

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.

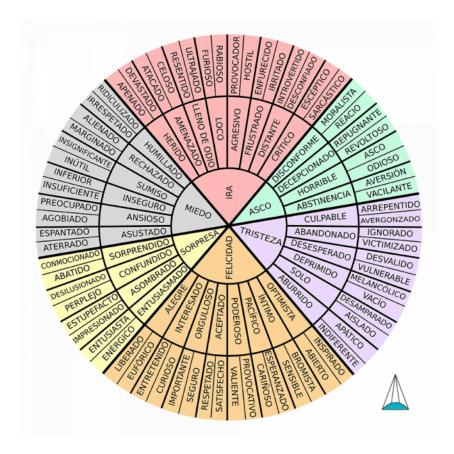
- Para cada una de las habilidades mencionadas, identifica dos emociones que te genera o crees que podrías sentir al desarrollarla en el bootcamp.
- 2. Explica por qué esa habilidad te genera cada emoción.
- 3. Define **una acción concreta** para mitigar el impacto negativo o potenciar la energía positiva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