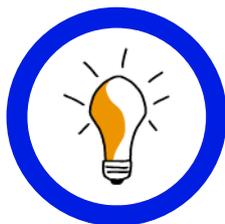
Retos

1

Identificamos la situación y respondemos.

Utilizamos nuestro reloj del tiempo y nos ubicamos en nuestra niñez, cuando iniciamos nuestra etapa escolar.

- ¿Consideras que las habilidades que desarrollamos en esa etapa son las mismas que desarrollamos actualmente?
- ¿Es posible desarrollar otros talentos a partir de una habilidad?
- ¿Consideras que son importantes las habilidades para la vida?



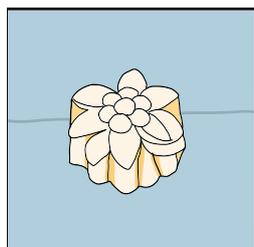
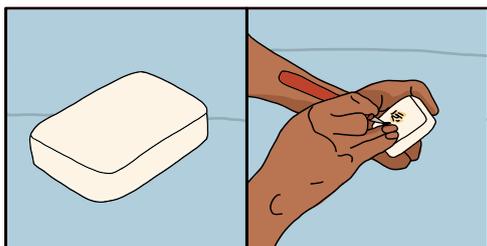
2

Responde el siguiente cuestionario: conociéndome a mí mismo.

- Describo dos experiencias en las que haya obtenido éxito.
- Describo dos experiencias en las que no haya obtenido éxito.
- ¿Me gusta trabajar sola(o) o en equipo?
- ¿Me gusta tomar riesgos o “ir a lo seguro”?
- ¿Soy intuitiva(o) o analítica(o)?
- ¿En qué ocasiones acostumbro, quiero o puedo demostrar mis conocimientos?
- ¿Me gusta hacer cosas o pensar?
- ¿En qué ocasiones me he sentido en paz, feliz y plena o pleno?
- ¿Cuáles son mis temores?

3

¡Analiza y reflexiona!
Observamos las siguientes imágenes:



A partir de lo observado, responde las siguientes preguntas:

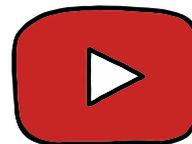
- ¿Qué es lo que has logrado apreciar en estas imágenes?
- ¿Qué es lo que hicieron los escultores con el jabón?
- ¿Te has sentido identificada(o) con el escultor en algún momento de tu vida?
- ¿Por qué consideras que es importante identificar tus habilidades?

Revisemos ahora las respuestas del cuestionario para contrastarlas con el análisis de las imágenes. Es importante que identifiques las habilidades que más desarrollas para que puedas tomar mejores decisiones en la vida.

4

Observemos el siguiente video: Habilidades blandas en el mundo laboral. Consejos de Inés Temple.

Recurso de video



Min. 1:09-1:53

<https://www.youtube.com/watch?v=LJjcQ9q6S1Y>

¡Listo!

Ahora que hemos visto el video, respondamos las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que el autoconocimiento debe ser la base del resto de habilidades blandas?
- ¿Consideras importante fortalecer tus habilidades blandas para un buen desempeño laboral o académico?
- ¿Cuál crees que es el nivel de dominio de tus habilidades blandas?

Esta información es muy valiosa y nos permitirá contar con insumos que nos hagan valorar nuestras habilidades para la vida y tomar decisiones adecuadas que no pongan en riesgo nuestras metas personales.

5

Ahora tienes un reto mayor

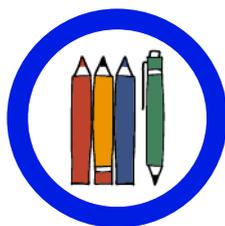
Elabora tu organizador gráfico e identifica las habilidades que desarrollas con mayor y menor frecuencia.

¡Recuerda!

Sé creativa(o) y utiliza el material que tengas a tu alcance. Así mismo, organízate con tu familia para que elaboren y compartan sus experiencias.



Resolvemos los retos



¡Nos autoevaluamos!

En el organizador gráfico			
Descripciones	Inicio	En proceso	Logrado
Pude diseñar el organizador gráfico.			
Identifiqué las habilidades que desarrollo con mayor frecuencia.			
Valoro las habilidades que tengo para desarrollarlas para la vida.			

Es importante que las preguntas consignadas en esta guía sean respondidas con total sinceridad, porque de ese modo identificarás y valorarás tus habilidades para una mejor adaptación a tu entorno social. No existen respuestas buenas o malas.