

Módulo de ejercicio 1

Habilidades Blandas - Empleo y Emprendimiento

5 maneras de cultivar la autoconciencia

1. **Cree un espacio para usted:** dedique tiempo y espacio todos los días, tal vez a primera hora de la mañana o media hora antes de dormir, cuando se aleje de las distracciones digitales y pase un tiempo consigo mismo, leyendo, escribiendo, meditando, y conecte consigo mismo.
2. **Practique la atención plena:** la atención plena es la clave para la autoconciencia. A través de la práctica de la atención plena, estará más presente consigo mismo para que pueda "estar allí" para observar lo que sucede dentro y alrededor de usted. Puede practicar la atención plena en el momento que desee, a través de la escucha consciente, la alimentación consciente o el caminar.
3. **Mantenga un diario:** escribir no solo nos ayuda a procesar nuestros pensamientos, sino que también nos hace sentir conectados y en paz con nosotros mismos. Escribir también puede crear más espacio de cabeza a medida que dejas que tus pensamientos fluyan hacia el papel. También puede utilizar el diario para registrar su estado interior. Pruébalo en casa: elija medio día en un fin de semana, preste mucha atención a su mundo interior, lo que está sintiendo, lo que se dice a sí mismo y tome nota de lo que observa cada hora.
4. **Gane diferentes perspectivas:** pida retroalimentación. A veces podemos tener demasiado miedo de preguntar qué piensan los demás de nosotros, mientras que a veces los comentarios pueden ser sesgados o incluso deshonestos; podrá diferenciarlos de los comentarios reales, genuinos y equilibrados a medida que aprende más sobre usted y los demás. La investigación ha demostrado que realizar comentarios de 360 grados en el lugar de trabajo es una herramienta útil para mejorar la autoconciencia de los gerentes.¹

Actividades de resolución de problemas

Torre de espaguetis de malvavisco

Ayuda con: Colaboración

Podemos resolver problemas en equipo mejor que solos, lo que significa que desarrollar las habilidades de colaboración de su equipo conducirá a mejores resultados de resolución de problemas.

Lo que necesitarás (por equipo):

- 20 palitos de espaguetis crudos
- 1 rollo de cinta adhesiva
- 1 patio de cuerda
- 1 malvavisco

Instrucciones:

¹ <https://www.developgoodhabits.com/self-awareness-activities/>

1. El objetivo de este ejercicio es ver qué equipo puede usar los materiales provistos para construir la torre más alta dentro de un período de tiempo asignado. La torre debe poder sostenerse sola.
2. Para hacer que este ejercicio sea más desafiante, intente agregar un malvavisco en la parte superior de la torre. Este ejercicio de resolución de problemas del equipo ayuda a los equipos a pensar de manera inteligente mientras desarrollan la camaradería y el liderazgo.²

²<https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>