

Reto de desarrollo personal

Categoría de competencias: Habilidades profesionales

Descripción:

Actividad autodirigida de dos semanas de duración en la que los participantes eligen un pequeño hábito positivo que desarrollar y una nueva habilidad que aprender. Puede realizarse en el tiempo libre, en la escuela o el lugar de trabajo, según el contexto. Los participantes hacen un seguimiento de sus progresos diarios y reflexionan sobre sus esfuerzos durante una sesión de seguimiento con un mentor.

Categorías de la actividad:

Individual, fácil de implementar, continuo

Principales competencias desarrolladas:

Conciencia, Organización, Perseverancia, Responsabilidad

Otras competencias (categoría distinta):

Entusiasmo, Fiabilidad, Automotivación

Recursos necesarios y consideraciones prácticas:

Registro sencillo u hoja de seguimiento personal para que los participantes anoten sus progresos diarios, sesiones semanales de control con los mentores

Opcional: Diario o aplicación móvil para el seguimiento de los hábitos y el desarrollo de habilidades

Duración estimada:

Continua durante 2 semanas, con dedicación diaria (10-15 minutos/día) y sesiones semanales de reflexión

Descripción de la actividad:

Paso 1: Presenta el reto a los participantes, explicándoles que se centrarán en dos objetivos específicos durante las próximas dos semanas:

- *Objetivo 1:* Crear un pequeño hábito diario positivo (por ejemplo, escribir en un diario, hacer estiramientos por la mañana u ordenar su espacio personal).
- *Objetivo 2:* Desarrollar una nueva habilidad o afición (por ejemplo, aprender una receta, practicar una rutina básica de ejercicios o leer sobre un tema nuevo).



Paso 2: Pide a los participantes que elijan un hábito y una habilidad que trabajarán a lo largo de las dos semanas. Deben considerar qué hábito o habilidad podría ser a la vez agradable y beneficioso para su crecimiento personal.

Paso 3: Proporciona a cada participante una sencilla hoja de seguimiento o pídeles que utilicen un diario personal o una aplicación para registrar sus actividades diarias. Cada día, deben anotar:

- *Seguimiento del hábito:* Si completaron su hábito diario y cualquier reflexión sobre cómo impactó en su día.
- *Seguimiento del desarrollo de habilidades:* Una breve nota sobre su progreso con la nueva habilidad, los retos a los que se ha enfrentado y lo que ha aprendido.

Paso 4: Realiza una breve sesión de control con cada participante al final de la Semana 1. Esta sesión les permitirá comentar

- Su constancia en el desarrollo del hábito y la habilidad
- Las dificultades encontradas y las estrategias para mantener la motivación
- Los ajustes que deban hacer para mantener el rumbo en la Semana 2.

Paso 5: Al final de la Semana 2, facilita una sesión de reflexión en la que los participantes revisen sus hojas de seguimiento o diarios con el validador. Las preguntas de reflexión pueden incluir

- ¿Qué has aprendido sobre ti mismo al crear un hábito durante dos semanas?
- ¿Cómo ha afectado la práctica de una nueva habilidad a tu confianza o motivación?
- ¿Ha habido algún reto inesperado y cómo lo ha superado?
- ¿Te ves a ti mismo continuando con este hábito o habilidad?

