

HABILIDADES BLANDAS PARA EL ÉXITO PROFESIONAL Y PERSONAL

Módulo 1: Inteligencia Emocional
y Autoconocimiento

Recordando la semana 2: Evaluación de Fortalezas y Debilidades

Autoevaluación

- **Definición:** Reflexión personal sobre habilidades, comportamientos y actitudes.
- **Importancia:**
 - Identificar áreas de mejora.
 - Fomentar el crecimiento personal y profesional.

Métodos

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



Recordando la semana 2: Establecimiento de Metas SMART

Metas SMART

- **Específicas:** Claras y detalladas.
- **Medibles:** Cuantificables para seguir el progreso.
- **Alcanzables:** Realistas y posibles de lograr.
- **Relevantes:** Importantes y alineadas con objetivos.
- **Temporales:** Con un plazo definido.

Ejemplo Práctico

- **Meta:** Mejorar habilidades de programación en Python.
 - **Específica:** Completar 5 proyectos.
 - **Medible:** 2 horas diarias durante 3 meses.
 - **Alcanzable:** Realista con dedicación.
 - **Relevante:** Esencial para la carrera en tecnología.
 - **Temporal:** En los próximos 3 meses.



Autoconfianza y Motivación

Sesión 7: Construcción de una Mentalidad
Positiva y Técnicas para Aumentar la
Autoconfianza



OBJETIVO:

- Entender la importancia de una mentalidad positiva y aprender técnicas para aumentar la autoconfianza.





¿Cómo crees que una **mentalidad positiva** puede influir en tu **éxito personal y profesional**?

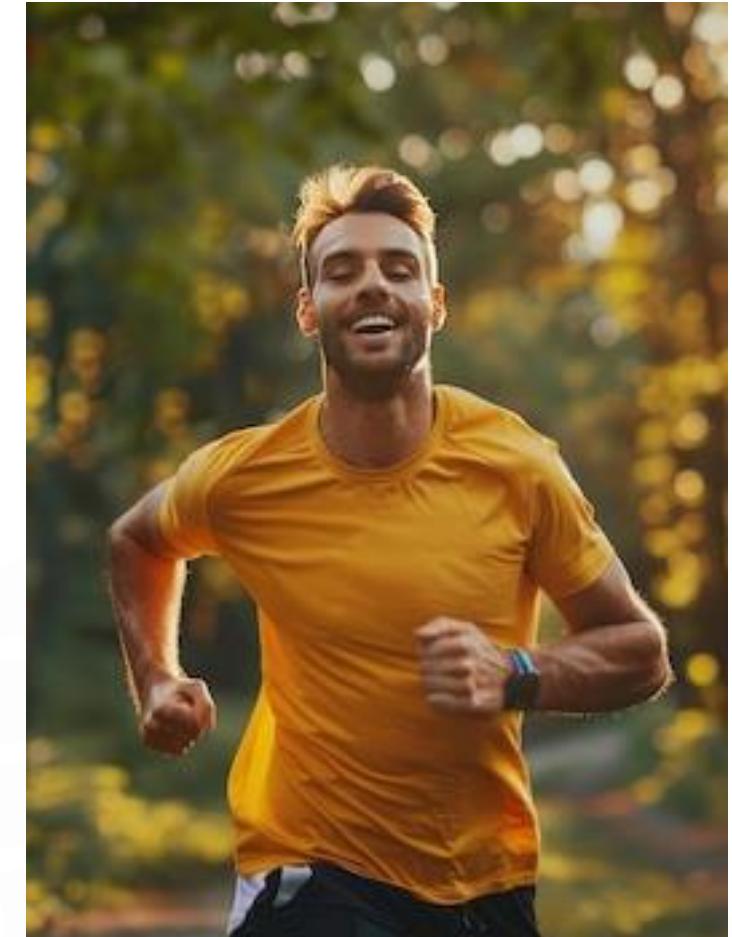
VEAMOS UN VIDEO

- **Video: Uno de los mejores Videos motivacionales en español**
- **Luego de verlo, respondamos estas preguntas:**
 - ¿Qué ejemplos de personas exitosas con mentalidad positiva se mencionan en el video?
 - ¿Cómo puede una mentalidad positiva influir en tu éxito personal y profesional?
 - ¿Qué técnicas se sugieren en el video para aumentar la autoconfianza?



CONSTRUCCIÓN DE UNA MENTALIDAD POSITIVA

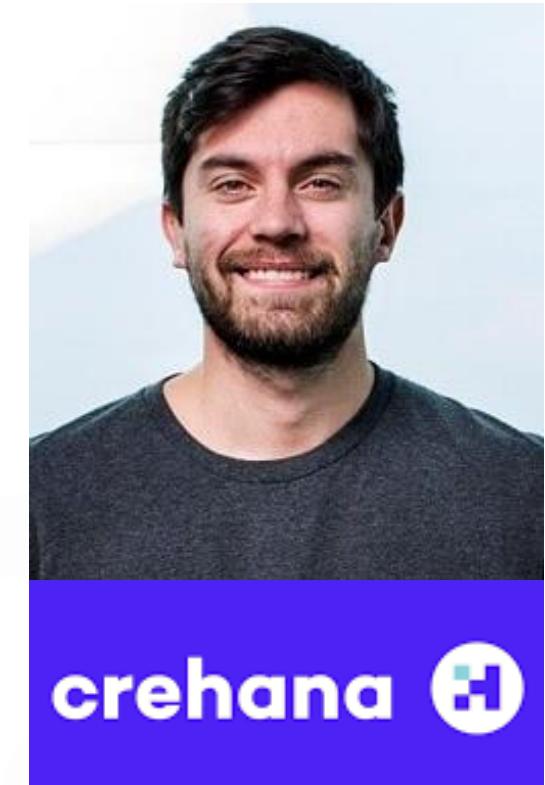
- **Mentalidad Positiva:** Actitud mental que se enfoca en los aspectos positivos de la vida y espera resultados favorables.
- **Beneficios:**
 - Mejora la salud mental y física.
 - Aumenta la resiliencia ante desafíos.
 - Fomenta relaciones interpersonales saludables.
 - Incrementa la productividad y el éxito profesional



EJEMPLOS DE PERSONAS EXITOSAS CON MENTALIDAD POSITIVA

Diego Olcese - Crehana

- Diego Olcese es el fundador de Crehana, una plataforma educativa en línea que ofrece cursos para desarrollar habilidades en diversas áreas. Su visión de democratizar la educación en Latinoamérica lo llevó a crear una empresa que hoy cuenta con más de medio millón de estudiantes. Diego combina una mentalidad positiva con habilidades técnicas en tecnología y educación para transformar la manera en que las personas aprenden y se preparan para el mercado laboral¹



¹ <https://negociosyempresa.com/emprendedores-peruanos-exitosos/>

EJEMPLOS DE PERSONAS EXITOSAS CON MENTALIDAD POSITIVA

Daniel Bonifaz - Kambista

- Daniel Bonifaz es el fundador de Kambista, una plataforma de cambio de divisas en línea. Su capacidad para identificar una necesidad en el mercado y su mentalidad positiva le permitieron crear una solución eficiente y segura para el cambio de moneda.
Las habilidades técnicas de Daniel en finanzas y tecnología han sido fundamentales para el éxito de Kambista, que hoy es una de las plataformas más utilizadas en Perú².

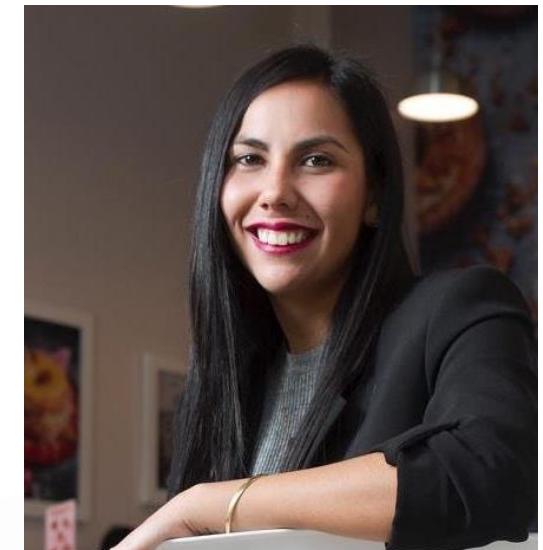


2 <https://perubicentenario.com/emprendedores-peruanos-exitosos/>

EJEMPLOS DE PERSONAS EXITOSAS CON MENTALIDAD POSITIVA

Ximena Delgado - King Kronuts

- Ximena Delgado es la fundadora de King Kronuts, una pastelería especializada en cronuts. Con una formación en gastronomía y una mentalidad positiva, Ximena combinó su pasión por la repostería con un agudo sentido empresarial. Su habilidad para innovar en el mercado de la repostería y su enfoque en la calidad han llevado a King Kronuts a ser un negocio exitoso y reconocido en Perú³.



³ https://negociosyempresa.com/emprendedores-peruanos-exitosos/#google_vignette

EJEMPLOS DE PERSONAS EXITOSAS CON MENTALIDAD POSITIVA

Sebastián Nadal - Mandü

- Sebastián Nadal es el creador de Mandü, una plataforma que mide el clima laboral en tiempo real. Su mentalidad positiva y su enfoque en mejorar el ambiente de trabajo lo llevaron a desarrollar una herramienta que ayuda a las empresas a tomar decisiones informadas sobre la gestión de recursos humanos. Las habilidades técnicas de Sebastián en economía y tecnología han sido clave para el éxito de Mandü⁴.



mandü

4 <https://negociosyempresa.com/emprendedores-peruanos-exitosos/>

Técnicas para Aumentar la Autoconfianza

Identificación de Fortalezas y Logros:

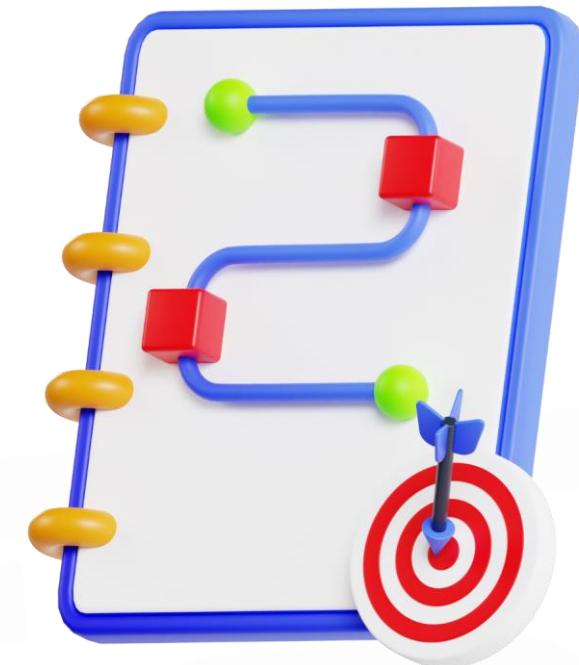
- **Autoevaluación:** Reflexionar sobre habilidades y éxitos pasados.
- **Feedback Positivo:** Buscar y aceptar comentarios constructivos.
- **Registro de Logros:** Mantener un diario de logros personales y profesionales.



EJERCICIO PERSONAL 1

- **Autoevaluación:** Prepara una lista de habilidades y éxitos pasados.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



EJERCICIO PERSONAL 2

- **Feedback Positivo:** Pide con humildad a tus amigos y familiares que te digan lo positivo que ven en ti (3 testimonios).



TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN

- **Visualización Positiva:**
 - **Imaginación Guiada:** Visualizar escenarios de éxito y cómo se siente lograrlos.
 - **Práctica Regular:** Dedicar tiempo diario a la visualización para reforzar la autoconfianza.

EJERCICIO PERSONAL 3

- Pon tu alarma por 10 minutos.
- Ubícate en un lugar tranquilo y sin ruidos.
- Cierra los ojos.
- Visualiza escenarios de éxito.
- Siente la emoción de ello.



AFIRMACIONES POSITIVAS

Afirmaciones Positivas:

- **Definición:** Declaraciones positivas que se repiten para influir en el subconsciente.
- **Ejemplos:**
 - “Soy capaz y competente.”
 - “Confío en mis habilidades para superar desafíos.”
 - “Cada día estoy más cerca de mis metas.”





¿Es más importante tener una mentalidad positiva o habilidades técnicas para el éxito profesional?

Revisa la lectura adjunta y responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo puede una mentalidad positiva influir en tu capacidad para superar desafíos en el trabajo?
- ¿Por qué son importantes las habilidades técnicas en tu campo profesional específico?
- ¿Cómo puedes equilibrar el desarrollo de una mentalidad positiva con la adquisición de habilidades técnicas para maximizar tu éxito profesional?
- ¿Cómo crees que la mentalidad positiva de estos emprendedores influyó en su capacidad para superar desafíos?
- ¿Qué habilidades técnicas específicas fueron cruciales para el éxito de cada uno de estos emprendedores?
- ¿Cómo puedes aplicar las lecciones de estos casos en tu propio desarrollo profesional?