

# **HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL**

**Módulo 1: Inteligencia Emocional  
y Autoconocimiento**

# Comprensión y Gestión de las Emociones

## Sesión 4: Evaluación de Fortalezas y Debilidades



## OBJETIVO:

- Los estudiantes identificarán sus fortalezas y debilidades personales y profesionales.



# PREGUNTA EXPLORATORIA

***¿Qué cualidades crees que te hacen único y cómo pueden ayudarte a alcanzar tus metas?***

1. Toma un lápiz y papel y redacta tu respuesta
2. Conversa con tu compañero o compañera de al lado
3. Voluntarios



# Introducción a la Autoevaluación

- **¿Qué es la autoevaluación?**
  - Proceso de reflexión personal.
  - Evaluación de nuestras habilidades, comportamientos y actitudes.
- **¿Por qué es importante?**
  - Ayuda a identificar áreas de mejora.
  - Fomenta el crecimiento personal y profesional.





# Métodos para Identificar Fortalezas y Debilidades

- **Autoevaluación Personal:**
  - Cuestionarios y tests de personalidad.
  - Reflexión sobre experiencias pasadas.
- **Feedback de Otros:**
  - Opiniones de amigos, familiares y profesores.
  - Evaluaciones de desempeño.



# Importancia de Conocer Nuestras Capacidades

- **Fortalezas:**
  - Potenciar habilidades y talentos.
  - Aumentar la confianza y la motivación.
- **Debilidades:**
  - Identificar áreas de mejora.
  - Desarrollar estrategias para superarlas.



# Áreas de Mejora y Crecimiento

- **Desarrollo Personal:**
  - Establecimiento de metas claras.
  - Planificación de acciones concretas.
- **Crecimiento Continuo:**
  - Importancia de la autoevaluación regular.
  - Adaptación y aprendizaje constante.





# Ejercicio: Cuestionario de Autoevaluación

- **Instrucciones:** Responde a las siguientes preguntas de manera honesta. No hay respuestas correctas o incorrectas. Este cuestionario es una herramienta para ayudarte a conocerte mejor.
- **Descarga el Word y compétalo de forma personal**
- [Cuestionario de autoevaluación](#)



# Caso: El Desafío de Carlos en su Primer Trabajo

- Carlos es un joven recién graduado que ha conseguido su primer trabajo en una empresa de tecnología. Durante sus estudios, Carlos siempre fue un estudiante destacado, pero ahora enfrenta varios desafíos en su nuevo entorno laboral. A pesar de sus habilidades técnicas, Carlos tiene dificultades para comunicarse efectivamente con su equipo y gestionar su tiempo, lo que afecta su desempeño y la percepción que sus colegas tienen de él.
- **SITUACIÓN:** En su primer proyecto importante, Carlos debía coordinar con varios departamentos para desarrollar una nueva aplicación. Sin embargo, su falta de habilidades de comunicación y gestión del tiempo llevó a varios malentendidos y retrasos. Carlos no pidió ayuda ni feedback, creyendo que podía manejar todo por sí mismo. Como resultado, el proyecto se retrasó y su jefe le llamó la atención por no cumplir con los plazos y no colaborar adecuadamente con el equipo.
- **DESENLACE:** Carlos se siente frustrado y desmotivado. Se da cuenta de que, aunque es técnicamente competente, necesita mejorar en áreas como la comunicación y la gestión del tiempo. Decide buscar maneras de desarrollar estas habilidades para evitar futuros problemas y mejorar su desempeño profesional.



# Preguntas Orientadoras para la Discusión

- 1. ¿Cuáles fueron las principales debilidades de Carlos que afectaron su desempeño en el proyecto?**
  - Reflexiona sobre las habilidades de comunicación y gestión del tiempo de Carlos.
  - Considera cómo estas debilidades impactaron en su trabajo y en la percepción de sus colegas.
- 2. ¿Qué podría haber hecho Carlos de manera diferente para manejar mejor la situación?**
  - Piensa en estrategias que Carlos podría haber utilizado para mejorar su comunicación y gestión del tiempo.
  - Considera la importancia de pedir ayuda y feedback en el entorno laboral.
- 3. ¿Qué pasos puede tomar Carlos para desarrollar sus habilidades y evitar problemas similares en el futuro?**
  - Discute posibles acciones que Carlos puede tomar para mejorar sus debilidades.
  - Considera la importancia del desarrollo personal continuo y la autoevaluación.



# 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