



Profundiza más

Recurso de Profundización

- **Guía de técnicas para el autodesarrollo de competencias**

A continuación, se presenta un ejemplo práctico sobre cómo se puede elaborar una guía de técnicas para el autodesarrollo de competencias. En este caso, la competencia principal a desarrollar es la Ética, aunque muchas de las actividades incluidas en la guía también pueden favorecer el desarrollo de otras competencias adicionales.

En el formato propuesto, se identifican hasta tres competencias principales que pueden desarrollarse con cada actividad, excepto en las técnicas de lecturas y personas referentes, en las cuales, por lo general, se trabaja con una sola competencia. No obstante, si dichas técnicas permiten trabajar otras, estas pueden añadirse.

- ✓ **Deportes:** para cada deporte presentado, se detalla las *tres principales competencias* que se puede desarrollar al practicarlo.

Ejemplo

El **montañismo** permite desarrollar la competencia de la **Ética**, porque al ser un deporte de alto riesgo y que en ocasiones se puede llegar incluso a perder la vida, en este deporte es muy importante aplicar prácticas profesionales para no asumir riesgos innecesarios, por ejemplo, utilizar el equipo de montaña de acuerdo con las instrucciones de uso, usar equipo que se encuentre en buenas condiciones, etc.

De igual manera, antes de realizar un ascenso a la montaña se debe llegar a acuerdos con todos los miembros del equipo, para saber como actuar si ocurren imprevistos, por ejemplo, si un montañista en el ascenso sufre un ataque al corazón y fallece, ¿qué hace el equipo? se lleva el cuerpo o lo dejan ahí para que rescatistas luego lo busquen. Digamos que se rompe el hielo y alguien se cae a un lugar inaccesible y el equipo no sabe si la persona está viva o muerta, pero si se acerca el equipo no hay seguridad tampoco para ellos ¿qué hacen?



Profundiza más

Otro ejemplo común en la montaña es que se necesite oxígeno para el ascenso, y si a algún montañista se le acabó el oxígeno porque puede ser que lo cargó mal o el equipo estaba defectuoso, que hace el equipo ¿le comparten el oxígeno, con el riesgo que ellos se queden sin oxígeno? ¿se prevé llevar tanques de oxígeno extra, pero cómo se va a repartir el peso entre el equipo?, etc.

Por esta razón es que al practicar el montañismo se van a analizar una serie de temas que pueden ayudar a la persona a desarrollar la competencia de la **Ética**.

Practicar montañismo también ayuda en el desarrollo de la competencia de **Trabajo en Equipo**, cuando los ascensos son en grupo, y la **Perseverancia**, porque en el ascenso los montañistas se cansan y ya no pueden avanzar, pero el hecho de que alguien se quede retrasado en el ascenso puede perjudicar a todo el equipo, ya que el clima puede cambiar y pueden tener inclusive un final desastroso, por lo que es importante ser constante en el ascenso, a pesar del cansancio.

- ✓ **Hobbies y actividades extracurriculares:** para cada hobby y actividad extracurricular presentada, se detalla las *tres principales competencias* que se puede desarrollar al realizarla.

Ejemplo

Investigar culturas permite desarrollar la competencia de la **Ética**, porque nos abre el conocimiento y nos permite tener respeto por formas distintas de ver o hacer las cosas.

Cuando se investiga culturas no es necesario ir a culturas extranjeras, sino que se puede empezar con culturas de nuestro país, como es el caso de los Huaoranis que son un pueblo indígena que viven en la amazonia ecuatoriana, y tienen costumbres distintas a las personas que viven en la ciudad, son etnias no contactadas cuya vestimenta se reduce a cubrir pequeñas partes de su cuerpo con hojas de los árboles, su alimentación igualmente es distinta a la de la ciudad, y esto nos permite conocer y tener respeto por lo diferente.



Profundiza más

Al ver documentales se puede observar como por ejemplo en el país de la India realizan rituales funerarios en el río Ganges, donde a las orillas del río y al aire libre incineran a sus difuntos, para luego esparcir sus cenizas en sus aguas de manera que lleguen al océano. Según su cultura tienen la creencia que el momento en que llegan las cenizas del difunto al océano, se libera su alma.

En este mismo país, consideran sagrados a varios animales, como las vacas que caminan por las calles de las ciudades sin que nadie les haga nada, mucho menos pensar siquiera en consumir carne de vaca, ya que para ellos la vaca es como una madre puesto que son muy creyentes de la reencarnación.

De igual manera, tienen también otros animales sagrados como el tigre, cobra, elefante, y la rata. Si bien para nosotros las ratas son consideradas como una plaga a la que se debe exterminar, en la India, las ratas son sagradas, incluso tienen un templo de las ratas donde viven por lo menos unas 20.000 ratas, y las personas que las visitan las alimentan, les dan leche, dulces, y hacen esto porque al creer en la reencarnación, creen que sus difuntos reencarnaron en las ratas y por eso se las debe cuidar.

Con esta serie de ejemplos queda claro que investigar culturas es una buena forma de desarrollar la competencia de la **Ética**, teniendo un profundo respeto por lo ajeno.

De igual manera, esta actividad de investigar culturas permite desarrollar la competencia de **Búsqueda de información** y la **Flexibilidad**.

- ✓ **Lecturas:** al ser libros orientados a desarrollar una competencia específica, difícilmente se sugerirán otras competencias que también se puedan desarrollar con la lectura de estos, sin embargo, es posible encontrar casos de este tipo.

Ejemplo

Para desarrollar la competencia de la **Ética** se recomienda la lectura del libro **“Códigos de Ética en las Empresas”**, donde se toca temas delicados como la corrupción, abuso de poder, búsqueda de beneficios personales, etc., que ponen en juego los valores personales frente a estas situaciones.



Profundiza más

- ✓ **Películas o filmes comerciales:** para cada película presentada, se detalla las *tres principales competencias* que se puede desarrollar al verla y reflexionar sobre ella.

Ejemplo

Para el desarrollo de la competencia de la **Ética**, se propone la película “**El Dilema**” que se basa en una historia real donde los personajes se enfrentan a situaciones que los llevan a tomar decisiones alejadas de la ética. Con esta película también se puede desarrollar las competencias de **Integridad** y **Prudencia**.

Al ver las películas con la intención de desarrollar alguna competencia, se puede identificar otros temas de interés que se abordan en el filme, así como frases relevantes que los personajes mencionan respecto a la competencia que se busca desarrollar.

- ✓ **Personas referentes:** en el caso de las personas referentes presentadas, podrá sugerirse una o varias competencias que se pueden desarrollar al analizar y reflexionar sobre su comportamiento, todo dependerá si esta persona destaca o posee un nivel superior en dichas competencias.

Ejemplo

Para desarrollar la competencia de la **Ética** se seleccionó como persona referente a **Mark Van Doren**, importante crítico, poeta y reconocido docente de la Universidad de Columbia, en Nueva York, siendo un ejemplo de ética, valores morales y buenas costumbres.

Al profundizar un poco más sobre su vida, se puede destacar que siempre priorizó los valores éticos y morales, incluso en situaciones contrarias a sus propios intereses personales y familiares, manteniéndose del lado de la justicia y la verdad.

Archivo adjunto:

- Formato autodesarrollo de competencias