



Fundación
Santa Isabel

DISEÑANDO TU VIDA

EBOOK



DISEÑO *de*
CARRERA

VOL. II



*Fundación
Santa Isabel*

DIRECTORA EJECUTIVA

María Claudia Sarta

DIRECTORA DE PROYECTOS

Paula Rojas

EQUIPO EDITORIAL

Carolina Díaz
Melissa Marín
Camila Sabogal
Jenny Cárdenas

EQUIPO TÉCNICO Y DE DISEÑO

Carolina Díaz
Melissa Marín
Camila Sabogal

AJUSTES DE CONTENIDO Y REDACCIÓN

Paula Rojas

El presente eBook fue elaborado con la herramienta de diseño gráfico Canva ®



TABLA DE CONTENIDO

Conoce a la Fundación Santa Isabel.....	01
Conoce el eBook Diseñando tu vida.....	04
Carta al lector.....	05
MÓDULO 1: Trabajo.....	06
MÓDULO 2: Inteligencia Financiera.....	28
MÓDULO 3: Aprender a aprender.....	51
MÓDULO 4: Mejorar la relación conmigo mismo.....	73
MÓDULO 5: Cómo adquirir información.....	95
MÓDULO 6: Educación virtual.....	119
MÓDULO 7: Medioambiente.....	142
MÓDULO 8: Construir relaciones sólidas.....	163
MÓDULO 9: Diseño de carrera.....	187
Índice de cápsulas.....	200

CONOCE A LA FUNDACIÓN SANTA ISABEL

En la Fundación Santa Isabel...

damos poder a los *Proyectos de vida* de niñas, niños y jóvenes de la región Sabana Centro.

FAMILIAS
VIRTUOSAS Y ARMONIOSAS



Padres de familia

MENTORES QUE INSPIRAN
DENTRO Y FUERA DEL AULA



Educadores

ENTRENAMIENTO
EN TOMA DE DECISIONES

¡Cautivar el entorno es una experiencia colectiva!

Les ofrecemos un entrenamiento en toma de decisiones para que construyan un proyecto de vida exitoso, en donde la educación tenga el lugar más privilegiado.

Como sabemos que cautivar el entorno es una experiencia colectiva, también trabajamos con sus **familias** y con los **educadores**.

Potencializamos sus proyectos de vida fortaleciendo sus tres **Factores de éxito**



Impulsamos los factores de éxito a través de nuestros *Programas*



Con la infancia

Los entrenamos para
tomar mejores decisiones
de vida.



Con la juventud

Los entrenamos para
aprender a diseñar una
vida feliz y exitosa.



Seminarios
INSPIRADORES



Con los educadores

Nos convertimos en
mentores que inspiran
confianza y excelencia.



SEMINARIOS de
EDUCACIÓN



CONOCE EL EBOOK DISEÑANDO TU VIDA

¿Por qué lo hacemos?

Creemos en el potencial que tiene la juventud para cambiar la sociedad. Estamos convencidos que a través de su esfuerzo y disciplina lograrán construir una vida feliz y exitosa.

¿Cómo lo hacemos?

Con un equipo de profesionales enamorados de la educación. Tenemos altas expectativas de nuestros jóvenes, por eso contamos con altos estándares de calidad y el mejor equipo interdisciplinario

¿Qué hacemos?

Diseñamos herramientas prácticas con ejemplos sencillos y de aplicación diaria. Valoramos el poder que tienen las historias para transformar vidas.

CARTA AL LECTOR

Querido lector, hoy queremos compartirte las cápsulas de Diseñando tu vida. Son pequeñas reflexiones que han sido pensadas, estudiadas y escritas con el propósito de ofrecerte un nuevo aprendizaje. En cada una de ellas encontrarás un concepto, diferentes historias y consejos con los que podrás tener las mejores herramientas para diseñar la vida que sueñas.

Recuerda que este Ebook es el segundo volumen de Diseñando tu vida. Aquí encontrarás 9 módulos nuevos sobre temas muy interesantes que te ayudarán a hacerte las preguntas correctas para escribir tu propia historia. Puedes leer los módulos completos y en el orden que proponemos en el índice de nuestro e-book, pero también puedes acomodar el orden según tu preferencia e incluso saltar las cápsulas o escogerlas al azar. Lo ideal, es que leas una diaria, preferiblemente antes de comenzar el día, para que te quedes con esa valiosa enseñanza y puedas ponerla en práctica en tu vida cotidiana.

Estas cortas reflexiones son solo el inicio de una gran aventura. Recuerda que siempre puedes investigar más sobre los temas que te presentamos, para responder todas las preguntas que te estás haciendo en esta etapa de tu vida.

Al final de cada módulo encontrarás un sección que llamamos ¡ponte en acción! en la que podrás apuntar tus cápsulas favoritas, qué enseñanzas te dejaron y cómo las puedes poner en práctica en tu vida.

Esperamos que disfrutes el contenido de este e-book. Si deseas contactarnos no dudes en hacerlo a través de nuestra página web: www.fundacionsantaisabel.org.

¡Atrévete a diseñar la vida que sueñas!



MÓDULO 1:

Trabajo



Cápsula #144:

ES POSIBLE ENCONTRAR EL TRABAJO DE TUS SUEÑOS

MÓDULO 1

Muchas veces las personas hablan del trabajo de sus sueños. Algunos dicen qué es ser médico y salvar la vida de las personas, otros se imaginan siendo arquitectos y diseñando lindas casas familiares. ¿Cómo puedes encontrar tu trabajo soñado? Empieza analizando que es realmente el trabajo. En un diccionario encontrarás que es una actividad manual o intelectual que se realiza a cambio de una compensación económica. Te cuento que en realidad el trabajo es mucho más que eso, es esa herramienta que te permitirá aprender, adquirir experiencia y alcanzar tus sueños.

El trabajo de tus sueños va más allá de conseguir dinero, debe ser una labor gratificante que realmente disfrutes.

Piénsalo de esta manera, si tu sueño es ser el presidente de tu propia empresa de chocolatinas para darle mucha felicidad a los niños, necesitas empezar por entender cómo

funciona una fábrica de dulces y la mejor forma de hacerlo es trabajar ahí. Antes de ser el presidente de tu empresa de chocolatinas, podrás disfrutar mientras trabajas en otras fábricas, pues estás aprendiendo sobre eso que te encanta y haciendo felices a los niños.

Para encontrar en el trabajo de tus sueños, te queremos compartir estos tips:

1. Encuentra esa actividad o labor que te divierte tanto que podrías hacerla el resto de tu vida.
2. Ahora piensa qué trabajos podrían relacionarse con esa actividad.
3. Por último, indaga qué debes hacer para adquirir este tipo de trabajos.

Recuerda, ¡Solo es posible alcanzar tus sueños si trabajas por ellos!

Cápsula #145:

ENCUENTRA TU PROPÓSITO EN EL TRABAJO

MÓDULO 1

¿Recuerdas la película Los increíbles? Mr. Increíble odiaba su trabajo como vendedor de pólizas de vida. Llegaba todos los días a su casa cansado y levantarse en las mañanas era un martirio. ¿Por qué crees que sucedía esto? Porque el verdadero propósito de Mr. Increíble era salvar a la gente, mientras trabajaba como super héroe. Cuando no pudo cumplir su propósito en su trabajo tampoco pudo disfrútalo.

El propósito del trabajo es eso que le da sentido, es decir, lo que nos motiva a levantarnos de la cama y realizarlo todos los días. Además, nos permite disfrutarlo y nos impulsa a dar lo mejor de nosotros.

Te daré un ejemplo, Valentina descubrió que el propósito de su vida es ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas, se dio cuenta de que podía lograrlo a través de la alimentación, y por ello decidió que trabajar como nutricionista la ayudaría a cumplir su propósito.

¿Cómo puedes encontrar este propósito? Queremos compartirte algunos tips:

1. El primero y más importante, es encontrar el propósito de tu vida.
2. Una vez lo tengas, piensa de que formas puedes vincular ese propósito con un trabajo.
3. Por último, pregúntate cuál es el impacto que ese propósito tiene en otros y como entregas valor a la sociedad través de lo que haces.

¡Encuentra tu propósito y atrévete a transformar al mundo con tu trabajo!

Cápsula #146:

DESCUBRE TU VOCACIÓN Y AMARÁS TU PROFESIÓN

MÓDULO 1

Cuando imaginas todas las cosas positivas que puedes hacer para ganar dinero, reflexionas sobre qué puede mejorar en el mundo y entrelazas ambas ideas, podrás encontrar tu vocación. Por ejemplo, el creador de la empresa Biogar considera que en el mundo hace falta un consumo más sostenible y se dedica a vender productos ecológicos para el hogar. Su vocación es el cuidado del medio ambiente.

Ahora te preguntarás por qué es importante encontrar tu vocación profesional. La verdad es que definirla te permitirá tener mayor claridad sobre el trabajo que puedes realizar y que será gratificante para ti. Además, tener una vocación hará que te sientas feliz en tu trabajo.

La vocación es algo que se descubre con el tiempo, por eso queremos compartirte algunos tips para que encuentres la tuya:

1. Investiga tus opciones, piensa qué actividades pueden generarte dinero y de qué forma esta actividad le aporta al mundo.
2. Al momento de decidir qué carrera estudiar, proyéctate trabajando. Por ejemplo, si quieres estudiar derecho debes imaginarte en un juzgado donde todos escucharán tus argumentos de defensa. ¿Te motiva? Si la respuesta es positiva, tu vocación puede ser defender a otros ante la ley.
3. Habla con personas que ejercen la actividad que puede darte dinero. Ellas pueden orientarte para saber cómo aportarles a otros desde su trabajo.

¡No pierdas el entusiasmo, estas a un paso para encontrarla!

Solemos pensar que la carrera que estudiamos y nuestra profesión son lo mismo. Sin embargo, no es así y hoy te quiero explicar cuál es la diferencia entre ambas. Una carrera profesional es el reconocimiento académico que obtienes al culminar tus estudios en un área específica. Por otro lado, la profesión va más allá de la carrera que estudias, pues es el punto en común entre aquello que te da dinero y lo que eres bueno haciendo.

Puedes pensar que si estudias una carrera porque está relacionada con lo que haces bien, esta es tu profesión, y es cierto, pero no en todos los casos ocurre así. Te voy a dar un ejemplo, un amigo de mi papá estudió arquitectura, pero él se dedicó a montar escenografías para obras de teatro. Su carrera es la arquitectura, pero él la llevó más allá y logró conectarla con una de sus grandes pasiones, que es el teatro.

Entender esta diferencia es importante porque te ayudará a ampliar tu visión del trabajo al culminar tu carrera profesional. Queremos regalarte los siguientes tips para que conectes tu carrera y tu profesión con el trabajo:

1. Busca información de calidad sobre las competencias que te brinda tu carrera.
2. Después indaga sobre cuáles son tus pasiones y de qué forma puedes conectarlas con las competencias que descubriste en el primer punto.
3. Date la oportunidad de imaginar todos los posibles escenarios en los que podrás desempeñarte laboralmente.

Recuerda: tu carrera no define tu profesión.

Cápsula #148:

EL TIEMPO DEDICADO A TU TRABAJO NO SIEMPRE HABLA DE SU CALIDAD

MÓDULO 1

¿Te ha pasado que asocias el tiempo que inviertes en estudiar para un examen con la nota que vas a sacar? Algunas veces asumimos que a mayor tiempo dedicado a una labor, mayor productividad. Sin embargo no siempre funciona así.

Déjame contarte la historia de mi abuelo, quien en su deseo de ingresar a La Universidad Nacional decidió dedicar las horas que le quedaban después del trabajo únicamente a estudiar. ¿Sabes qué pasó? Que el día del examen su mente estaba tan cansada que se quedó dormido. Esto también sucede con el trabajo. Si bien es importante que te esfuerces y des lo mejor de ti, debes equilibrar las horas que le dedicas con el tiempo para descansar. Si no lo haces, tu mente va a ser menos productiva y al final no va a ser tan eficiente que inviertas tantas horas a trabajar.

Queremos ayudarte a repensar esa creencia disfuncional y encontrar un balance entre tiempo y esfuerzo para ser realmente productivo.

1. En primer lugar, trázate un horario laboral definido y cúmplole. En la mayoría de empresas el horario está reglamentado, pero si no es así, puedes organizar tus tiempos.
2. En segundo lugar, permítete tomar pausas activas para estirar tu cuerpo y relajar tu mente.
3. Finalmente, recuerda la importancia de dormir lo suficiente, el sueño permitirá que tu mente se recupere de una extensa jornada de trabajo.

¡Trabajar con inteligencia hará la diferencia!

Cápsula #149:

UN BUEN DESCANSO ES LA CLAVE PARA SER MÁS PRODUCTIVOS

MÓDULO 1

A veces creemos que entre más descansemos, más energía vamos a tener. Sin embargo, no siempre sucede así. Hay una gran diferencia entre un descanso reparador, en el que despejamos nuestra mente, revitalizamos nuestro cuerpo y recuperamos energía; y un descanso largo, en el que si bien podemos estar sentados o acostados todo el día sin realizar ningún tipo de actividad física, no recobramos la vitalidad que nuestro cuerpo necesita.

En nuestro día a día puede ocurrir que nos sintamos cansados constantemente. Desde que nos levantamos tenemos sueño. Sentimos que el fin de semana se pasa muy rápido y no nos relajamos lo suficiente. Solo esperamos a que lleguen las vacaciones para tener nuestro tan anhelado descanso. ¿Pero será que lo vamos a aprovechar? Esto ocurre debido a que hemos adoptado ciertos hábitos que nos impiden tener un descanso reparador en el que nuestra mente se recupere de las largas jornadas de trabajo.

Te queremos dar algunos tips que te ayudarán a tener energía para cumplir con todas tus responsabilidades:

1. Una hora antes de ir a dormir apaga los dispositivos electrónicos como el celular, televisor o computador. Estos tienen una luz azul que hace que nos desvelemos y nos impide alcanzar un estado de relajación.
2. Si estás descansando procura disfrutar tu tiempo realizando tus actividades favoritas. Puedes salir a caminar o leer algún libro.
3. Procura tener tiempos reales de descanso, dormir 8 horas diarias y que estas sean de calidad.

¡Recuerda una mente descansada es una mente con energía!



A veces pensamos que el trabajo soñado es aquel en el que hacemos solamente las cosas que nos gustan. Sin embargo, no siempre será así. Si bien harás actividades que encajen perfectamente con tus gustos e intereses, habrá otras que no te emocionarán tanto, pero que también pueden ser beneficiosas para ti.

Para explicártelo mejor te contaré una historia. Ana, siempre soñó con participar en el proceso de impresión de los libros, que son su gran pasión. Estudio diseño gráfico y encontró trabajo en una famosa imprenta. Todo marchaba bien hasta que llegó la navidad y para suplir la demanda, le tocó cambiar al área de empaquetado. A partir de ahí Ana empezó a perder la motivación en su trabajo porque esa actividad le parecía muy aburrida. En una situación así, ¡no debes perder la motivación! debes aprender que en un trabajo que te apasione de verdad también tendrás que realizar actividades que tal vez no te gustan tanto.

Por eso queremos compartirte estos consejos:

1. Cambia de perspectiva, si visualizas esas actividades que no te gustan tanto como oportunidades, podrás aprender nuevas habilidades que seguramente te servirán en el futuro e incluso podrías descubrir nuevas habilidades en ti.
2. Si por el contrario descubres que tienes dificultades con esa actividad en particular, pide a tus compañeros o a tu jefe que te den recomendaciones para hacerlo mejor, eso sin duda favorecerá tu aprendizaje y lo hará más ameno.
3. Prioriza esas actividades poniéndolas en el primer lugar de tu lista de cosas por hacer. Eso impedirá que la procrastinación te impida concluir las.

¡Aprende de las cosas no tan ideales del trabajo de tus sueños!

Cuando nos hablan de experiencia laboral solemos pensar en cuanto tiempo duró una persona en un trabajo, pero es mucho más que eso, hace referencia a las aptitudes y a los conocimientos que se adquieren en determinado trabajo. A veces creemos que una vez nos graduamos de la universidad lo sabemos todo y estamos listos para el trabajo de nuestros sueños.

Es cierto que la Universidad nos da herramientas necesarias para empezar nuestro camino profesional, pero es nuestra responsabilidad seguir alimentando nuestros conocimientos y una de las formas de hacerlo es con la experiencia laboral.

Por ejemplo, si yo quiero ser editora general de una gran casa editorial, primero debo trabajar como editora junior. Empezaré desde abajo y será la experiencia la que me permitirá obtener más conocimientos y construir un gran futuro profesional.

Te queremos dar algunos consejos para construir tu experiencia laboral:

1. Piensa cuál es el trabajo ideal para ti e investigar cómo puedes ingresar a esa área del conocimiento que te apasiona.
2. Una vez tengas la oportunidad de tener un trabajo, aprovecha todo el conocimiento que te puede brindar y todas las puertas que te pueda abrir.
3. Ten en cuenta que todas las experiencias profesionales te enseñan lecciones valiosas que podrás utilizar en tu vida laboral.

¡Recuerda que la experiencia es el mejor maestro!

Puede que no lo sepas, pero una de las razones por las cuales los recién graduados de la educación superior tienen tantas dificultades para ingresar al mundo laboral se debe a su falta de experiencia. Así como lo oyes, para las organizaciones públicas o privadas, esto es fundamental porque es la mayor prueba de que están contratando a la persona correcta. Te preguntarán entonces, si la experiencia es tan importante para encontrar trabajo ¿cómo puedes adquirirla mientras estás finalizando tus estudios?

Hoy queremos compartirte algunos tips para lograrlo. Lo primero, es que tengas muy claro que la experiencia laboral son habilidades y conocimientos que adquiere una persona para un determinado trabajo y durante un período de tiempo específico. Ahora Imagina esta situación, un técnico en mecánica se acerca a un taller para pedir trabajo, pero tiene pocos conocimientos sobre cambios de aceite, que es lo que están buscando. ¿Lo contratarías? Puede que no.

El segundo paso es indagar sobre el campo laboral al que desees incursionar e ir adquiriendo los conocimientos específicos que se requieren para ingresar a él. Si quieres liderar una agencia de turismo, sin duda necesitas aprender desde ya como se mueve el turismo en tu región. El tercer paso, es buscar voluntariados o pasantías que te permitan poner en práctica lo que vas aprendiendo en tu educación. Aprovecha toda oportunidad laboral que se te presente, no sabrás cuando necesitaras demostrar habilidades de ventas o administración en un futuro trabajo.

¡Mantén los ojos abiertos y aprovecha cada oportunidad!

Cápsula #153:

LA PRÁCTICA PROFESIONAL: TU PRIMER PASO EN EL MUNDO LABORAL

MÓDULO 1

Si ya has evaluado planes de estudio, sabrás que para graduarte de la educación superior deberás realizar una práctica profesional. ¿Tienes claro de qué se trata? Las prácticas profesionales son uno de los primeros acercamientos al mundo laboral. Como su nombre lo indica, se trata de poner en práctica todos los conocimientos adquiridos durante la formación académica. Dependiendo de tu criterio y el de tu universidad, estas prácticas oscilan entre un período de seis meses a un año.

Mi amiga Juanita, por ejemplo, estudió publicidad e hizo una práctica profesional de seis meses en una agencia de publicidad en el centro de Bogotá. Siempre me cuenta que gracias a esta oportunidad, aprendió cosas que le sirvieron en su empleo actual y que probablemente no hubiese sabido con solo leer textos académicos.

Es muy importante que elijas cuidadosamente tu práctica profesional, porque puede ser la primera experiencia laboral que pongas en tu hoja de vida. Por eso, queremos compartirte algunos tips para hacerlo:

En primer lugar, pregúntate en que te gustaría desempeñarte una vez obtengas tu título y orienta la búsqueda de tu práctica a una que se asemeje a ese empleo que sueñas. Después, indaga sobre los convenios que tiene tu institución educativa y has una lista de aquellos que cumplan con el primer criterio. Por último, envía hojas de vida bien elaboradas y prepárate muy bien para una entrevista. Si no obtienes la práctica en el primer intento, no te des por vencido.

¡Poner en práctica lo aprendido te puede llevar al trabajo de tus sueños!

El trabajo es la herramienta gracias a la cual puedes aportarle valor a la sociedad y obtener un ingreso económico, que te permita cubrir tus necesidades básicas, ahorrar y construir un capital para tu futuro. No obstante, muchas personas tienen dificultades al salir al mercado laboral, pues parece ser que conseguir un empleo no es tan fácil como quisiéramos y que necesitamos más que solo el deseo de obtenerlo.

Aunque actualmente tu prioridad es ingresar a la educación superior, un trabajo podría ayudarte a financiar tus gastos en el presente o a construir desde ya bases sólidas para que el día que obtengas tu título la búsqueda de empleo sea más sencilla.

Por eso queremos compartirte estos tips: Primero necesitas tener muy claro cuál es tu objetivo, pregúntate, ¿qué es lo que realmente me gustaría aprender en un trabajo?

Una vez lo tengas claro, busca información sobre diferentes instituciones u organizaciones que pueden ofrecerte lo que buscas.

Elabora una hoja de vida. Recuerda que debe ser corta, llamativa y muy organizada. Después, ¡prepárate para la entrevista! Los empleadores querrán conocerte mejor y es importante que te muestres seguro de tus habilidades y propósitos laborales. Si dices que eres responsable en el trabajo, utiliza ejemplos para demostrarlo. Eso te dará mayor credibilidad.

Por último, si no recibes ninguna oferta después de algunos intentos, ¡no pierdas el impulso! Cada proceso de selección te ayudará a aprender cosas importantes.

¡Tu nuevo trabajo está más cerca de lo que imaginas!

Cápsula #155:

VALORA TU TRABAJO Y APRENDE A CONSERVARLO

MÓDULO 1

¿Cómo puedes conservar y valorar tu trabajo? Voy a contarte una historia:

A Sofía siempre le gustó viajar y por eso se propuso conseguir un empleo para ahorrar y recorrer el país. Entró a trabajar en una fábrica de lácteos, los primeros días le iba muy bien, pero pasados unos meses, ella solo pensaba en sus viajes, por lo dejó de rendir y fue despedida. Por otro lado, Laura entro al mismo trabajo muy emocionada porque su sueño siempre fue contribuir al bienestar de las familias a través de la alimentación. Ella no solo logró conservar su empleo, sino que pudo aprender mucho de él.

Con esta historia quiero explicarte la importancia de ver el trabajo como una labor que es mucho más que un medio para obtener ingresos. El trabajo es el instrumento a través de cuál puedes cumplir tu propósito de vida.

Queremos compartirte algunos tips para valorar y conservar tu trabajo:

1. Trata de responderte esta pregunta, ¿qué puedes aportarle al mundo con lo que haces en tu trabajo? Esta respuesta te dará la motivación que requieres para dar lo mejor de ti todos los días.
2. Se responsable con las labores que te asignan, pero también ser propositivo aportando nuevas ideas.
3. Comunícate con tu equipo de trabajo. Las relaciones sólidas entre los miembros de un equipo se traducen en excelentes resultados.

¡Valorar y conservar tu trabajo te abrirá muchas puertas!

Cápsula #156:

CONSTRUIR RELACIONES LABORALES PARA UNA VIDA LABORAL EXITOSA

MÓDULO 1

Estoy segura de que en tu mente lo más importante para ser un gran trabajador es tener los conocimientos que se requieren, ser responsable, propositivo y disciplinado. Pero hay algo tan o incluso más importante que esto, se trata de tus habilidades para mantener buenas relaciones en el trabajo.

Te lo explicaré con un ejemplo. Imagina que consigues un trabajo en una empresa de construcción y te asignan como mentor al empleado más eficiente de la compañía. Es un joven comprometido y responsable, pero casi no te presta atención y no le gusta relacionarse mucho con sus compañeros. ¿Crees que esto está bien? aunque ese empleado sea brillante, su dificultad para trabajar en equipo traerá problemas para la compañía y para él mismo. Construir buenas relaciones laborales es fundamental para disfrutar nuestro trabajo y crecer a nivel laboral y personal.

Quiero darte algunos consejos para construir mejores relaciones laborales:

Lo primero es que analices tus fortalezas y debilidades, pon las primeras al servicio de tus compañeros y trabaja en las segundas para dar lo mejor de ti cada día. Lo siguiente es que valores el trabajo en equipo, que es una de las condiciones más importantes para que una organización crezca. Utiliza la comunicación asertiva para expresar tus puntos de vista y escucha con atención lo que los demás tienen por decir. Por último, se empático y respetuoso con cada uno de los miembros de tu organización.

¡Construir mejores relaciones en el trabajo hará la diferencia!

Cápsula #157:

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES BLANDAS?

MÓDULO 1

¿Recuerdas la película *Intensamente*? En ella aprendimos cómo las emociones de Riley la ayudaban a relacionarse con los demás. Precisamente, la capacidad de construir relaciones es una habilidad blanda, que es una mezcla entre habilidades sociales, de comunicación y de nuestra forma de ser, gracias a la cuales podemos desenvolvernos de manera efectiva en nuestro entorno. Estas habilidades no están relacionadas con los conocimientos técnicos, sino con la inteligencia socioemocional.

Hoy en día las habilidades blandas son un componente muy apreciado en el mercado laboral, ya que las organizaciones requieren habilidades como el trabajo en equipo, la comunicación efectiva o el manejo del estrés, entre otras.

¿Pero por qué son tan importantes? La realidad es que ellas complementan nuestros conocimientos y nos permiten ser más productivos en nuestra vida laboral.

Además, nos brindan competencias que podemos aplicar en cualquier aspecto de nuestra vida diaria.

Te queremos dar algunos tips que te ayudarán a identificar y potencializar tus habilidades blandas.

Primero reflexiona, haciéndote las siguientes preguntas: ¿Te gusta hablar en público? ¿Te gusta liderar? ¿Te gusta trabajar en equipo? Tus respuestas te ayudarán a identificar con qué habilidades te sientes cómodo. Segundo, indaga lo que otros piensan de ti y con qué habilidades te asocian. Puedes apoyarte en tus profesores y amigos. Por último, sal de tu zona de confort. Asumir retos como liderar un equipo pueden ayudarte a construir nuevas habilidades.

¡Reconocer en qué eres bueno te ayudará a llegar muy lejos!

Cápsula #158:

CÓMO DESARROLLAR HABILIDADES BLANDAS

MÓDULO 1

¿Te ha pasado que ves a un gran orador y sueñas con poder hablar en público como él? O ¿te gustaría mejorar tu habilidad de trabajo en equipo? ¿Cómo podrías hacerlo?

La respuesta es mejorando tus habilidades blandas. Recordemos que éstas son capacidades socioemocionales que nos permiten relacionarnos efectivamente con otras personas y ser productivos en el trabajo. Son capacidades que no solemos aprender en las clases de colegio y aunque parecen habilidades que hacen parte de nuestra personalidad, hay diferentes formas en las que podemos potencializarlas.

Te queremos dar algunos consejos que te ayudarán a fortalecer tus habilidades blandas.

1. El primero es que trabajes en aquellos aspectos por mejorar. Por ejemplo, si eres tímido y quieres mejorar la forma te relacionas con otras personas que no conoces, empieza por hacer pequeñas conversaciones. Poco a poco irás mejorando.
2. En segundo lugar, busca diferentes charlas o libros de expertos que te ayuden a identificar técnicas para mejorar habilidades blandas específicas.
3. Por último, ten paciencia durante el proceso. Adquirir y desarrollar las estas habilidades implica practica y toma tiempo. Se comprensivo contigo mismo.

¡Recuerda, la práctica hace al maestro!

Cápsula #159:

LA DIFERENCIA ENTRE LAS HABILIDADES BLANDAS Y LAS HABILIDADES DURAS

MÓDULO 1

Ya sabes el significado de las habilidades blandas, pero ¿sabes cuáles son? Te daremos algunos ejemplos: la capacidad para organizar el tiempo, la resolución positiva de los conflictos, el manejo del estrés, la adaptabilidad al cambio, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo, son algunas de ellas.

Estas habilidades requieren del control de nuestras emociones y la adecuada utilización de los recursos humanos, materiales e intangibles, a favor de la productividad personal y organizacional.

Entonces, ¿en qué se diferencian de las habilidades duras? Las últimas son las destrezas técnicas que se adquieren para desempeñar una función determinada, es decir, todo aquello para lo cual se necesita una formación académica certificada. Entonces te sorprenderá saber que, si bien las habilidades duras son importantes, el mercado laboral hoy en día valora más las habilidades blandas.

Así es, pues las primeras pueden ser desarrolladas mediante programas de capacitación, mientras que las segundas están más ligadas al sistema de valores de las personas, y son difíciles de enseñar.

Esto por supuesto, no quiere decir que no puedas adquirirlas, por eso queremos compartirti este consejo: Aprovecha todas las actividades que te ofrece el colegio y la universidad para trabajar en grupo. Explora los equipos deportivos o arriégate a hacer un voluntariado social. Estos espacios te permitirán aprender de primera mano cómo trabajar en equipo, organizar el tiempo, saber comunicarse, ejercer el liderazgo y muchas cosas más.

¡Recuerda que tu mayor potencial nace de tus valores y el trabajo en equipo!

Cápsula #160:

INTROSPECCIÓN PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL

MÓDULO 1

El crecimiento personal es un proceso de transformación que nos permite controlar estados emocionales difíciles y tener una mejor calidad de vida. ¿Te ha pasado que a veces te sientes un poco desubicado? ¿Quizás te levantas y te preguntas qué deberías hacer día a día para alcanzar tus propósitos? tus padres o profesores pueden ser una gran guía para orientarte, pero la respuesta solo la tienes tú.

¿Cómo encontrarla? Puedes lograrlo mediante un proceso de introspección que te ayude a conocerte mejor. Consiste en mirar hacia tu interior, escucharte, identificar creencias y emociones que te impiden avanzar y cómo puedes superarlas. Por ejemplo, mediante la introspección podrías descubrir que eres muy inseguro frente a tu talento de escribir y que la solución puede ser practicar diariamente. La introspección es una parte importante del camino hacia tu crecimiento personal.

Te daré algunos consejos para que empieces con tu proceso de introspección.

El primero es realizar ejercicios de auto conocimiento, como escribir un diario o meditar. Este tipo de actividades te permitirán identificar creencias limitantes.

Segundo, establece objetivos y metas que estén de acuerdo con tu proceso, eso evitará que te frustres con metas muy grandes o que sientas que no avanzas con unas muy pequeñas.

Por último, mejora tu entorno y calidad de vida, organiza tu espacio personal, cuida tu salud física y mental y practica el agradecimiento diario.

¡Tú crecimiento personal te hará una persona más feliz!

Cápsula #161:

LA MOTIVACIÓN COMO FUENTE DE CRECIMIENTO PROFESIONAL

MÓDULO 1

El crecimiento profesional es el camino que formamos en nuestro proceso laboral y que está lleno de satisfacciones y objetivos por cumplir. Para poder trazar este camino es fundamental tener sueños y aspiraciones que nos motiven a crecer diariamente.

Es muy común que en varias ocasiones nos sintamos estancados, como le pasó a Pablo. Él estudió biología y quería ser un gran científico. Consiguió un buen trabajo que le daba estabilidad, pero fueron pasando los años y él fue dejando de lado otros planes, como aplicar a institutos especializados en biología y seguir persiguiendo su sueño de ser científico. Es importante que siempre busquemos ese crecimiento profesional en nuestra vida, pues de no ser así podemos caer en frustraciones frente a nuestra vida.

Hoy queremos compartirte algunos consejos que te ayudarán a crecer profesionalmente.

1. Crea una rutina que te ayude a cumplir tus metas y a avanzar siempre.
2. Busca tu propia motivación, piensa siempre en tus metas y cómo al alcanzarlas también estás creciendo como persona.
3. No te frustres si te estancas, la vida no es un camino lineal, siempre tenemos más de una posibilidad, solo debemos tener la motivación para seguir.

¡Con motivación cumplirás todos tus sueños!

Cápsula #162:

EL EQUILIBRIO ENTRE EL CRECIMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

MÓDULO 1

Es importante establecer un balance entre el crecimiento personal y profesional. Si bien suenan como dos aspectos diferentes, la realidad es que son complementarios. Cada persona necesita desarrollarlos simultáneamente para encontrar el éxito en su vida. Cuando se habla de crecimiento personal, se hace referencia al proceso que nos permite ser más conscientes de nosotros mismos y mejorar nuestra calidad de vida. Por otro lado, el crecimiento profesional habla del desarrollo de competencias que permiten mejorar áreas de nuestra vida laboral.

¿Cómo se relacionan estos dos aspectos? Te daré un ejemplo: Luisa tiene un trabajo que le gusta mucho, pero siempre procrastina. Ella sabe que por eso pierde mucho tiempo, entonces decide buscar formas para aprender a manejarlo. La capacidad de entender la situación, gestionar sus emociones y tomar buenas decisiones no solo va a incrementar su eficiencia y productividad en el trabajo.

A nivel personal también le va a servir porque va a poder distribuir el tiempo entre su familia, los deberes del hogar y sus actividades laborales. Algunos tips para mantener un balance y crecer personal y profesionalmente son:

Primero, es importante auto conocerte. Si te conoces como persona, te conoces como profesional, pues entiendes cuáles son tus puntos fuertes y débiles. Segundo, es fundamental que nos mantengamos en procesos formativos, por ejemplo, puedes crecer a nivel espiritual, practicar tus hobbies y también seguir adquiriendo conocimientos en los campos académicos que te interesan. Por último, define metas en ambos aspectos y mira de qué manera se relacionan para trazar un camino en común.

¡Mejorar como persona te ayudará a crecer como profesional!

Cápsula #163:

RECORDEMOS LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO

MÓDULO 1

Ya sabes que el trabajo es aquella actividad mediante la cual obtienes una remuneración económica y que además le aporta valor a la sociedad y te permite cumplir tu propósito, aquello que te motiva a levantarte cada mañana. Ten presente que encontrar el trabajo de tus sueños ¡si es posible! Solo necesitas encontrar tu vocación, es decir aquello que puedes hacer para mejorar el mundo y a través de lo cual puedes ganar dinero.

Es la vocación la que nos anima a escoger una carrera universitaria o un técnico profesional, pero debes tener en cuenta que dicha carrera no define tu profesión, pues siempre puedes aprender nuevas habilidades e identificar nuevas cosas que te gustan y a las que te quieres dedicar laboralmente.

Para descubrir tu vocación necesitas derribar ciertas creencias disfuncionales en torno al trabajo:

1. La cantidad de tiempo que dedicas a lo que haces no necesariamente habla de su calidad, es esencial esforzarte y también descansar para que puedas dar lo mejor de ti todos los días.
2. Debes saber que en el trabajo de tus sueños también habrá cosas que no te gusten, pero de las cuales puedes aprender si tienes la actitud correcta.

¡Aprende más sobre el trabajo y conviértelo en tu mayor pasión!

¡Ponte en acción!

¿CUÁL ES LA CÁPSULA QUE MÁS TE GUSTÓ?

¿QUÉ HERRAMIENTAS TE LLEVAS?

¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDES APLICAR LO QUE APRENDISTE?



MÓDULO 2:

Inteligencia financiera



Cápsula #164: LA INTELIGENCIA FINANCIERA PARA TU VIDA

Imagina que estás a punto de graduarte y te dan una beca para tu manutención mientras estudias. Al ver la cantidad de dinero te preguntas ¿Cómo debo gastarlo para que me alcance? Para eso te servirá la inteligencia financiera, pues es el conocimiento que nos permite resolver los problemas relacionados al dinero. Esta capacidad nos ayuda a administrar bien el dinero y tomar buenas decisiones respecto a su uso.

Ahora te preguntarán ¿Cómo me ayuda este tipo de inteligencia a saber en qué me gasto el dinero y cuánto ahorro? Bueno, la inteligencia financiera nos ayuda a identificar nuevas fuentes de ingreso, optimizar nuestros recursos, generar estabilidad y así poder potenciar el dinero para alcanzar todos los objetivos.

¿Cómo adquirir inteligencia financiera? Esta no es una materia que solemos ver en el colegio, y en muchos casos no sabemos cómo aproximarnos al tema.

Por eso hoy te daremos unos consejos para que puedas mejorar tus habilidades financieras.

1. Ten en cuenta el dinero. Piensa de dónde viene, el trabajo empleado para ganarlo y la importancia de no desperdiciarlo.
2. Investiga sobre el tema. Hoy en día hay diferentes medios virtuales, como los blogs, que te permiten tener una perspectiva accesible y amena.
3. Piensa cómo quieres proyectar tu dinero. Cuáles son tus objetivos y en qué momento quieres lograrlo, así puedes trazarte metas a corto, mediano y largo plazo.

¡Con inteligencia financiera podrás cumplir tus metas!

Hace muchos años, las personas practicaban el trueque para intercambiar servicios o productos que les sobraban por otros que necesitaban, como el trigo, el maíz, las telas, entre muchos otros. Sin embargo, una de las principales desventajas de este sistema era la dificultad para establecer un valor fijo a un producto y realizar intercambios justos. Por esta razón y para facilitar el comercio entre sociedades se creó el dinero como un medio de intercambio aceptado para el pago de bienes, servicios y obligaciones.

Encontramos el dinero de diferentes formas en la vida diaria. Por ejemplo, está el efectivo, que son los billetes y monedas. También está el dinero plástico, que lo encontramos en tarjetas de débito o crédito y la criptomoneda, que es un tipo de moneda electrónica que ha ganado popularidad en la actualidad, cómo el bitcoin.

Cuando tengamos un trabajo, debemos aprender a manejar el dinero que recibamos. Por eso, hoy te queremos dar algunos consejos que te ayuden a administrar tu dinero.

1. Reflexiona sobre tus gastos ¿son gastos necesarios? ¿están acordes con tu presupuesto?
2. Aprende a realizar un presupuesto, ya que esto nos permite organizar nuestros gastos y ahorrar una porción del dinero.
3. Crea un fondo de emergencia, este será muy útil en caso de tener algún imprevisto en tu vida.

Recuerda, ¡el dinero es una herramienta que te ayudará a cumplir tus sueños!

El dinero, además de ser un medio de pago que nos permite adquirir bienes y servicios, también es una herramienta que nos puede ayudar a alcanzar nuestras metas. Sin embargo, muchas veces hemos oído frases como, “el dinero corrompe a las personas”, o “el poder y los dineros son malos consejeros”.

Entonces te preguntarás ¿Cómo puedo tener una buena relación con algo que parece ser malo? Déjame contarte, el dinero por si mismo, no es algo bueno ni malo. Simplemente es una herramienta que está a nuestra disposición, ya sea, para hacerlo crecer y ayudarnos a cumplir objetivos positivos aportando un valor a la sociedad o para derrocharlo y buscar el camino fácil para conseguirlo.

Ciertamente, queremos usarlo de la primera manera, por eso debemos revisar cuál es nuestra relación con el dinero.

Para esto te aconsejamos que:

1. Pregúntate ¿cómo ves el dinero? como algo inalcanzable, o como algo posible gracias a tu trabajo. ¿Crees que si ahora no tienes dinero no puedes salir adelante? O quizá sabes que, si te educas, amplias tu inteligencia financiera y te pones metas claras podrás llegar muy lejos.
2. Indaga de qué forma puedes conseguir dinero contribuyendo positivamente a tu entorno. Te pongo el ejemplo de crepes and waffles, seguramente conoces la cadena de restaurantes, ¿sabías que solo contratan madres que son cabeza de familia? Bueno, está es una excelente forma de aportar a tu comunidad.
3. Recuerda que el dinero puede ser tu mejor aliado si aprendes a manejarlo.

¡Usar tu dinero con responsabilidad es sinónimo de una buena relación con él!

Las metas financieras son la declaración de algo que nos gustaría alcanzar y para lo cual necesitamos una cantidad determinada de dinero. Para algunos de nosotros esta meta puede ser pagar una carrera profesional. Para otros será comprar una casa o alcanzar la jubilación. Todo eso está muy bien, pero, ¿por qué es necesario definir esas metas? Ellas nos dan claridad sobre lo que queremos alcanzar y más importante aún, nos permiten pensar en cómo podemos lograrlo visualizando el corto, mediano y largo plazo.

Definir estas metas nos da una motivación extra para lograrlo. Te pongo un ejemplo, imagina que quieres estudiar artes escénicas, cuentas con el apoyo de tus padres, pero no tienes el dinero suficiente, ¿te convendría establecer una meta financiera? Claro que sí, porque podrías planear cómo puedes terminar de pagar tu carrera. Así sabrás que debes conseguir un trabajo y cuanto debes ahorrar para lograrlo.

Queremos compartirti algunos tips para definir tus metas financieras:

1. El primero es que esta debe tener tres cosas definidas: El período de tiempo en el cual se llevara a cabo, la cantidad de dinero que necesitas ahorrar y el plan en el que expongas los mecanismos para lograrlo.
2. El segundo es ¡actúa ya! No esperes hasta tu primer día de clase en la universidad para llevar a cabo tu plan. Cada granito de arena que puedas aportar te ayudará mucho.
3. Por último, celebra tus pequeñas victorias. Divide tu meta en fases pequeñas y reconoce tus logros en tanto alcances cada una de ellas.

¡Qué esperas para definir tus metas financieras!

Cápsula #168:

TENER UN PRESUPUESTO ES LA BASE DE TUS FINANZAS

MÓDULO 2

Tus amigos y tú quieren organizar un torneo de fútbol en su barrio. Para hacerlo necesitan alquilar la cancha, comprar refrigerios y conseguir un árbitro. Deciden que entre todos pueden aportar para pagar los gastos, pero no saben exactamente cuánto dinero necesitan. ¿Qué pueden hacer? Deben definir un presupuesto.

Establecer un presupuesto es prever cuáles serán nuestros gastos durante un período de tiempo y cómo podemos cubrirlos. Hacerlo te será de gran ayuda, no solo para la organización de un evento, también para tus finanzas personales. Es una herramienta con la que puedes saber el dinero que tienes y cómo lo puedes gastar de acuerdo con tus necesidades.

Hoy quiero contarte como puedes hacer un presupuesto. Volvamos al torneo de fútbol: Lo primero que tú y tus amigos van a necesitar es hacer una lista de absolutamente todo lo que requieren para el evento.

Después deberán averiguar el precio de cada cosa, cuánto cuesta alquilar la cancha, los refrigerios, etc. Recuerda que pueden preguntar en varios lugares y así encontrar el mejor precio. ¡Eso sí! Asegúrate de que todo sea de buena calidad.

Cuando tengan claro el valor total que van a pagar, divídanlo entre el número de personas que van a participar y piensen cuál será su ingreso. Por ejemplo, pueden hacer una rifa y vender las boletas a sus vecinos, estoy segura de que al ver su iniciativa ¡todos querrán colaborar!

Lo importante es anoten siempre el dinero que reciben y no pierdan de vista su objetivo. Así lograrán que el torneo sea todo un éxito.

¡Un presupuesto siempre te sacará de aprietos!

Cápsula #169:

PRIORIZAR ES LA CLAVE PARA UN BUEN MANEJO DEL DINERO

MÓDULO 2

Priorizar es organizar en orden de importancia una cosa en relación con otra. Como cuando decides perderte la fiesta de cumpleaños de un amigo porque debes estudiar para un examen. ¿Cómo puedes aplicar este concepto al manejo de tus finanzas?

Imagina que cumples años y tu tía favorita te regala \$100.000. Piensas que por fin podrás comprarte unos audífonos nuevos, pero también recuerdas que la semana anterior rompiste la ventana de tu vecina jugando fútbol y prometiste repararla. ¿Qué deberías priorizar? En un principio podrías pensar que mereces comprarte tus audífonos porque has sido un buen sobrino y lo de la ventana fue un accidente que no podías prever.

Sin embargo, has adquirido una responsabilidad con tu vecina y tarde o temprano tendrás que responder por el daño causado, así que lo que debes hacer es utilizar el dinero para pagar el vidrio roto.

Te sentirás satisfecho al subsanar esa deuda, y si te sobra algo de ese dinero, podrás, por ejemplo, comprar algunos dulces, venderlos el fin de semana y ahorrar para comprar tus anhelados audífonos.

Aprender a priorizar desde ahora te ayudara a que cuando tengas más gastos y debas responder con tu propio dinero, sepas exactamente cómo hacerlo. En ese caso deberás:

1. En primer lugar, pagar todo lo necesario para tus necesidades básicas, como los servicios públicos o tu alimentación.
2. Si tienes deudas, pagarlas es lo segundo que debes hacer.
3. Después de esto, destinar tu dinero para un fondo de emergencia y para el ahorro.

Recuerda, ¡priorizar tus intereses te ayudará a gastar inteligentemente!

Cápsula #170:

AHORRA PARA ALCANZAR METAS FUTURAS

MÓDULO 2

Cuando nuestros papás nos dan dinero para comprar el almuerzo o sacar unas fotocopias, sentimos que somos millonarios. Nos imaginamos todo lo que haríamos con él si pudiéramos gastarlo en lo que queramos. Cuando llegue ese momento en el que consigas tu propio dinero, debes saber cómo usarlo correctamente. Por eso es importante tener presente el ahorro, que es una porción del dinero de nuestros ingresos que guardamos para el futuro.

Lo puedes usar para diferentes cosas. Por ejemplo, crear un fondo de emergencia. Si el día de mañana hay una gotera en tu casa, puedes recurrir a este y así no desajustarás tus cuentas. El ahorro también puede ayudarte a cumplir tus metas. Si quieres realizar un viaje, seguir con tus estudios superiores o comprar un computador, una reserva de dinero te será muy útil. Por último, el ahorro para la jubilación también es muy útil. Puedes reservar una pequeña parte de tu dinero para que el día en que no tengas que trabajar vivas tranquilo.

Tal vez te preguntarás, ¿cómo puedo ahorrar? Te daremos algunos consejos para hacerlo, así el dinero no será tu principal preocupación:

1. Lo primero es que registres todos los gastos que realizas. Esto te ayudará a identificar cuáles son necesarios y cuales puedes evitar.
2. En segundo lugar, establece un plazo y una cantidad a ahorrar, eso te ayudará a seguir motivado.
3. Por último, decide cuáles son tus prioridades, podrás distribuir mejor tu dinero y los gastos que tienes.

¡Ahorrar te ayudará a tener una vida tranquila!

Ahorrar es muy importante para lograr nuestras metas, nos permite estar preparados para el futuro y vivir tranquilos. Sin embargo, no debemos confundir el hábito de ahorrar con el ser tacaño. Ser tacaño es una actitud en la que una persona se opone radicalmente a gastar, incluso cuando es realmente necesario y tiene el dinero para hacerlo. Si bien ahorrar es importante, como ya lo mencionamos, no debemos caer en el error de creer que cada centavo debe ser ahorrado y todo gasto es malo.

Es común que una persona tacaña no ahorre con un fin específico sino simplemente por acumular. Por eso es importante encontrar un equilibrio.

Existen gastos fijos, como el mercado o los servicios, gastos variables como ir al cine o comprar un libro y el porcentaje de dinero que destinas al ahorro, el cual defines según tu presupuesto.

Si tenemos un balance en estos tres aspectos evitaremos ser tacaños e incluso podremos permitarnos algunos gastos como comprar regalos para nuestros seres queridos. Además de eso puedes aplicar los siguientes tips:

1. El primero, es que recuerdes que la regla de la abundancia es dar antes que recibir. Contempla entre tus gastos cómo puedes aportar con tu dinero a una causa social o persona que lo necesita.
2. El segundo, es agradecer por el dinero que recibes y las metas que puedes cumplir con él.
3. Por último, no postergues tu felicidad por ahorrar, puedes darte algunos gustos en el presente, pero siempre siendo previsor del futuro.

¡Un plan financiero te permitirá llevar una buena vida!

El ahorro nos da seguridad e independencia financiera para afrontar imprevistos. Además, nos permite organizarnos y priorizar nuestros gastos. Estoy segura de que conoces una manera muy eficiente de ahorrar: la alcancía.

Las alcancías son recipientes que pueden ser de diferentes formas en las que guardamos dinero. Generalmente, son cerrados para que solo podamos abrirlas cuando estén llenas y tienen una ranura estrecha y alargada para que pasen las monedas. Tal vez hayas visto los marranitos de barro en las calles, perfectos para ahorrar.

Hay diferentes formas en las que puedes guardar una porción de tus ingresos y mejorar tus hábitos de ahorro con tu alcancía. Te preguntarás ¿Cuáles son?

Te comparto 3 recomendaciones:

1. Puedes poner una porción del dinero en efectivo que tengas. Por ejemplo, si tienes cincuenta mil pesos, puedes separar cinco mil y meterlos en el marranito.
2. También puedes meter allí las vueltas cuando compras algo. Esto va a alimentarla y a ayudarte con tus metas de ahorro.
3. Por último, pon en tu alcancía ese dinero que no esperabas recibir, como la deuda que tu amigo te pagó y habías olvidado.

¡Tu alcancía estará llena antes de lo esperado!

Recuerda que, ¡ahorrar es una cuestión de hábito!

Cápsula #173:

UN FONDO DE EMERGENCIA TE SACARÁ DE CUALQUIER APURO

MÓDULO 2

Un fondo de emergencia es una reserva de dinero que hacemos para cubrir, como su nombre lo indica, una emergencia. Es muy importante porque, en el caso de que ocurra un imprevisto, no destinaremos nuestros ingresos mensuales para cubrirlo, sino que tendremos un dinero para este fin y así evitaremos un descuadre al final del mes.

Puede que estés pensando que no es importante para ti, pero reflexiona por un momento sobre lo siguiente. Antes de la pandemia, nadie se imaginaba que nos veríamos obligados a permanecer encerrados por más de un año y que muchas personas se quedarían sin empleo. Esto puede pasarnos a cualquier edad y en cualquier circunstancia. Y ya sabes lo que dice el dicho: "mejor es prevenir que lamentar."

Hoy queremos compartirte algunos tips para crear tu fondo de emergencia:

1. En primer lugar, destina como mínimo el 10% de los ingresos que recibas, ya sea una mesada, un regalo, o el fruto de tu trabajo, a tu fondo de emergencia. Puedes guardar ese dinero en una cuenta de ahorros, o en una alcancía.
2. Lo segundo es que tengas la plena convicción de que no gastarás ese dinero por nada del mundo, a menos de que se te presente una emergencia real, como tener que pagar una medicina o reparar tu celular dañado.
3. Si esta emergencia no ocurre, ¡no pasa nada! Tú debes seguir alimentando tu fondo. Lo ideal sería que crezca tanto que, si surge un imprevisto o quieres crear tu propio emprendimiento, no veas el dinero como una limitación.

¡Un fondo de emergencia te sacara de cualquier apuro!

Cápsula #174: EN QUÉ CASOS USAR MI FONDO DE EMERGENCIA

A algunos nos habrá pasado que accidentalmente nos resbalamos y lo primero en caer al piso es nuestro querido celular. Se rompe la pantalla y debemos repararla. Buscamos en nuestros bolsillos y resulta que a duras penas tenemos lo de las onces del día siguiente, porque nos gastamos nuestro dinero en dulces o videojuegos.

¿Qué podemos aprender de esta situación? La lección más importante es que sin importar nuestra edad o nivel de ingresos, todos necesitamos ahorrar y construir nuestro fondo de emergencias, que es el ahorro que destinamos para imprevistos. En la situación anterior, el fondo de emergencias nos hubiese caído de perlas para poder mandar a arreglar nuestro celular sin desajustar el presupuesto semanal. Esa es una de las situaciones en las que podemos recurrir a nuestro fondo de emergencia, pero no la única.

Por eso queremos compartirte algunos tips para determinar en qué otros casos puedes usarlo:

1. Define que es para ti una emergencia. El celular puede serlo porque es tu principal herramienta de comunicación, pero si por alguna razón debes ir al médico, ¿cuál será la emergencia real?
2. Haz una lista de prioridades en caso de emergencia, de lo más urgente a lo menos urgente.
3. Usa tu fondo de emergencia como un alivio financiero, si por alguna razón te quedas sin ingresos.

Recuerda que, ¡una persona inteligente sabe sortear una emergencia!

Posiblemente has visto comerciales que dicen: “No te pierdas esta gran inversión”, pero ¿sabes de qué se trata? Realizar una inversión es poner a trabajar tu dinero en alguna actividad o empresa, de manera que te genere ganancias.

Los ahorros son una gran herramienta que puedes destinar para realizar inversiones. Por ejemplo, puedes destinarlos a fondos de inversión, que son patrimonios económicos administrados por bancos o empresas, que invierten tu dinero en diferentes actividades y te generan un porcentaje de ganancia. Unos años después, podrás utilizar este dinero para suplir tus necesidades o ¿qué tal reinvertirlo? Podría ser parte de la cuota inicial de tu apartamento, un bien inmueble que después arrendarás o venderás por un buen precio.

Estas son solo algunas de las múltiples opciones de inversión que tienes.

No tienes que esperar a graduarte de la universidad y obtener un trabajo para empezar a invertir, te compartiremos algunos tips para que empieces ya:

1. Reúne una cantidad de dinero que sea la base de tu inversión. Para ello, probablemente necesitaras posponer ciertos placeres del momento, por una recompensa en el futuro.
2. Piensa en qué lo podrías invertir. Puedes comprar gomitas y venderlas el fin de semana. Verás cómo poco a poco tu capital inicial se multiplicará.
3. Ten una reserva de dinero que sea intocable, pues existe la posibilidad de que la inversión no salga bien.

¡Pon tu dinero a trabajar y aprende a invertir!

Cápsula #176:

CÓMO INVERTIR EN MIS METAS FUTURAS

MÓDULO 2

Todos tenemos metas en nuestra vida; comprar una casa, pagar la educación. Una meta es un objetivo que nos trazamos y que luchamos por alcanzar. Algunas implican que tengamos dinero para cumplirlas, como ir de vacaciones a Cartagena. Para conseguirlo debes juntar dos elementos; el ahorro y la inversión.

Ahorrar te ayuda a acumular poco a poco el dinero necesario. La inversión por su parte, te permite poner a trabajar ese dinero y cumplir tus metas futuras sin dejar de lado otros intereses. Piensa en el viaje a Cartagena, ahorrando podrás alcanzarlo, pero puedes hacer algo mejor. Invertirlo. Por ejemplo, destinas parte de tu ahorro a comprar algunos tapabocas y los vendes en la tienda de tu mamá.

No solo lograras pagar más rápido tu viaje, sino que podrás alcanzar otras metas.

Queremos compartirti algunos tips útiles para cumplir tus metas futuras.

1. Establece la cantidad exacta de dinero que necesitas y el período de tiempo que tienes para cumplirla, esto te permitirá determinar cuánto debes ahorrar según tus ingresos.
2. Guarda una porción del dinero que ahorras para construir una base y el resto lo inviertas en algo que te permita recibir más ingresos.
3. Reinvierte una parte de tu nueva ganancia en tu negocio y la otra guárdala para cumplir tu meta futura.

¡Haz de la inversión tu aliada para cumplir metas!

Cápsula #177:

LA EDUCACIÓN SIEMPRE SERÁ TU MEJOR INVERSIÓN

Seguramente habrás escuchado a tus padres decir: “La única herencia que voy a dejarles es la educación” A veces pensamos que es poco, pero en realidad es un tesoro invaluable y una gran inversión.

Posiblemente ahora no lo veas así, porque en ocasiones las matrículas pueden ser muy costosas, mientras que si empezaras a trabajar ya verías el dinero de inmediato. Pero no es así, al estudiar estás haciendo una inversión de largo plazo.

¿No me crees? Qué tal si te cuento que según el Observatorio Laboral para la Educación, en Colombia un profesional gana en promedio más del doble del salario de una persona con un nivel de educación media. Si tiene maestría esta cifra puede ser cuatro veces mayor.

Además de la remuneración económica, la educación sigue siendo una inversión maravillosa, porque te brinda oportunidades para enriquecer tu pensamiento, aportar a la sociedad y conocer personas maravillosas.

Por eso queremos compartirte un tip fundamental:

Ten en cuenta que la inversión no solo se refiere al dinero, para tu educación también debes invertir tu tiempo y esfuerzo. De nada te servirá ahorrar para la universidad, sino te dedicas realmente a aprender y aprovechar todas las oportunidades que ofrece la educación.

¡La educación siempre será tu mejor inversión!

La libertad financiera es la capacidad que tiene una persona para poder vivir de sus inversiones, los ingresos procedentes de su trabajo o de sus ahorros.

Imagina que tu sueño es ser director de cine. Ya tienes tu título profesional y consigues un trabajo, como director de una empresa de medios de comunicación. Además de tu trabajo, tienes la ilusión de dirigir tus propias películas.

Este proyecto requiere de tu tiempo y tu dinero, la buena noticia es que si trabajas duro y te esfuerzas, seguramente alcanzarás la libertad financiera que necesitas para llevarlo a cabo.

Para que alcances la libertad financiera y alcances todos tus sueños sigue los siguientes consejos.

1. El primero, es empezar a generar fuentes de ingreso diferentes a las del salario. Por ejemplo, puedes vender productos por internet o dar clases de algún tema en el que seas muy bueno.
2. El segundo, es crear fuentes de ingreso pasivo, es decir aquellas que no requieren de tu tiempo. Por ejemplo, arrendar tu bicicleta a personas que no tengan una. Mientras tu bicicleta genera ese dinero, tú puedes hacer otras actividades.
3. Finalmente, cada vez que recibas uno de estos ingresos adicionales, recuerda destinar un porcentaje para reinvertirlo y otro para asegurar tus gastos mensuales.

¡Empieza desde ya a construir tu libertad financiera!

Cápsula #179:

¿QUÉ PASA SI NO CONSTRUYES TU LIBERTAD FINANCIERA?

MÓDULO 2

Como recordaras, la libertad financiera se trata de alcanzar un nivel de estabilidad económica en el que incluso si dejas tu trabajo por alguna razón, siempre tendrás como cubrir tus gastos básicos e incluso un poco más.

Hablamos de libertad, porque esto te permite vivir alejado de las preocupaciones del dinero y te da espacio para hacer todo lo que sueñas. Pero, ¿qué sucedería si no alcanzamos la libertad para manejar nuestras finanzas?

Déjame contarte una historia. Mi amigo Juan, siempre quiso conocer Alaska, uno de los 50 estados que conforman Estados Unidos y que es famoso por sus altas montañas cubiertas de nieve.

Él trabajaba como auxiliar contable y todo iba bien, pero cuando llegó la oportunidad para hacer su anhelado viaje, no pudo porque no tenía el tiempo suficiente ni el dinero completo.

Lo cierto es que no tener libertad financiera nos limita a aprovechar oportunidades y nos aleja de nuestros sueños.

Quiero compartirte los consejos que me dio Juan para que esto no te pase:

1. El primero es que nunca pierdas de vista tus metas y construyas una planeación financiera sólida que te ayude a cumplirla. Prevé el tiempo y el dinero que necesitas para alcanzarla.
2. Después trabaja duro, pero siempre pensando en tu objetivo y en cómo puedes tener otros ingresos.
3. Finalmente, recuerda priorizar ese objetivo sobre otras inversiones o proyectos.

¡Consigue tu libertad financiera y alcanza tus sueños!

Cápsula #180: BIENESTAR FINANCIERO EN MIS FINANZAS PERSONALES

De acuerdo con el economista Lucas Medola, el bienestar financiero se refiere a la capacidad que tiene una persona para administrar correctamente sus ingresos, de manera que sus gastos sean menores a sus ingresos y así evite endeudarse.

Imagina por un momento que consigues un empleo en una cafetería. Con ese dinero quieres comprar una consola de videojuegos, ahorrar para la universidad y saldar la deuda que tienes con tu tía. Sin embargo, no pasó ni el primer mes y te gastaste todo el dinero. ¿Cómo lo lograrás?

Aprender a administrar correctamente tus ingresos es importante para tu futuro, porque te permitirá cumplir tus obligaciones y ahorrar para los planes que tengas. Además, te ayudará a sentirte seguro de tu futuro financiero al saber que tienes un respaldo monetario y a disfrutar tu vida sin limitarte por el dinero.

¿Qué puedes hacer para lograr ese bienestar financiero?

1. Saca de tus ingresos una porción que vas a destinar a tus ahorros. No esperes a ver que te sobra a fin de mes para ahorrar.
2. Ten cuidado con los gastos hormiga, esos que parecen insignificantes, pero si los sumas consumen parte importante de tu dinero.
3. Prioriza lo que es más importante para ti y enfoca tus metas financieras en eso.

¡Tener bienestar financiero te llenará de tranquilidad!

Cápsula #181:

HAZ QUE EL DINERO TE ALCANCE CONTROLANDO TUS GASTOS

MÓDULO 2

A algunos nos puede ocurrir que no tenemos claro en qué vamos a gastar el dinero que recibimos. Empezamos comprando muchas cosas y cuando menos lo esperamos, el dinero se nos ha acabado y no nos alcanza para terminar el mes.

Juanita acaba de salir de la Universidad y consiguió un empleo en el que le pagan muy bien. Sin embargo, se siente insatisfecha porque no le alcanza el dinero y siempre debe pedir prestado para cubrir sus gastos. Su amiga Marcela quiso ayudarla y cuando empezaron a hacer cuentas, vio que lo primero que hace Juanita al recibir su sueldo es comprar ropa. Cuando le preguntó qué porcentaje tenía destinado a cada necesidad, Juanita quedó pasmada, nunca había pensado en eso.

Es normal que cuando empezemos a recibir un salario no sepamos manejarlo, por eso, debemos aprender a gastarlo correctamente. Hoy te quiero dar algunos consejos para que seas consciente de en qué te gastas el dinero.

1. Conoce cuáles son tus gastos fijos. Por ejemplo, cuánto debes gastar en el mercado y el arriendo. Sabiendo esto, puedes decidir qué dinero destinar al ahorro y los gastos personales.
2. No gastes más de lo que tienes. Si durante un mes los servicios aumentan su costo, procura reducir otros gastos que no son necesarios para que tu salario te alcance.

Sin importar la cantidad de dinero, ¡siempre podemos aprender a manejarlo!

Cápsula #182:

LA RIQUEZA A NUESTRO ALCANCE

MÓDULO 2

Es probable que estés pensando que la riqueza solo la poseen las personas que ganan mucho dinero. No obstante, este concepto está más relacionado con la prosperidad. Es decir, con la capacidad que tenemos para desarrollar nuestra economía.

Te quiero presentar dos historias: Mi amiga Sofía heredó una fábrica de lácteos muy importante. Era un negocio muy lucrativo, pero ella decidió venderla y con ese dinero empezó a comprar muchas cosas hasta el día en que su tarjeta fue rechazada por fondos insuficientes.

Por otro lado, conocí a Martina, quien me contó que el dinero que ahorró de su primer trabajo lo invirtió en acciones como Ecopetrol y Avianca. Cuando subieron las vendió y compró un local en un centro comercial el cual arrendó.

¿Quién crees que posee verdadera riqueza? Martina, ¿verdad? porque ella supo trabajar para desarrollar su economía, hacer crecer sus ingresos y planear sus finanzas para cumplir sus metas.

Sofía por su parte, poseía un capital maravilloso, pero no supo trabajar para hacerlo crecer. ¿Te gustaría aprender de Martina y generar tu propia riqueza? Hoy te queremos compartir algunos tips para lograrlo:

- 1.El primero es que sin importar el dinero que ganes siempre lo pongas a trabajar. Puedes invertirlo en un pequeño negocio o proyecto que te genere renta
- 2.El segundo, es que alimentes tu educación financiera. Como ya sabes, la educación es la mejor inversión, que por supuesto, te ayudará a construir tu riqueza.

¡Alcanza la riqueza con esfuerzo e inteligencia!

Cuando hablamos de aspiración, nos referimos al deseo que tenemos de alcanzar un objetivo determinado, siendo conscientes de que debemos esforzarnos y dar lo mejor de nosotros para hacerlo. Tener ambiciones es fundamental para la inteligencia financiera, pues nos permite trazarnos metas relacionadas con el dinero que nos ayudan a cumplir nuestros sueños.

Por ejemplo, si tenemos el deseo de ser unos profesionales exitosos, podremos crear un plan de ahorro que nos ayude a financiar la universidad.

Por el contrario, la avaricia se refiere al deseo que tiene una persona de acumular riqueza, sin un objetivo en concreto y sin querer compartirla con nadie. Una persona avara no tiene una buena relación con el dinero porque deja de verlo como una herramienta para alcanzar metas como el tener una casa, o hacer un viaje, y por el contrario lo ve como un fin en sí mismo.

Además, su deseo de acumular dinero le impide aportarle un valor a la sociedad.

Para evitar caer en esta situación, quiero compartirte algunos tips.

1. Sea cual sea la cantidad de dinero que tengas en tus manos recuerda darle un propósito. Puede ser tus gastos básicos, comprar un regalo para tu mamá o hacer crecer una idea de negocio que tengas en mente.
2. Siempre pienses de qué manera le contribuyes a la sociedad con el dinero que ganas.
3. No olvides que el dinero necesita estar en flujo constante, ya sea, en forma de un bien, un servicio o un proyecto futuro.

¡Aspirar a construir tu inteligencia financiera te alejará de la avaricia!

El financiamiento es ese capital que obtenemos de una fuente externa, que puede ser un banco, una persona cercana o una organización para llevar a cabo algún proyecto, como por ejemplo pagar tu carrera profesional.

¿Sabías que existen diversas fuentes de financiación a través de las cuáles puedes costear tu educación? Así es, las dos más famosas son los créditos y las becas.

Hay varias instituciones que tienen como propósito facilitar el acceso a la educación superior. Una de las más famosas es el ICETEX, que otorga créditos totales o parciales con los cuales puedes pagar tu matrícula y definir los plazos de pago de la deuda, de acuerdo con tus necesidades. Otra entidad que te puede ayudar es Coopfuturo, una empresa cooperativa especializada en servicios de crédito educativo para pregrado y posgrado.

En cuanto a las becas, puedes investigar en las instituciones educativas a las que quieres acceder, descubrirás la cantidad de alternativas que tienes para cumplir tu sueño.

Asimismo, empresas como Ecopetrol o programas estatales como Generación E ofrecen grandes oportunidades que benefician a los estudiantes con mejores resultados en las pruebas saber 11, o que sean deportistas, artistas o innovadores. Además, las embajadas de otros países también ofrecen alternativas para estudiar de manera gratuita en el exterior.

¿Qué necesitas para acceder a estas fuentes de financiación? Investigar todas las posibilidades, tener buenos resultados académicos, curiosidad y sobre todo mucha motivación.

¡Las oportunidades están al alcance de tu mano!

Cápsula #185:

RECORDANDO LO APRENDIDO SOBRE EL DINERO

MÓDULO 2

Como sabes, la inteligencia financiera es la habilidad para usar correctamente nuestro dinero y tomar las mejores decisiones respecto a nuestras finanzas.

El dinero es una herramienta poderosa, que obtenemos cuando aportamos valor a la sociedad con nuestras habilidades y talentos, y a través de la cual podemos adquirir bienes y servicios.

Por ejemplo, un buen cocinero puede ganar dinero haciendo felices a las personas con sus deliciosas recetas, o un profesor gana dinero enseñando a sus estudiantes cómo ser mejores ciudadanos.

Tener inteligencia financiera implica que sepamos usar una herramienta básica, que es el presupuesto.

Este consiste en calcular nuestros ingresos y gastos e identificar nuestros hábitos financieros, de manera que eliminemos los gastos innecesarios, cubramos nuestras necesidades personales y ahorremos.

El hábito del ahorro es fundamental para cumplir nuestros sueños, como pagar la universidad o comprar vivienda propia. Sin embargo, por si solos no son suficiente.

Debemos destinar nuestros ahorros a dos objetivos principales: crear un fondo de emergencia, que es esa reserva de dinero que tendremos en caso de que debamos incurrir en un gasto inesperado; e invertirlo, para multiplicar nuestros ingresos.

Recuerda que, ¡el dinero puede ser tu mejor aliado para cumplir tus metas!

¡Ponte en acción!

¿CUÁL ES LA CÁPSULA QUE MÁS TE GUSTÓ?

¿QUÉ HERRAMIENTAS TE LLEVAS?

¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDES APLICAR LO QUE APRENDISTE?



MÓDULO 3:

Aprender a aprender



Pasamos aproximadamente 13 años de nuestra vida en el colegio. En cada curso vemos diferentes materias y a medida que avanzamos, los temas cambian y se vuelven más complejos. Todo esto tiene un mismo objetivo: que aprendamos lo necesario para la vida.

Es importante detenernos a pensar qué significa aprender y por qué lo hacemos, pues esto nos permitirá aprovechar los espacios educativos en los que participemos.

El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren habilidades, conocimientos, conductas y valores como resultado del estudio, la experiencia y la observación. Cuando vamos al colegio no solo aprendemos temas concretos, como las tablas de multiplicar o la historia de Colombia.

Vamos más allá, pues aprendemos a resolver problemas, pensar de manera crítica y escuchar a los demás.

Esto nos permite prepararnos para asumir la vida con las mejores herramientas.

Queremos darte algunos consejos que te ayudarán con tu proceso de aprendizaje.

1. Construye una rutina diaria para que puedas dedicarle tiempo al estudio, hacer otras actividades que disfrutes y descansar.
2. Al final del día escribe en un cuaderno las experiencias que te gustaría recordar, ya sean dentro o fuera del salón de clase. Esto te ayudará a interiorizar mejor lo que aprendes.
3. Ayuda a tus compañeros explicándoles lo visto en clase. Así mejorarás habilidades comunicativas, tus relaciones personales e interiorizarás los temas vistos.

¡Aprender nos preparará para la vida!

Cápsula #187:

SORPRÉNDETE CON LO QUE PUEDES APRENDER

MÓDULO 3

Aprender es construir nuestro propio conocimiento. Las experiencias y descubrimientos que tenemos durante nuestro proceso de aprendizaje nos ayudan a tomar buenas decisiones en el futuro. Todos los temas y métodos de aprendizaje a los que podemos acceder tienen algo en común: la sorpresa. Sorprenderse significa conmoverse o maravillarse con lo imprevisto. Es lo que sentimos cuando descubrimos algo nuevo, que produce curiosidad en nosotros y nos lleva a seguir investigando y aprendiendo.

Recuerdo que cuando aprendí cómo la célula permite que nuestro cuerpo funcione, quedé totalmente impactada. No podía creer que algo tan pequeño hiciera cosas tan fundamentales, como producir la energía que utilizamos en cada actividad.

Cuando vamos aprendiendo la forma en que funcionan las cosas a nuestro alrededor, nos maravillamos y deseamos aprender más.

Te queremos compartir algunos tips para que siempre estés sorprendiéndote con las maravillas que tenemos alrededor:

1. No olvides que la curiosidad es un elemento fundamental para aprender. Cuando te enseñen un nuevo tema encuentra esos elementos que te sorprendan, hazte preguntas y busca las respuestas.
2. Busca datos sobre esas cosas que te llaman la atención. Por ejemplo, ¿te gusta la vida marina? Puedes investigar cada día sobre un nuevo animal de mar.
3. Genera espacios de exploración que sigan alimentando tu curiosidad.

¿Qué esperas para aprender?

Cuando vamos al colegio, sentimos que es una obligación estudiar y sacar buenas calificaciones. Rara vez nos preguntamos qué es lo que estamos aprendiendo y como lo estamos haciendo. Por eso, quiero contarte que para dominar un tema, ya sea en el colegio, en la universidad o en la vida en general, todos los aprendices pasamos por las mismas etapas.

La primera es la recepción de los datos, en ella reconocemos el mensaje que nos quieren transmitir, es decir, entendemos que hay una información que es nueva para nosotros. Por ejemplo, hablar de genética en clase de biología.

La segunda etapa es la transferencia, en la cual ya somos capaces de responder preguntas y resolver problemas alusivos al tema visto. En esta etapa, podríamos llenar un cuadro de Punnett.

En la tercera etapa comprendemos la nueva información

Lo que quiere decir que podemos interpretar nuevos datos sobre el tema, usando los conocimientos que ya adquirimos. Si nos hablan sobre una mutación genética, podremos entenderlo basándonos en los conocimientos iniciales.

La cuarta y última etapa es la retención a largo plazo, que es cuando realmente sabemos si aprendimos algo, porque la información se guarda en nuestra memoria y somos capaces de usarla para resolver un problema en el futuro.

Cuando estés aprendiendo algo nuevo, recuerda atravesar estas cuatro etapas para que tu proceso de aprendizaje sea completo. Si no te sientes capaz de explicarle a un compañero un tema que acabas de aprender, probablemente debes regresar a la primera etapa y evaluar mejor lo que retiene tu mente.

¡Recuerda poner en práctica lo que aprendes!

Una creencia muy común que tenemos en torno al aprendizaje es creer que no podemos aprender algo en específico.

Por ejemplo, a veces nos pasa que nos ponemos a leer un libro y no entendemos nada de lo que dice, o entramos a la clase de matemáticas y ningún ejercicio nos sale bien. Esto hace que sintamos que no somos buenos en eso y no vamos a poder aprenderlo nunca.

Sin embargo, esto no es para nada verdad. Nuestro cerebro está diseñado para experimentar y aprender hasta muy viejos. Vamos a estar toda la vida adquiriendo conocimientos, solo que de diferentes maneras. El problema es que en muchos casos nos limitamos y dejamos de retarnos a aprender aquellas cosas que más nos cuestan.

Unos consejos que te ayudarán a que no te pongas obstáculos son:

1. Ten una mentalidad de crecimiento. Es decir, que siempre estés abierto a aprender nuevas cosas y esforzarte por ello.
2. Si sientes que es muy difícil, busca otros medios para poder entenderlo, mira videos, busca libros y siempre, siempre haz todas las preguntas que tengas a tus profesores.
3. Nunca dejes de aprender. Negarnos a ciertas materias o temas nos puede cerrar la oportunidad de adquirir nuevas herramientas para la vida.

¡Aprender es una experiencia que no te puedes perder!

Cápsula #190:

DESCUBRE TU TIPO DE APRENDIZAJE

MÓDULO 3

Como sabes el aprendizaje es el conjunto de saberes que adquirimos a lo largo de nuestra vida, pero ¿sabías que existen distintas vías de aprendizaje? Así es, existen 3 tipos que son: el aprendizaje visual, el aprendizaje auditivo y el aprendizaje físico o kinestésico.

El aprendizaje visual, se refiere a las personas que aprenden mediante la observación, les cuesta más recordar instrucciones verbales, porque prestan mayor atención a los gestos y al lenguaje corporal. Para quienes emplean este tipo de aprendizaje, es más sencillo retener la información tomando apuntes, o llevando gráficas del tema estudiado.

Por su parte el aprendizaje auditivo, es alusivo a las personas a las que se les facilita aprender cuando llevan una conversación, escuchan instrucciones o pueden explicar oralmente lo que están entendiendo. Este tipo de aprendizaje permite que la información se recuerde más fácilmente si está dada en forma de poema o canción.

Además, quienes poseen este tipo de aprendizaje suelen hacer muchas preguntas y estar muy atentos al tono de la voz.

Finalmente, el aprendizaje físico o kinestésico, habla de las personas que adquieren el conocimiento mediante actividades físicas o juegos. Necesitan moverse constantemente y requieren de figuras u objetos que les ayuden a correlacionar la información.

Ahora que conoces los 3 tipos de aprendizaje, te estarás preguntando cuál es el tuyo. Presta mucha atención a las situaciones o elementos que te permiten aprender con mayor facilidad, una vez identifiques el tuyo, úsalo a tu favor cada vez que necesites aprender algo nuevo.

Recuerda, ¡todos tenemos nuestra propia forma de aprender!

El aprendizaje visual consiste en aprender mediante estímulos visuales como gráficas, dibujos, esquemas o pictogramas. Este tiene muchas ventajas, entre otras nos permite entender las ideas generales de una forma mucho más rápida, pues se observa el panorama global de lo que se aprende. Además, estimula la memoria visual, razón por la cual las personas con este tipo de aprendizaje se ubican mejor porque reconocen los lugares donde han estado previamente y se orientan acertadamente.

Por si fuera poco, este tipo de aprendizaje les permite conectar ideas mediante gráficas o esquemas que facilitan su proceso de análisis. ¿Cómo puedes reconocer si este es tu tipo de aprendizaje? Primero pregúntate si eres una persona observadora, que, por ejemplo, se fija mucho en los colores, las formas y los detalles en general. Cuando lees, ¿tienes la capacidad de imaginar vívidamente las imágenes que te describen?

Quizá puedas reconocer también este tipo de aprendizaje si eres una persona que recuerda fácilmente las imágenes o los vídeos. Si tus respuestas fueron afirmativas te contare como puedes usar el aprendizaje visual a tu favor en el estudio.

En primer lugar, toma apuntes con esferos de distintos colores. Utiliza notitas y has esquemas para resumir y organizar tus ideas. Busca imágenes que te recuerden nuevos conceptos o temáticas. Por ejemplo, si estas estudiando geográfica, busca fotografías de las distintas regiones y grábalas en tu memoria.

¡Ten presente que el poder de tu observación te ayudará a aprender mejor!



¿Alguna vez te has preguntado qué conexión existe entre los sonidos y el aprendizaje? Seguramente, escuchaste de pequeño la canción de las vocales. Notarás que, aunque el tiempo haya pasado no la has olvidado, porque fue una excelente herramienta para memorizar.

A esto se refiere el aprendizaje auditivo, a la facilidad para adquirir conocimiento mediante la información que se escucha, ya sea a través de una clase magistral, un audiolibro, música, podcasts o simplemente leyendo en voz alta.

Las personas que se identifican con este tipo de aprendizaje suelen ser muy habladoras. No se pierden un debate o una conversación profunda, les encanta expresar sus opiniones y hablar en público, por lo que son también muy buenos escuchando y descifrando las emociones de otras personas mediante el tono de su voz.

Se les facilita aprender idiomas y dominar instrumentos musicales. Para ellos es muy sencillo recordar letras de canciones, nombres o poemas. ¡Muy seguramente fueron los primeros en aprender a recitar el renacuajo paseador!

Por eso, queremos contarte como puedes potencializar este tipo de aprendizaje. En primer lugar, puedes utilizar música suave sin letra como fondo, mientras lees o preparas un examen.

Aprovecha las largas explicaciones de tus profesores y presta mucha atención a lo que dicen, las historias que cuentan y los ejemplos que dan en la clase. Estoy segura de que los recordarás fácilmente. Por último, inventa canciones o pequeños poemas cuando tengas la necesidad de memorizar algo.

¡Saber escuchar es la mejor forma de aprender!

Cápsula #193:

CÓMO APRENDER CON TU CUERPO

MÓDULO 3

¿Has notado que hay personas que no pueden quedarse quietas cuando están estudiando o aprendiendo algo nuevo? Su cuerpo es quizá su mejor instrumento para aprender, porque su tipo de aprendizaje es el físico o kinestésico, es decir, procesan la información a través del tacto y el movimiento. Podrás reconocer a una persona con este tipo de aprendizaje porque es la primera en aprender los bailes de tik tok o inventar coreografías para la clase de danzas.

Pero también tienen otras características, como ser personas muy abiertas a la experimentación, aprendiendo del ensayo y el error, en lugar de aceptar simplemente la información que se les presenta. Los verás constantemente haciendo experimentos de lo que aprenden en clase. Además, tienen una enorme facilidad para aprender cosas como montar en bicicleta o conducir un automóvil.

Entre las ventajas de este tipo de aprendizaje se encuentra la capacidad para retener información, pues se aplica de manera inmediata lo que se está aprendiendo.

Además, el movimiento aumenta la energía, por lo que la participación es más activa. ¿Te has identificado con el aprendizaje kinestésico? Para aprovechar mejor esta forma de aprender y estudiar sigue los siguientes consejos. En primer lugar, permítete poner en práctica todo lo que aprendes, ya sea un ejercicio de matemáticas o una nueva técnica de lanzamiento en voleibol. Asocia tus movimientos con conceptos. Por ejemplo, inventa un ejercicio físico para cada elemento de la tabla periódica. Esto no solo te ayudará a aprenderlos, sino que ejercitará tu memoria.

Recuerda, ¡tu cuerpo y tu mente tienen una gran conexión!

Cápsula #194: CÓMO APRENDER FUERA DE LAS AULAS

El conocimiento es la facultad del ser humano para comprender por medio de la razón los fenómenos que suceden a su alrededor. Este se puede adquirir de muchas maneras, ya sea a través de textos, clases o experiencias. Imagina que descubres una nueva y hermosa afición; la biología marina. Te encantan los ecosistemas acuáticos y en clase de ciencias tu profesor les ha contado mucho sobre la forma de vida de animales como los delfines y los tiburones. Aunque has adquirido nuevo conocimiento, aun te sientes muy curioso y quieres buscar más información. Te metes a internet y encuentras un mar de artículos que te hacen sentir un poco saturado.

¿Qué más puedes hacer? Bueno, una opción que podrías contemplar es consultar un biólogo marino, pero también podrías utilizar tu fin de semana y visitar el museo del mar de la Universidad Jorge Tadeo Lozano. Ten en cuenta que estamos rodeados de aprendizaje, solo necesitamos buscarlo.

Por eso, te sugerimos algunos tips para que puedas adquirir conocimiento de múltiples maneras:

El primero es que prestes mucha atención en tus clases, pues sin duda tus profesores tienen valiosa información que necesitas aprender, pero una vez abandones el aula, indaga con familiares o compañeros, para saber que piensan sobre lo que has aprendido. Esto te permitirá ampliar tu panorama.

El segundo es que te permitas vivir experiencias de aprendizaje como visitar la biblioteca o uno de los muchos museos que hay en tu ciudad. Te sorprenderá cuanto puedes aprender de historia, ciencia y mucho más.

¡Ten presente que el conocimiento siempre estará a tu alcance!

Estoy segura de que habrás escuchado el dicho popular de el viejo sabe más por viejo que por diablo, pero ¿te has detenido a pensar a que se refiere?

En realidad, quiere decir que las experiencias que tenemos nos dan conocimiento y lecciones que nos sirven en todas las etapas de nuestra vida.

Por ejemplo, podrías pasar mes entero observando a alguien mientras monta bicicleta y aunque memorices todos los movimientos y sepas la técnica que requiere no lograras aprender, hasta que no cojas la bicicleta y lo intentes tu mismo una y otra vez. Puede que te caigas y te raspes las rodillas, pero con el tiempo y la práctica aprenderás a montar al estilo Nairo Quintana.

La experiencia será tu mejor aliada. Por eso, queremos compartirte algunos tips para que aprendas al máximo de ella.

El primero es que pongas en práctica todo lo que aprendes. Si escuchas una receta para hacer dulce de leche, solo estarás seguro que la aprendiste cuando la prepares tu mismo.

El segundo es que te involucres en espacios culturales y sociales donde puedas vivir experiencias que puedas usar como aprendizaje. Por ejemplo, un concurso de debate, un viaje de intercambio, una excursión o un campeonato deportivo.

Por último, lleva un diario donde puedas analizar lo que aprendes de cada experiencia que vives. Incluso si esta experiencia no es muy positiva. Ten presente que nuestros errores nos enseñan lecciones de vida maravillosas.

¡La experiencia es una gran maestra!

Cápsula #196:

HABLEMOS DE LA CREATIVIDAD

MÓDULO 3

Seguro has escuchado hablar mucho sobre la creatividad. Normalmente nos dicen que los grandes pintores eran muy creativos. Y es cierto, pero ¿Qué quiere decir? Ser creativo significa procesar y reformular la información de manera original. Tener la capacidad para desarrollar herramientas, distintas formas de pensamiento o estrategias de supervivencia. De esta manera, la creatividad no es un talento que solo algunas personas tienen, pues todos podemos desarrollarla.

Hay diferentes tipos de creatividad. La más conocida es la plástica, que está relacionada con las formas, colores, texturas y volúmenes. Ésta se manifiesta en las artes visuales. Otro tipo de creatividad es la filosófica, que es la capacidad de generar nuevas interpretaciones y visiones del mundo. También existe la creatividad científica, la cual aplica el ingenio y el talento en la investigación de nuevos conocimientos.

Por último la inventiva, que es la aplicación de ideas y teorías a la solución de problemas. Hace referencia a la invención de objetos como la máquina de escribir.

Como puedes ver hay muchas maneras en las que se manifiesta la creatividad, te queremos compartir algunos consejos para ejercitarla. El primero es que anotes todas las ideas que se te ocurran, lleva una libreta contigo para poder escribirlas siempre, por locas que sean. La segunda es que te rodees de personas de quienes aprendas e investiga sobre ellas, seguro podrás tomar ideas de su forma de trabajar y pensar. Y, por último, para todo problema que se te presente, imagina todas las soluciones posibles, de esas múltiples ideas podrás crear muchas cosas nuevas.

¡La creatividad es el motor de tu vida!

Cápsula #197: CREATIVIDAD Y APRENDIZAJE

MÓDULO 3

Como sabrás, la creatividad es la habilidad de reformular y crear a partir de la información con la que contamos para resolver problemas o inventar cosas nuevas. Esta habilidad está muy relacionada con el aprendizaje porque para producir nuevas ideas necesitamos nuevo conocimiento.

Por ejemplo, el otro día estaba sola en mi casa y tenía mucha hambre. Cuando miré en la cocina qué había de comer, me di cuenta de que sólo había pan, queso y tomates, pero yo no quería un sánduche. Sin embargo, me puse a pensar y lo que hice fue tostar un poco el pan, le puse salsa de tomate y queso. Lo dejé cocinar hasta que el queso se derritió y ¡quedó casi como una pizza! La creatividad se encuentra en todo lo que hagamos, y nos permite descubrir cosas nuevas. Yo sabía cómo se cocinan los ingredientes, solo necesitaba buscar una forma diferente de hacerlo.

Cuando exploramos materias, deportes o técnicas nuevas es muy útil poner a prueba esos aprendizajes innovando. Esto nos abrirá nuevas perspectivas que nos ayudarán a crecer y no aburrirnos nunca.

Por eso, queremos darte algunos consejos para poner esto en práctica: el primero es que cuando tengas que resolver un problema o pensar una idea para un trabajo en el colegio busca diferentes películas y escoge escenas de donde puedas sacar diferentes soluciones a tu problema. Y segundo, nunca dejes de aprender, usa tu curiosidad para seguir aprendiendo.

¡La creatividad te dará todas las herramientas para la vida!

La curiosidad es un comportamiento que se basa en buscar información e interactuar con el entorno y otros seres alrededor. Está relacionada con la creatividad y la innovación, pues nos lleva a recolectar nuevos conocimientos y tener más herramientas para resolver problemas. Cuando se es curioso, se abre un mundo nuevo lleno de oportunidades. No nos aburriríamos nunca, porque queremos seguir aprendiendo y encontrando información. En ese sentido, la curiosidad es como un superpoder. De hecho, Albert Einstein decía, "no hace falta disponer de grandes talentos para destacar, es suficiente con ser apasionadamente curiosos".

Ahora bien ¿cómo funciona la curiosidad? Es una sensación que se da por el deseo de adquirir nuevos conocimientos, lo cual tiene como consecuencia que se genere una especie de rasquiña mental que debemos aliviar al investigar.

Esa sensación se aprovecha de la ingeniería de nuestro cerebro y activa distintas partes del mismo, como el núcleo caudado izquierdo, que está relacionado con la intersección de nuevos conocimientos y emociones positivas. O la corteza prefrontal que es la región del cerebro relacionada con la atención, la memoria y la inteligencia.

La curiosidad es un vehículo para expandir nuestra mente. Por esto, sigue estos dos consejos para que siempre la tengas. El primero es que hagas preguntas de todo, incluso de lo que piensas que es obvio. Por ejemplo, ¿por qué el cielo es azul? Estoy segura de que la respuesta te encantará. Otro consejo es que tomes fotos con tu celular o dibujes lo que tienes a tu alrededor, esto te ayudará a ver el entorno desde nuevas perspectivas.

¡La curiosidad te ayudará a construir nuevos caminos!

Cápsula

#199: ¿QUÉ HACER CUANDO SE TIENE UN BLOQUEO MENTAL?

¿Te ha pasado que tienes que escribir un texto para una clase y no sabes por dónde empezar? O ¿llevas practicando un nuevo paso de baile y no te sale? Bueno, se puede deber a que tienes un bloqueo mental. Estos pueden ser actitudes, acciones o situaciones que paralizan o inhiben el desarrollo de una actividad, lo cual nos genera inseguridades o miedos que nos impiden avanzar y mejorar.

Los bloqueos mentales surgen por el temor a equivocarnos o porque nos aferramos a ciertas ideas de manera tan rígida que no pensamos en otras posibilidades, por eso debemos aprender a manejarlos.

Los siguientes son dos consejos que te ayudarán a superarlos y aprender de ellos. El primero es que hagas algo que te permita liberar el estrés y que oxigenar tu cuerpo, puede ser hacer un ejercicio como bailar y cantar. Esto te llenará de dopamina lo cual te dará placer y ayudará a que continúes con lo que debes hacer.

Asegúrate de descansar tu mente, puedes cambiar de actividad por unos minutos y realizar una actividad mental, como hacer un crucigrama o un rompecabezas, esto mantendrá tu mente activa y te ayudará a seguir.

Estar con un bloqueo mental es como estar en un cuarto oscuro. Pero no podemos quedarnos quietos, si encontramos una pared, aunque no encontremos la salida, ya sabemos que está a la derecha o a la izquierda, tenemos un camino que seguir.

¡El bloqueo es un estado del que siempre se puede aprender!

Cápsula #200: EL LUGAR IDEAL PARA APRENDER

¿Has escuchado alguna vez sobre las oficinas de Pixar, la empresa que hace películas como Toy Story, Cars o Buscando a Nemo? Sus oficinas son espacios donde vuela la creatividad. Esto permite que sean innovadores con sus ideas y hagan las grandes películas que los caracteriza. Te estarás preguntando ¿cómo influye el espacio en el aprendizaje? Bueno, el lugar en donde estamos nos puede ayudar a pensar las cosas de diferentes maneras, tener nuevas ideas y ser más ingeniosos.

Los lugares en los que aprendemos y somos creativos pueden variar mucho; sin embargo, es importante que el espacio donde normalmente estudiamos sea cómodo y nos haga sentir bien porque es donde pasamos la mayor cantidad de tiempo. Por ejemplo, en las oficinas de Pixar cada persona que trabaja allí tiene la posibilidad de decorar su propia oficina como más le guste. Esto ayuda a que se sientan felices y cómodos en el lugar de trabajo y permite que las ideas transiten en el lugar de manera natural.

Para que tu lugar de estudio sea un lugar creativo, ten en cuenta el siguiente consejo que te podrá inspirar.

Debes escoger un lugar de tu casa o colegio en el que te guste pasar el tiempo. En ese lugar pon lo que más te guste, pueden ser dibujos hechos por ti, tu mapa de sueños o las fotos que más te emocionen. También puedes dedicar un lugar especial a escuchar música o leer. Lo importante es que este espacio te ayude a tener las mejores ideas.

¿Qué esperas para crear tu propio espacio de aprendizaje?

¿Has escuchado sobre la palabra desaprender? Seguro te sorprendiste al escuchar ese concepto, pues siempre hablamos de aprender. Sin embargo, desaprender no se entiende como un opuesto. Es más bien revisar nuestras convicciones y hábitos para modificarlas por unas nuevas.

Nuestro cerebro tiene la capacidad de moldearse y adaptarse. No obstante, en muchos casos desde pequeños empezamos a aprender ciertos hábitos o creencias que empiezan a establecerse y nos pueden limitar e impedir crecer. Por eso es importante desaprender, es decir, cambiar ciertos pensamientos o prácticas. A mí me pasó que cuando entré a la universidad pensaba que si leía en PDF o libros electrónicos no podría entender bien y no me rendía. Sin embargo, los profesores mandaban en estos formatos casi todas las lecturas, e imprimirlos me quitaba mucho tiempo y dinero.

Así fue como me di cuenta de que yo aprendí en el colegio a leer únicamente en textos físicos. Por lo cual no sabía qué métodos usar para leer digitalmente, para no cansarme por las pantallas y poder sacar las ideas de forma ordenada y efectiva. Por eso, tuve que realizar un proceso de volver a aprender a leer de manera metódica y adaptarme mejor a los medios digitales.

Un consejo que te ayudará a iniciar un proceso de desaprendizaje y reaprendizaje es: busca siempre nuevos conceptos o ideas dentro de nuestro entorno, que sean muy distintas a los aprendizajes que ya tenemos y nos den nuevas perspectivas.

¡Desaprendiendo conocerás mejor tus habilidades!

Cápsula #202:

PENSAMIENTO CRÍTICO PARA LA VIDA

MÓDULO 3

Seguramente habrás escuchado a tus profesores diciendo que hay que ser críticos con la información que recibimos. ¿Pero a qué se refieren? El pensamiento crítico es la capacidad de identificar, analizar e interpretar lo que está a nuestro alrededor. Esta capacidad se enfoca en conocer diferentes puntos de vista y elegir con el que nos sentimos identificados.

Pensar críticamente es ver el mundo con todos sus detalles para tener nuevas perspectivas, más información e identificar que las fuentes a través de las cuales la adquirimos sean confiables. Piensa en las cadenas de WhatsApp. Gran parte de la información que recibimos por este medio es falsa y se difunde rápidamente. Lo cual puede llegar a ser muy peligroso. Por eso, como consumidores de este tipo de información debemos ser responsables y pensar críticamente para saber en qué fuentes confiar y qué tanto de lo que nos dicen es cierto o no.

Para que puedas actuar siempre pensando críticamente, queremos compartirte algunos consejos.

1. Ponte como meta hacer mínimo tres preguntas sobre cada tema del que aprendas en clase. Esto te ayudará a entender mejor y alimentar tu argumentación.
2. Al momento de investigar no te quedes con lo primero que encuentres, duda de la información que consumes y de sus fuentes. Cuando tengas mucha información, analiza cuál tiene los mejores argumentos para trabajar.
3. Aprende a escuchar otras opiniones, esto te ayudará a conocer nuevas perspectivas y acercarte a los demás.

¡El pensamiento crítico te ayudará a tomar las mejores decisiones!

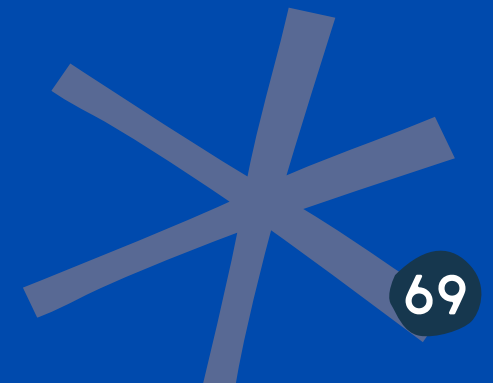
Cápsula #203: CÓMO MANTENER LA ATENCIÓN

La atención es una capacidad que nos permite crear, guiar y mantener nuestro cerebro activo. Es decir, decide qué información sirve y cual no, en función de nuestros objetivos y gustos. La atención se activa de dos maneras. De forma involuntaria, como cuando una alarma empieza a sonar y nos volteamos a ver qué es. Y de forma voluntaria, que es un esfuerzo mental que hacemos para atender situaciones como leer un libro.

En muchos casos nos puede parecer difícil mantener la atención, pues nuestra mente divaga todo el tiempo. Seguramente te ha pasado que estas en clase de matemáticas, tu profesora pone un ejercicio que consiste en encontrar el volumen de un vaso de jugo. Cuando menciona esto, te das cuenta de que tienes sed, y recuerdas que tienes un jugo hit para las onces y un chocorramo que temes, se haya espichado en la maleta. Cuando levantas la mirada te sorprendes de ver el tablero lleno de fórmulas. ¡Te perdiste de la explicación!

Te queremos dar tres consejos que te ayudarán a que esto no te vuelva a suceder: Concéntrate en una sola tarea a la vez. Esto te ayudará a entender mejor el tema. Si sabes que te da hambre o sed en la clase o mientras haces tareas, come algo antes de empezar, así no te distraerás en medio de la actividad. Al trabajar, identifica que te distrae a tu alrededor, así lo evitarás en el futuro.

El cerebro es como un músculo, ¡si lo entrenamos, mejorará su funcionamiento!



Ser autodidacta es tener la capacidad de aprender con los propios recursos, sin necesidad de tomar clases o tener un tutor. ¿Y qué ventajas te puede traer esto? En primer lugar, puedes avanzar a tu ritmo, ser flexible y ajustar tu tiempo de aprendizaje a lo que más te conviene.

También puedes profundizar en aquello que se te dificulta o indagar más sobre un tema que cautive tu curiosidad. Pero también existen otras ventajas, como que ganas más confianza en ti mismo, porque puedes medir el resultado de tu disciplina, esfuerzo y dedicación. Además, aprendes a manejar el tiempo de forma más adecuada, desarrollando cualidades que te servirán en cualquier aspecto de tu vida.

Por si fuera poco, notarás como aprendes más rápido, pues el nivel de motivación aumenta porque eres autónomo y dueño de la forma en la que aprendes.

Con tantas maravillas, no dudarás en convertirte en un autodidacta, por eso, te queremos compartir 3 tips que te ayudaran a lograrlo.

El primero es que planifiques tus estudios, piensa que áreas o temas te gustaría aprender por tu cuenta y trázate metas concretas. Por ejemplo, si quieres estudiar inglés, piensa cuanto tiempo tomarás para subir de nivel y así progresivamente.

El segundo es que fortalezcas tu disciplina teniendo un horario y espacio adecuados y hagas todo lo posible para cumplirlo hasta que sea parte de tu rutina.

Por último, mide tus avances con pruebas, hazte exámenes que midan tu progreso.

¡Ser autodidacta te llevara muy lejos!

Cápsula #205:

RECORDEMOS LA IMPORTANCIA DEL APRENDIZAJE

MÓDULO 3

El aprendizaje es la forma en que procesas, entiendes y aplicas la información que captas a tu alrededor y las experiencias que vives para resolver futuros problemas.

Funciona como una escalera con diferentes niveles. En el primero, recibes la información, luego la entiendes, después resuelves problemas con ella y, por último, retienes lo aprendido para utilizarlo en el futuro.

En este proceso varía la forma en la que recibes la información, pues existen diversos tipos de aprendizaje, como el visual, en el cual se aprende mediante graficas o imágenes. El auditivo, que se vale de las melodías y los sonidos para recordar conceptos y el kinestésico, que conecta el movimiento corporal con lo que se aprende día a día. Tener en cuenta estos tipos de aprendizaje es importante, pero también es necesario tener un espacio ideal para aprender y vivir experiencias enriquecedoras.

Así como lo oyes, el espacio en donde desarrollamos nuestras ideas es esencial para que estas fluyan, no por nada, las oficinas de industrias como Pixar, son espacios llenos de vida y color que llaman a la creatividad.

Además, vivir experiencias enriquecedoras te pone a prueba y te obliga a ser ingenioso para resolver problemas utilizando lo que has aprendido. Estos dos componentes alimentan la creatividad y la curiosidad, factores esenciales en el aprendizaje.

Al tener en cuenta todos estos aspectos podremos concluir que eres perfectamente capaz de aprender por ti mismo y que puedes convertirte en el mejor autodidacta, siguiendo las estrategias adecuadas.

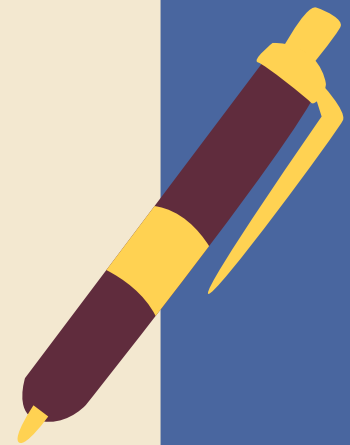
¡Recuerda que aprender es la mejor forma de crecer!

¡Ponte en acción!

¿CUÁL ES LA CÁPSULA QUE MÁS TE GUSTÓ?

¿QUÉ HERRAMIENTAS TE LLEVAS?

¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDES APLICAR LO QUE APRENDISTE?



MÓDULO 4:

*Mejorar la relación
conmigo mismo*



Tener una buena relación contigo mismo hace referencia a la capacidad de valorarte saludablemente como persona y captar tanto tus fortalezas como tus debilidades.

Muchas veces nos preocupamos por la relación con nuestros padres o amigos y con toda la razón. ¿Pero, qué pasa con la relación que tenemos con nosotros mismos? Hoy en día hay muchas facilidades de conectarnos con los demás. Estamos expuestos a conocer personas todo el tiempo a través de las diferentes redes sociales.

Esto ha ocasionado que pasemos poco tiempo con nosotros mismos. Sin embargo, es importante estar a solas pues esto nos permitirá tener un bienestar interior y estar en armonía con lo que sentimos y lo que somos.

Por eso hoy te daré tres consejos que te ayudarán a mejorar la relación contigo mismo:

1. Destina momentos del día para ti, puedes hacer ejercicio, escribir o meditar. Estas actividades te ayudarán a encontrar un lugar para conectar contigo y sentirte bien.
2. Pregúntate: ¿Cómo te puedes ayudar? Así como a la gente a tu alrededor le ofreces tu ayuda y disposición, hazlo también contigo, tú tienes la clave para mejorar tu entorno.
3. Cumple con lo que te propones y valora lo que has hecho, esto hará que te sientas orgulloso y construyas nuevos planes para seguir.

Recuerda, ¡una buena relación contigo mejorará todas las relaciones que construyas!

Cápsula #207:

LA SEGURIDAD COMO CLAVE PARA EL ÉXITO

MÓDULO 4

Tener seguridad en ti mismo es saber internamente que eres una persona capaz de mejorar, crecer y cumplir lo que te propongas. Tener confianza en ti mismo significa sentirte preparada para los desafíos que se te presentan día a día.

¿Por qué puede ayudarte? Porque si no tienes confianza en ti y en tus capacidades, sentirás miedo e incertidumbre. Creerás que no puedes lograr lo que te propones y ni siquiera lo intentarás. Imagina que tienes un puente frente a ti, estás decidido a cruzarlo, pero por alguna razón sientes que no puedes llegar al otro extremo. Entonces, prefieres quedarte en esa orilla segura y cómoda. Evitas el riesgo, pero, también pierdas la oportunidad de descubrir lo que hay en el otro extremo.

Lo mismo sucede cuando tu falta de confianza te impide intentar cosas nuevas, pierdes la posibilidad de demostrarte de lo que eres capaz.

Por eso hoy te queremos compartir algunos consejos que te ayudarán a confiar en ti mismo y lograr todo lo que te propongas. El primero es tener una actitud positiva. En vez de decir no puedo, piensa que con esfuerzo puedes lograr lo que te propongas. El segundo es que siempre busques mejorar. Esto te dará la confianza de que estás en un proceso de crecimiento y los errores también valen. Por último, ¡sal de tu zona de confort! Piensa en eso que te da miedo lograr y enfréntalo.

¡Confiar en uno mismo es una herramienta para crecer!

Ser seguro de ti mismo consiste en confiar en las capacidades propias y ser persistente. Está cualidad te permite enfrentar cualquier adversidad con la certeza de que tendrás las herramientas para sobreponerte a ella.

Sin embargo, a veces tendemos a confundirla con la arrogancia, pensamos que es sinónimo de tener confianza, cuando en realidad es todo lo opuesto. La arrogancia se refiere a una persona que tiene una imagen de sí mismo tan elevada, que se siente superior a los demás. Cree ser un experto en todos los temas y, por ende, no manifiesta interés en escuchar las opiniones de otras personas.

Alguien que tiene confianza en sí mismo, por el contrario, es también un buen oyente pues sabe que puede sacarles provecho a las críticas constructivas. Así mismo, aprende de sus errores y los ve como oportunidades de crecimiento.

Entonces, ¿cómo puedes evitar ser una persona arrogante y trabajar en tu autoconfianza?

Queremos compartirte algunos tips. El primero es que identifiques tus fortalezas y tus debilidades. Saber en que eres bueno, te dará la confianza de lograr lo que te propones. Aceptar las debilidades con humildad te ayudará a preguntarte que puedes hacer para ser cada vez mejor. El segundo tip es que aprendas a escuchar la opinión de los demás, pues siempre puedes aprender algo nuevo o recibir buenos consejos. Por último, permanece abierto a la retroalimentación, preguntar cómo te perciben los demás puede resultar muy constructivo, fortalecer tu seguridad y alejarte de la arrogancia.

Recuerda, ¡una persona segura siempre está abierta a escuchar!

Cuando alguien te pregunta, cómo es tu relación con tus padres, con tus amigos, tu pareja o tus compañeros del colegio, puedes responder con cierta facilidad que es buena o que puede mejorar, pero, ¿qué sucede cuándo te preguntan por tu relación contigo mismo? es más difícil de responder, ¿verdad?

Esto se debe en gran parte, a que no somos conscientes de su importancia. Lo cierto es, que esta es esencial para tu bienestar y la calidad de las relaciones que tienes con los demás. Si tu relación interior es buena, eres capaz de expresar lo que sientes y piensas de forma más asertiva, por lo que tomarás mejores decisiones y te comunicarás de forma eficiente, mejorando tus relaciones interpersonales.

Al evaluar tu relación con los demás piensas en cosas como el tiempo de calidad que compartes con otros, el nivel de confianza que existe o la frecuencia con la que se dan malos entendidos.

Aparte de estos aspectos también debes pensar en aquellos que te permiten identificar como está nuestra relación contigo mismo.

Por ello te compartiremos dos tips para lograrlo. El primero es que evalúes tus hábitos, ¿duermes lo suficiente? ¿te alimentas sanamente? ¿haces ejercicio? Si la respuesta es positiva, vas por buen camino, de lo contrario, debes preocuparte un poco más por tu salud. El segundo tip es revisar tu diálogo interno, ¿qué cosas sueles decirte cuándo tienes un problema? Crees que tienes lo suficiente para superarlo, o por el contrario te juzgas y subestimas tus capacidades. Esto dice mucho de tu percepción sobre ti mismo.

¡Evalúa cómo estás contigo para entenderte mejor!

Cápsula #210:

¿QUÉ CAUSA UNA MALA RELACIÓN CON UNO MISMO?

MÓDULO 4

Como sabes, es posible evaluar tu relación contigo mismo cuando analizas tus hábitos y el diálogo interno que manejas al tomar una decisión, pero, ¿qué sucede si descubres que tu relación intrapersonal es negativa? Debes empezar por identificar las causas de esta situación.

Por eso quiero compartirte algunas de ellas. La primera es la autoculpabilización. Básicamente consiste en asumir la responsabilidad de todo lo que sucede a tu alrededor y culparte constantemente por los errores que cometes, sin aceptar que eres humano, que puedes aprender de ellos y pasar página.

La segunda causa es el excesivo sentido del deber, es decir, aceptar más deberes de los que puedes realizar. Esto te quita tiempo para ti mismo, pero también te lleva a sentir frustración cuando no puedes cumplir con todos los compromisos adquiridos. Lo que eventualmente, te lleva también a sentir culpa.

La tercera causa de una mala relación contigo mismo, es la incapacidad para pasar tiempo a solas. Cuando te das la oportunidad de crear espacios para estar solo, puedes reflexionar mejor e identificar tus emociones y pensamientos. Por el contrario, depender permanentemente de la compañía de otros te dificulta trabajar en tu relación interna.

Otra causa, es la incapacidad para vivir el presente. ¿Eres de esas personas que siempre está recordando el pasado con nostalgia o pensando en el futuro con angustia? Déjame contarte que esto también afecta tu relación contigo porque te impide tomar acción frente a las cosas que puedes hacer para vivir mejor en el presente.

¡Entender estas causas te dará una señal de cómo puedes mejorar tu relación contigo mismo!

De acuerdo con el profesor en psicología y filosofía alemán Phillip Lersch, el carácter se puede definir como la forma en que nos distinguimos unos de otros y enfrentamos el mundo haciendo uso de nuestras habilidades, sentimientos y principios.

Como se trata de una decisión consciente, el carácter es modificable y puedes trabajar para tener un carácter fuerte. Muchas veces lo confundimos con estar enojados todo el tiempo, pero en realidad tener carácter fuerte, significa respetar a los demás y hacerse respetar. Ser capaz de adaptarse a las adversidades y defender los principios y decisiones con valentía y empatía.

Te daré un ejemplo. Estas haciendo fila en el supermercado y ves que el hombre antes de ti se le reclama de una forma muy descortés a la cajera que le dio mal las vueltas. Notas como ella se siente mal.

¿Qué deberías hacer? Lo correcto es que le hagas ver al hombre, de manera amable pero contundente, que su forma de actuar es irrespetuosa y que siempre hay mejores maneras de resolver un malentendido.

En situaciones como esa se debe apelar a un carácter fuerte, por ello te compartiremos algunos tips que te ayudarán a fortalecerlo: Identifica cuáles son tus valores y principios, te darán una pauta de aquello que no puedes tolerar bajo ninguna circunstancia, como la falta de respeto. Expresa lo que piensas y sientes con asertividad. No tengas miedo de decir que no o manifestarte si una situación te parece inaceptable. Por último, al tomar una decisión deja que sea la razón la que guíe tus sentimientos.

¡Forjar tu carácter te ayudara en cualquier situación!

Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de la interacción con los demás para vivir, y por lo tanto, las relaciones son parte esencial de nuestro desarrollo. Debido a la variedad de pensamientos y personalidades es normal que dentro de estas relaciones se puedan presentar conflictos, como cuando peleas con tu hermana porque toma tus cosas sin pedirte permiso. No obstante, todos los conflictos tienen un límite y siempre debes evaluar si las relaciones que estás cultivando en tu vida son sanas o no.

Las relaciones sanas son aquellas que se construyen sobre la base de una comunicación sana, el respeto mutuo y la confianza. En una relación saludable todos los miembros se sienten valorados y se respetan sus límites. Desarrollar este tipo de relaciones es importante para tu tranquilidad y estabilidad emocional.

Existen tres componentes esenciales para construir relaciones sanas: la comunicación, la confianza y el respeto.

Por eso, te queremos dar algunos consejos para desarrollarlos. El primero es que te asegures de que el otro se sienta cómodo y seguro expresando sus sentimientos, y que tú te sientas de la misma forma. Esto es esencial en la comunicación. El segundo consejo es que se establezcan y respeten los límites mutuamente. Por ejemplo, si a tu hermano no le gustan las bromas pesadas y tú eres bromista por excelencia, debes considerar lo que él siente y evitar molestarlo. Por último, alimenta la confianza hablando siempre con la verdad.

Recuerda, ¡una relación sana te fortalece!

Cápsula #213:

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOCONSCIENCIA

MÓDULO 4

¿Te ha pasado que no quieres reconocer un miedo profundo? Por ejemplo, te ponen muy nervioso las alturas, las evitas a toda costa, pero te repites a ti mismo que no les temes, y cada vez que te enfrentas a una situación donde debes subir muy alto no sabes cómo hacerlo, pero no quieres aceptar que es ocasionado por miedo. Eso puede pasarnos porque no tenemos autoconciencia. Esta habilidad hace referencia a la capacidad que tenemos para reconocer acertadamente nuestros valores, pasiones, aspiraciones y debilidades.

Es muy importante porque te ayuda a verte con mayor claridad, tendrás más confianza en ti mismo y serás más creativo. Además, podrás construir mejores relaciones pues te comunicarás más asertivamente. Si tienes miedo a las alturas y no lo aceptas, te va a costar enfrentarlo porque no comunicarás el sentimiento y al final no pedirás ayuda. Por el contrario, si tienes autoconciencia, sabrás pedir ayuda, lo cual, te ayudará a enfrentar más fácilmente tu miedo.

Por eso, te queremos dar dos consejos que te ayudarán a tener más autoconciencia. El primero es que escribas una lista en la que expreses tus valores, intereses, pero también debilidades. Esta lista no es estática, puede variar. Lo importante es que en momentos en los que te sientas perdido o inseguro la revises y reafirmes tus creencias. El segundo es que escribas en un diario tanto los errores que cometes como los aciertos. Esto te permitirá evaluar tus aprendizajes y reconocer tus logros.

¡La autoconciencia guiará tus pasos!

Cápsula #214: ESCUCHANDO NOS CONOCEREMOS MEJOR

¿Sabes de qué se trata la autoconciencia externa? Para la psicóloga organizacional estadounidense Tasha Eurich, es un concepto que habla de comprendernos desde el exterior, y saber cómo nos ven los demás. Para que lo entiendas mejor, te daré un ejemplo.

Seguramente te ha pasado que peleas con tu mejor amigo, y en medio de su enojo te dice que siente que no lo escuchas, pues siempre estás pegado al celular. Esto te deja muy pensativo porque te consideras una persona que sabe escuchar y que regula muy bien el tiempo que pasa en el teléfono. Entonces decides preguntarles a otras personas que piensan sobre ti en estos aspectos, tu mamá dice que a veces te distraes en tu celular y no le prestas suficiente atención y tu papá considera que cuando hablan no estás 100% involucrado en la conversación. Hacer este ejercicio te lleva a darte cuenta de que tu evaluación interna no corresponde con la percepción que tienen los demás sobre ti.

Por ello decides prestar más atención a este segundo aspecto. De esto se trata la autoconciencia externa.

Para desarrollarla sigue los siguientes consejos: En primer lugar, haz una lista de 5 fortalezas y 5 debilidades que identificas en ti, después pregunta a las personas más cercanas, como amigos y familiares, si están de acuerdo con esta lista y que agregarían en cualquiera de las dos columnas. Pídeles que te den ejemplos. Finalmente, compara la lista inicial, con la que resultó de estas preguntas. Descubrirás si tu percepción de ti mismo, coincide con la de los demás y podrás evaluar en qué aspectos puedes mejorar.

¡Escucha a los demás para alimentar tu autoconciencia!

Los hábitos son prácticas habituales inconscientes como lavarte los dientes o tender la cama. Estos hábitos definen muchas de las acciones que realizas diariamente.

Pero, ¿sabías que hay hábitos que te pueden ayudar a tener una mejor relación contigo mismo? Así es, construyendo los hábitos correctos puedes cuidar tu salud física, mental y emocional y tener mejor calidad de vida.

¿Crees que esto es importante? te daré un ejemplo. Imagina que no pones la alarma para despertarte, se te hace tarde y no desayunas, ves tus clases en pijama y estás tan cansado que te cuesta poner atención. Más tarde almuerzas lo primero que encuentras en la nevera y comes mientras terminas tu trabajo. Cuando llega la hora de dormir te quedas horas y horas viendo tu celular y no descansas bien, por lo que el ciclo se repite. ¿Qué estás haciendo? estás construyendo hábitos que te impiden mejorar tu relación contigo.

Por eso queremos compartirte algunos consejos que te ayudarán a mejorar.

El primero es que organices tu tiempo de manera que no saltes ningún horario de comida y que lo que comes sea nutritivo. También, ¡haz ejercicio! Estos dos hábitos te ayudarán a cuidar tu salud física y a mantenerte con energía para desarrollar tus actividades diarias.

El segundo es que duermas lo suficiente y te desconectes de las pantallas una hora antes de ir a la cama. Por último, tómate un espacio del día para hacer algo diferente de lo que acostumbras, esto te ayudará a recargar tu mente.

Recuerda, ¡los hábitos pueden ser tu mejor aliado!

Cápsula #216:

DORMIR BIEN COMO HÁBITO DE AUTOCUIDADO

MÓDULO 4

Existen ciertos hábitos que nos ayudan a mejorar la relación que tenemos con nosotros mismos. Dormir bien y lo suficiente es uno de ellos.

Seguramente sabes que dormir es fundamental para llenarte de energía cada día y poder cumplir con todos tus objetivos. Muchas veces creemos que dormir nos puede quitar tiempo, o que no dormir lo suficiente no tendrá un efecto negativo en nosotros. Pero tal vez te sientas distraído, lento e incluso irritable cuando no duermes bien. Esto se debe a que al dormir el cuerpo libera diferentes hormonas relacionadas con la energía, el crecimiento y en general el funcionamiento del cuerpo. Así que no dormir bien, no solo afectará tu rendimiento, sino que también trae consecuencias negativas para tu salud.

Por eso sigue estos consejos para que tu sueño sea sano y te ayude a cumplir tus objetivos. El primero, es darte un baño antes de dormir. Esto ayuda a relajar tus músculos y regular tu temperatura, algo ideal para un buen descanso. El segundo, es que no duermas cerca de un reloj, esto puede ocasionar estrés porque vas a sentir la necesidad de ver la hora constantemente. El último es que, si no puedes dormir, salgas de la cama y busques otra actividad. Así cuando vuelvas ya te sentirás con mayor disposición para dormir.

¡Recuerda que dormir es igual de importante que cualquier otra actividad que tengas programada en el día!

Cápsula #217:

ORDENA TU ESPACIO PARA ORDENAR TU MENTE

Organizar tu espacio de trabajo es un hábito muy importante para tener una buena relación contigo mismo, pues es el lugar en el que pasas más tiempo estudiando o trabajando y planeando tus objetivos para llevarlos a cabo. Ya sea tu habitación, escritorio o cualquier lugar específico de tu casa donde realizas estas tareas, tenerlo organizado te permite tener una mayor consciencia de las cosas que tienes, que función cumplen en pro de tus objetivos y que necesitas para realizar tus proyectos en el futuro.

Puede que pienses que, porque es tu lugar de trabajo, no te molesta el desorden y sabes dónde está cada cosa. Sin embargo, mantener tu espacio ordenado trae múltiples ventajas para ti. Primero, te dará claridad de lo que tienes que hacer y esto facilitará que mantengas tu motivación. Segundo, estar en un ambiente ordenado evitará que te distraigas a la hora de cumplir con tus objetivos diarios.

Tercero, evitará que te estreses, pues tendrás los diferentes utensilios a la mano y podrás encontrarlos fácilmente.

Todo esto mejora la relación contigo mismo porque te ayuda a sentirte productivo y a estar orgulloso de tu trabajo, por eso te compartiremos dos consejos para lograrlo. El primero es que saques un momento del día para ordenar. Puede que digas que no tienes tiempo, pero piensa en todo el que pierdes al buscar los papeles que necesitas, seguro el tiempo que tardas ordenándolo es menor. El segundo es que trates de no tener muchos objetos en tu escritorio pues eso ayudará a que no lo desórdenes tanto.

¡Ordenar tu espacio te ayudará a ordenar tu mente!

Cápsula #218:

ACEPTARNOS: UN CAMINO PARA CRECER

MÓDULO 4

Aceptarte significa identificar tus valores y habilidades, pero también consiste en hacerte cargo de tus errores, reconocer el pasado y el camino que has recorrido. En otras palabras, la aceptación de ti mismo es la unión de tus valores con tu pasado para reconocer cómo te han llevado a ser las personas que somos, con nuestros saberes y las cosas que tenemos por mejorar.

Aceptarte a ti mismo tiene implicaciones prácticas sobre tu vida porque te permite descubrir las cosas positivas y negativas que se te presentan en diferentes situaciones de la vida. Por ejemplo, recuerda aquella vez que presentaste un examen de química en el colegio. Creías que te iría muy bien, pero al recibir la nota no fue lo que esperabas. En estas circunstancias debes reconocer lo que sucedió y hacer un proceso de evaluación. ¿Estudiaste lo suficiente? ¿Entiendes de verdad el tema?

Cuando medites un poco sobre qué pasó en ese momento, aceptas que tal vez no estudiaste lo suficiente, o hubo otros factores que jugaron en tu contra, como los nervios. Por eso, debes aceptar la situación sucedida y ver cómo puedes mejorar para el futuro.

Queremos darte dos consejos que te ayudarán a aceptarte. El primero es que veas que en los cambios hay mejoras. Cuando te equivoques, mira en qué puedes cambiar, no te estanques en el error. El segundo es que reconozcas los valores más importantes para ti, esto te ayudará a identificar la persona que quieres ser y cómo lograrlo.

¡La aceptación abre puertas para actuar!

Cápsula #219:

ACEPTACIÓN VS. RESIGNACIÓN

¿Sabías que hay una gran diferencia entre aceptarse y resignarse? Así es, aceptarse a uno mismo es parte fundamental para poder crecer como persona, lo que implica reconocerse a uno mismo con sus virtudes y límites. Ahora bien, es fundamental no confundir la aceptación con la resignación. Este último, quiere decir, creer que somos de una determinada manera y no podemos cambiar.

Por ejemplo, imagina que invitas a salir a la persona que te gusta, estás muy emocionado porque llevas días esperando ese momento. Después de esa cita consideras que encontraste a una persona muy especial y no puedes esperar por volverla a ver. Sin embargo, al día siguiente te llega un mensaje al celular diciendo que muchas gracias por la cita de la noche anterior, que la pasó muy bien, pero no quiere seguir saliendo contigo.

Aunque esta situación puede dolerte si eres alguien que se acepta, entiendes que la otra persona no gustaba de ti y sigues viviendo tu vida, conociendo nuevas personas y buscando siempre mejorar. Por otro lado, si eres una persona que se resigna fácilmente vas a creer que nunca nadie va a querer salir contigo, creerás que todo fue culpa tuya y te costará superar ese evento.

Los siguientes dos consejos te encaminarán a aceptarte y no resignarte. El primero es que no te compares con los demás. Reconoce que todos tenemos procesos diferentes y es importante que te apropiés del tuyo y te pongas metas personales. El segundo es que aprendas de las situaciones del pasado, no te quedes en ellas, reflexiona y busca hacer cambios para continuar.

Recuerda, ¡aceptarte es el camino para crecer!

Cápsula #220:

PONER LÍMITES PARA MEJORAR TU RELACIÓN CONTIGO

MÓDULO 4

Poner límites significa crear líneas imaginarias que no deben ser cruzadas ni por los demás ni por nosotros mismos. Te ilustraré con algunos ejemplos: puedes poner límites físicos, como crear un horario para utilizar las redes sociales, cerrar la puerta de tu habitación para tener privacidad o controlar la cantidad de dinero que gastas. Los límites emocionales pueden ser el tomar distancia de alguien que te falta al respeto o hacerle ver a una persona que sus acciones te incomodan y que no estás dispuesto a tolerarlo de nuevo. Todo esto se resume en saber decir que NO.

Sin embargo, decir NO, puede costarnos algunas veces. Nos vemos tentados a pasar unos minutos de más en nuestro celular o comer esa golosina que tanto perjudica nuestra salud, y cuando se trata de decir que no a alguien cercano es aún peor, porque sentimos que podemos defraudarlo o que esto hará que nos rechacen en el futuro.

Lo cierto es que aprender a poner límites y saber decir que no es fundamental para construir una sana relación con nosotros mismos y tener una alta autoestima. Cuando no lo hacemos, adquirimos hábitos que perjudican nuestra salud física y mental, pero también cargamos con los problemas de otros y nos sentimos con un peso inmenso a nuestras espaldas.

Un consejo que te ayudará a crear esos límites es: di todo lo que piensas y sientes a quienes te rodean con mucha asertividad, de esta manera podrás expresar lo que sientes a los demás, sin dejar de respetar los límites de otros.

Recuerda, ¡saber poner límites mejora tu relación contigo!

Seguramente has escuchado hablar sobre la autoestima. En una forma muy sencilla, se puede definir como quererse a uno mismo, pero cuando queremos llevar este concepto a la práctica, resulta un poco más complejo. Se supone que todos nos queremos a nosotros mismos, ¿no? Entonces, ¿Cómo se lleva a la práctica la autoestima?

Para facilitarnos las cosas te contaré que la autoestima tiene tres componentes principales:

1. El autoconocerse: saber cuáles son nuestras fortalezas, debilidades, sistema de valores, creencias, pasiones y habilidades, es decir, quienes somos realmente.
2. Aceptarse, consiste en abrazar eso que somos y entender que es valioso y merece la pena trabajar para construirlo día a día.
3. Poner límites, que se refiere a la importancia de expresar siempre qué queremos y no queremos, qué podemos permitir y qué atenta con nuestro sistema de valores.

Para que pongas en práctica estos tres elementos y construir tu autoestima te proponemos el siguiente ejercicio: Párate al frente del espejo y dedica unos minutos a observarte. Anota en una hoja las cosas que te gustan de ti y las que no, tanto físicamente como en los aspectos relacionados a tu personalidad. Esto te ayudará a conocerte más. Ahora escríbete una carta en la que te permitas aceptarte tal y como eres, abraza tus triunfos y también tus fracasos. Por último, haz una lista detallada de aquellas cosas que son aceptables para ti y las que por ningún motivo lo son.

¡Haciendo este ejercicio empezarás a fortalecer tu autoestima!

Cápsula #222:

TOMA MEJORES DECISIONES FORTALECIENDO TU RELACIÓN CONTIGO

MÓDULO 4

¿Te ha pasado alguna vez que tu profesor te ofrece participar en un proyecto ambiental y a pesar de ser un gran ecologista, decides rechazarlo? ¿A qué se debe esta decisión?

Probablemente tu percepción de ti mismo está algo distorsionada y sientes que no tienes mucho que aportar, por lo que tus decisiones terminan siendo lo opuesto a lo que realmente desees hacer, ya que en el fondo sientes una gran pasión por los temas ambientales.

Como podrás identificar en el ejemplo, no tener una buena relación contigo ocasiona que pierdas de vista tus pasiones, habilidades y virtudes, esto hace también que tomas decisiones erradas basadas en una imagen tuya que no necesariamente es real.

¿Cómo puedes evitar que esto suceda?

1. Tómate un tiempo para reflexionar e indagar cómo está tu relación contigo. Si identificas que no es muy positiva en el momento, pregúntate a qué se debe. ¿Estás descuidando tu salud física? ¿Quizá necesitas trabajar en tu autoestima? O tal vez necesites poner límites y reevaluar tu relación con los demás.
2. Una vez hayas identificado este aspecto, escribe una lista de cosas que vas a empezar a hacer para mejorarlo. Por ejemplo, si la relación contigo no está tan bien porque no cuidas de tu salud física, haz una lista de lo que vas a empezar a cambiar en tus hábitos. Vas a empezar a correr media hora al día y a dejar los dulces.
3. Finalmente, tómate unos 20 minutos al final de cada semana para revisar si te estás cumpliendo o no esos propósitos.

Recuerda, ¡una buena relación contigo te permitirá tomar mejores decisiones!

Cápsula #223:

UNA BUENA RELACIÓN CONTIGO ES UNA BUENA RELACIÓN CON LOS DEMÁS

MÓDULO 4

Nuestra relación con nosotros mismos afecta las que tenemos con otras personas, esto sucede porque nuestra relación interna determina aspectos como la comunicación, los límites y las personas de quienes nos rodeamos.

Imagina a Juan, quien es una persona muy insegura y siempre cree que los demás se burlan de la ropa que usa, que todo lo que dice son bobadas y que asume que nunca nadie lo va a querer. Esto va a tener repercusiones directas en su vida porque los pensamientos que rondan su cabeza, se proyectan en las personas que lo rodean. Por lo tanto, cree que sus amigos hablan mal de él a sus espaldas y que no lo quieren realmente. Esto hace que no pueda confiar en ellos y abrirse para contarles lo que siente y espera de su relación.

Por otro lado, imagina a Martín, él es una persona tranquila que reconoce sus habilidades y sabe que siempre puede mejorar.

Esto se traduce en sus relaciones, pues siente que puede expresarse libremente con las personas que lo rodean y abrirse a los demás en situaciones de inseguridad. Además, reconoce el tipo de personas que quiere a su lado, que le den amor y se preocupen por él, cosas que él también aplica en su trato hacia los demás.

El siguiente consejo te ayudará a que tengas las mejores relaciones: reflexiona sobre el tipo de persona que quieres tener a tu lado, esto te ayudará a saber de quién te quieres rodear y qué relaciones construir.

¡Recuerda que conocerte te ayudará a construir relaciones maravillosas!



Cápsula #224:

UNA RED DE APOYO PARA SUPERAR LOS OBSTÁCULOS

MÓDULO 4

Una red de apoyo es un grupo de amigos o familiares que te rodean y te brindan soporte en los momentos difíciles. Esta red de apoyo te hará sentir respaldado y cuidado por las personas que te rodean.

Por ejemplo, imagina que tienes una gran exposición dentro de dos semanas. Haces toda la investigación y la preparas, pero cuando se acerca la fecha te pones muy nervioso, te estresas y sientes que no vas a poder realizarla. Cuando tu mamá ve que estás así de preocupado se acerca y lo primero que hace es tranquilizarte con un abrazo, luego te prepara un té. Después, te ayuda a crear un cronograma para que puedas practicar la exposición y te sientas seguro en el momento de hacerla. Así los próximos días te encargas de prepararla, y se la presentas a tus padres y primos. Ellos te hacen comentarios para poder mejorar y al final cuando la presentas sacas la nota más alta. ¡Lo lograste!

Una red de apoyo te ayudará a afrontar todos los retos que se te presenten. Pero tienes que tener en cuenta que también es importante que respondas con la misma disposición y amor que te están ofreciendo las personas que te rodean.

Por eso, un consejo para que tu red de apoyo se fortalezca es que te mantengas en contacto con las personas que te rodean, asegúrate de que ellos están bien y mira cómo los puedes apoyar. La red de apoyo es tanto para ti, como para las otras personas a tu alrededor.

¡El apoyo de tus seres queridos te ayudará a superar cualquier obstáculo!

Cápsula #225:

RECORDEMOS LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS

MÓDULO 4

Construir una buena relación contigo mismo significa tener la capacidad de valorarnos saludablemente y ser conscientes tanto de nuestras fortalezas como de nuestras debilidades. Es muy importante que esta relación sea sólida y positiva porque de ella dependerá la forma en que percibimos el mundo y cómo nos relacionamos con nuestro entorno, familia, amigos y personas que vamos conociendo a lo largo de nuestra vida.

Tener una relación sana con nosotros mismos nos llena de seguridad y nos aleja de la arrogancia. Para identificar el estado de esa relación es importante empezar por evaluar qué tan seguros nos sentimos cuando realizamos algo que implica la aprobación de los demás, ¿será que siempre siento que me van a juzgar?, si es así, probablemente debemos revisar nuestros diálogos internos y como está nuestra autoestima o amor propio. Está a su vez depende de tres elementos importantes que la constituyen: el autoconocimiento, la aceptación y el poner límites.

- Auto-conocerse es saber quiénes somos realmente con nuestros defectos y virtudes.
- Aceptarse consiste en reconocer que somos seres humanos y que está bien ser como somos, pero teniendo la conciencia de que podemos mejorar.
- Poner límites se refiere a establecer hasta donde estamos dispuestos a llegar y lo que podemos y no podemos aceptar de otros o de nosotros mismos. Ejemplos de estos límites son el caer en hábitos perjudiciales para nuestra salud, como el no alimentarnos bien o el no dormir lo suficiente.

Recuerda que la relación contigo, influye en la forma cómo tomas decisiones en tu vida, en tu relación con los demás y con el mundo. Por eso, ¡date la oportunidad de re-evaluar y fortalecer esa relación!

¡Ponte en acción!

¿CUÁL ES LA CÁPSULA QUE MÁS TE GUSTÓ?

¿QUÉ HERRAMIENTAS TE LLEVAS?

¿EN QUÉ SITUACIONES PUEDES APLICAR LO QUE APRENDISTE?

