

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

**Módulo 1: Inteligencia Emocional
y Autoconocimiento**

Comprensión y Gestión de las Emociones

Sesión 6: Planificación de Desarrollo Personal Continuo y Técnicas de Mindfulness y Meditación

OBJETIVO:

- Los estudiantes aprenderán a planificar su desarrollo personal y practicarán técnicas de mindfulness y meditación.



RESUMEN DE LA SESIÓN 5

- **Concepto de Metas SMART**
- **Específicas:** Claras y precisas.
- **Medibles:** Cuantificables.
- **Alcanzables:** Realistas y posibles de lograr.
- **Relevantes:** Importantes y alineadas con tus objetivos.
- **Temporales:** Con un plazo definido.



RESUMEN DE LA SESIÓN 5

- **Diferencia entre Metas a Corto y Largo Plazo:**
- **Metas a Corto Plazo:**
 - Alcanzables en menos de un año.
 - **Ejemplos:** Mejorar promedio este semestre, leer un libro este mes.
 - **Beneficios:** Motivación inmediata, construcción de hábitos positivos.
- **Metas a Largo Plazo:**
 - Requieren más de un año para alcanzarse.
 - **Ejemplos:** Graduarse con honores, ahorrar para una casa en cinco años.
 - **Beneficios:** Visión a largo plazo, planificación del futuro, perseverancia.



RETO DE LA SESIÓN PASADA

- “Establecer una meta a corto plazo y otra a largo plazo y planificar los pasos para alcanzarla.”
- Presentar el reto elaborado y discutirlo en grupos de 3 o 4 alumnos.



CONCEPTO DE DESARROLLO PERSONAL CONTINUO

- **Definición:**

- Proceso de mejora constante de habilidades, conocimientos y actitudes.
- Enfoque en el crecimiento personal y profesional a lo largo del tiempo.

- **Importancia:**

- Adaptación a cambios y nuevos desafíos.
- Mejora de la autoconfianza y la satisfacción personal.
- Aumento de la empleabilidad y el éxito profesional.



TÉCNICAS DE MEDITACIÓN

- **Meditación Guiada:**
 - Instrucciones paso a paso para relajar la mente y el cuerpo.
 - Uso de audios o videos para guiar la práctica.
- **Meditación de Atención Plena (Mindfulness):**
 - Focalización en el momento presente sin juzgar.
 - Observación de pensamientos y sensaciones sin reaccionar.
- **Meditación de Respiración:**
 - Concentración en la respiración para calmar la mente.
 - Técnicas de respiración profunda y controlada.



BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

- **Reducción del Estrés:**

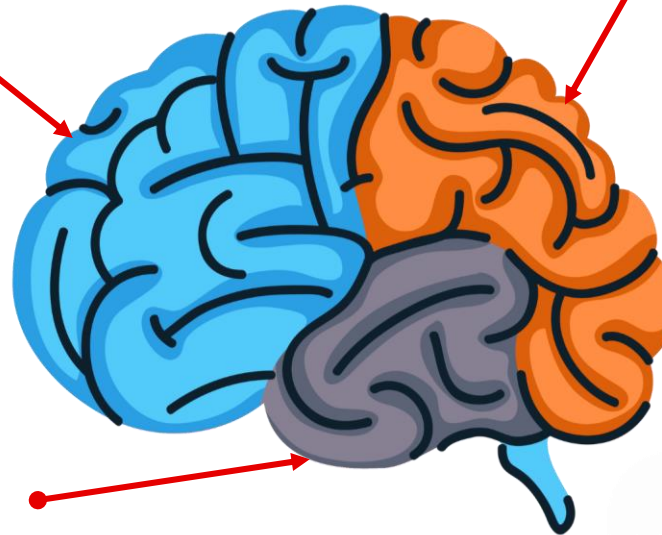
- Disminución de los niveles de cortisol.
- Mejora de la respuesta al estrés.

- **Bienestar Emocional:**

- Reducción de la ansiedad y la depresión.
- Aumento de la sensación de calma y felicidad.

- **Mejora de la Concentración:**

- Aumento de la capacidad de atención.
- Mejora del enfoque en tareas diarias.



ATENCIÓN PLENA EN EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

- **Desarrollo Personal:**

- Mejora de la autoconciencia y la autorregulación.
- Fomento de hábitos saludables y positivos.

- **Desarrollo Profesional:**

- Aumento de la productividad y la eficiencia.
- Mejora de las habilidades de comunicación y liderazgo.
- Reducción del agotamiento y mejora del bienestar laboral.



EJERCICIO DE PLANIFICACIÓN:

- Hoy vamos a trabajar en la creación de un plan de desarrollo personal continuo. Este plan les ayudará a identificar áreas en las que desean mejorar y a establecer metas claras para su crecimiento personal y profesional. El desarrollo personal continuo es esencial para adaptarse a los cambios y alcanzar el éxito en la vida.



PROCESO:

- Tómense unos minutos para reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades (lo vimos la sesión pasada). Piensen en áreas específicas en las que les gustaría mejorar. Pueden ser habilidades técnicas, habilidades blandas, hábitos de estudio, manejo del tiempo, etc.
- Ahora, escriban una **meta a corto plazo y una a largo plazo** para cada área de mejora que han identificado. Utilicen **el método SMART** para asegurarse de que sus metas sean claras y alcanzables.
- Por ejemplo, si desean mejorar sus habilidades de comunicación, una meta a corto plazo podría ser 'Participar en un club de debate una vez a la semana durante los próximos tres meses' y una meta a largo plazo podría ser 'Dar una presentación en una conferencia dentro de un año'.



CREACIÓN DEL PLAN

- Para cada meta que han establecido, piensen en los pasos específicos que deben seguir para alcanzarla. Consideren qué recursos necesitarán, posibles obstáculos que podrían enfrentar y cómo planean superarlos. Anoten estos pasos en su hoja de trabajo.
- Ahora, formen grupos pequeños de 3-4 personas y compartan sus planes de desarrollo personal continuo con sus compañeros. Escuchen atentamente y ofrezcan feedback constructivo. Pueden sugerir mejoras o simplemente apoyar las metas de sus compañeros.



CIERRE Y REFLEXIÓN

- Para finalizar, me gustaría que algunos de ustedes compartieran sus reflexiones sobre la actividad. ¿Cómo se sienten acerca de sus planes de desarrollo personal continuo? Recuerden que el desarrollo personal es un proceso continuo que nos ayuda a crecer y mejorar. Gracias a todos por su participación y compromiso.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Covey, S. R. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change*. Free Press.
- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. Gotham Books.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press