

Habilidades SOCIO EMOCIONALES

Autor de contenido

Miguel Ospina



Tabla de Contenido



Presentación

Bienvenido al módulo de Aprendizaje Continuo y Plan de Vida. En este módulo, exploraremos cómo podemos desarrollar un enfoque de aprendizaje continuo para mejorar nuestra vida personal y profesional. Aprenderemos sobre el propósito personal y la visión de vida, cómo crear una estrategia y mapa estratégico para alcanzar nuestras metas y sobre cómo utilizar un Balanced Scorecard personal para medir nuestro progreso y ajustar nuestra estrategia. Estamos emocionados de que te unas a nosotros en esta aventura para desarrollar un plan de vida y aprendizaje continuo.

Objetivos del curso (competencias)



Objetivo general

Desarrollar las habilidades de planeación de vida y una actitud de aprendizaje continuo para mejorar la realización personal y profesional a través del programa de Bogotá Digital.

Objetivo específico

1. Comprender el concepto de aprendizaje continuo y su importancia en la mejora continua de la vida personal y profesional.
2. Identificar y desarrollar un propósito personal y visión de vida para guiar las decisiones y acciones.
3. Crear una estrategia y mapa estratégico para alcanzar las metas y objetivos personales y profesionales.
4. Utilizar un Balanced Scorecard personal para medir el progreso y ajustar la estrategia para mejorar la realización personal y profesional a través del programa de Bogotá Digital.

Mapa de contenido de la unidad

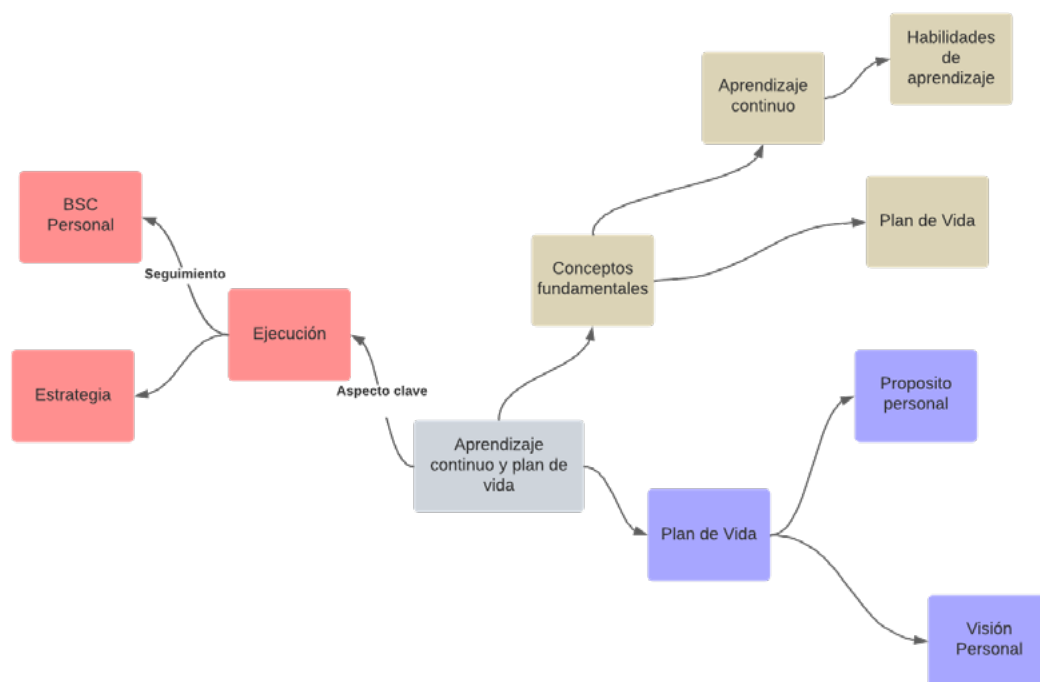


Figura 1. Mapa contenido módulo 4. Fuente. Elaboración propia

Conceptos Fundamentales

El aprendizaje en el contexto de las habilidades socioemocionales se refiere al proceso a través del cual adquirimos y desarrollamos las habilidades necesarias para interactuar de manera efectiva con los demás, manejar nuestras emociones y pensamientos, y actuar de manera ética y responsable en relación con los demás y con la sociedad.

El aprendizaje de habilidades socioemocionales puede ocurrir a través de la educación formal, como programas de educación en las escuelas o en la universidad, o a través de la educación no formal, como programas de capacitación o entrenamiento en el trabajo. También puede ocurrir a través de la experiencia, la práctica y la reflexión en situaciones cotidianas.

Un aspecto importante del aprendizaje, es el mejoramiento, el mejorar continuamente, ya sea a través de la retroalimentación de los demás, la reflexión sobre nuestras acciones y la experimentación con nuevas estrategias.

Módulo 5

Aprendizaje continuo y Plan de vida

5.1. Aprendizaje continuo

El aprendizaje continuo se refiere al proceso de adquirir nuevos conocimientos, habilidades y competencias a lo largo de toda la vida. Se trata de una mentalidad y una actitud activa hacia el aprendizaje, en la que se busca constantemente oportunidades para aprender y mejorar.

El aprendizaje continuo es esencial en un mundo en constante cambio, ya que las habilidades y conocimientos adquiridos en el pasado pueden volverse obsoletos rápidamente. Además, el aprendizaje continuo puede ayudar a mejorar la empleabilidad, ya que las habilidades y conocimientos actualizados son valiosos para los empleadores. También puede ayudar a las personas a desarrollar un plan de vida más pleno y alcanzar sus metas personales y profesionales.



Figura 2. Aprendizaje Continuo. Fuente: <https://www.istockphoto.com/>

Existen varias maneras de aprender continuamente, algunas de ellas incluyen:

1. Leer libros y artículos relacionados con tus intereses y áreas de trabajo.
2. Tomar cursos en línea o asistir a clases en persona para adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
3. Practicar y aplicar lo que has aprendido en situaciones reales.
4. Participar en discusiones y grupos de trabajo con personas que tienen experiencia y conocimientos en áreas relacionadas.
5. Escuchar a expertos en diferentes campos y asistir a conferencias y eventos de networking.
6. Enseñar a otros lo que sabes, ya que esto te ayudará a reforzar tus propios conocimientos.
7. Mantener una mente abierta y estar dispuesto a aprender cosas nuevas en todo momento.

Importancia del aprendizaje en el contexto de la habilidades socioemocionales

El aprendizaje es esencial para el desarrollo de las habilidades socioemocionales, ya que permite a las personas adquirir nuevos conocimientos y habilidades para manejar situaciones sociales y emocionales complejas. Algunas de las razones por las que el aprendizaje es importante para el desarrollo de las habilidades socioemocionales incluyen:

Aprender sobre las emociones: El aprendizaje permite a las personas entender cómo funcionan las emociones, cómo expresarlas de manera apropiada y cómo manejarlas de manera efectiva.

Aprender sobre las relaciones interpersonales: El aprendizaje permite a las personas entender cómo funcionan las relaciones sociales, cómo comunicarse de manera efectiva y cómo manejar los conflictos.

Aprender sobre el pensamiento crítico: El aprendizaje permite a las personas desarrollar un pensamiento crítico y analítico, lo que les ayuda a tomar decisiones informadas y a manejar situaciones complejas.

Aprender sobre la resolución de problemas: El aprendizaje permite a las personas desarrollar habilidades para resolver problemas y tomar decisiones, lo que les ayuda a manejar situaciones difíciles y a obtener mejores resultados.

Aprender sobre la adaptación: El aprendizaje permite a las personas adaptarse a nuevas situaciones, conocer mejor los cambios y aprender a manejarlos mejor.

En resumen, el aprendizaje es esencial para el desarrollo de las habilidades socioemocionales ya que permite a las personas adquirir las herramientas necesarias para manejar situaciones sociales y emocionales complejas, desarrollar relaciones interpersonales saludables, tomar decisiones informadas y adaptarse a los cambios constantes.

Estilos de aprendizaje

Existen varios tipos o estilos de aprendizaje, cada uno de los cuales se refiere a cómo las personas procesan y retienen la información. Algunos de los tipos de aprendizaje más comunes incluyen:

Aprendizaje auditivo: Este tipo de aprendizaje se refiere a las personas que aprenden mejor a través de la audición. Estas personas suelen ser muy sensibles al sonido y a menudo se benefician de estrategias de aprendizaje que incluyen grabaciones de audio, discursos y música.

Aprendizaje kinestésico: Este tipo de aprendizaje se refiere a las personas que aprenden mejor a través de la experiencia práctica y el movimiento. Estas personas suelen ser muy visuales y a menudo se benefician de estrategias de aprendizaje que incluyen juegos, proyectos prácticos y actividades físicas.

Aprendizaje visual: Este tipo de aprendizaje se refiere a las personas que aprenden mejor a través de la vista. Estas personas suelen ser muy visuales y a menudo se benefician de estrategias de aprendizaje que incluyen gráficos, imágenes y videos.

Aprendizaje lector: Este tipo de aprendizaje se refiere a las personas que aprenden mejor a través de la lectura. Estas personas suelen ser muy buenas leyendo y a menudo se benefician de estrategias de aprendizaje que incluyen libros, artículos y notas.

Cabe destacar que no todas las personas se ajustan a un solo estilo de aprendizaje, muchas veces se pueden combinar estilos y adoptar una variedad de estrategias para aprender de manera más efectiva.



Figura 3. Estilos de Aprendizaje. Fuente: <https://www.istockphoto.com/>

Aprender a aprender

Aprender a aprender es una habilidad que se refiere a la capacidad de planificar, organizar y ejecutar el aprendizaje de manera efectiva. Se trata de una habilidad clave para el aprendizaje continuo, ya que permite a las personas adaptarse a nuevos entornos, aprender de manera autónoma y mantenerse actualizadas en un mundo en constante cambio.

Aprender a aprender implica desarrollar una variedad de habilidades, como la capacidad de:

- Identificar los objetivos de aprendizaje y establecer metas.
- Buscar, recopilar y evaluar información de manera crítica.
- Organizar y almacenar información de manera eficiente.
- Aplicar estrategias de aprendizaje, como el resumen, el esquema o la toma de apuntes.
- Evaluar y ajustar el propio aprendizaje.



Figura 4. Aprender a aprender. Fuente: <https://www.istockphoto.com/>

Desarrollar habilidades de aprendizaje ayuda a las personas a obtener el máximo beneficio de su educación y aprovechar al máximo las oportunidades de aprendizaje que se presentan en su vida cotidiana. Además, estas habilidades son valiosas tanto en el ámbito laboral como en el personal ya que les permiten adaptarse mejor a nuevos desafíos y situaciones.

5.2. Plan de Vida

Un plan de vida se refiere a una estrategia o conjunto de metas y objetivos que una persona establece para alcanzar su propósito o su sentido de propósito en la vida. Es una forma de establecer metas a largo plazo y una hoja de ruta para alcanzarlas.

En términos de habilidad, el plan de vida se refiere a la capacidad de una persona para establecer metas y objetivos, planificar y organizar su tiempo y recursos para alcanzarlos, y ser proactivo en la toma de decisiones para lograr sus metas. Es una habilidad importante para la empleabilidad ya que te permite tener una idea clara de lo que quieres lograr profesionalmente y te ayuda a establecer metas a corto y largo plazo para alcanzar tus objetivos.

El desarrollo de un plan de vida es un proceso continuo que implica reflexionar sobre tus valores, metas y objetivos, y hacer ajustes continuos en función de tus cambios y desarrollos personales. Es importante tener en cuenta que un plan de vida no es algo estático, sino que es un proceso continuo que se adapta a medida que cambia tu vida.



Figura 4. Aprender a aprender. Fuente: <https://www.istockphoto.com/>

¿Cómo se realiza un plan de vida?

Realizar un plan de vida implica seguir un proceso estructurado que te ayudará a establecer metas y objetivos a largo plazo y a desarrollar una hoja de ruta para alcanzarlos. A continuación, encontrarás los pasos generales que se suelen seguir para realizar un plan de vida:

Reflexión: Es importante reflexionar sobre tus valores, metas y objetivos. Piensa en lo que es importante para ti en la vida, qué es lo que te motiva y te hace feliz.

Establecimiento de metas: Una vez que tienes una idea clara de tus valores, metas y objetivos, es importante establecer metas a corto y largo plazo para alcanzarlos. Es importante que las metas sean específicas, medibles, alcanzables, realistas y temporales.

Planificación: Una vez establecidas las metas, es importante planificar cómo vas a alcanzarlas. Esto incluye establecer plazos, identificar los recursos necesarios y establecer un plan de acción.

Ejecución: Una vez que tienes un plan, es importante ponerlo en acción. Es importante ser proactivo en la toma de decisiones y poner el plan en marcha.

Evaluación: Es importante evaluar el progreso y los resultados de las acciones tomadas para alcanzar las metas establecidas. Esto te ayudará a hacer ajustes y mejorar en el futuro.

Adaptación: Un plan de vida no es estático, es importante que se adapte a los cambios y desarrollos personales que van surgiendo.

Ten en cuenta que cada persona tiene una forma de trabajar y realizar su plan de vida, estos pasos son una guía general y pueden variar en función de las necesidades y objetivos de cada persona. Es importante encontrar un método que te funcione a ti y sea coherente con tus objetivos.

Propósito Personal

Un propósito personal es una declaración clara y específica que describe el objetivo o meta que una persona desea alcanzar en un ámbito específico de su vida. Puede ser una meta a corto o largo plazo y puede estar relacionada con cualquier aspecto de la vida, como el trabajo, las relaciones, la salud, el desarrollo personal, entre otros.

Con un propósito personal claro, podrás establecer metas específicas y tener una dirección clara en tu vida, te ayudará a ser más proactivo y te permitirá enfocar tus esfuerzos en lo que es importante para ti, mejorando tu bienestar personal y profesional.

Revisa y ajusta regularmente tu plan de vida y propósito personal: No es una tarea que se hace una vez, es un proceso continuo de reflexión, planificación y ajuste.



Buscando el propósito personal, de la mano del IKIGAI:

El IKIGAI (pronunciado “ee-kee-guy”) es una palabra japonesa que se refiere a la razón o el propósito de vida de una persona. Es un concepto popular en Japón que se refiere a la intersección entre lo que uno ama hacer, lo que uno es bueno haciendo, lo que el mundo necesita y por lo que uno puede ser remunerado. El IKIGAI se utiliza para ayudar a las personas a encontrar su propósito y su motivación para vivir una vida plena y feliz.

El IKIGAI se representa gráficamente como un círculo que se divide en cuatro áreas:

- Lo que te gusta hacer (lo que te apasiona)
- Lo que eres bueno haciendo (tus habilidades y talentos)
- Lo que el mundo necesita (una necesidad o problema en el mundo)
- Lo que te pueden pagar (una oportunidad económica)

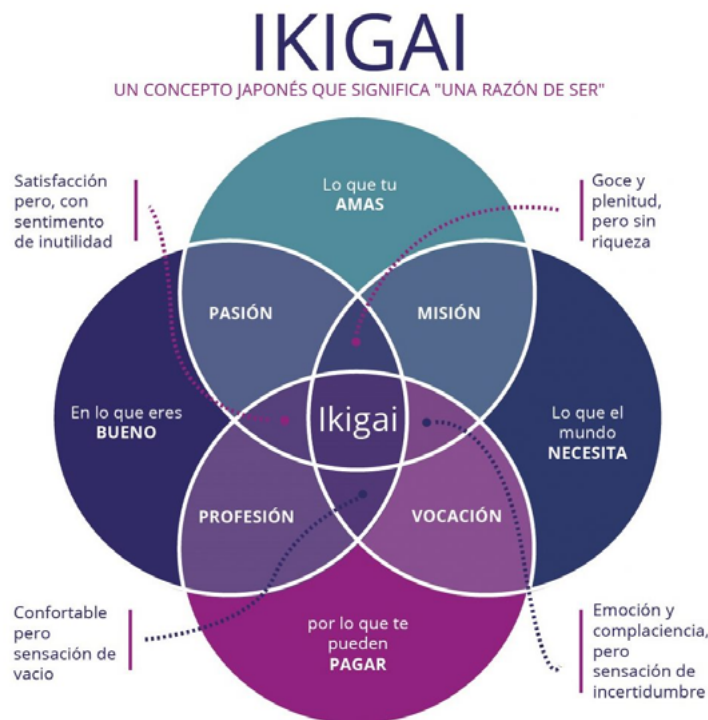


Figura 6. IKIGAI. Fuente: <https://sofiri.com/es/blog/como-encontrar-tu-ikigai-2/>

El objetivo es encontrar la intersección entre estos cuatro aspectos, ya que es allí donde se encuentra tu IKIGAI, es decir, el trabajo o actividad que te hará sentir realizado y feliz, tu propósito de vida.

En resumen, el IKIGAI es una herramienta para encontrar un equilibrio entre lo que te gusta, lo que eres bueno, lo que el mundo necesita y lo que puedes ganar. Es una forma de encontrar un sentido a la vida y alcanzar una mayor motivación y realización en el trabajo y en la vida en general.

Ejemplos de propósito personal usando IKIGAI

Ejemplos de propósitos de vida personales trabajados con el IKIGAI:

- Una persona que ama trabajar con niños y es buena enseñando puede tener como propósito de vida personal trabajar en una escuela o en una organización sin fines de lucro que ayuda a niños en situaciones vulnerables. Esta persona puede encontrar su IKIGAI en el trabajo de enseñar y ayudar a los niños, y puede ser remunerada por ello.
- Alguien que ama el medio ambiente y es bueno en investigación puede tener como propósito de vida personal trabajar en una organización ambiental o en una empresa que promueve prácticas sostenibles. Esta persona puede encontrar su IKIGAI en el trabajo de investigar y contribuir a la protección del medio ambiente, y puede ser remunerada por ello.

- Una persona que ama la tecnología y es buena en programación puede tener como propósito de vida personal trabajar en una empresa de tecnología o en una start-up. Esta persona puede encontrar su IKIGAI en el trabajo de desarrollar tecnología innovadora, y puede ser remunerada por ello.
- Alguien que ama el arte y es bueno en diseño puede tener como propósito de vida personal trabajar como diseñador o en una empresa de publicidad. Esta persona puede encontrar su IKIGAI en el trabajo de crear diseños y campañas publicitarias, y puede ser remunerada por ello.

Es importante mencionar que estos son solo algunos ejemplos y que cada persona tiene un IKIGAI diferente, y podría variar según el contexto de cada persona, pero el objetivo es encontrar un equilibrio entre lo que te gusta, lo que eres bueno, lo que el mundo necesita y lo que puedes ganar.

Visión Personal

La visión personal es una imagen clara y específica de lo que queremos lograr o alcanzar en el futuro. Es una representación de nuestros sueños, metas y deseos, que nos ayuda a orientar nuestros esfuerzos y decisiones en la vida. La visión personal es un componente esencial para el desarrollo de un plan de vida, ya que nos ayuda a establecer metas a largo plazo y a visualizar cómo queremos que sea nuestra vida en el futuro. La visión personal puede ser una combinación de metas profesionales, personales y familiares, y debe ser específica, medible, alcanzable, relevante y temporal. Una vez que se tiene una visión personal clara, es importante trabajar para alcanzarla mediante la formulación de metas y la adopción de un plan de acción.

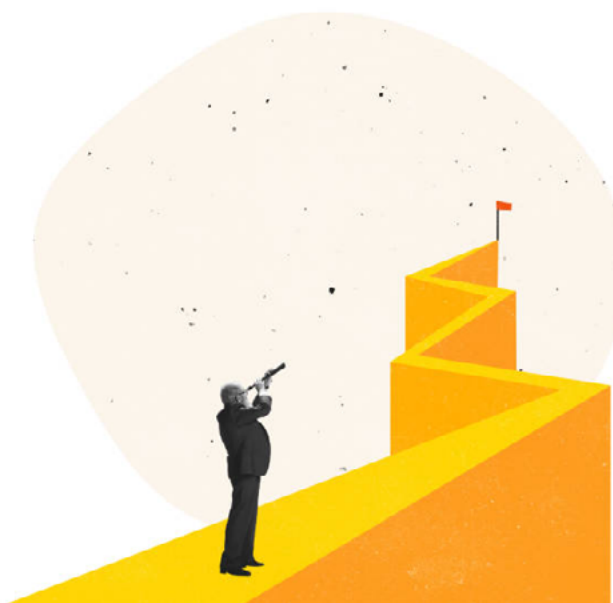


Figura 7. Visión Personal. Fuente: <https://www.istockphoto.com/>

¿Cómo puedo definir o establecer mi visión personal?

Para establecer tu visión personal, puedes seguir los siguientes pasos:

- 1.** Hazte preguntas: Piensa en lo que te importa y en lo que quieres lograr en la vida. Hazte preguntas como: ¿Qué es lo más importante para mí? ¿Qué me hace feliz? ¿Qué es lo que quiero lograr en mi vida profesional y personal?
- 2.** Haz una reflexión: Haz una reflexión sobre tu vida actual y piensa en cómo quieres que sea tu vida en el futuro. Considera tus valores, intereses y metas, y piensa en cómo quieres que tu vida se vea en 10, 20 o 30 años.
- 3.** Haz una lista de metas: Haz una lista de metas a largo plazo, tanto profesionales como personales, y clasifícalas por orden de importancia. Ten en cuenta que algunas metas pueden ser más ambiciosas que otras, pero todas deben ser importantes para ti.
- 4.** Escribe tu visión: Una vez que hayas identificado tus metas, escribe una visión general de cómo quieres que sea tu vida en el futuro. Asegúrate de que sea específica, medible, alcanzable, relevante y temporal.
- 5.** Compártelo con alguien de confianza: Comparte tu visión con alguien en quien confíes, ya sea un amigo, familiar o mentor, para obtener retroalimentación y apoyo en tu camino hacia alcanzar tus metas.
- 6.** Revisa tu visión periódicamente: Recuerda revisar tu visión periódicamente, ya que tu visión puede evolucionar a medida que cambien tus metas y prioridades. Puedes adaptarla, ajustarla y hacerle ajustes para adaptarse a tu crecimiento personal y profesional.

Ejemplo al 2030

En el año 2030, seré un líder en mi campo, reconocido por mi experiencia y conocimientos en el área de la ingeniería. Habré completado un doctorado en el campo y tendré varias publicaciones en revistas especializadas.

Habré desarrollado una carrera exitosa en una empresa líder en tecnología, y habré dirigido proyectos importantes que ayudaron a impulsar la innovación y el crecimiento de la empresa.

Habré establecido mi propio negocio, una compañía de consultoría especializada en marketing digital que ayudará a las pequeñas y medianas empresas a encontrar más clientes en sus operaciones diarias.

Habré alcanzado mi independencia financiera y estaré viviendo en una casa que yo mismo construí, rodeado de naturaleza, y habré viajado a varios países para conocer nuevas culturas y adquirir nuevas experiencias.

Habré fortalecido mis relaciones personales y estaré rodeado de una familia y amigos amorosos y apoyadores.

Habré desarrollado una práctica diaria de meditación y yoga, y habré adoptado un estilo de vida saludable y equilibrado que me permitirá disfrutar de una vida plena y satisfactoria

5.3. Estrategia Personal

La estrategia personal es un plan de acción que se utiliza para alcanzar los objetivos y metas personales a largo plazo. Se basa en una visión clara de lo que se quiere lograr y en la planificación y ejecución de las acciones necesarias para alcanzar esa visión. Para definir o establecer una estrategia personal, es importante seguir un proceso que incluya los siguientes pasos:

1. Identificar y definir tus metas y objetivos personales a largo plazo.
2. Analizar tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas (FODA) para entender mejor tus recursos y limitaciones.
3. Diseñar un plan de acción detallado que incluya las acciones necesarias para alcanzar tus metas y objetivos.
4. Establecer un sistema de seguimiento y evaluación para medir tu progreso y hacer ajustes según sea necesario.
5. Asegurarte de que tus metas y objetivos estén alineados con tus valores personales y tu visión de vida.

Es importante recordar que una estrategia personal es un proceso continuo, ya que los objetivos pueden cambiar con el tiempo y es necesario adaptarse a las nuevas situaciones.

Dimensiones o áreas clave de gestión

La dimensión de vida o área clave es una categoría o aspecto de la vida que es considerada importante o esencial para el bienestar y el desarrollo personal. Pueden variar dependiendo de las metas y prioridades individuales, pero algunos ejemplos comunes incluyen:

Salud y bienestar físico: incluye aspectos como la alimentación, el ejercicio, el sueño y la gestión del estrés.

Desarrollo personal: incluye aspectos como la autoestima, la autorregulación, el autoconocimiento y el desarrollo de habilidades.

Relaciones personales: incluye aspectos como la amistad, el amor, la familia y la comunidad.

Carrera y desarrollo profesional: incluye aspectos como el empleo, la educación, la formación continua y el emprendimiento.

Finanzas: incluye aspectos como la gestión del dinero, la planificación financiera y la inversión.

Ocio y tiempo libre: incluye aspectos como las actividades de ocio, los pasatiempos, las vacaciones y la cultura.

Espiritualidad: incluye aspectos como la fe, la meditación, la reflexión y la conexión con un poder superior.

Es importante tener en cuenta que estas áreas pueden ser diferentes para cada persona y que son importantes para el desarrollo personal y la empleabilidad, ya que permite tener una visión clara de las metas y poder trabajar en ellas.

Mapa estratégico personal

Un mapa estratégico personal es una herramienta que te permite planificar y alcanzar tus metas y objetivos personales a largo plazo. Es una representación visual y sistemática de tu plan de vida y estrategia personal.

Para establecer un mapa estratégico personal, puedes seguir los siguientes pasos:

- 1.** Establece tu visión personal: La visión es tu imagen del futuro deseado. Es importante que sea específica, medible, alcanzable, relevante y temporal (SMART).
- 2.** Identifica tus metas y objetivos personales en las áreas clave de tu vida, como trabajo, salud, relaciones, educación, etc.
- 3.** Define las métricas clave para medir tu progreso en relación a cada meta. Por ejemplo, si tu meta es mejorar tu salud, podrías medir tu progreso en relación a tu peso, nivel de actividad física, nivel de colesterol, etc.

4. Crea un cuadro de mando que te permita monitorear tu progreso en relación a tus metas. Esto podría incluir un tablero de seguimiento en línea, una hoja de cálculo o un tablero físico.
5. Establece un plan de acción para alcanzar tus metas y objetivos. Esto podría incluir un plan de ejercicios, un plan de estudio o un plan para mejorar tus relaciones personales.
6. Evalúa tu progreso regularmente y ajusta tu plan de acción según sea necesario. La idea es que el cuadro de mando personal te ayude a mantenerte enfocado y motivado mientras trabajas para alcanzar tus metas

Con el mapa estratégico personal se tiene una representación visual que te ayudará a mantenerte enfocado en tus metas y objetivos, y a tomar decisiones en función de tus valores y visión.

Ejemplo de mapa estratégico personal

Un ejemplo de mapa estratégico personal podría ser el siguiente:

1. **Visión:** Alcanzar la estabilidad financiera y la independencia económica en 5 años.
2. **Objetivos:**
 - Ø Financiero: Aumentar mi ingreso en un 20% en los próximos 2 años.
 - Ø Profesional: Obtener una promoción en mi trabajo actual en los próximos 3 años.
 - Ø Personal: Mejorar mi salud física y mental mediante la práctica regular de ejercicios y meditación.
3. **Indicadores clave de desempeño (KPIs):**
 - Ø Financiero: Ingreso neto, ahorros mensuales.
 - Ø Profesional: Nivel de responsabilidad en el trabajo, retroalimentación de los superiores.
 - Ø Personal: Duración de los ejercicios, nivel de estrés.
4. **Metas:**
 - Ø Financiero: Aumentar mi ingreso en un 15% en el primer año y un 25% en el segundo año.
 - Ø Profesional: Aprobar un curso de certificación en el área de mi trabajo, presentar un proyecto innovador en mi empresa.
 - Ø Personal: Practicar 30 minutos de ejercicios al día, meditar por lo menos 15 minutos al día.

5. Acciones:

- Ø Financiero: Buscar oportunidades de trabajo adicionales, reducir gastos innecesarios.
- Ø Profesional: Participar en capacitaciones, asistir a conferencias y eventos del sector, buscar mentores.
- Ø Personal: Inscribirse en un gimnasio, seguir un plan de alimentación saludable, buscar una aplicación de meditación.

6. Resultados:

- Ø Financiero: Ingreso neto aumentado en un 20% en los próximos 2 años.
- Ø Profesional: Obtención de una promoción en el trabajo actual.
- Ø Personal: Mejoría en el estado físico y mental, reducción del estrés.

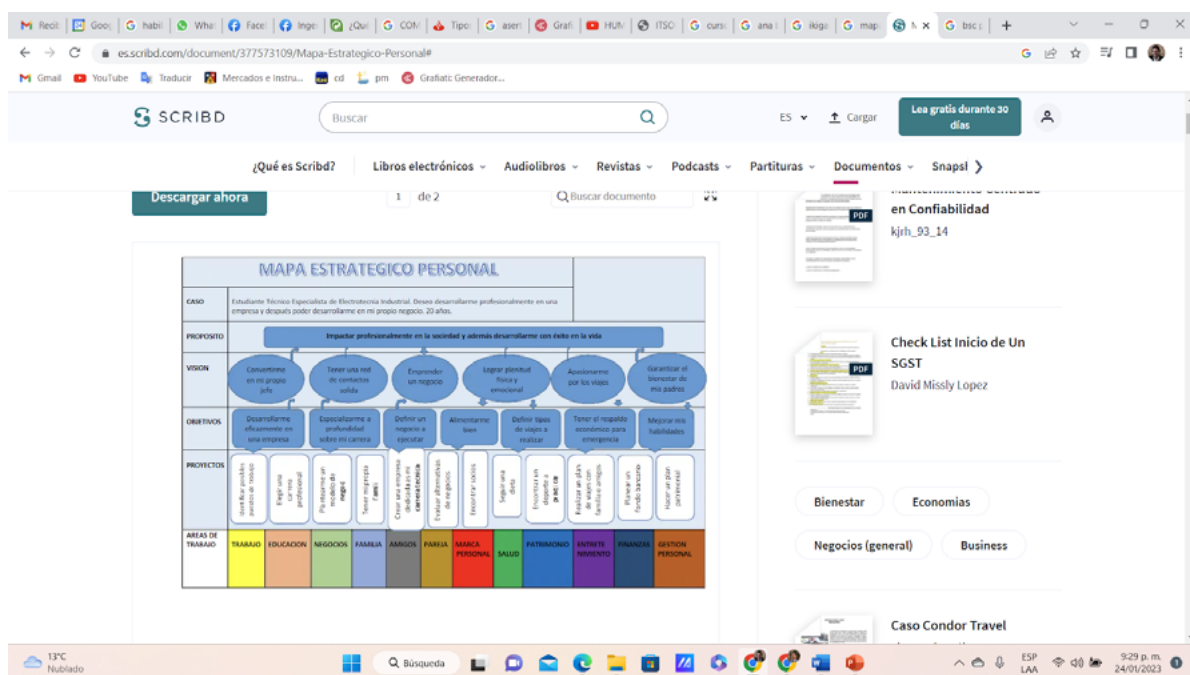


Figura 8. Ejemplo de Mapa Estratégico Personal. Fuente: <https://es.scribd.com/document/377573109/Mapa-Estrategico-Personal#>

Este es solo un ejemplo y puede variar dependiendo de las metas y necesidades personales de cada persona. El mapa estratégico personal es una herramienta flexible que puede ser adaptada y modificada según sea necesario para alcanzar los objetivos personales.

Otros materiales para profundizar

Recursos de video



• Aprendemos Juntos 2030. (2022, 19 de enero). El cerebro y sus conexiones: aprender a aprender. Héctor Ruiz, neurobiólogo [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rRftFZgHmlw>

Einzelgänger. (2020, 19 de marzo). IKIGAI | A Japanese Philosophy for Finding Purpose [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=4LE5bel_GvU

Full Perception. (2020, 31 de marzo). Cómo Hacer un Proyecto de Vida [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=SqQ-3UEU-RE>

Platzi. (2019, 20 de diciembre). Cómo aprender a aprender | EL SECRETO DE LOS AUTODIDACTAS [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=jD12EKtD-JTU>

TEDx Talks. (2018, 2 de julio). El aprendizaje como forma de vida. | Nicolás Mango | TEDxSantaCruzdeLaSierra [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=R-mrHU3YFd4s>

Wazka Studio. (2019, 5 de diciembre). Construyendo un sueño - Cortometraje [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=4qViFGXkinA>

Referencias bibliográficas de la unidad



•Leider, R. J., & Shapiro, D. A. (2019). El Poder del Propósito: Cómo encontrar significado, vivir más y mejor. Editorial Norma.

•Ferriss, T. (2007). La semana laboral de 4 horas. Editorial Aguilar.

•Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). La fuerza de voluntad. Editorial Paidós.

•Cameron, J. (2002). El camino del artista. Editorial Urano.

•Santandreu, R. (2005). El arte de no amargarse la vida. Editorial Editorial Planeta.



**ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.**
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



ATENEA
AGENCIA DISTRITAL PARA LA EDUCACIÓN
SUPERIOR LA CIENCIA Y LA TECNOLOGÍA



**UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS**
Acreditación Institucional de Alta Calidad