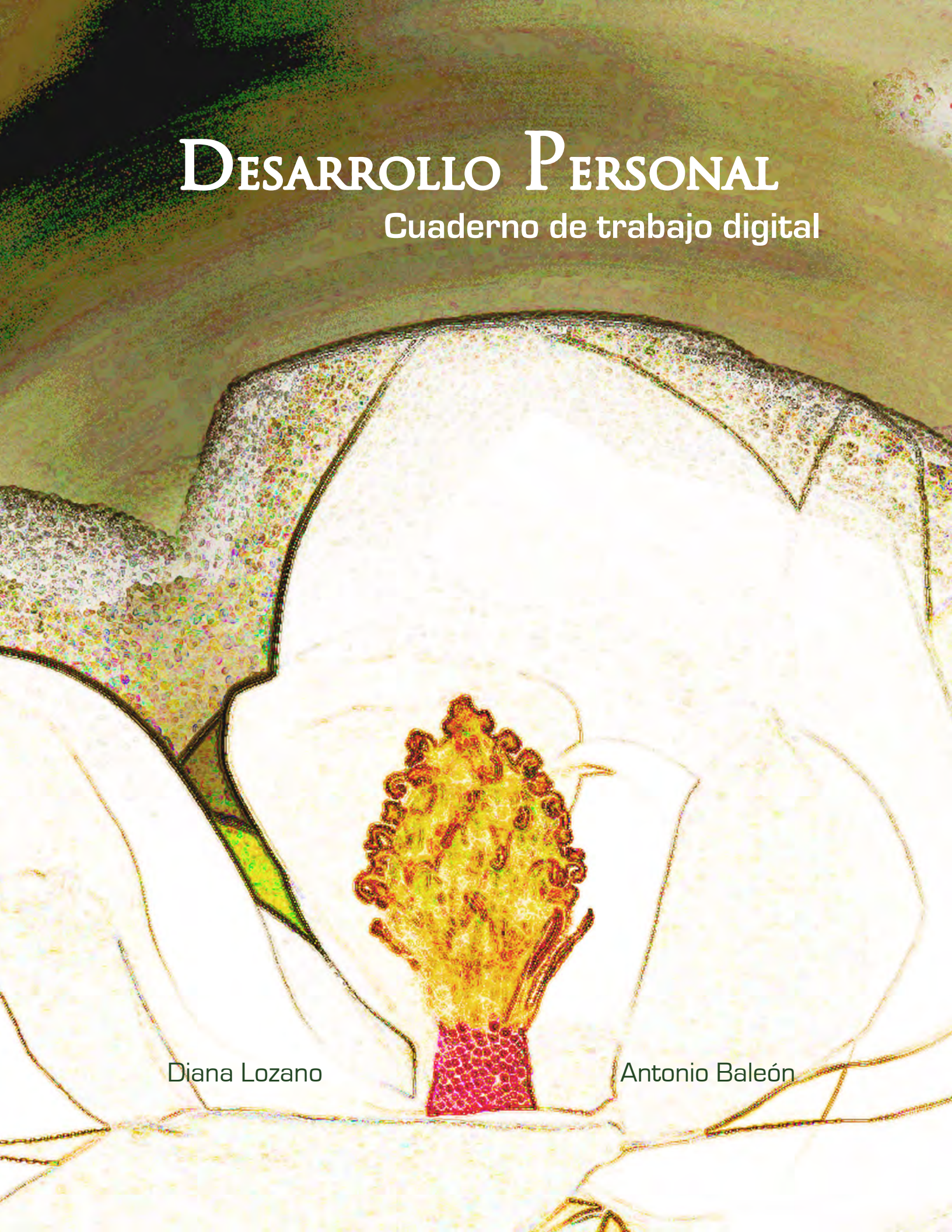


DESARROLLO PERSONAL

Cuaderno de trabajo digital

Diana Lozano

Antonio Baleón



DESARROLLO PERSONAL

Cuaderno de trabajo digital

Demo Tema 5

Derechos Reservados ©

Registro de la Obra: En trámite

Queda prohibida la reproducción o transmisión total o parcial del contenido de la presente obra en cualquier forma, ya sea electrónica o mecánica, sin el consentimiento previo y por escrito de los autores.



Diana Lozano Aguirre
dianalozano@machtiani.com

José Antonio Baleón Camacho
antoniobaleon@machtiani.com

SALTILLO, MÉXICO 2015



Desarrollo Personal



5. Intereses, habilidades y valores

Reflexiona en tus intereses, habilidades y valores para sumar a tus dimensiones este autoconocimiento.

En este tema tendrás oportunidad de reflexionar y realizar un inventario de tus habilidades, intereses y valores en relación con tu desarrollo personal, a través de las dimensiones de tu persona. A continuación se describen las habilidades y valores en relación con cada una de tus dimensiones, tanto la corporal, mental, social y trascendente. Al final del tema realizarás un ejercicio donde demuestres tu interés por el desarrollo de tus habilidades y también por el de tus valores.

Presentación



5.1 Habilidades de la dimensión corporal

Existen dos grandes grupos de habilidades en tu dimensión corporal: las habilidades de motricidad fina y las de motricidad gruesa. Dentro de las habilidades de motricidad fina se encuentran las siguientes: escribir, tocar instrumentos musicales, dibujar, pintar, esculpir y manejar controles y teclados. Para la motricidad fina se requiere precisión, delicadeza y destreza; la mayor parte de las habilidades de motricidad fina tienen que ver con las manos, los dedos tendrán gran relevancia para poder desarrollar este tipo de habilidades, en particular el dedo pulgar antepuesto que es una de las características propias del ser humano. La capacidad de crear y transformar a través de las manos tiene gran relación con el pulgar antepuesto.

Reconoce cuáles son las habilidades de tu motricidad fina y motricidad gruesa.

Escribir, tocar instrumentos, dibujar, pintar y esculpir son habilidades de motricidad fina.

Bailar, practicar deportes, conducir, patinar, esquiar, surfear manejar máquinas son habilidades de motricidad gruesa..

La motricidad gruesa agrupa habilidades desarrolladas con el cuerpo como las siguientes: bailar, practicar deportes, manejar transportes (autos, aviones, motocicletas, barcos, lanchas, bicicletas) y dominar aditamentos y tecnologías para el cuerpo como patinar, esquiar, surfear o lanzarse en paracaídas; incluso manejar maquinaria pesada y otras tecnologías. La flexibilidad, la fuerza y resistencia serán algunas de las características más importantes de los atletas y ser más flexible, más fuerte y más resistente son parte importante del desarrollo corporal. La motricidad gruesa se expresa a través del arte, del deporte, de la recreación e incluso a través de la profesión, el cuerpo posibilita la transformación del entorno. Muchos hobbies y pasatiempos requieren habilidades que tienen que ver con la motricidad gruesa, en este sentido el desarrollo de la motricidad gruesa permitirá mayor equilibrio en la vida adulta, al tener acceso a más actividades recreativas.

Reconoce cuáles son las habilidades intelectuales y emocionales.

Generar discursos, resolver problemas lógicos y matemáticos, y comprender son habilidades intelectuales.

Automotivarse, autorregularse emocionalmente, ser asertivo y empático son habilidades emocionales.

5.2 Habilidades de la dimensión mental

Tu dimensión mental también puede desarrollar algunas habilidades, las más importantes de tu desarrollo. Dentro de la dimensión mental tenemos habilidades intelectuales y de tipo emocional. La dimensión intelectual integra varias habilidades como: generar discursos, resolver problemas lógicos y matemáticos, comprender temas y conceptos, pensar estratégicamente, leer, generar experiencia a partir de vivencias, aprender, memorizar, imaginar, diseñar, tomar conciencia y discernir para tomar decisiones.

Las habilidades emocionales te permiten tener un mejor equilibrio mental una mejor relación contigo y así dan posibilidades para mejorar tu relación con las demás personas. Dentro de las habilidades emocionales

se encuentran: resolver conflictos emocionales, autorregular las propias emociones, automotivarse, ser asertivo, ser empático, ser resiliente (recuperarse de fracasos y situaciones límite) y autoaceptarse.

Dentro de las habilidades mentales hay una en especial, con una relevancia particular, se trata de la habilidad del lenguaje ya que ésta hace posible la comunicación tanto oral como escrita y posibilita también el desarrollo de la literatura, una de las grandes artes. Te posibilita también la comprensión, la expresión y manejo de lenguajes técnicos y especializados como la programación, con vocabularios propiamente técnicos. El lenguaje es la expresión de pensamientos y sentimientos, de ideas y emociones. El lenguaje es la encarnación del espíritu humano; es a través de él como puedes manifestar tu interior y expresarlo hacia los demás. Existen varios tipos de lenguaje: el hablado, el escrito y a señas también, incluyendo en este último, la expresión corporal, es por eso que esta habilidad se traduce en algo verdaderamente importante para dar y recibir atención. Hablar y escribir otros idiomas, diferentes a la lengua materna, pueden ser de las habilidades más deseadas en este mundo globalizado.

El lenguaje tiene una relevancia especial pues a través de él se expresan pensamientos y sentimientos.

5.3 Habilidades de la dimensión social

Descubre tus habilidades intrapersonales, interpersonales y ecopersonales.

Otra dimensión importante para el desarrollo de tus habilidades es la social, aquí se encuentran tres grandes grupos: las habilidades de relación contigo mismo, las de relación con los demás y las de relación con tu entorno, habilidades intrapersonales, interpersonales y ecopersonales respectivamente.

Ejemplos de habilidades intrapersonales son: conocerte, reflexionar, perdonar, darte cuenta y aceptarte.

Conocerte, reflexionar, perdonar, darte cuenta y aceptarte son habilidades intrapersonales.

Tener buenos modales, ser educado, liderar y motivar a otros son habilidades interpersonales.

Dentro de las habilidades interpersonales se encuentran las siguientes: tener buenos modales, ser educado, resolver conflictos interpersonales, liderar, motivar a otras personas, desarrollar trabajo en equipo y manejar adecuadamente tus redes sociales. Además: negociar, dialogar, discutir, conversar, intercambiar afecto, desempeñar roles sociales, manejar niveles de relación, reconciliarse, aceptar a los demás, elegir pareja, amigos y demás relaciones interpersonales y saber cuidar de otras personas.

Conservar y desarrollar el medio ambiente y desarrollar alimentos son habilidades ecopersonales.

En lo ecopersonal, que es la capacidad de relacionarte con tu entorno, algunas habilidades importantes son: conservar y desarrollar el medio ambiente, saber cuidar mascotas, desarrollar alimentos vegetales y de origen animal. manejar de materiales de descarte (basura) y pensar ecológicamente.

Descubre y reconoce tus habilidades morales y de sentido de vida.

5.4 Habilidades de la dimensión trascendente

Jerarquizar valores, resolver problemas éticos y establecer principios son habilidades de tipo moral.

Las habilidades de la dimensión trascendente están en relación con aspectos morales y de sentido de vida. Habilidades morales o éticas son: jerarquizar valores, es decir darle mayor importancia a unos valores respecto a otros, como la familia puede ser más importante que los valores económicos; resolver problemas éticos, como lo son situaciones en las que debes optar por lo correcto y evitar lo incorrecto; interpretar y expresar a través de símbolos, como darte cuenta lo que puede simbolizar un anciano o un árbol o incluso una imagen; diseñar y descubrir principios, los principios son importantes porque nos ayudan a mantener en el ser lo que valoramos; convertir dilemas éticos en contrastes para el bien, a veces puedes pensar que dos cosas buenas se contraponen y en realidad puedes llevar a cabo ambas; desarrollar el juicio moral, aprender modelos y teorías de lo bueno para compararlas con tu realidad; tomar decisiones

éticas, para decidir hacer lo correcto; desarrollar virtudes morales, hacerte fuerte moralmente para evitar hacer algo que te pueda dañar o dañar a los demás; dedicar tiempo a la construcción de una mejor comunidad, por ejemplo realizar servicio social; y ser capaz de obtener moralejas, es decir aprender a partir de historias o vivencias de terceros.

Las habilidades del sentido de vida son: tomar decisiones personales y grupales, desarrollar virtudes teologales, como la fe, la esperanza y la caridad; planear la propia vida, para un mediano y largo plazo; visualizar el futuro con optimismo, verte o imaginarte en perspectiva del tiempo; tener una misión, saber que lo que haces tiene sentido para ti y para los demás; amar a los demás y amarse a sí mismo; dejar un legado, una enseñanza o camino para los demás; desarrollar sabiduría, disfrutar la vida; y crear, emprender e innovar.

Tomar decisiones, desarrollar virtudes, y visualizar el futuro son habilidades del sentido de vida.

5.5 Valores

Reconoce tus valores para orientar tus decisiones, tu conducta y tus acciones.

Es muy importante tener claros tus valores. Al principio del tema hemos definido valor como el objeto o el fin del acto de valorar por parte de una persona o de un grupo es decir el valor es lo que responde a la pregunta ¿qué es lo más importante para ti junto con tu grupo social? Los valores orientan tu conducta y entusiasmo, tu intención y motivación.

Cuando se ejerce la acción de valorar se dan tres niveles de conciencia: en el primer nivel se busca el valor por los beneficios que te aporta. En el segundo nivel el valor lo buscas por beneficios que pueden ser para ti y también para las demás personas de tu grupo y en el tercer nivel el valor es buscado por sí mismo, éste sería el más alto, buscas el valor por los beneficios que pueden ser arrojados para todos, incluso para futuras generaciones. En la actividad se te presentarán 9 grupos de valores hacia

Valor es el objeto o el fin de la acción de valorar. Es lo que responde a la pregunta ¿Qué es importante en mi vida?

El valor se busca por sus beneficios, por los beneficios para el grupo o bien por sí mismo, esto último es el nivel más alto

los que están orientadas las intenciones, motivaciones y conducta: los valores económicos, los valores instintivos, los valores vitales, legales, intelectuales, sociales, artísticos, morales y espirituales. Dentro de estos valores tendrás oportunidad de reflexionar por qué te sientes atraído hacia ellos y entonces será la oportunidad de ver en qué nivel de conciencia estás respecto a cada grupo de valores.

Descubre tus intereses tus habilidades y tus valores que están en relación directamente con tu desarrollo personal. Desarrolla las habilidades que desees tener y lograrás muchas cosas. Conserva tus habilidades a lo largo de toda tu vida, son propias de tu capital humano.

Actividad personal 5:



Actividad personal 5:

Inventario de intereses, habilidades y valores

Realiza tu inventario de Intereses, habilidades y valores siguiendo las instrucciones. Haz click en el botón del margen.

Actividad grupal 5.

Diseñando el súper héroe

1. Lleva tres pliegos de papel de china a clase, tijeras y cinta adhesiva transparente .

2. Reúnanse en equipos y disfracen a un compañero como súper héroe.

3. Describan, delante del resto del grupo, a su compañero súper héroe con habilidades y valores, abarcando sus dimensiones.

Video: Skateistan to live and skate kabul



Maximiza tu potencial identificando tus fortalezas y áreas de oportunidad. Logra equilibrio y salud emocional aplicando útiles y modernas herramientas. Establece relaciones humanas armoniosas al desarrollar habilidades sociales. Reflexiona sobre la importancia de tu desarrollo personal.

