

Power Skills / Habilidades Blandas

Docente: Víctor Zubiría

Cronograma

Sesión 1: Inteligencia Emocional - Resolución de conflictos - Trabajo en equipo - Comunicación asertiva (sábado 13 de julio de 2024).

Sesión 2: Pensamiento estratégico - Metodologías ágiles - Adaptabilidad - Creatividad - Atención al detalle (sábado 27 de julio de 2024).

Introducción

¿Qué se entiende por habilidades
duras / blandas / de poder?



Habilidades duras

- Formas de hacer y de usar. Capacidad técnica (por ejemplo: conocimientos teóricos, y prácticos como el uso de herramientas y el manejo de tecnologías).
- Se empiezan a aprender en momentos y contextos sociales específicos.
- Antes → único o principal aspecto tenido en cuenta. Lo demás era considerado aditamento, cualidad extra.
- El nombre indica la prioridad que tuvieron durante mucho tiempo.

Habilidades blandas / de poder

- Formas de ser. Características personales adquiridas en el diario vivir. Capacidades aprendidas con otros, no principalmente con libros y que involucran todas las dimensiones humanas.
- Se empiezan a aprehender en la vida misma desde el momento de nacer.
- Ahora → hoy en día son altamente valoradas en los ámbitos educativo y laboral.
- El cambio de nombre (blandas → de poder) da cuenta de su creciente importancia.

Habilidades para la vida (OMS -1993-)

Emocionales

- La empatía.
- El manejo de emociones y sentimientos.
- El manejo de tensiones y estrés.

Sociales

- La comunicación asertiva.
- Las relaciones interpersonales.
- La capacidad de solucionar problemas y conflictos.

Cognitivas

- El autoconocimiento.
- La toma de decisiones.
- El pensamiento creativo.
- El pensamiento crítico.



Competencias ciudadanas (MEN -2013)

- Cognitivas: Interpretación de intenciones, generación de opciones, consideración de consecuencias, metacognición y pensamiento crítico.
- Emocionales: Identificación de las propias emociones, manejo de las emociones, empatía, e identificación de la emociones de otras personas.
- Comunicativas: Escucha activa, asertividad y argumentación.
- Conocimiento: Conocer las leyes y normas del país.
- Integradoras: Resolver conflictos de manera constructiva y pacífica, trabajar constructivamente en equipo para alcanzar una meta común, cuidar el medio ambiente, participar y asumir la responsabilidad democrática, y promover el respeto a la vida.

Habilidades para la vida / blandas / de poder

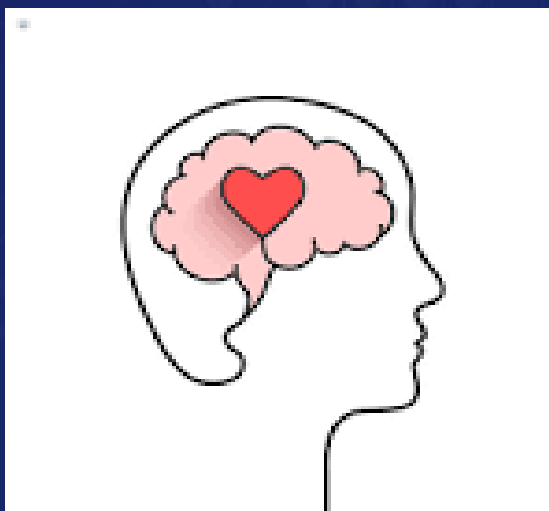
Habilidades para la vida: “las capacidades de una persona para enfrentarse exitosamente a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (OMS).

- 1) Todas las personas tenemos estas capacidades desarrolladas en alguna medida.
- 2) Es posible ejercitar y en consecuencia desarrollar cualquiera de estas habilidades, siempre y cuando queramos y nos pongamos en la tarea de hacerlo.

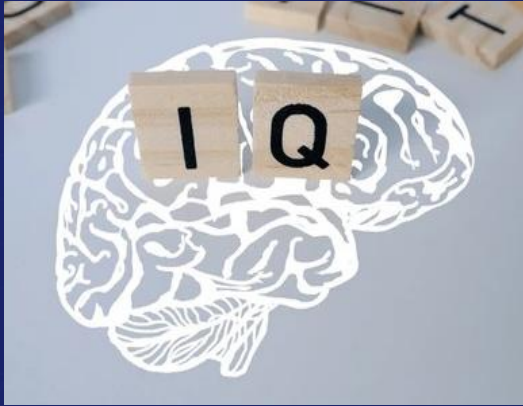
¿Qué tanto había escuchado usted hablar de las habilidades blandas / de poder en otros espacios (instituciones educativas, ámbitos laborales, etc.)?



Primer tema: Inteligencia emocional



Acerca de los tipos de inteligencia



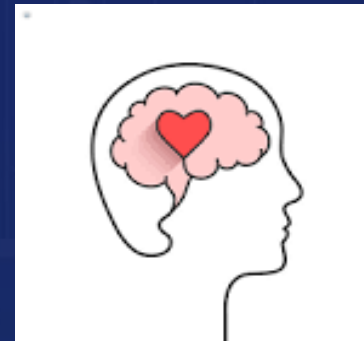
Cociente intelectual (1912)



Teoría de las inteligencias múltiples (Howard Gardner -1983-)



Inteligencia emocional (Daniel Goleman -1995-)



Las inteligencias múltiples

9. Inteligencia
existencial,
trascendente o
espiritual



Test de inteligencias múltiples (ejercicio práctico)

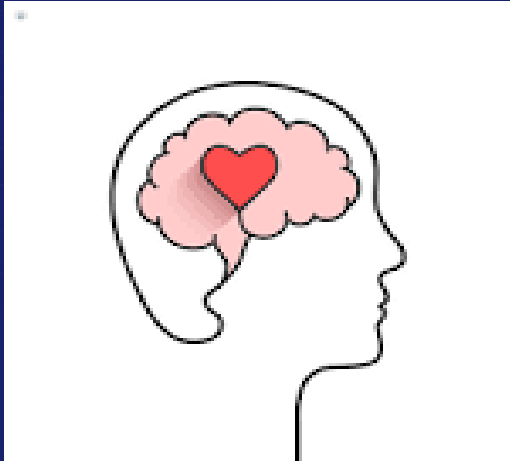
<https://www.psicoactiva.com/test/educacion-y-aprendizaje/test-de-las-inteligencias-multiples/>

Emociones

- Son innatas, es decir, vienen ya diseñadas genéticamente en nuestro sistema nervioso, desde el momento mismo de nuestro nacimiento. Las compartimos con los animales de otras especies.
- Con frecuencia aparecen de modo automático, espontáneo, y en forma transitoria.
- Son mucho menores en número: rabia, miedo, tristeza, tranquilidad y alegría.

Sentimientos

- Son emociones más complejas y elaboradas: mezcladas con pensamientos, con otras emociones y con elaboraciones de nuestra historia personal. Son la experiencia subjetiva de nuestra experiencia emocional.
- Con frecuencia surgen de manera más pausada, mediada por diversos elementos y tienden a durar más.
- Son más diversos: amor, esperanza, felicidad, gratitud, motivación, culpa, envidia, celos, odio, frustración, etc.



Inteligencia Emocional

“Capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las emociones”.

“Habilidades tales como ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso y demorar la gratificación, regular el humor (el estado de ánimo) y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas”.

- 1) **Autoconocimiento:** Consciencia de las propias emociones en cada momento y saber identificarlas, nombrarlas, interpretarlas, familiarizarse con ellas.
- 2) **Autorregulación:** Control del flujo de las emociones (apaciguarlas, dado el caso); y los impulsos.
- 3) **Automotivación:** Ordenación de las emociones en función de objetivos valorados, pese a las dificultades. Capacidad para impulsarse a sí mismo.
- 4) **Empatía:** interpretación de las señales sociales que indican qué sienten las personas y habilidad para actuar en consonancia.
- 5) **Habilidades sociales:** gestión adecuada de las interacciones y las relaciones sociales, para poder conectar con otros y generar confianza.

Ejercicio práctico

	Miedo	Rabia	Tristeza	Alegría	Tranquilidad
Situación en que acostumbramos sentir...					
Qué hacemos con la emoción la mayoría de las veces...					



Estrés: “Conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción” (OMS). Estado de alerta que cumple una función evolutiva: contribuir con la supervivencia.



- Afecta el sistema inmunológico.
- Irritabilidad y predisposición a enojarse.
- Dificultad para concentrarse.
- Insomnio o sueño interrumpido.
- Problemas gastrointestinales.
- Dolores de cabeza.
- Intranquilidad (ansiedad, etc.).
- Exceso o falta de apetito.

Manejo del estrés

- Identificar las causas generadoras de estrés.
- Interpretar de un modo diferente la situación y actuar en consecuencia (autorregulación de pensamientos –Mindfulness-, respiración, relajación muscular).
- Hacer ejercicio y sostener un estilo de vida activo.
- Meditar.
- Participar en actividades relajantes y divertidas.



UT TALENTOTECH