

El centro educativo y las habilidades blandas



Junta Directiva 2022-2025

M.Sc. Georgina Francheska Jara Le Maire
PRESIDENCIA

M.Sc. Mauricio Jesús Moreira Arce
VICEPRESIDENCIA

Dr. Daniel Vargas Rodríguez
TESORERÍA

M.Sc. Juan Carlos Campos Alpízar
SECRETARÍA

M.Sc. Illiana Salazar Rodríguez
PROSECRETARÍA

M.Sc. Karen Oviedo Vargas
VOCALÍA 1

Dr. Ariel Eduardo Méndez Murillo
VOCALÍA 2

Fiscal 2022-2025

Dr. Roony Castro Zumbado

Director Ejecutivo a.i.

Lic. Ricardo Salas Álvarez

Departamento de Investigación, Vinculación y Desarrollo Educativo

M.Sc. Wálter Alfaro Cordero
JEFATURA

Gestora académica

Profesora Alejandra Mc Cook Oviedo

Contenido

Dra. Delali Campbell Callimore

Diseño y diagramación

Adriana Vega Valverde

Portada: Adriana Vega Valverde

Imágenes internas: Tomadas de: Freepik. www.freepik.com.



**Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía,
Ciencias y Artes (Colypro)**

Central telefónica: (+506) 2437-8800
Apartado: 8-4880-1000, San José, Costa Rica
Correo electrónico: contactenos@colypro.com
www.colypro.com

Los textos firmados son responsabilidad de los autores y no representan necesariamente el pensamiento del Colegio.
Todos los derechos reservados. Hecho al depósito de Ley.



Reconocimiento-No Comercial-Sin derivados 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0)

ÍNDICE

Presentación	3
UNIDAD A En el centro educativo aprendo habilidades	5
UNIDAD B Me comunico mejor con lo demás	12
UNIDAD C Si me organizo es más fácil	18
UNIDAD D Puedo ser empático con los demás	28
Bibliografía	38



P R E S E N T A C I Ó N

En el centro educativo ahora es importante no solo aprender matemáticas o ciencias, sino también aprender a comunicarnos con las demás personas, saer amables, trabajar juntos, resolver problemas y adaptarse a los cambios. Estas capacidades que pueden ser aprendidas o reforzadas, se conocen como **habilidades blandas**. Son útiles para que los docentes junto con sus estudiantes se desarrollen mejor.

Los humanos siempre estamos cambiando y aprendiendo cosas nuevas. Esto significa que nunca dejamos de aprender, incluso cuando somos adultos. Las habilidades blandas son como pequeñas herramientas que usamos para entender nuestras emociones y llevarnos bien con los demás.

A continuación, se le presenta una serie de actividades, diseñadas para hacerle pensar, aprender nuevas capacidades, mejorar la relación consigo mismo y con los demás miembros de su comunidad educativa.

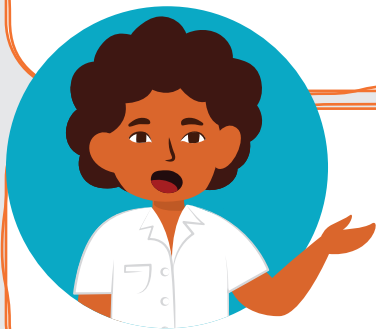
Estas actividades incluyen cómo aprender a comunicarse mejor, resolver problemas juntos y ser buenos líderes. Además, antes de comenzar, es importante pensar en algunas preguntas sobre situaciones que enfrentamos todos los días en la escuela. Es como dar el primer paso para aprender.

¿Alguna vez ha tenido que esperar su turno para algo? ¿Cómo se sintió?



¿Cómo se siente cuando tiene que trabajar en equipo en su centro educativo?

¿Alguna vez alguien en su grupo no hizo lo que se le pidió?



¿Qué hace cuando tiene miedo de hacer algo nuevo?

¿Puede describir un momento en el que compartió algo con alguien más?

¿Cómo se siente al contestar las preguntas? ¿Fue fácil o difícil?

Cada día, conforme usted crezca y avance, en el sistema educativo, enfrentará nuevos retos. Es fundamental que esté preparado para ello. Una habilidad es una capacidad aprendida. Quiere decir que, a lo largo de nuestra vida, podemos aprender nuevas y mejores cosas para vivir mejor. Estas son las secciones propuestas en este material sobre las habilidades blandas.

UNIDAD A En el centro educativo aprendo habilidades

UNIDAD B Me comunico mejor con lo demás

UNIDAD C Si me organizo es más fácil

UNIDAD D Puedo ser empático con los demás

Lea con detenimiento y responda sinceramente cada ejercicio. **Recuerde que esto, no es una prueba.**



En el centro educativo aprendo habilidades

Como estudiantes, nos enfrentamos a retos, circunstancias que no siempre son sencillas. Pero existen habilidades que nos apoyan a salir adelante. **A estas capacidades especiales les llamamos habilidades blandas. Una habilidad es una capacidad aprendida.**

Lo primero, es clarificar **¿Qué son habilidades blandas?** Para Vásquez Villanueva et al., (2023) son las que “implican emociones y permiten que una persona cumpla con los objetivos que tiene en mente, permitiendo que se desenvuelva en su entorno y que trabaje bien con otros”. Por su parte, Maldonado (2023) plantea que “son un conjunto de habilidades o talentos que una persona puede aportar al lugar de trabajo, incluidos atributos profesionales como habilidades de equipo, habilidades de comunicación, habilidades de liderazgo, habilidades de servicio al cliente y habilidades para resolver problemas”.

Las habilidades blandas son importantes porque nos ayudan a tener éxito en el centro educativo como en nuestra vida personal. Nos ayudan a:

Habilidades blandas

Relaciones positivas:

Es importante llevarse bien con los compañeros. Si se sabe comunicarse bien, trabajar en equipo, resolver problemas, se creará un ambiente escolar más productivo.

Tomar decisiones apropiadas:

Aprenderá a pensar con cuidado valorando otros elementos que se encuentran a su alrededor, tomando en cuenta también cómo se sienten las personas quienes lo rodean.

Ser líder:

Si tiene habilidades blandas cultivadas, desarrolladas, podrá sin duda animar a su equipo, dar tareas adecuadas y manejar situaciones difíciles con mayores recursos de apoyo.

Construir relaciones sólidas:

Podrá formar vínculos fuertes basados en el respeto, el compromiso, lo que hará que sus vínculos sean más significativos.



Estas son algunas **habilidades blandas**:



Fuente: <https://www.utp.edu.pe/blog/que-son-habilidades-blandas>

Es importante que conozca la diferencia entre las habilidades blandas y las habilidades duras.

Las **habilidades duras** son conocimientos técnicos y específicos necesarios para realizar un trabajo.

Las **habilidades blandas** se centran en las cualidades personales, cualidades sociales que pueden influir en la forma en que una persona interactúa con los demás.

**Trabajo personal:**

Lea el cuento **"El insólito ladrón de talentos"** y responda las preguntas.

"El insólito ladrón de talentos"

Hubo una vez un troll malvado que tenía el sueño de ser el mayor artista del mundo, y planeó robar su talento a pintores, escultores, músicos y poetas. Pero como no encontró la forma, terminó por atrapar y encadenar en su cueva a un anciano mago, obligándolo a transformarle en el mejor de los artistas.

Convertido en el más magnífico dibujante, músico y escultor, el troll solo necesitó crear una obra para ganar tal fama que comenzó a recorrer el mundo recibiendo fiestas y homenajes. Tan entretenido estaba celebrando su fama, que olvidó su sueño de ser artista y no volvió a crear nada.

Sin embargo, años después, durante uno de sus viajes, el troll se enamoró de tal forma que no dudó en crear nuevas obras para dedicárselas a su amada. Pero cuando las mostró ante todos, eran tan mediocres y vulgares que hizo el mayor de los ridículos, y la troll se sintió tan avergonzada que nunca más quiso saber de él.

El troll, enfurecido, volvió a la cueva para exigir al mago que le devolviera su talento artístico. Pero, a pesar de sus intentos, el mago no consiguió nada. Su varita estaba tan polvorienta y seca por falta de uso que apenas quedaba nada de su brillo mágico.

- Me temo que he perdido mi don para la magia, malvado troll. Y parece que tú has perdido también tu don para las artes.

- ¡Mentira! - rugió el troll mientras se ponía a dibujar-. Mira este dibujo: es magnífico. Pero no lo era, y así se lo dijo el mago. Y volvió a decírselo cada una de las miles de veces que el furioso troll le mostró un nuevo dibujo, su más reciente escultura o su última melodía.

Hasta que un día el anciano mago, sintiéndose ya muy débil, suplicó al troll que lo liberase.



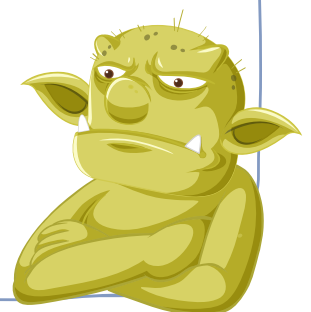
- Si me liberas te devolveré tu arte- dijo. El troll sabía que ya no quedaba nada de mágico en aquel hombre, y que no le devolvería nada, pero sintió lástima y lo dejó libre. Entonces el anciano, sin decir nada, fue recorriendo la cueva con calma, recogiendo uno a uno los cientos de dibujos que cubrían el suelo. Luego, despacio y en silencio, los fue colocando uno tras otro en la pared, justo en el orden en que el troll los había pintado.

Mientras lo hacía, el troll comenzó a maravillarse. Siguiendo los dibujos de lado a lado pudo descubrir cómo unos dibujos torpes y vulgares se iban convirtiendo poco a poco en cuadros decentes para terminar mostrando, en sus últimos trabajos, magníficas obras de un arte insuperable.

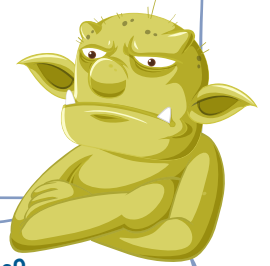
Contemplando el gran artista en que se había convertido, el troll rompió a llorar de felicidad con tanta emoción y alegría, que todo él se convirtió en lágrimas de un agua brillante y cristalina. Y deseando que todos pudieran disfrutar aquel arte logrado con tanto esfuerzo, y sabiendo que si dejaba de usar su talento lo perdería, viajó por las cuevas y ríos del mundo modelando las rocas y creando los paisajes más bellos que aún hoy se pueden encontrar en todos los rincones de nuestra amada tierra.

Fuente: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-insolito-ladron-de-talentos>

Dibuje la parte favorita de la historia



¿Por qué cree que es importante practicar y no dejar de hacer cosas que le gustan?



¿Cómo cree que se pueda mejorar las habilidades en algo que es de su interés?

¿Qué son habilidades blandas? Construya su propia definición

.....

.....

.....

.....

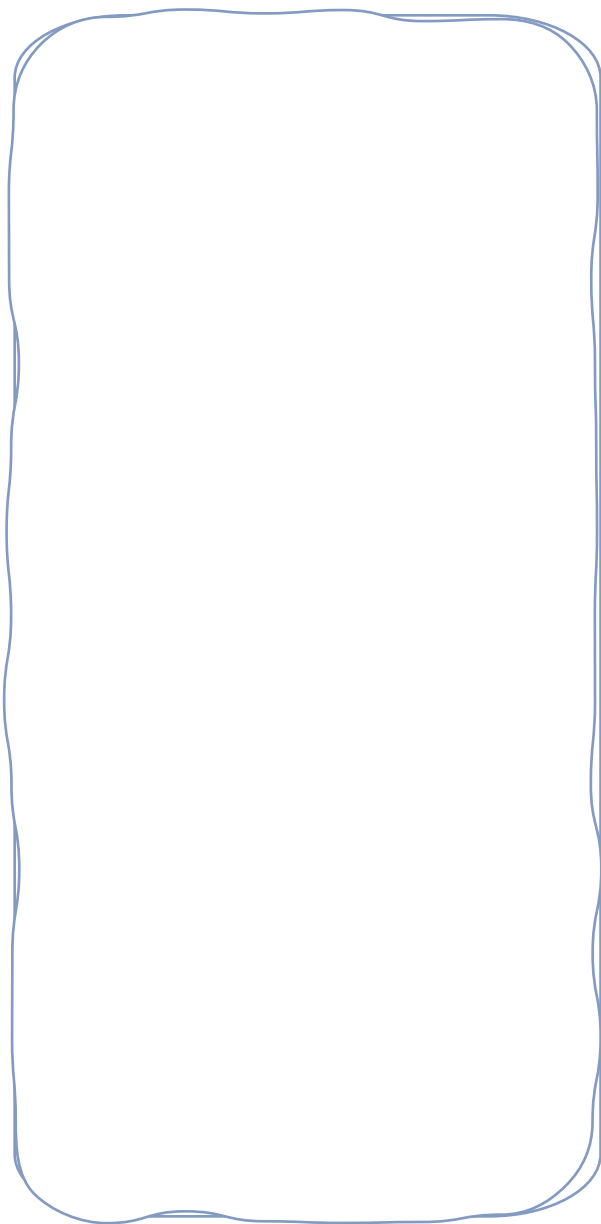
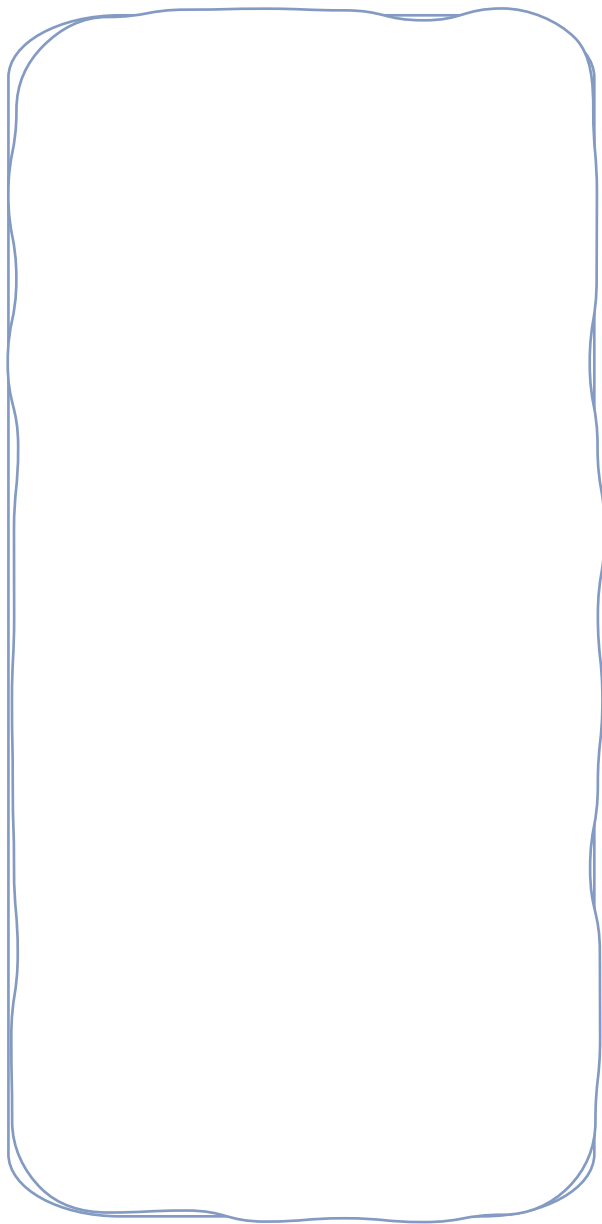
.....

.....

Escriba dos beneficios de las habilidades blandas

-
-

Mencione dos ejemplos de habilidades blandas y explique cómo puede ponerlas en práctica en su centro educativo



Al finalizar la unidad, complete el siguiente ejercicio de autoevaluación llamado **"el semáforo"**.

Instrucciones:

- Escriba en el **recuadro rojo** los aspectos que no has entendido sobre las habilidades blandas.
- Escriba en el **recuadro amarillo** los aspectos que usted tiene identificadas como habilidades blandas.
- Escriba en el **recuadro verde** los aprendizajes que ha adquirido en término de habilidades blandas sin dificultad.

AUTOEVALUACIÓN

El semáforo



¿Qué no he entendido?

¿En qué tengo dudas?

¿Qué he aprendido?

Me comunico mejor con lo demás

La palabra comunicación proviene del latín **"communis"** y significa convertir algo en común, compartir. Es una de las capacidades naturales importantes en desarrollo integral de las personas. Es lograda a través de la transmisión de mensajes verbales o no verbales. Sabemos que los mensajes en general pueden ser malinterpretados porque media lo plurisignificativo.

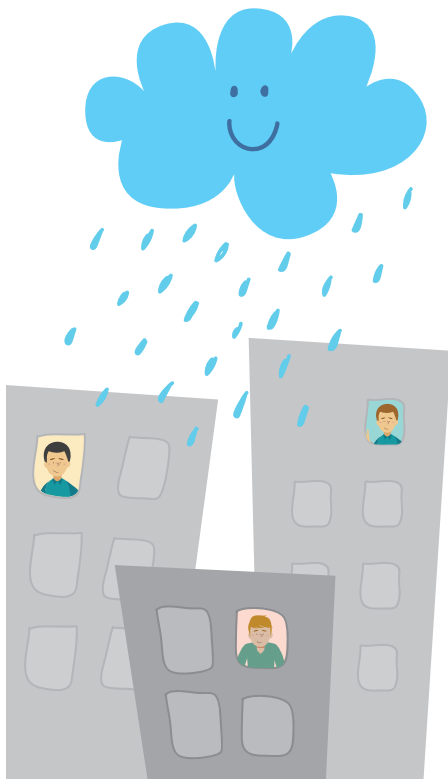
Si usted emite el mensaje debe procurar hacerlo de forma clara. Si usted por el contrario es receptor, debe prestar atención.



EJERCICIOS
Y ACTIVIDADES

Lea la siguiente historia sobre una nube, unos amigos que querían jugar y la lluvia se los impedía, de la autora Azucena Zarzuela. Al final aprendieron a darse espacios el uno al otro.

Conteste al final las preguntas para profundizar mejor en el mensaje del texto.



La nube y el acuerdo

El invierno estaba siendo muy largo. Mateo, Lucas y Simón llevaban ya muchos días jugando en casa. La temperatura parecía subir y los días empezaban a ser más cálidos. Sin embargo, la lluvia no daba muestras de querer dar una tregua. Los tres amigos pasaban horas mirando por la ventana esperando ver aparecer el sol y poder salir a la calle para montar en sus nuevas bicicletas.

Lucas, cansado de tanta espera, decidió poner en práctica uno de los tantos consejos que le daba su abuelita.

- Saldremos y hablaremos con la señora Nube. Mi abuelita siempre me dice que "hablando se entiende la gente" - dijo.

Fue entonces cuando Mateo, Lucas y Simón se pusieron sus chubasqueros y sus botas de agua. Estaban preparados para dialogar y alcanzar un acuerdo con la señora Nube. Corrieron bajo la lluvia y llegaron al parque. Desde allí alzaron la mirada al cielo y llamaron a la señora Nube.

- ¿Qué queréis de mí? - contestó la señora Nube.
- Queremos que dejes de llorar - respondió Simón.
- Pero crear agua para regar los campos y mojar la tierra es mi trabajo - explicó la señora Nube.
- Y nosotros queremos poder montar en nuestras bicicletas - se quejó Mateo.
- Eso sería estupendo, porque desde aquí arriba me divierte mucho veros jugar en el parque. Vuestras risas me ponen muy contenta - dijo la señora Nube.
- ¿Y cómo lo podemos hacer? No queremos que los campos y ríos se queden sin tu agua - se preocupó Lucas.
- Tengo una idea. Acordaremos establecer unos turnos. Yo crearé lluvia un rato y vosotros podréis jugar a saltar en mis charcos. Y, después, me tomaré un descanso para que podáis montar en vuestras bicicletas - explicó la señora Nube.

Todos estuvieron de acuerdo y se pusieron muy contentos. Lucas, Mateo y Simón no sólo iban a poder echar carreras con sus bicicletas, sino que además habían aprendido que hablar y dialogar con la señora Nube había sido la mejor solución a su problema.

Fuente: (Zarzuela, 2019)

¿Qué aprendieron los personajes al final de la historia sobre la importancia de hablar y dialogar para resolver problemas?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Por qué cree que fue importante que los personajes del cuento, respetaran el espacio comunicativo de la señora Nube?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Ha tenido alguna vez un problema que haya resuelto hablando con alguien? ¿Cómo se sintió después?

.....

.....

.....

.....

.....



¿Por qué es importante escuchar a los demás cuando tienen algo que decir?

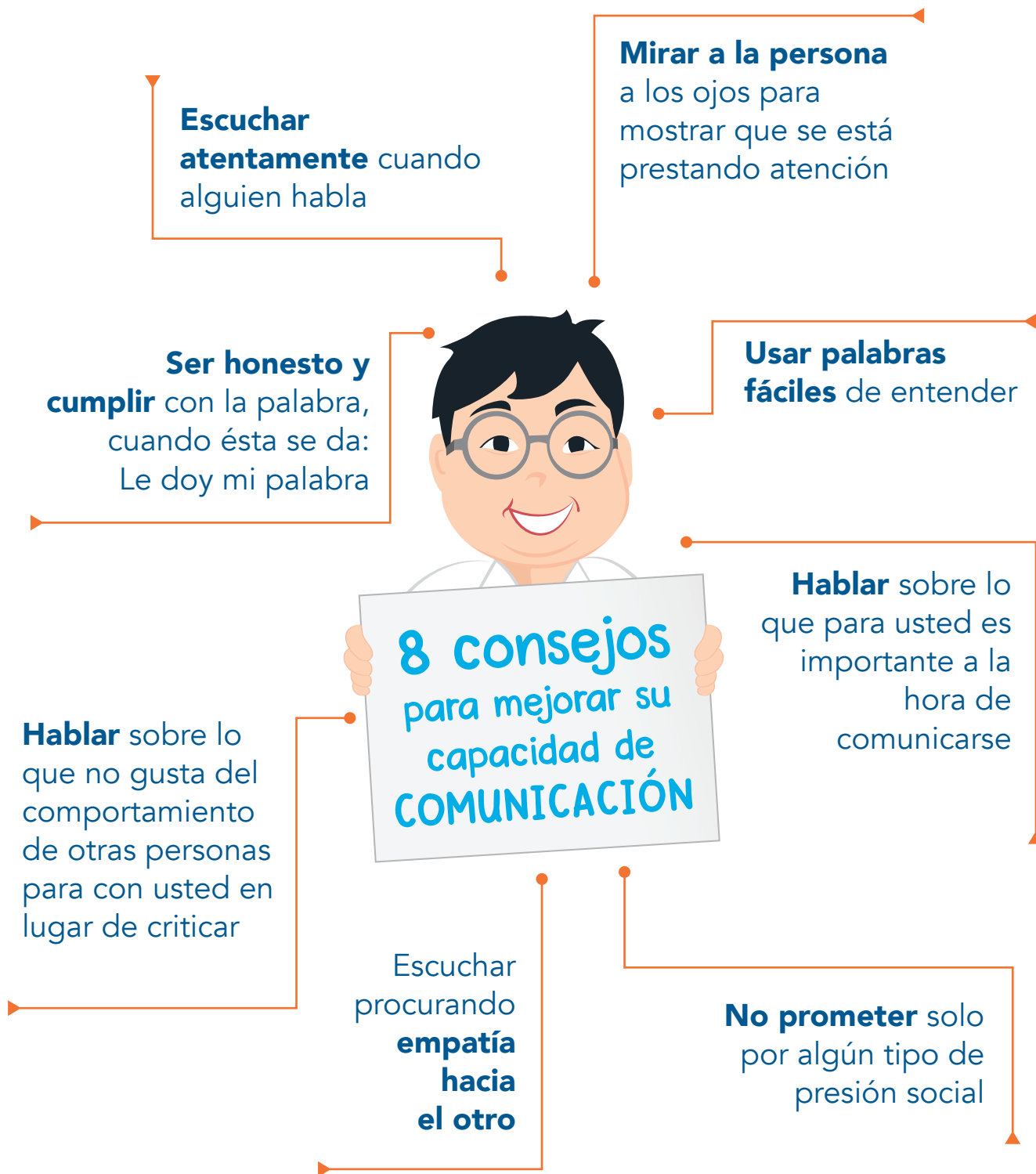
.....

.....

.....

.....

.....



Es importante saber que los problemas de comunicación en el aula, también se pueden presentar en la vida personal. Por eso la importancia de adquirir nuevas capacidades.

Lea cada caso ¿Cómo lo resolvería? Al final comparta sus respuestas con sus compañeros.

Caso	Problema de comunicación	Resolución alternativa
Ana interrumpe constantemente a Pedro en clase, no dejándolo hablar.	Se oye más, pero no se escucha.	
Juan le dice a María que su dibujo es feo y se ríe de ella delante de sus amigos.	Decir lo que se piensa sin tener en cuenta los sentimientos de los demás.	
Marta no se atreve a contarle a sus amigos sobre su problema en casa por miedo a ser juzgada.	Falta de confianza, lo que evita que se sea asertivo al hablar.	
Carlos le dice a Laura que no le importa que su abuelita esté enferma.	Falta de empatía a la hora de hablar.	
Pedro ignora a Sofía cuando ella intenta explicarle algo importante.	Poco uso del lenguaje no verbal. Muchas veces este es el que permite que se pueda comprender la totalidad el mensaje.	
Sofía le grita a Pablo que su idea es estúpida y no la considera.	Falta de respeto a la hora de expresar una opinión.	



Nos autoevaluamos para aprender.

Diario de clase para autoevaluación

Tema:

¿Qué aprendí hoy?

¿Qué me gusto más y por qué?

¿Qué fue lo más difícil?

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

¿Qué consejo voy a poner en práctica para mejorar mi capacidad de comunicarme?

Si me organizo es más fácil

Le ha pasado que se le olvida la tarea. No entrega un trabajo o se le olvida dar un recado en casa... Las **habilidades organizativas** se tratan de aquellas capacidades que nos permiten ordenar, gestionar nuestras actividades, las tareas.

Las capacidades organizacionales son **“las destrezas, las herramientas, el conocimiento y las habilidades existentes, para ordenar y organizar un conjunto de sistemas, procesos, acciones administrativas, técnicas y operativas que orientan la toma de decisiones para su ejecución en procura del cumplimiento de la estrategia”**. (Álvarez Cervantes, 2016, p. 348). Estas destrezas se desarrollan con la experiencia, a lo largo del tiempo hasta evolucionar en competencias.

Características de las personas con habilidades organizativas

- **Capacidad de planificación**

- Planifica las tareas diarias.
- Establece metas claras.
- Mantiene control de sus responsabilidades.

- **Flexibilidad y adaptabilidad**

- Está preparado para ajustar los planes de forma rápida.
- Busca soluciones alternativas.

Responda las preguntas

¿Qué son habilidades organizativas? Construya su propia definición.

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

En este apartado conocerá una serie de herramientas que le ayudará a organizarse en su día a día. **Practiquemos la organización.**

CONSEJO	¿QUÉ DEBO HACER?	¿CÓMO LO HAGO?
Diferenciar "quiero" de "necesito".	Priorizo lo que quiero hacer frente a lo que necesito hacer.	Primero hago la tarea y luego juego con mis amigos.

Cuando nos enfocamos en las actividades importantes, podemos completarlas de forma más efectiva. Esto nos permite hacer más, en menos tiempo.

Las siguientes actividades que usted realiza todos los días ordénelas por prioridad.

1. **Urgentes e importantes.**
2. **Importantes, pero no urgentes.**
3. **Urgentes, pero no importantes.**
4. **Ni urgentes ni importantes.**

Ejemplos:

1. **Urgentes e importantes:** entregar un proyecto importante que se debe presentar mañana en la escuela. ¿Por qué cree que esta actividad es urgente e importante? Piense qué pasaría si no se hace a tiempo.
2. **Importantes, pero no urgentes:** estudiar para un examen que se realizará la próxima semana. ¿Por qué cree que esta actividad es importante pero no urgente? ¿Qué sucedería si no se prepara con anticipación?
3. **Urgentes, pero no importantes:** responder un mensaje de texto de un amigo sobre qué tarea se debe hacer para el día siguiente. ¿Por qué cree que esta actividad es urgente pero no tan importante? Piense en cómo puede administrar su tiempo para manejar este tipo de situaciones.
4. **Ni urgentes ni importantes:** pasar tiempo con videojuegos después de haber terminado todas las tareas escolares y domésticas. ¿Por qué cree que esta actividad no es ni urgente ni importante? ¿Cómo podría equilibrar este tipo de actividades con las responsabilidades más importantes?



Lea los ejemplos de actividades y decida en qué categoría cree que pertenecen.

Actividades

Marca con una equis (X)

Entregar un proyecto importante que se debe presentar mañana en la escuela.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Estudiar para un examen que se realizará la próxima semana.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Responder un mensaje de texto de un amigo sobre qué tarea se debe hacer para el día siguiente.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Ver televisión sin ningún propósito específico una vez completadas todas las responsabilidades del día.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Hacer la tarea asignada que cuenta como parte de la calificación del día.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Practicar un instrumento musical para mejorar habilidades, aunque no haya una actuación pronto.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Recoger la basura que se ha caído al suelo para mantener limpio el área, aunque no sea una tarea asignada.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes



Ni urgentes ni importantes

Pasar tiempo jugando videojuegos después de haber terminado todas las tareas escolares y domésticas.



Urgentes e importantes



Importantes, pero no urgentes



Urgentes, pero no importantes

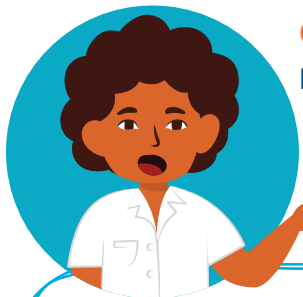


Ni urgentes ni importantes

CONSEJO	¿QUÉ DEBO HACER?	¿CÓMO LO HAGO?
Sacar algo, meter algo.	Evito que el desorden se convierta en algo abrumador.	Guardo en su lugar lo que está afuera antes de sacar algo nuevo.
Categorizar, etiquetar y ordenar.	Mantengo las cosas limpias y ordenadas.	<ul style="list-style-type: none"> • Observo los juguetes, las golosinas o las tareas para averiguar qué cosas van juntas. • Cuando me levanto de mi silla, recojo la basura que deje y la coloco en el basurero. • Al terminar de jugar, recojo y ordeno mis juguetes.
Representar el día visualmente.	Conocer el orden o los eventos del día.	Planifico el día dibujando las actividades y horas en forma de cómic.
Hacer listas diarias de verificación.	Doy seguimiento a lo que se necesita hacer.	Hago una lista de las cosas por hacer, verifico lo que he completado y muevo las cosas sin terminar a la lista del día siguiente.
Tener un calendario familiar.	Planificar para el futuro.	Reviso el calendario todas las noches para saber qué sucederá al día siguiente.
Dividir proyectos grandes en pequeños pasos.	Hacer que los proyectos grandes sean más fáciles de manejar.	Divido un proyecto de en diferentes pasos: primero propongo una idea, luego hago una lista de los materiales necesarios y después reúno los materiales antes de hacerlo.



Otras herramientas para organizar el tiempo. Los materiales serán adjuntados al final.



Organizador de tareas diarias

Instrucciones de uso:

- Anote todas las tareas pendientes, y cualquier otra tarea importante.
- Priorice las actividades según su importancia y urgencia.
- Asigne tiempo específico para cada actividad o tarea.

Organizador de tareas diarias

Fecha: _____

Lista de tareas:

•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>
•	<input type="text"/>



Para después:



Instrucciones de uso:

Planificador diario

Fecha: _____

AFIRMACIÓN DEL DÍA

MI LISTA

NOTAS IMPORTANTES

APUNTES

HORA	PLANES
6:00 A.M.	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00	
12:30	
1:00 P.M.	
1:30	
2:00	
2:30	
3:00	
3:30	
4:00	
4:30	
5:00	
5:30	
6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	

Fecha: _____

L K M J V S D

AFIRMACIÓN DEL DÍA

MI LISTA

.....

.....

.....

.....

.....

.....

[illegible]

APUNTES

PLANES

6:30

7:00

7:30

8:00

8:30

9:00

9:30

10:00

10:30

11:00

11:30

12:00

12:30

1:00 P.M.

1:30

2:00

2:30

3:00

3:30

4:00

4:30

5:00

5:30

6:00

6:30

7:00

7:30

8:00

Las tareas del hogar

Instrucciones de uso:

- Dividir las tareas del hogar ayuda a poner en práctica las habilidades y conocimientos que poseemos para realizar distintas actividades.
- Haga la lista de tareas con las que colabora en casa. Anótelas y marque con un check ✓, cada vez que complete una.

Las tareas de la casa

Ayudar en casa es cosa de todos

Tarea	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Otras recomendaciones

Organización física

1. Mantenga su **espacio de estudio ordenado y limpio** para concentrarse mejor.
2. Use **carpetas etiquetadas** para guardar tus trabajos y materiales escolares.
3. Devuelva **sus cosas a su lugar** después de usarlas para no perderlas.
4. Elija un **lugar especial para cada objeto**. Así sabrá dónde encontrarlo cuando lo requiera.
5. Antes de terminar el día, dedique unos minutos a ordenar su espacio de estudio.

Organización digital

1. **Organice sus archivos y correos electrónicos** en carpetas con nombres que le ayuden a encontrarlos fácilmente.
2. **Guarde los enlaces importantes y recursos digitales** en un lugar donde pueda acceder rápidamente a ellos.
3. Si trabaja en equipo, use **herramientas digitales** para organizar las tareas y proyectos.
4. **Cree documentos con información** importante para consultarlos cuando lo necesiten.
5. En su correo electrónico, use carpetas y etiquetas para organizar mensajes.

Planificación

1. **Divida sus grandes proyectos** en tareas más pequeñas y establezca fechas límite para cada una.
2. Cree una **lista con instrucciones** claras para cada tarea. Así sabrá qué hacer en cada paso.

Administración del tiempo

1. **Haga una lista de las tareas** que tiene que hacer y plantee prioridades según lo que sea más importante.
2. **Cree un horario** para organizar su día, empezando por las tareas más importantes.
3. **Bloquee tiempos en su calendario** para cada tarea que tengas que hacer.
4. **Mantenga una agenda** donde pueda anotar sus actividades y recordatorios.

Al finalizar la unidad, completa el siguiente ejercicio de autoevaluación.

¿Qué aprendí hoy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué fue lo más difícil?

.....

.....

.....

¿Qué me gustó más y por qué?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué dudas tengo de lo que aprendí?

.....

.....

.....

.....

.....

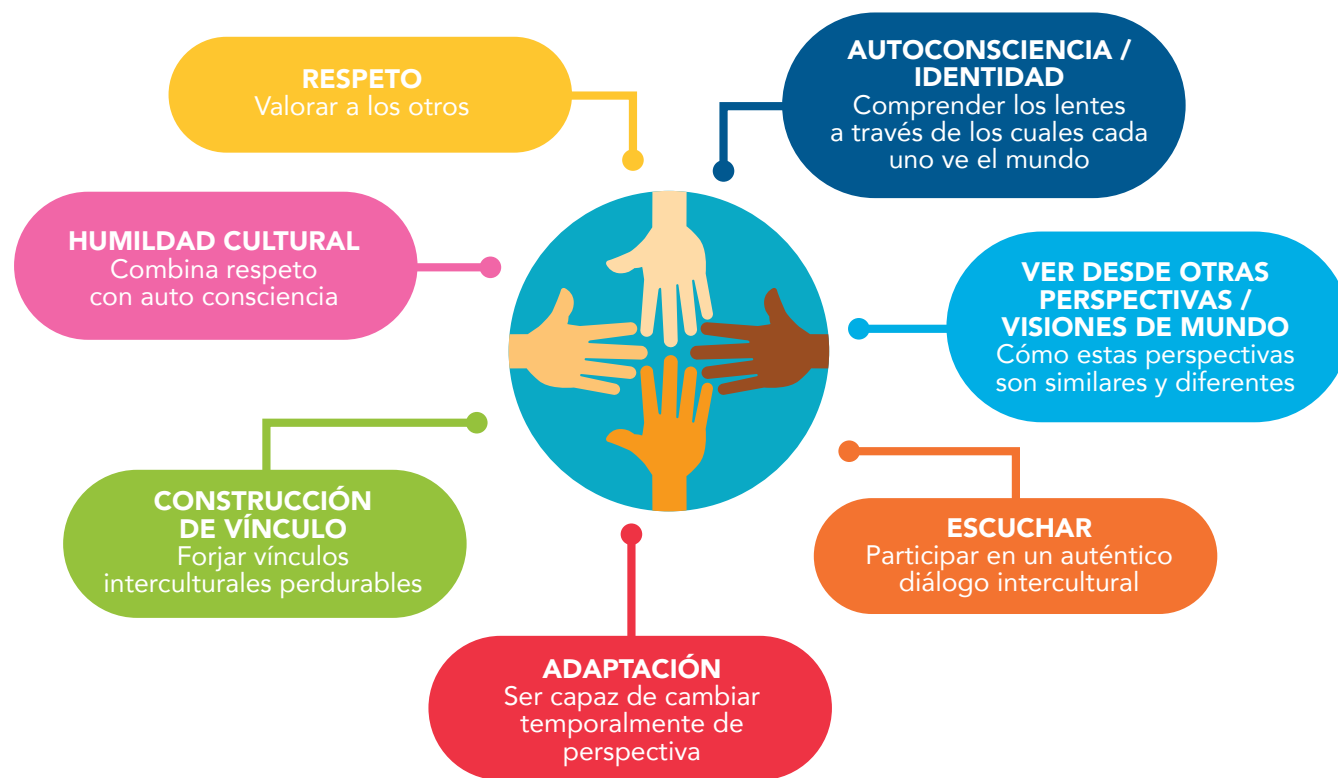
.....



Puedo ser empático con los demás

Los centros educativos son un reflejo de una sociedad pluricultural costarricense. Saberse apreciar unos a otros desde un enfoque intercultural es ideal para convivencia en las instituciones educativas. **Las habilidades interculturales permiten la comprensión y aprecio de las diferencias culturales, promoviendo empatía, capacidad de relacionarse desde el respeto.**

Habilidades y competencias para desarrollar habilidades interculturales



Fuente: (Leeds-Hurwitz, 2023)

Conceptos importantes:

Sociedades multiculturales: espacios que reconocen la diversidad étnica, en donde además hay una sana convivencia de forma plena desde esa misma diversidad.

Interculturalidad: la interacción de las multiethnicidades.

Contenido cultural: Se refiere al significado simbólico, la dimensión artística y los valores culturales que se originan o expresan identidades culturales.

Diálogo intercultural: un intercambio de opiniones abierto, respetuoso, basado en el entendimiento mutuo, entre personas y grupos que tienen un patrimonio étnico, cultural, religioso y lingüístico diversos.

Cultura: es un conjunto de formas, modos adquiridos de concebir el mundo, de pensar, de hablar, de expresarse, percibir, comportarse, organizarse socialmente, comunicarse, sentir y valorarse a uno mismo en cuanto individuo y en cuanto a grupo.



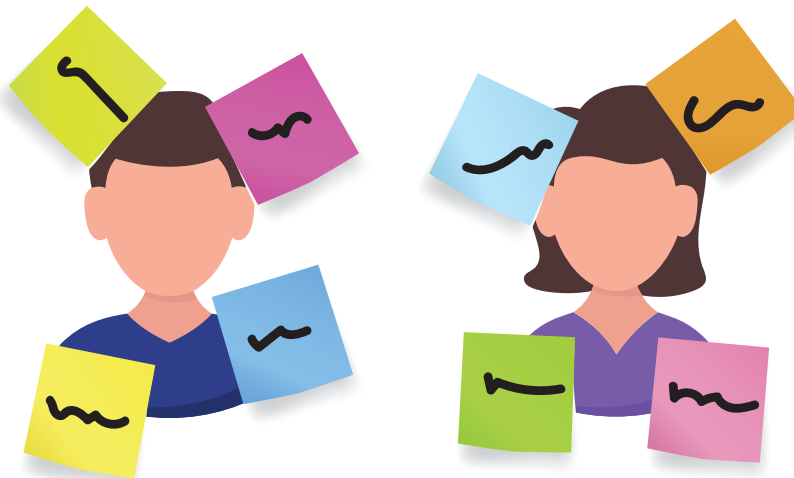
Erradiquemos los prejuicios

PREJUICIO

Un **juicio u opinión, generalmente negativo**, que se forma sin motivo y sin el conocimiento necesario. Supone tener una actitud negativa y hostil hacia una persona que identificamos como perteneciente a un grupo, por el simple hecho de pertenecer a ese grupo.

ESTEREOTIPO

Una **imagen mental muy simplificada**, con pocos detalles, acerca de un grupo de gente que comparte ciertas cualidades características. Puede ser tanto positivo como negativo, aunque normalmente es negativo.





Mapa de identidad cultural

Hago un dibujo que muestre quién soy y dónde vivo. Puedo poner dibujos, palabras o cosas que le recuerden su familia. Tradiciones que le sean llamativas.

Mi árbol genealógico cultural

Instrucciones

Antes de empezar con el árbol genealógico, piense sobre sus antecedentes culturales. Hable con su familia para conocer mejor la historia.

- ¿De dónde vienen mis abuelos y bisabuelos?
- ¿Qué actividades especiales hacemos como familia?
- ¿Qué valores importantes nos han enseñado nuestros ancestros?

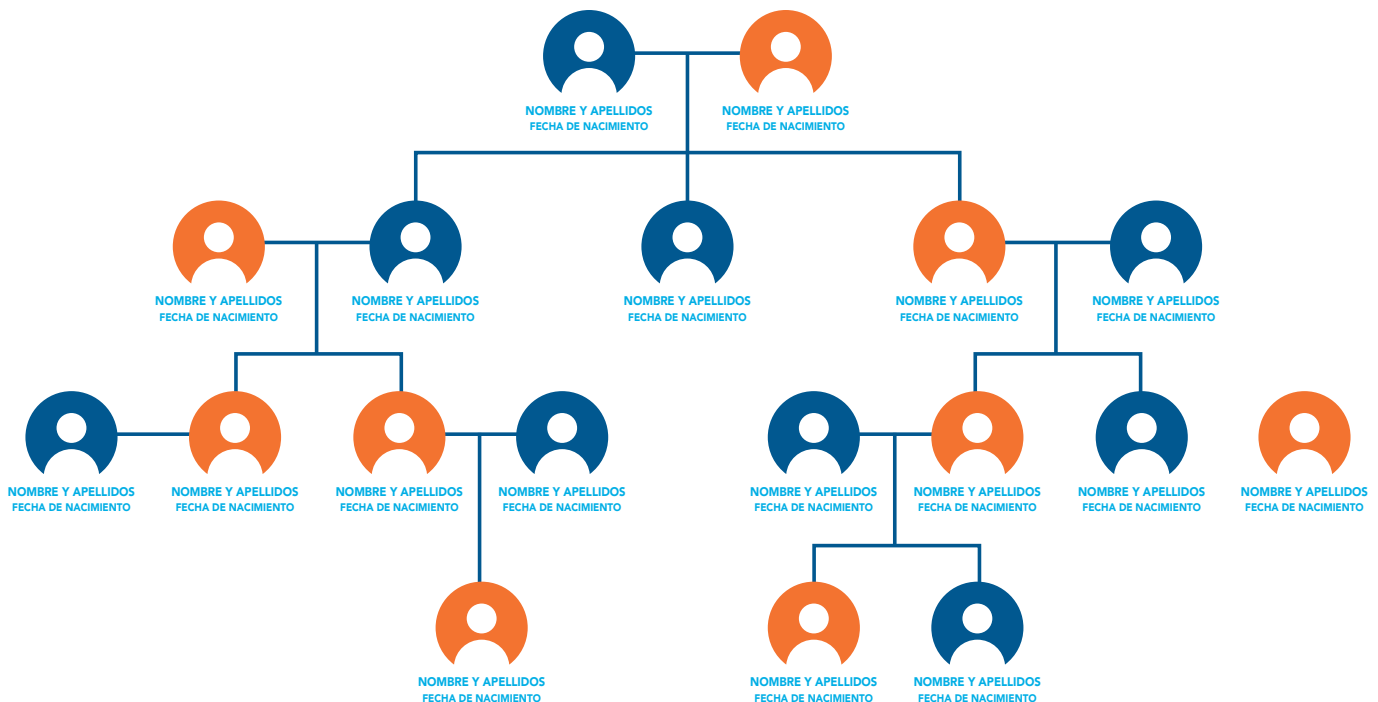
En el árbol, escriba el nombre de los abuelos, bisabuelos.

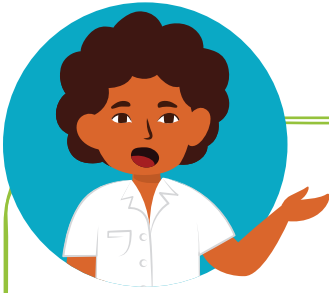
Al lado de cada nombre, escribo de dónde viene esa persona, como el país o la región, y también algunas actividades especiales que hacían que son importantes en nuestra familia.

Si tiene fotos, puede ponerlas al lado de sus nombres en el árbol para que todos puedan verlas y recordarlas.

Ejemplo:

Árbol genealógico





Mi árbol genealógico



Juego de mesa:

Habi-lidosos

Instrucciones:

Objetivo: el objetivo del juego es avanzar por el tablero mientras aprendes sobre habilidades blandas como la comunicación efectiva, habilidades interculturales y habilidades organizativas.

Cómo jugar:

- Cada jugador elige una ficha y la coloca en la casilla de inicio.
- Tira los dados para moverse por el tablero y sigue las instrucciones de las casillas en la que caiga.
- Gana el jugador que complete todas las casillas y regrese a la casilla de inicio.

Casillas especiales:

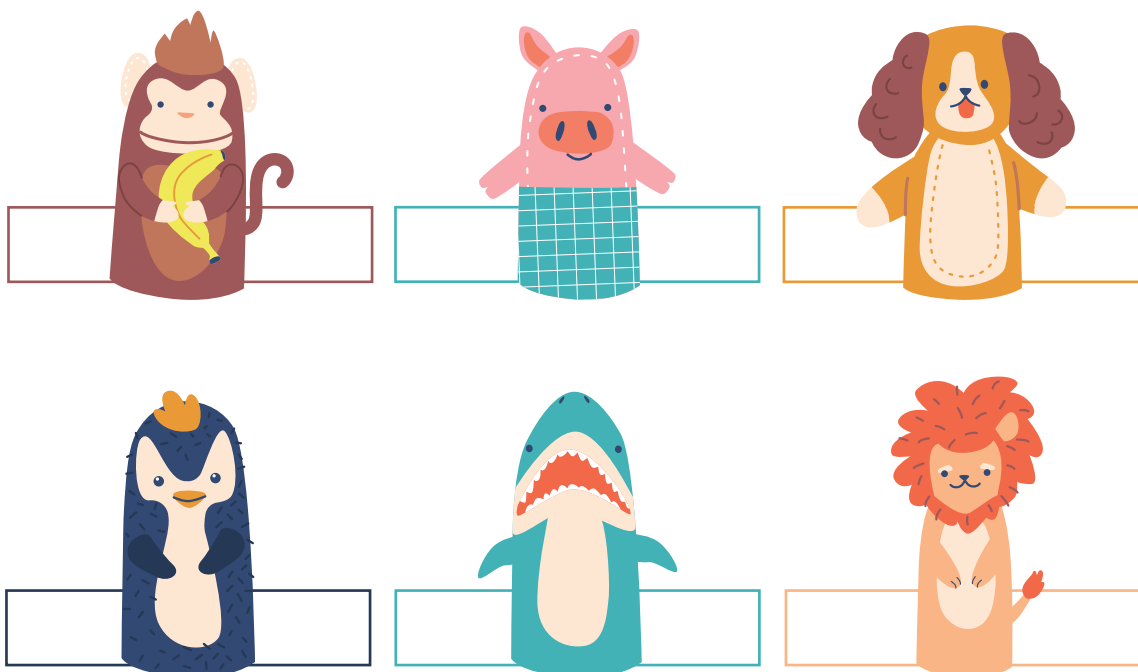
Habi-lidosos: casilla especial en el tablero que le permite avanzar más rápido, volver a tirar los dados.

Desafíos: casilla especial en el tablero que le impone un reto al jugador.

JUEGO DE MESA

Habi-lidosos

Escoja su personaje. Recórtelo y ¡a jugar!



JUEGO DE MESA

Habi-lidosos



#abi-lidosos

Encuentre a un compañero y háblele sobre sus pasatiempos favoritos. Luego, comparta lo que aprendió sobre él o ella con el resto del grupo.

Si lo hace, puede avanzar al próximo turno.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Formen un círculo y cada niño agradezca a otro por algo que haya hecho. Continúen hasta que todos hayan recibido un agradecimiento.

Todos deben participar, de lo contrario no avanzarán.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Dibuje una cara que represente una emoción (feliz, triste, enojado, etc.) y pídale a un compañero que adivine qué emoción está representando.

Si adivina puede avanzar al próximo turno.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Actúe una situación de conflicto con un compañero y trabajen juntos para encontrar una solución que los haga sentir bien.

Si lo hace, puede avanzar al próximo turno.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Prepárese para presentar algo que le gusta hacer en menos de un minuto. Puede ser una canción, un baile o una historia divertida.

Si lo hace, puede avanzar al próximo turno.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Trabaje en grupos para diseñar un cartel que represente los valores importantes para el centro educativo, como el respeto, la amabilidad y la responsabilidad. Luego compartan sus diseños con el resto de la clase.

Todos deben participar, de lo contrario no avanzarán.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Formen un círculo y cada niño debe dar un cumplido a la persona que está a su derecha. Continúen hasta que todos hayan recibido un cumplido.

Todos deben participar, de lo contrario no avanzarán.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Escriba una carta de agradecimiento a un amigo o profesor por algo que haya hecho, que te hizo sentir bien.

Si lo hace, puede avanzar al próximo turno.

DESAFÍO

#abi-lidosos

Comparta una tradición de tu familia. ¿Qué es lo que más le gusta de esa tradición?

AVANCE 2 CASILLAS

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

Cree una historia corta. ¿Sobre qué trata su historia?

AVANCE 1 CASILLA

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

Dígale a un amigo qué le gusta de él/ella. ¿Qué le hace especial a su amigo/a?

AVANCE 2 CASILLAS

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

Escuche a un amigo mientras le cuenta una historia.

AVANCE 1 CASILLA

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

Piense en algo que le hace feliz ¿Por qué le hace sentir feliz?

AVANCE 2 CASILLAS

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

Haga un dibujo para regalar a alguien. ¿A quién le va a regalar el dibujo?

AVANCE 2 CASILLAS

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

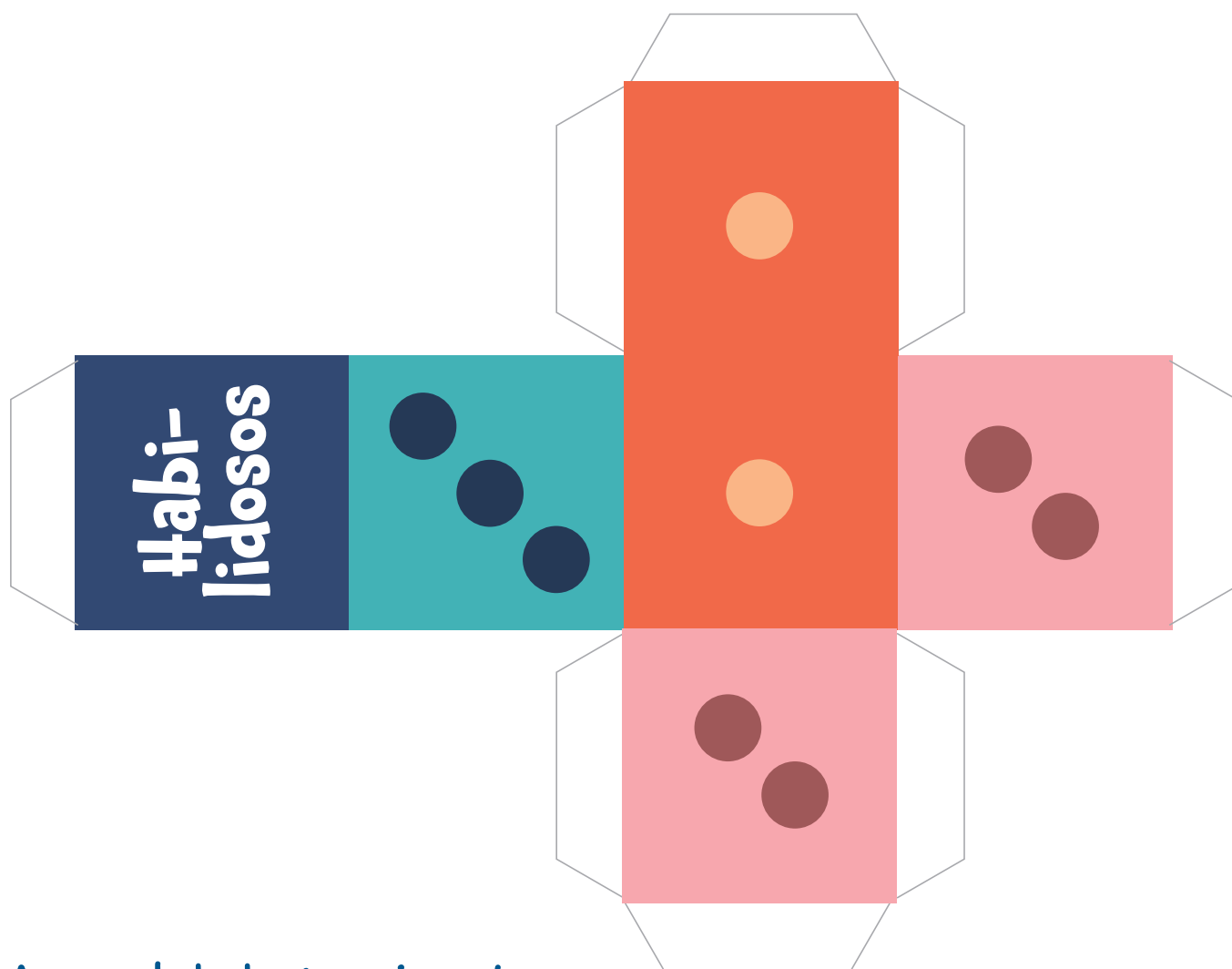
TOME UNA CARTA DE DESAFÍO Y COMPLETE LA TAREA PARA AVANZAR.

CASILLA ESPECIAL

#abi-lidosos

TOME UNA CARTA DE DESAFÍO Y COMPLETE LA TAREA PARA AVANZAR.

CASILLA ESPECIAL



Arma el dado, ¡y a jugar!



BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Cervantes, M. (2016). *El poder de la gestión de proyectos en la cultura organizacional*. *Revistas Ciencias Estratégicas*, 345-363.
- Chinchay Huarcaya, J. R., Bartolomé Huamán, A., & Ozoriaga Dávila, E. M. (2023). *Las habilidades blandas y su práctica en docentes*. *Revista peruana de investigación e innovación educativa*, 3(2), Artículo e25377. <https://doi.org/10.15381/rpiiedu.v3i2.25377>
- CITA EN EL TEXTO:(Martins, 2024) UNIR. (2023, 4 de octubre). *Escucha activa: qué es, características, tipos y ventajas*. UNIR México. <https://mexico.unir.net/noticias/educacion/escucha-activa/#:~:text=La%20escucha%20activa%20significa%20escuchar,mensaje%20que%20nos%20están%20trasladando>.
- Dávila, J. C. (2013). *Capacidades organizacionales: dinámicas por naturaleza*. *Cuadernos de Administración*, 11-33.
- Dávila, J. C. (2013). *Capacidades organizacionales: Dinámicas por naturaleza*. *Cuadernos de Administración*, vol. 26, núm. 47, julio-diciembre, 2013, pp. 11-33. Bogotá, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana
- Díaz, A., Castro, D., Casey, A., Millward, A., & Niemann, J. (2019, marzo). *Guía de Formación ASCENT Módulo 3: Habilidades blandas*. Recuperado 29 de abril de 2024, de https://ddd.uab.cat/pub/recdoc/2018/251548/softskills_a2018iSPA.pdf
- Gómez, Fedor SJ, (2016). *La Comunicación*. *Salus*, 20(3), 5-6. Recuperado en 23 de abril de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382016000300002&lng=es&tlng=es.
- Ladino, C., Id, P., Juliana, K., Hurtado, V., López, L., & Id, O. (2022). Recuperado en April 24, 2024, de <https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/17464/1/15.%20Monograf%C3%ADa%20-%20Las%20Habilidades%20Blandas%20en%20los%20Procesos%20de%20Ense%C3%B1anza%20Aprendizaje%20en%20el%20Rol%20del%20Docente%20en%20Latinoamérica.pdf>
- Leeds-Hurwitz, W. (2013). *Competencias interculturales: Marco conceptual y operativo*. UNESCO.
- Maldonado, Y. D. C. (2023). *Las habilidades blandas a través del aprendizaje colaborativo en estudiantes de educación básica primaria*. [Trabajo Fin de Máster inédito]. Universidad De La Costa.
- Martins, J. (2024, 4 de febrero). *Escucha activa: qué es y cómo practicarla con ejemplos [2024]* • Asana. <https://asana.com/es/resources/active-listening>
- Morin, A. (2022). *5 ways to teach your child about personal space*. <https://www.understood.Org>. Recuperado 1 de mayo de 2024, de <https://www.understood.org/en/articles/how-to-teach-your-child-about-personal-space>
- Naranjo Pereira, ML, (2005). *Perspectivas sobre la comunicación*. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 5 (2), 1-32.
- Noriega, A. (2019). *La comunicación en la escuela – DISEÑO DE LA INSTRUCCIÓN*. Recuperado 29 de abril de 2024, de <https://2-learn.net/director/la-comunicacion-en-la-escuela/>
- Noveno Estado de la Educación 2023 [Recurso electrónico] / Programa Estado de la Nación. -- Datos electrónicos (1 archivo : 20 mb). -- San José, C.R. : CONARE - PEN, 2023. (Informe Estado de la Educación; no. 09 – 2023)
- Ordóñez, L (2022). *Claves para aprender a escuchar con atención*. Universidad del Rosario. <https://urosario.edu.co/sites/default/files/2022-07/Claves-para-aprender-a-escuchar-con-atencion.pdf>
- Tahull, J., & Montero, Y. (2021, 21 de marzo). *Malestar en la escuela. Conflictos entre profesores*. CORE – Aggregating the world's open access research papers. <https://core.ac.uk/download/pdf/78523457.pdf>
- UNESCO (2017). *Competencias interculturales Marco conceptual y operativo*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia, Cátedra UNESCO. Diálogo intercultural
- UNICEF. (s. f.). *Cómo comunicarte de manera efectiva con tus hijos e hijas pequeños*. Recuperado 1 de mayo de 2024, de <https://www.unicef.org/lac/crianza/cuidado/como-comunicarte-de-manera-efectiva-con-tus-hijos-pequenos>
- Vásquez Villanueva, S., Vásquez Campos, S. A., Vásquez Villanueva, C. A., Vásquez Villanueva, L., Castillo Paredes, H. J., & Gómez Miguel, J. M. (2021). *Habilidades blandas: su importancia para el desempeño docente*. *Paidagogo*, 3(2), 4–16. <https://doi.org/10.52936/p.v3i2.63>
- Zambrano-Chamba, M., Vallejo-Piza, G., & Tafur-Méndez, F. (2023). *Investigación: Habilidades blandas como complemento para la formación profesional de los estudiantes*. *593 Digital Publisher CEIT*, 8(3), 257–267. <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.3.1627>
- Zarzuela, A. (2019). *La nube y el acuerdo*. Cuento infantil sobre la importancia de la .. *Guiainfantil.Com*. Recuperado 1 de mayo de 2024, de <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/cuentos-infantiles/la-nube-y-el-acuerdo-cuento-infantil-sobre-la-importancia-de-la-comunicacion/>