Working Time 🤓

L3: Metodología del curso

Es hora de que pongas en práctica todo lo aprendido. 🤓

Sabemos que todas las personas podemos desarrollar distintas capacidades, para algunas tendremos mayor facilidad y otras nos resultarán más desafiantes. Ahora que conocemos en detalle las principales habilidades que se necesitan para el bootcamp, es momento de hacer una introspección al respecto y conectar esto con las emociones.

Este ejercicio no cuenta con resolución, no obstante te invitamos a compartir los resultados de tu investigación con otros participantes a modo de ampliar conocimientos sobre el mercado laboral y hacer networking.

¡Manos a la obra!

- **Desafío 🎯**

  A lo largo del bootcamp, pondremos en práctica habilidades fundamentales para el aprendizaje y el trabajo en entornos dinámicos. Algunas de ellas son:

  - ↪ Trabajo en equipo 🤝
  - ↪ Autoaprendizaje 📚
  - ↪ Tolerancia a la frustración 💡
  - ↪ Comportamiento ético

  Las emociones juegan un papel clave en el desarrollo de estas habilidades. Algunas nos impulsan, mientras que otras pueden representar un verdadero desafío. En este ejercicio, reflexionaremos sobre **cómo nos afectan emocionalmente** estas habilidades y qué **acciones podemos tomar** para gestionarlas de manera efectiva.

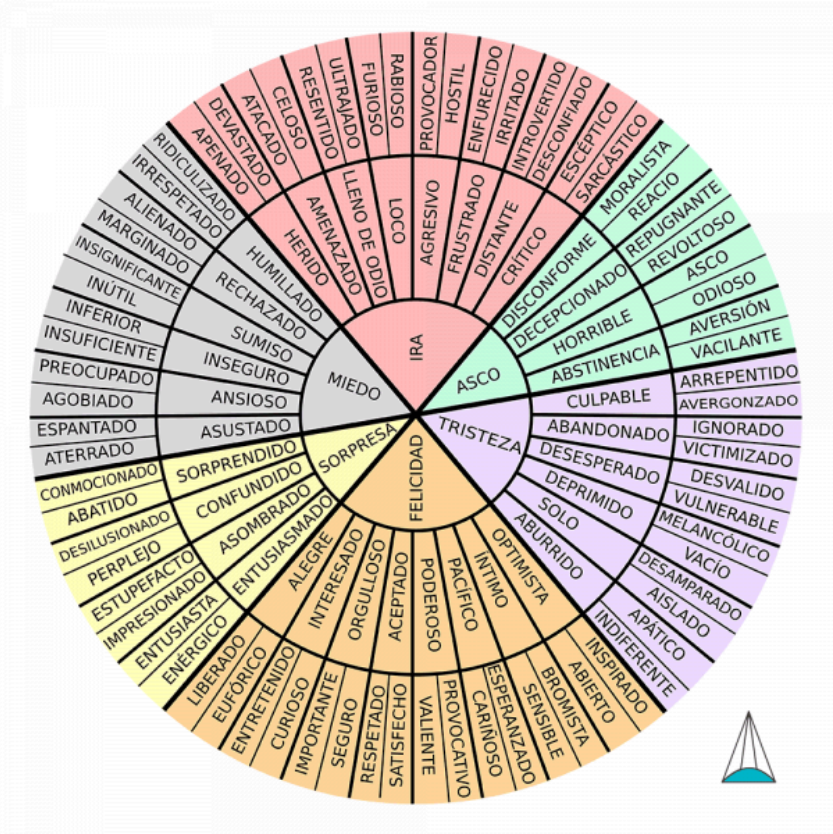
  1. Para **cada una de las habilidades mencionadas**, identifica **dos emociones** que te genera o crees que podrías sentir al desarrollarla en el bootcamp.
  2. Explica por qué esa habilidad te **genera cada emoción**.
  3. Define **una acción concreta** para mitigar el impacto negativo o potenciar la energía positiva de la emoción.

- **¿Dónde se lleva a cabo? 👩‍💻**

  Google doc o Word para registrar las ideas.

- **Recursos 🛠️**

  Te recomendamos usar la rueda de las emociones para ubicar con mayor facilidad la emoción que quieres analizar:



Fuente: La Rueda de las Emociones

- **Tiempo de dedicación ⌛**

  30 minutos

- **⚠️Condición**

  Esta práctica o ejercitación **no requiere ser entregada y/o evaluada** por el mentor. No obstante puedes compartir tus resultados con el resto de los bootcampers y construir conocimiento en conjunto.

Resolución del ejercicio de aplicación

***L3**: Metodología del curso*

A continuación te compartimos un ejemplo para que puedas usar de referencia:

1. **Habilidad:** Trabajo en equipo 🤝

   → **Emoción 1:** Tranquilidad → Me genera tranquilidad porque sé que puedo apoyarme en mis compañeros para resolver problemas.

   ↪ **Acción:** Fomentar la comunicación abierta y colaborar activamente para fortalecer el equipo.

   → **Emoción 2:** Angustia → Me angustia porque me cuesta delegar y soltar el control.

   ↪ **Acción:** Establecer prioridades claras y aprender a confiar en las habilidades de los demás.

2. **Habilidad:** Tolerancia a la frustración 💡

   → **Emoción 1:** Frustración → Me frustra cuando no entiendo un concepto a la primera.

   ↪ **Acción:** Recordar que el aprendizaje es un proceso y que pedir ayuda es parte del crecimiento.

   → **Emoción 2:** Motivación → Me motiva saber que superar los obstáculos me hará mejorar.

   ↪ **Acción:** Celebrar los avances, por pequeños que sean, y mantener una mentalidad de crecimiento.