

MÓDULO 5
HERRAMIENTA DE
AUTORREFLEXIÓN

EXPLORA Y MEJORA TU HABILIDADES BLANDAS



Co-funded by
the European Union

Mis habilidades. Herramienta de auto-reflexión.

Si deseas reflexionar más profundamente sobre competencias blandas específicas que son importantes para ti, prueba un ejercicio sencillo.

Aborda el asunto de forma objetiva y trata de tener en cuenta los hechos y no tus opiniones o prejuicios.

Puedes repetir el ejercicio varias veces, asumiendo cada vez una competencia diferente que sea clave en tu vida profesional o personal.

El ejemplo que se encuentra en este ejercicio se refiere a una persona joven, pero el ejercicio en sí es universal. Lo puede realizar cualquier persona, independientemente de su edad.

PASO 1. MIS HABILIDADES IMPORTANTES (5 MIN)

Piensa en qué competencias blandas son importantes para ti: en tu vida personal, en tu trabajo voluntario, en la escuela, en tu carrera.

Si te resulta difícil nombrarlos, puedes utilizar las siguientes indicaciones.

HABILIDADES BLANDAS

- Creatividad e innovación
- Comunicación y trabajo en equipo
- Pensamiento estratégico
- Capacidad para realizar tareas con facilidad y centrarse en el objetivo.
- Habilidades persuasivas
- Delegación de funciones y su aplicación efectiva
- Gestión del tiempo y puntualidad
- Buena organización del trabajo

HABILIDADES BLANDAS

- Voluntad y motivación para aprender y desarrollarse como individuo
- Capacidad de adaptarse fácilmente a un nuevo entorno.
- Capacidad para trabajar bajo presión del tiempo y afrontar el estrés.
- Capacidad para manejar conflictos
- Capacidad de motivar a otros
- Pensamiento lógico



Mis habilidades. Herramienta de auto-reflexión.

HABILIDADES BLANDAS

- Alta cultura personal
- Capacidad de aceptar críticas constructivas.
- Emprendimiento
- Pensamiento analítico
- Habilidades de networking
- Liderazgo
- Pensamiento crítico
- Amabilidad y actitud positiva hacia las personas.

HABILIDADES BLANDAS

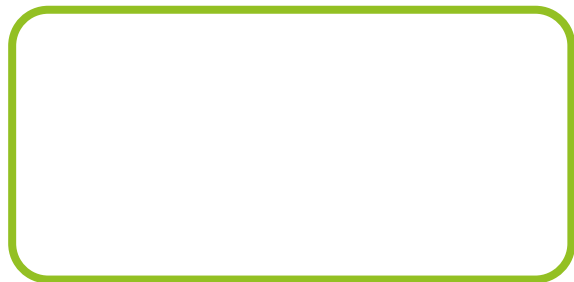
- Habilidades consultivas
- Formulación del problema
- Iniciativa individual
- Fomentar un buen espíritu de equipo y comunicación.
- Conciencia verde (conciencia del impacto de la actividad humana sobre el medio ambiente)
- Comportamiento verde que apoya la sostenibilidad ambiental.

PASO 2. ELIGE LA COMPETENCIA (2 MIN)

Elige la competencia que quieres analizar.
Escríbela en medio de la hoja de papel.

• EJEMPLO

- Buena gestión del tiempo y puntualidad



Mis habilidades. Herramienta de auto-reflexión.

PASO 3. EXPLORAR DIFICULTADES (10 MIN.)

Piensa en hechos específicos y en sus consecuencias que indican dificultades en ese ámbito. Encuentra 3 ejemplos y escríbelos en la columna del lado izquierdo de la hoja.

• EJEMPLO

• Buena gestión del tiempo y puntualidad

- Esta semana llegué tarde a la escuela dos veces.
- No tuve tiempo de estudiar para un examen de inglés. Obtuve una nota muy baja.
- Olvidé el cumpleaños de mi amigo.

PASO 4. EXPLORAR ÉXITOS (10 MIN.)

Piensa en hechos específicos y en sus consecuencias que indiquen logros en ese ámbito. Encuentra tres ejemplos y escríbelos en la columna del lado derecho de la hoja.

Consejo: Si te resulta difícil encontrar ejemplos de situaciones en las que hayas tenido éxito, pregunta a tus amigos, conocidos o familiares. A veces, la gente que te rodea ve más que tú, porque tal vez te estés subestimando.



Mis habilidades. Herramienta de auto-reflexión.

- EJEMPLO

- Buena gestión del tiempo y puntualidad

- Esta semana llegué tarde a la escuela dos veces.
- No tuve tiempo de estudiar para un examen de inglés. Obtuve una nota muy baja.
- Olvidé el cumpleaños de mi amigo.

- Entregué mi borrador del cartel para el concurso medioambiental a tiempo.
- Organicé de manera eficiente una fiesta sorpresa para los padres (música, refrigerios, invitación de invitados).
- Me preparé bien para mi examen de conducir (por ejemplo, renuncié a ir al cine).

PASO 5. REFLEXIÓN (5 - 9 MIN.)

Piensa si los eventos que mencionaste fueron únicamente tu culpa o si también estuvieron involucradas otras personas o factores fuera de tu control. Piensa en qué importancia tuvieron esos eventos para ti y para los demás. Qué consecuencias tuvieron. Saca conclusiones.

La reflexión nos acompaña todos los días, durante las actividades cotidianas y las interacciones sociales. La reflexión espontánea forma parte del proceso de aprendizaje. En el proceso educativo y didáctico, la práctica reflexiva es una habilidad importante y, en el contexto del aprendizaje permanente y de los rápidos cambios tecnológicos y sociales, se está convirtiendo en una de las competencias clave tanto de las y los jóvenes como de las y los dinamizadores juveniles.



Mis habilidades. Herramienta de auto-reflexión.

PASO 6. ESPACIO DE MEJORA (10 MIN.)

Encuentra 3 ejemplos de actividades que puedas hacer para mejorar tus habilidades en el área que estás considerando. Escríbelas en el reverso de una hoja de papel. Si tienes más ideas, escríbelas todas. Sin embargo, recuerda elegir al final las que realmente podrás implementar en un plazo determinado (por ejemplo, en una semana o un mes).

• EJEMPLO

- Buena gestión del tiempo y puntualidad
- Mañana compraré un calendario para marcar los cumpleaños de mis compañeras/os.
- Me iré a la cama temprano esta noche para poder llegar a tiempo a la escuela mañana.
- Comprobaré si tengo tiempo suficiente para completar todas las tareas que tengo previstas para el próximo mes, quizás cancele las que sean menos importantes.
- Organizaré una fiesta sorpresa más, salió bien, pero quiero hacerlo aún mejor.

Paso final. Pon tus ideas en práctica.

¡Disfruta de los éxitos!

No te preocupes demasiado por los fracasos. ¡Aprender mediante ensayo y error trae grandes resultados!

Así que también necesitas errores.

¡BUENA SUERTE!



Mis habilidades. Herramienta de auto-reflexión.

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Conclusiones e ideas de mejora

Paso final. Pon tus ideas en práctica.

¡Disfruta de los éxitos!

No te preocupes demasiado por los fracasos. ¡Aprender mediante ensayo y error trae grandes resultados!

Así que también necesitas errores.

¡BUENA SUERTE!

