

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional
y Autoconocimiento

Repaso semana 2: Evaluación de Fortalezas y Debilidades

Introducción a la Autoevaluación

- **Definición de Autoevaluación:**
 - Proceso de reflexión personal para analizar habilidades, comportamientos y actitudes.
 - Permite identificar fortalezas y debilidades.
- **Importancia:**
 - 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:** Revelan características y preferencias.
 - **Reflexión sobre Experiencias Pasadas:** Analizar situaciones de éxito y desafío.
- **Feedback de Otros:**
 - **Opiniones de Amigos, Familiares y Profesores:** Perspectivas externas sobre habilidades.
 - **Evaluaciones de Desempeño:** Análisis estructurado de habilidades en contextos académicos o laborales.



Repaso de Motivación Intrínseca vs. Extrínseca

Importancia de Conocer Nuestras Capacidades

- **Fortalezas:**
 - **Potenciar Habilidades y Talentos:** Enfocarse en desarrollarlas.
 - **Aumentar la Confianza y Motivación:** Reconocer fortalezas impulsa a enfrentar desafíos.
- **Debilidades:**
 - **Identificar Áreas de Mejora:** Enfocarse en aspectos a mejorar.
 - **Desarrollar Estrategias para Superarlas:** Tomar cursos, buscar mentoría, practicar nuevas habilidades.

Áreas de Mejora y Crecimiento

- **Desarrollo Personal:**
 - **Establecimiento de Metas Claras:** Definir metas específicas.
 - **Planificación de Acciones Concretas:** Planificar pasos para alcanzar metas.
- **Crecimiento Continuo:**
 - **Autoevaluación Regular:** Monitorear progreso y ajustar estrategias.
 - **Adaptación y Aprendizaje Constante:** Ser flexibles y dispuestos a aprender nuevas habilidades.



Autoconfianza y Motivación

Sesión 10: Identificación de Fuentes de Estrés y Técnicas de Manejo del Estrés

OBJETIVO:

- Identificar las principales fuentes de estrés.
- Aprender técnicas efectivas para manejar el estrés.



¿Sabías que el estrés puede ser contagioso?

Estudios han demostrado que observar a alguien en una situación estresante puede aumentar tus propios niveles de cortisol, la hormona del estrés.



Antes de empezar

Ingresa a este link [En tiempos de estrés, haz lo que importa. Una guía ilustrada. Versión adaptada para América Latina - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud](#)

- Escucha alguno (o todos) de los ejercicios brindados:
 - ¿Qué piensas?
 - ¿Te acomoda esa estrategia?



Definición de Estrés

- El estrés es una respuesta física y emocional a las demandas o desafíos percibidos en nuestra vida diaria. +



Fuentes Comunes de Estrés

Fuentes Comunes:

- Exámenes y tareas académicas.
- Problemas familiares.
- Relaciones interpersonales.
- Presión laboral o de estudios.



Impacto del Estrés en la Salud

Impacto en la Salud:

- **Físico:** Dolores de cabeza, problemas digestivos, insomnio.
- **Mental:** Ansiedad, depresión, irritabilidad.



Técnicas de Manejo del Estrés

Técnicas:

- **Respiración Profunda:** Inhalar lentamente por la nariz, sostener y exhalar por la boca.
- **Mindfulness:** Practicar la atención plena en el momento presente.
- **Organización del Tiempo:** Crear listas de tareas y priorizar actividades.



Caso de Serena Williams: Manejo del Estrés en el Deporte de Alto Rendimiento

Serena Williams, una de las tenistas más exitosas de todos los tiempos, ha enfrentado una gran cantidad de estrés a lo largo de su carrera debido a la presión de las competencias, las expectativas del público y los desafíos personales.

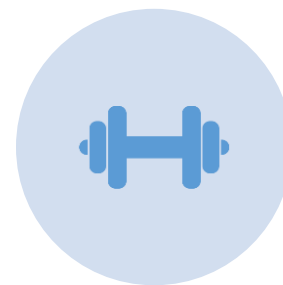
- **Desafíos:** Enfrentó críticas públicas, lesiones, y la presión de mantener su posición en el ranking mundial.



Técnicas de Manejo del Estrés Utilizadas:



Mindfulness y Meditación: Serena ha hablado abiertamente sobre cómo la meditación y la práctica de mindfulness la ayudan a mantenerse centrada y a manejar la ansiedad antes de los partidos.



Ejercicio Físico: Además de su entrenamiento regular, utiliza el ejercicio como una forma de liberar el estrés y mantener su bienestar físico y mental.



Apoyo Social: Mantiene una red de apoyo sólida, incluyendo a su familia, amigos y entrenadores, quienes le brindan apoyo emocional y motivación.



Terapia y Asesoramiento: Ha recurrido a profesionales de la salud mental para obtener estrategias adicionales para manejar el estrés y la presión.

Reflexión:

- **Impacto Positivo:** Estas técnicas no solo han ayudado a Serena a manejar el estrés, sino que también han contribuido a su longevidad y éxito en el deporte.
- **Lección Aprendida:** La importancia de combinar diferentes estrategias de manejo del estrés y buscar apoyo cuando sea necesario.



Resolvemos el caso

1. Lee sobre el caso de Serena Williams y sus técnicas de manejo del estrés.
2. Reflexiona sobre cómo podrías aplicar algunas de estas técnicas en tu vida diaria.
3. Escribe un breve párrafo sobre cuál técnica te parece más útil y cómo planeas implementarla.

Acá algunas fuentes:

- [La reflexión de Serena](#)
- [Serena Williams habla sobre su aislamiento y ansiedad en un video muy divertido](#)
- <https://elpais.com/deportes/2022-09-04/serena-williams-el-efecto-inspirador-de-una-mujer-poderosa.html>



Ejercicio Práctico

Ejercicio de Respiración:

- Realiza 5 minutos de respiración profunda.
- Reflexiona sobre cómo te sientes antes y después del ejercicio.



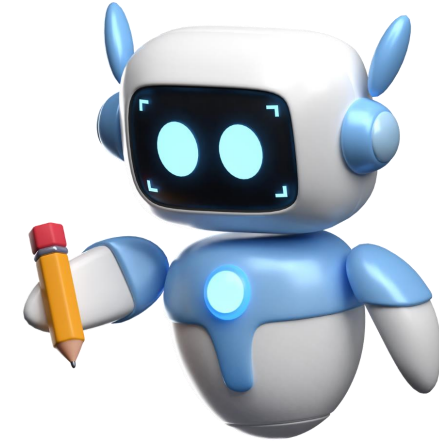
Reto “Diario de estrés”

Instrucciones:

- Durante una semana, lleva un diario donde anotes diariamente:
 - Situaciones que te generaron estrés.
 - Tu respuesta emocional y física a esas situaciones.
 - Las técnicas que utilizaste para manejar el estrés.
- Al final de la semana, revisa tus anotaciones y reflexiona sobre patrones o tendencias que observes.



Plan de Acción Personal usando la IA



Instrucciones:

1. Investigación Inicial con IA:

Utiliza una herramienta de IA como ChatGPT para investigar diferentes técnicas de manejo del estrés. Puedes hacer preguntas como:

1. “¿Cuáles son las técnicas más efectivas para manejar el estrés?”
2. “¿Cómo puedo practicar mindfulness para reducir el estrés?”
3. “¿Qué ejercicios de respiración son buenos para el manejo del estrés?”

2. Selección de Técnicas:

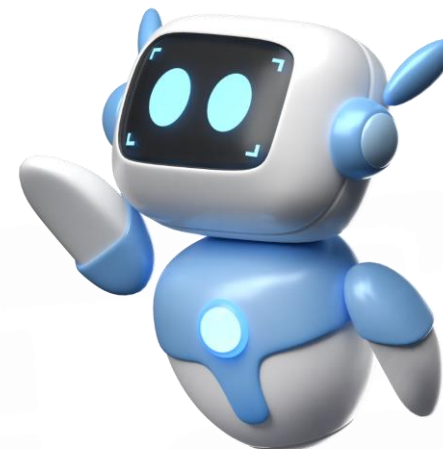
Basado en la información obtenida, selecciona al menos dos técnicas de manejo del estrés que te gustaría probar durante una semana. Por ejemplo, podrías elegir la meditación y la respiración profunda.

Plan de Acción Personal usando la IA

3. Prueba de Técnicas:

Dedica tiempo cada día durante una semana para practicar las técnicas seleccionadas. Asegúrate de seguir las instrucciones y recomendaciones proporcionadas por la IA.

- Mantén un diario donde anotes:
 1. La técnica practicada.
 2. La duración de la práctica.
 3. Cómo te sentiste antes y después de la práctica.

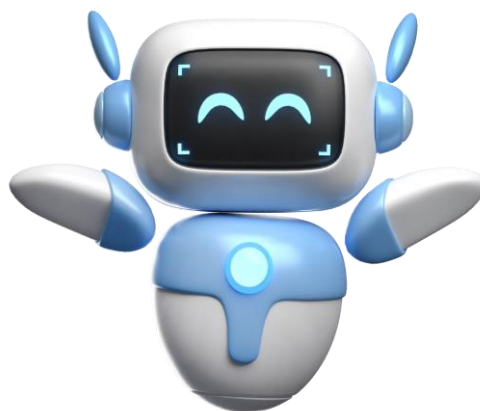


Plan de Acción Personal usando la IA

4. Evaluación con IA:

Al final de la semana, utiliza nuevamente la herramienta de IA para reflexionar sobre tu experiencia. Puedes hacer preguntas como:

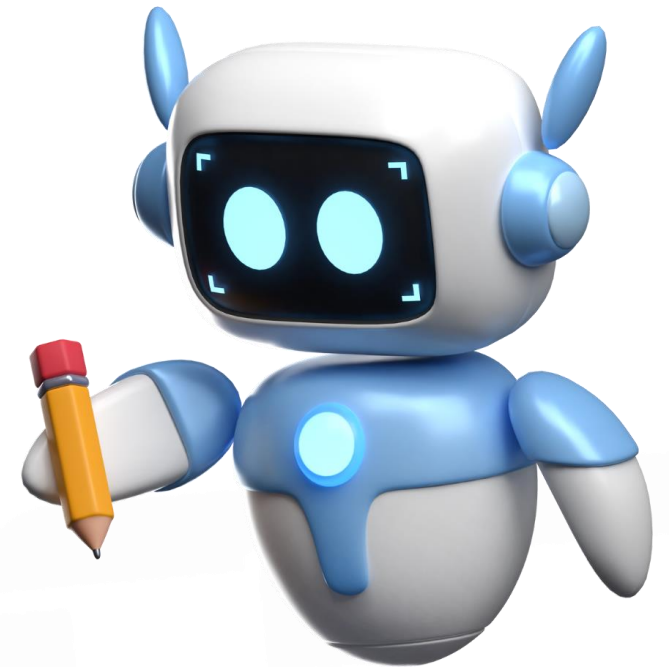
1. “¿Cómo puedo evaluar la efectividad de las técnicas de manejo del estrés que he probado?”
2. “¿Qué debo considerar al comparar diferentes técnicas de manejo del estrés?”



Plan de Acción Personal usando la IA

5. Reflexión Personal:

- Escribe un breve informe sobre tu experiencia, incluyendo:
 1. Una descripción de las técnicas que probaste.
 2. Tu evaluación personal de la efectividad de cada técnica.
 3. Cualquier cambio que hayas notado en tu nivel de estrés.
 4. Tus conclusiones sobre cuál técnica te resultó más útil y por qué.



FUENTES BIBLIOGRÁFICAS:

- **Rodríguez Carvajal, R., & de Rivas Hermosilla, S. (2011).** Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57(supl.1). <https://dx.doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>
- **Traverso Zumaeta, R., Aguirre Mollehuanca, J. P., Talavera, J. E., & Palomino Baldeon, J. C. (2023).** Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(3). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312023000300046
- **Organización Panamericana de la Salud. (2022).** En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada (versión adaptada para América Latina). *Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/documentos/tiempos-estres-haz-lo-que-importa-guia-ilustrada-version-adaptada-para-america-latina>

Links

1. Organización Panamericana de la Salud: [En tiempos de estrés, haz lo que importa: Una guía ilustrada](#)

1. Una guía ilustrada para manejar el estrés, adaptada para América Latina.

2. Cigna Healthcare: [Guía práctica para el manejo del estrés](#)

1. Recursos y artículos para desarrollar habilidades de manejo del estrés.

3. Gobierno de México: [Guía de gestión del estrés](#)

1. Una guía completa para la gestión del estrés, incluyendo hábitos y técnicas prácticas.