



Co-funded by
the European Union



women**home**working

Coaching: Competencias interpersonales e integración

Manual para formadores

Content

INTRODUCCIÓN.....	5
ESTRUCTURA DEL CURSO “COACHING: COMPETENCIAS INTERPERSONALES E INTEGRACIÓN”	6
PLAN DE LECCIONES DEL CURSO DE COACHING	6
MÓDULO 1 - INTRODUCCIÓN AL COACHING PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS INTERPERSONALES E INTEGRACIÓN.....	7
EXPLICACIÓN SOBRE EL MÉTODO DE COACHING Y CÓMO PUEDE AYUDAR A LAS MADRES JÓVENES A ALCANZAR SUS OBJETIVOS.	7
¿QUÉ ES EL COACHING Y CÓMO FUNCIONA?	7
BENEFICIOS DEL COACHING PARA LAS MADRES JÓVENES	8
IDENTIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL CURSO Y EXPECTATIVAS DE LAS MADRES JÓVENES	9
GRUPO DE DISCUSIÓN SOBRE LO QUE LAS MADRES JÓVENES ESPERAN MEJORAR A TRAVÉS DEL COACHING.	9
ESTABLECER/CREAR OBJETIVOS SMART (ESPECÍFICO, MEDIBLE, ALCANZABLE, RELEVANTE Y LIMITADO EN EL TIEMPO) ..	9
ENTENDER LAS EXPECTATIVAS Y EL COMPROMISO DE LAS DOS PARTES: EL COACH Y LAS MADRES JÓVENES	11
EXPLICACIÓN DE LA DURACIÓN DEL CURSO Y LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS.....	12
PLAN DE ESTUDIO	12
MÓDULO 2: AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL.....	19
IDENTIFICACIÓN DE LOS VALORES Y CREENCIAS PERSONALES QUE INFLUYEN EN LA VIDA DE LAS MADRES JÓVENES. ...	19
INTRODUCCIÓN A LOS VALORES Y CREENCIAS	19
DEFINICIÓN DE OBJETIVOS PERSONALES Y PROFESIONALES, TENIENDO EN CUENTA LAS RESPONSABILIDADES COMO MADRE Y OTROS ESPACIOS DE LA VIDA.	20
INTRODUCCIÓN A LOS OBJETIVOS PERSONALES Y PROFESIONALES	20
TENER EN CUENTA LAS RESPONSABILIDADES COMO MADRE Y OTROS ESPACIOS DE TU VIDA.....	21
LA RUEDA DE LA VIDA	22
TÉCNICAS PARA GESTIONAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD, COMO LA MEDITACIÓN, LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE, Y OTRAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN.	23
INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD	23
EJERCICIO: TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN GUIADAS	23
PLAN DE ESTUDIO	24

MÓDULO 3: COMUNICACIÓN Y RELACIONES INTERPERSONALES..... 30

MEJORA DE LA COMUNICACIÓN CON LA PAREJA, LOS HIJOS, LA FAMILIA Y LOS AMIGOS, APRENDER A EXPRESAR LAS EMOCIONES Y NECESIDADES DE FORMA CLARA Y ASERTIVA.	30
IMPORTANCIA DE UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA ESTABLECER Y MANTENER RELACIONES SANAS.....	30
CONCEPTO DE COMUNICACIÓN ASERTIVA Y VENTAJAS DE UTILIZARLA EN DIFERENTES RELACIONES.....	31
DESARROLLO DE HABILIDADES PARA RESOLVER CONFLICTOS Y AFRONTAR SITUACIONES EXIGENTES, COMO EL RETO DE CONCILIAR LAS RESPONSABILIDADES MATERNALES CON OTRAS ACTIVIDADES Y RELACIONES.	33
PLAN DE ESTUDIO	35

MÓDULO 4: PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN 41

TÉCNICAS PARA GESTIONAR EL TIEMPO Y LA RUTINA DIARIA, COMO ESTABLECER PRIORIDADES, CREAR UNA AGENDA, DELEGAR TAREAS Y HACER FRENTE A IMPREVISTOS.	41
INTRODUCCIÓN TEÓRICA.....	41
DEFINICIÓN DE PRIORIDADES Y ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS REALISTAS, TENIENDO EN CUENTA LAS LIMITACIONES Y POSIBILIDADES DE CADA JOVEN MADRE.	42
INTRODUCCIÓN TEÓRICA.....	42
FIJAR OBJETIVOS.....	42
PLAN DE ESTUDIO	43

MÓDULO 5: DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS PARA LA CRIANZA 49

CONOCER LAS DISTINTAS ETAPAS DEL DESARROLLO INFANTIL PARA COMPRENDER LAS NECESIDADES Y COMPORTAMIENTOS DE LOS NIÑOS.	49
ETAPAS DEL DESARROLLO INFANTIL	49
ESTILOS DE CRIANZA	51
ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR RETOS ESPECÍFICOS COMO ACOSTARSE, COMER Y DISCIPLINA, TENIENDO EN CUENTA LAS PREFERENCIAS Y NECESIDADES DE CADA NIÑO	52
PLANIFICAR LA RUTINA DE ACOSTARSE.....	52
RETOS Y ESTRATEGIAS A LA HORA DE COMER	53
PLAN DE ESTUDIO	58

MÓDULO 6: DESARROLLO PROFESIONAL..... 63

IDENTIFICAR LAS COMPETENCIAS E INTERESES PROFESIONALES, TENEINDO EN CUENTA LAS POSIBILIDADES DE TRABAJO FLEXIBLE Y LA IDONEIDAD PARA EL PAPEL DE MADRE.	63
COMPETENCIAS E INTERESES PROFESIONALES, POSIBILIDADES DE TRABAJO FLEXIBLE E CONCILIACIÓN CON LA CRIANZA.	63
RETOS Y ASPIRACIONES RELACIONADOS CON EL DESARROLLO PROFESIONAL Y LA MATERNIDAD.	65
ESCUCHA ACTIVA, EMPATÍA Y APOYO	67

EXPLORANDO OPCIONES DE TRABAJO A DISTANCIA, EMPRENDIMIENTO Y OTRAS FORMAS DE GENERACIÓN DE INGRESOS QUE PERMITAN CONCILIAR LAS RESPONSABILIDADES MATERNALES CON LAS ACTIVIDADES PROFESIONALES	68
PLAN DE ESTUDIO	71
<u>ANEXOS</u>	<u>76</u>

Introducción

Bienvenido a nuestro curso de ***Coaching, Competencias Interpersonales e Integración*** para madres jóvenes. Este curso está diseñado para ayudar a las madres jóvenes a mejorar su empleabilidad y alcanzar sus objetivos profesionales, al tiempo que se centra en temas importantes como el autoconocimiento y el desarrollo personal, la comunicación y las relaciones interpersonales, la planificación y la organización, y el desarrollo de habilidades parentales.

A lo largo de este curso, las jóvenes madres tendrán la oportunidad de trabajar con formadores con experiencia que les ayudarán a desarrollar un plan personalizado para alcanzar sus objetivos. Aprenderán valiosas competencias como por ejemplo a comunicarse de forma eficaz, el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la resolución de problemas y mucho más. También explorarán sus puntos fuertes y débiles, podrán comprenderse (a ellas mismas y a otros) mucho mejor, y aprenderán a planificar y organizar eficazmente su vida.

Somos conscientes de que ser madre joven puede plantear retos únicos a la hora de compaginar las responsabilidades personales con las aspiraciones profesionales. Por eso hemos incluido en este curso un enfoque en el desarrollo de habilidades para la crianza. Aprenderás estrategias prácticas para gestionar las exigencias de la crianza al tiempo que persigues tus objetivos profesionales.

Este manual está estructurado en 6 módulos, y todos ellos responden a una misma estructura: contenido teórico, ejercicios prácticos, dinámicas de grupo y espacio para el debate y el intercambio de experiencias entre las jóvenes madres.

El Curso de Coaching, Habilidades Blandas e Integración tiene una duración de 18 horas de aprendizaje, distribuidas en 12 horas de formación en talleres y 6 horas de aprendizaje on-line. Estamos deseando trabajar contigo y ayudarte a desarrollar todo tu potencial.

Estructura del curso “Coaching: competencias interpersonales e integración”

Los módulos integrados en el curso se centran en el coaching, el desarrollo de competencias interpersonales, el trabajo para reforzar la autoestima y el coaching profesional para mejorar la imagen, recuperar la confianza en uno mismo y crear CV innovadores en diferentes soportes. Las sesiones de coaching se centran en la autoestima, la confianza en uno mismo, la imagen personal y la relación entre la maternidad y la actividad profesional.

El énfasis en las competencias interpersonales es una respuesta a las necesidades de nuestro grupo objetivo, que es joven y no tiene necesariamente una extensa formación y/o experiencia que aportar. Durante el periodo en el que el proyecto os acompañará, el trabajo de competencias interpersonales será esencial para su posterior formación o su inserción en el mercado laboral. Además, durante las sesiones presenciales, las jóvenes madres podrán acudir con sus hijos pequeños y serán bienvenidas.

Plan de lecciones del curso de coaching

- 1 **Descripción del programa** El curso se dividirá en clases semanales o quincenales, de dos horas de duración cada una. Cada clase incluirá una introducción teórica a los temas, ejercicios prácticos, dinámicas de grupo y espacio para el debate y el intercambio de experiencias entre las madres jóvenes.

2	Número máximo de participantes por grupo	8 madres jóvenes		
3	Plan del curso de coaching			
Nº	Módulos	Formación presencial	Formación on-line	

1	Introducción al coaching para el desarrollo de las competencias interpersonales e integración	2 horas	1 hora
2	Autoconocimiento y desarrollo personal	2 horas	1 hora
3	Comunicación y relaciones interpersonales	2 horas	1 hora
4	Planificación y organización	2 horas	1 hora
5	Desarrollo de competencias para la crianza	2 horas	1 hora
6	Desarrollo profesional	2 horas	1 hora
Total lecciones (Formación presencial y formación online)		18 horas	

Módulo 1 - Introducción al coaching para el desarrollo de las competencias interpersonales e integración.

Explicación sobre el método de coaching y cómo puede ayudar a las madres jóvenes a alcanzar sus objetivos.

¿Qué es el coaching y cómo funciona?

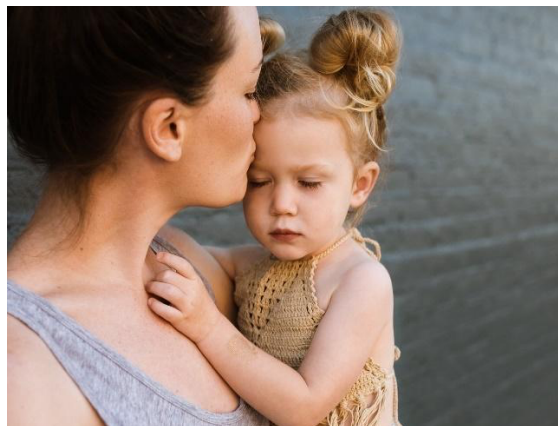
El coaching es un método para alcanzar los objetivos fijados. El coach ayuda al alumno (cliente) a fijar correctamente un objetivo, encontrar la mejor manera de alcanzarlo y revelar el potencial interior oculto en una persona a través del diálogo. El coach no dice cómo alcanzar el éxito, sino que hace preguntas a través de las cuales el propio cliente encuentra la solución a sus tareas.

El coaching puede utilizarse para desarrollar las habilidades y capacidades de las personas, aumentar el rendimiento y abordar los problemas y retos antes de que se conviertan en

problemas graves. Una sesión de coaching suele desarrollarse como una conversación entre el coach y el alumno-cliente, y se centra en ayudar a que descubra respuestas por sí mismo.

Metodologías y técnicas de coaching

La metodología del coaching es básicamente "el cómo" del coaching. Es la forma en que los coach influyen en sus clientes y transforman vidas. Las metodologías de coaching suelen ser una combinación de conocimientos y técnicas. El conocimiento es el "cómo" básico del coaching que puede aprenderse en libros, podcasts, posts, formación presencial, seminarios y cursos y programas online. Las técnicas son procedimientos y procesos específicos que los coach pueden utilizar durante su trabajo con los clientes.



Hay muchos estilos de coaching entre los que elegir, ya que la psicología del coaching extrae conocimientos y teorías de una amplia gama de disciplinas. Algunas técnicas de coaching eficaces son los controles y cuestionarios previos a la sesión, la fijación de objetivos, las técnicas motivacionales, las técnicas de coaching de grupo, las técnicas de coaching vital, la TCC y las técnicas de coaching conductual.

Beneficios del coaching para las madres jóvenes

El coaching puede aportar valiosos beneficios a las madres jóvenes. Puede ayudarlas a fijar y alcanzar objetivos personales, a sentirse más felices, más seguras de sí mismas o menos estresadas. El coaching también puede ayudar a las madres jóvenes a desarrollar sus capacidades personales y sus habilidades interpersonales, lo que puede ayudarlas a comprender mejor sus retos y a tomar decisiones informadas sobre su futuro.

El coaching también puede tener un impacto positivo en la vida familiar. Tiene un fuerte enfoque de colaboración y puede mediar y apoyar roles y dinámicas familiares más adecuadas.

Identificación de los objetivos del curso y expectativas de las madres jóvenes

Grupo de discusión sobre lo que las madres jóvenes esperan mejorar a través del coaching.

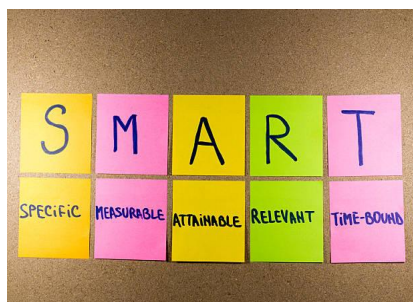
Temas sugeridos para un grupo de discusión:

1. **Equilibrar la maternidad y los objetivos personales:** ¿Cómo puede el coaching ayudar a las madres jóvenes a encontrar un equilibrio entre sus responsabilidades como madres y sus aspiraciones?
2. **Fomento de la confianza y la autoestima:** ¿Cómo puede el coaching ayudar a las madres jóvenes a sentirse más seguras de sí mismas y mejorar su autoestima?
3. **Gestión del estrés y la ansiedad:** ¿Cómo puede ayudar el coaching a las madres jóvenes a gestionar el estrés y la ansiedad relacionados con la maternidad y otros aspectos de su vida?
4. **Mejorar las relaciones:** ¿Cómo puede el coaching ayudar a las madres jóvenes a mejorar sus relaciones con sus parejas, hijos, familia y amigos?
5. **Encontrar un propósito y un sentido:** ¿Cómo puede el coaching ayudar a las madres jóvenes a encontrar un propósito y un sentido a sus vidas más allá de la maternidad?

Establecer/crear objetivos SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y limitado en el tiempo)

Un objetivo SMART es un objetivo que es eSpecífico, Medible, Alcanzable, Relevante y limitado en el Tiempo. Estos criterios ayudan a garantizar que tu objetivo está bien definido y es realista, y pueden ayudarnos a aumentar nuestras posibilidades de alcanzarlo.

¿Cuál es el significado de estos términos?



- **Específico:** Tu objetivo debe ser claro y específico, para que sepas exactamente en qué estás trabajando. Pregúntate qué quieres conseguir y por qué es importante para ti.
- **Medible:** Tu objetivo debe ser mensurable para que puedas seguir tus progresos y saber cuándo lo has conseguido. Pregúntate cómo medirás tu progreso y qué aspecto tiene el éxito.
- **Alcanzable:** Tu objetivo debe ser realista y alcanzable teniendo en cuenta tu situación actual y tus recursos. Pregúntate si el objetivo es posible y cómo superarás los posibles obstáculos.
- **Relevante:** Tu objetivo debe ser relevante y estar alineado con tus valores y objetivos a largo plazo. Pregúntate si el objetivo merece la pena y si es el momento adecuado para perseguirlo.
- **Limitado en el tiempo:** Tu objetivo debe tener una fecha límite para crear una sensación de urgencia y mantenerte motivado. Pregúntate cuándo quieres conseguirlo y qué puedes hacer para lograrlo.

Al establecer objetivos SMART, podemos aclarar nuestras ideas, centrar nuestros esfuerzos, utilizar nuestro tiempo y recursos de forma productiva y aumentar nuestras posibilidades de conseguir lo que queremos en la vida.

Aquí te mostramos un ejemplo de cómo podríamos establecer un objetivo SMART para completar un curso de coaching para madres jóvenes:

- **Específico:** Completar un curso de 18 horas de coaching para madres jóvenes con el fin de mejorar mis habilidades como madre y mi bienestar personal.

- **Mensurable:** Seguir mi progreso asistiendo a todas las sesiones del curso y completando todas las tareas. Medir el éxito recibiendo un certificado al final del curso.
- **Alcanzable:** Investigar los cursos de coaching disponibles para madres jóvenes y elegir uno que se ajuste a mi horario y presupuesto. Organizar el cuidado de los niños durante las sesiones del curso si es necesario.
- **Relevante:** Mejorar mis habilidades como madre y mi bienestar personal es importante para mí y me beneficiará tanto a mí como a mi familia.
- **Limitado en el tiempo:** Insíbete en un curso de coaching para madres jóvenes en el próximo mes y complétalo en 18 horas.

Entender las expectativas y el compromiso de las dos partes: el coach y las madres jóvenes

Para comprender las expectativas y el compromiso tanto del coach como de las madres jóvenes es una parte importante del proceso de coaching sigue estos pasos:

- **Establecer objetivos claros:** Al principio del proceso de coaching, el coach y las madres jóvenes deben trabajar juntos para establecer objetivos claros sobre lo que esperan conseguir a través del coaching. Estos objetivos deben ser específicos, mensurables, alcanzables, pertinentes y sujetos a plazos (SMART, por sus siglas en inglés).
- **Debatir las expectativas:** El coach y las madres jóvenes deben mantener una conversación abierta y sincera sobre sus expectativas para el proceso de coaching. Esto incluye debatir lo que cada parte espera conseguir, cuáles serán sus funciones y responsabilidades, y cómo trabajarán juntas para alcanzar sus objetivos.
- **Establecer el compromiso:** Tanto el coach como las madres jóvenes deben comprometerse con el proceso de coaching para que éste tenga éxito. Esto significa estar dispuestas a invertir tiempo y esfuerzo en alcanzar sus objetivos, estar abiertas a recibir comentarios y nuevas ideas, y estar dispuestas a hacer cambios cuando sea necesario.

- **Comuníquese con regularidad:** La comunicación regular es clave para garantizar que las expectativas y el compromiso se entienden y se mantienen a lo largo del proceso de coaching. El coach y las madres jóvenes deben programar reuniones periódicas para discutir los progresos, abordar cualquier preocupación o reto, y hacer los ajustes necesarios en sus objetivos o enfoque.

Siguiendo estos pasos, tanto el coach como las madres jóvenes pueden comprender mejor las expectativas y el compromiso de cada uno, lo que puede contribuir a garantizar el éxito de la experiencia de entrenamiento.

Explicación de la duración del curso y las actividades planteadas.

El Curso de Coaching, competencias interpersonales e Integración tiene una duración de 18 horas de aprendizaje, desglosadas en 12 horas de formación presencial en talleres y 6 horas de aprendizaje en línea autodirigido centrado en las áreas temáticas seleccionadas. Además, durante las sesiones presenciales, las jóvenes madres podrán, por supuesto, acudir con sus hijos pequeños y serán bienvenidas.

El curso se dividirá en clases semanales o quincenales, de dos horas de duración cada una. Cada clase incluirá una introducción teórica a los temas, ejercicios prácticos, dinámicas de grupo y espacio para el debate y el intercambio de experiencias entre las madres jóvenes.

Plan de estudio

Módulo 1 - Introducción al coaching para el desarrollo de las competencias personales e integración

Introducción	Bienvenida y presentación del formador y los participantes. Actividad para romper el hielo y conocerse: • Fast Fives
--------------	--

Si sólo pudieras presentarte utilizando cinco datos, ¿cuáles serían estos? Da una vuelta por la sala y comparte estos cinco datos. Pueden ser tu programa o tu película favoritas, cosas que te apasionan o como te llaman en casa.		
Duración total de la formación	3 horas	Formación presencial
		Formación on-line
		2 horas
		1 hora
Resultados de aprendizaje	<u>Conocimientos:</u> - Comprender los principios básicos y los beneficios del coaching para madres jóvenes - Familiaridad con los retos y oportunidades a los que se enfrentan las madres jóvenes. - Conocimiento de diferentes metodologías y técnicas de coaching.	
	<u>Habilidades:</u> - Capacidad para establecer una relación con las madres jóvenes. - Capacidad de formular preguntas abiertas para obtener ideas y autorreflexión. - Capacidad de escucha activa y sin prejuicios.	
	<u>Actitudes:</u> Empatía y compasión por las dificultades a las que se enfrentan las madres jóvenes.	

Materiales necesarios	• Respeto por las experiencias y perspectivas únicas de cada madre. • Mentalidad de crecimiento que valore el aprendizaje y la mejora continuos.
	• Pizarra blanca y rotuladores • Rotafolios • Folletos sobre la metodología y las técnicas de coaching • Guión • Materiales para un ejercicio de creación de equipos (piezas de construcción, vendas para los ojos)

	Descripción de la actividad	Duración (min)
Actividad 1	Introducción al coaching (teoría) • Explicación de lo que es el coaching y cómo funcionan. • Introducción a la metodología y a las técnicas de coaching Distribuye folletos sobre metodología y técnicas de coaching y abre un debate sobre los beneficios del coaching para las madres jóvenes. Ficha Metodologías y técnicas de coaching en PDF	20 minutos

Actividad 2

Identificación de objetivos y expectativas

- Debate en grupo sobre lo que las jóvenes madres esperan conseguir con el coaching.
- Establecer objetivos SMART (específicos, mensurables, alcanzables, pertinentes y sujetos a plazos)

Comprender las expectativas y el compromiso tanto del coach como de las madres jóvenes.

30 minutos

Actividad 3

Ejercicio práctico

- Ejercicio de visualización guiada para ayudar a las madres jóvenes a crear una visión de su vida ideal.

Pasos:

- Busca un lugar cómodo y tranquilo donde no te interrumpen. Siéntate o tumbate y respira hondo para relajar el cuerpo y la mente.
- Cierra los ojos y visualízate en una pantalla de cine, como si te estuvieras viendo a ti mismo desde la distancia. Esto se llama disociación.
- Ahora, visualiza la escena a través de tus propios ojos, como si la estuvieras

30 minutos

	viviendo en primera persona. Esto se llama asociación. • Imagínate viviendo tu vida ideal. ¿Qué aspecto tiene? ¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué estás haciendo? ¿Cómo te sientes? • Tómate un tiempo para explorar esta visión y hacerla lo más vívida y detallada posible. • Cuando estés preparada, abre lentamente los ojos y respira hondo unas cuantas veces. Este ejercicio puede ayudarte a crear una visión clara de lo que quieres en la vida y puede ser una poderosa herramienta de motivación y fijación de objetivos. • Puesta en común y debate en grupo sobre lo que han descubierto durante el ejercicio. Guión de visualización guiada en PDF	
Actividad 4	<u>Dinámica de grupo</u> • Ejercicio en grupo para fomentar la confianza y mejorar la capacidad de comunicación. "Círculo de reflexión y apoyo"	30 minutos

Instrucciones:

- Pide a cada madre que dedique unos minutos a reflexionar sobre su experiencia como madre y como participante en el curso de coaching.
- Una vez que hayan tenido tiempo para pensar, pide a cada madre que comparta sus reflexiones con el grupo.
- Después de que cada madre haya hablado, pide a los demás miembros del grupo que le den apoyo y ánimo, así como cualquier sugerencia o consejo que puedan tener.
- Anima al grupo a escucharse unas a otras, a ser respetuosas y a no emitir juicios de valor

Beneficios:

Esta actividad puede ayudar a las madres jóvenes a sentirse apoyadas y conectadas con otras que están pasando por experiencias similares. También puede ayudar a generar confianza y mejorar las habilidades de comunicación fomentando la escucha activa y el diálogo respetuoso. Además, esta actividad puede ayudar a las madres a sentirse más seguras de sus capacidades como madres y

	proporcionarles consejos y sugerencias útiles de sus compañeras. • Debate sobre la importancia del trabajo en equipo y la colaboración en la consecución de objetivos.	
Evaluación	Comentarios sobre las sesiones de las madres jóvenes Encuesta sobre los objetivos de aprendizaje y el progreso del módulo en PDF	
Fuentes y referencias	<u>Referencias y recursos adicionales para seguir aprendiendo.</u> • International Coaching Federation- Professional Coaching Association. (2022, October 31). International Coaching Federation. https://coachingfederation.org/ • Home Coaching for Transformation. (2023, January 12). Coaching for Transformation. https://www.coachingfortransformation.org/ • Amazon.com: The Coaching Habit: Say Less, Ask More & Change the Way You Lead Forever: 9780978440749: Bungay Stanier, Michael: Books. (n.d.). https://www.amazon.com/Coaching-Habit-Less-Change-Forever/dp/0978440749	

Módulo 2: Autoconocimiento y desarrollo personal

Identificación de los valores y creencias personales que influyen en la vida de las madres jóvenes.

Introducción a los valores y creencias

Los valores personales son nuestras creencias y los supuestos que guían nuestras acciones. Estos principios influyen en su comportamiento y en los rasgos de nuestra personalidad y nos guían a través del éxito y de los momentos difíciles. Estos valores individuales influyen en la toma de decisiones, las aspiraciones y las relaciones con los seres queridos. Sin embargo, los valores y creencias concretos que influyen en nosotros pueden variar según las circunstancias.

Algunos valores personales comunes son la valentía, la tolerancia, la fiabilidad, la ecuanimidad, el altruismo, el aprecio, la empatía y la convicción. Otros ejemplos son la autenticidad, el logro, la aventura, la autoridad, la autonomía, el equilibrio, la belleza, la audacia, la compasión, el reto, la ciudadanía, la comunidad, la competencia, la contribución, la creatividad y la curiosidad. Los valores personales son las verdaderas prioridades que tenemos en la vida y todo aquello que nos parece inmensamente importante.



Los valores personales influyen en nuestras acciones, relaciones y vida en general. Nos guían a la hora de tomar grandes decisiones y pueden influir en nuestro desarrollo personal. Cuando conoces tus valores, tu desarrollo profesional, tus relaciones personales y tus aficiones reflejarán lo que más te importa. Conocer tus valores influye en tu comportamiento, ya que actúas con total integridad con lo que eres y cumples tus promesas. Tomas decisiones y actúas de acuerdo con tus valores.

Definición de objetivos personales y profesionales, teniendo en cuenta las responsabilidades como madre y otros espacios de la vida.

Introducción a los objetivos personales y profesionales

Ser madre trabajadora a tiempo completo puede provocar sentimientos de culpa y estrés por tener que dividir la atención entre el trabajo y la familia. La clave está en centrarse en un plan, organizarse y encontrar el equilibrio adecuado entre profesión y paternidad. Algunas formas de hacer que todo vaya mejor son controlar la agenda, establecer límites y dedicarse tiempo a uno mismo.

Los objetivos personales son objetivos a corto o largo plazo relacionados con tu estilo de vida y su vida familiar. Se centran en tu bienestar, tu felicidad y tus relaciones. Los objetivos profesionales, por su parte, son aspiraciones que te ayudan a tener éxito en tu vida profesional. Estos objetivos están relacionados con tus cualificaciones, títulos y logros relevantes en los negocios o la educación.



Para las madres jóvenes, los objetivos personales pueden incluir cuidar de su salud física y mental, pasar tiempo de calidad con su familia y construir una vida familiar feliz. Por ejemplo, poner en práctica una crianza positiva y utilizar soluciones *suaves* para cada reto de crianza puede ser un objetivo que cambie la vida y marque una enorme diferencia en la vida de una madre. Para las madres jóvenes también es importante encontrar el tiempo personal que tanto necesitan. Esto puede conseguirse saliendo una noche a la semana (o al mes), escuchando música, escribiendo en un diario, tomando el aire, haciendo ejercicio o dedicando unos minutos al día a reflexionar en silencio.

Los objetivos profesionales de las madres jóvenes pueden incluir el desarrollo de nuevas habilidades, la ampliación de su red profesional o una mayor satisfacción en el trabajo. Por ejemplo, crecer profesionalmente suele significar ampliar el arsenal de tareas que eres capaz de hacer. La habilidad que elijas desarrollar puede depender de tu sector, trabajo y

preferencias personales. Desarrollar habilidades laborales como la comunicación verbal y no verbal, la empatía, el autoconocimiento y el liderazgo también puede ser crucial para ascender a puestos de mayor nivel.

Es importante crear un equilibrio entre la mejora de la vida personal y profesional teniendo en cuenta las responsabilidades maternas y otros ámbitos de la vida.

Tener en cuenta las responsabilidades como madre y otros espacios de tu vida

Equilibrio entre las responsabilidades como madre y otros espacios de la vida

Compaginar las responsabilidades como madre con otros espacios de la vida puede ser todo un reto para las madres jóvenes. Las madres trabajadoras son un grupo resistente, acostumbrado a compaginar con serenidad las responsabilidades laborales y el tiempo dedicado a la familia. Sin embargo, las madres también tienden a asumir más tareas y responsabilidades domésticas. Esto puede generar estrés y un sentimiento de culpa por no estar con sus hijos cuando más los necesitan.

El apoyo familiar es lo que más necesita una madre trabajadora en primer lugar. Las madres jóvenes tienen que encontrar un equilibrio entre mejorar su vida personal y profesional sin dejar de tener en cuenta las responsabilidades maternas y otros espacios de la vida. Para las madres jóvenes también es importante encontrar el tiempo personal que tanto necesitan. Esto podría conseguirse saliendo una noche a la semana (o al mes), escuchando música, escribiendo en un diario, tomando el aire y haciendo ejercicio dedicando unos minutos al día a reflexionar en silencio.

Algunos consejos para que las madres jóvenes equilibren sus responsabilidades maternas y sus objetivos profesionales:

- **Establezca objetivos SMART:** Asegúrate de que tus objetivos profesionales son Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Limitados en el tiempo. Esto te ayudará a mantenerte centrada y motivada.

- **Crea un plan:** Divide sus objetivos en pasos menos ambiciosos y manejables y crea un plan para alcanzarlos. Esto te ayudará a mantenerte organizada y en el buen camino.
- **Encuentra apoyo:** Identifica a personas o recursos que puedan ayudarte a alcanzar tus objetivos. Puede tratarse de mentores, colegas o recursos en línea.
- **Dedícate tiempo a ti misma:** Es importante cuidarse y dedicarse tiempo a una misma. Esto te ayudará a mantenerte con energía y concentrado.
- **Sé flexible:** La vida puede ser imprevisible, sobre todo si tienes hijos pequeños. Prepárate para adaptar tus planes si fuera necesario.
- **Celebra tus éxitos:** Tómate tiempo para celebrar tus logros a lo largo del camino. Esto te ayudará a aumentar tu confianza y motivación.

La Rueda de la Vida

La **Rueda de la Vida** es una popular herramienta de coaching que ayuda a las personas a evaluar y reflexionar sobre el equilibrio y la satisfacción en las distintas áreas de su vida. La Rueda de la Vida suele representarse como un círculo dividido en diferentes segmentos, cada uno de los cuales representa un área diferente de la vida. Las áreas más comunes son la carrera profesional, las finanzas, la salud, la familia y los amigos, el romance, el crecimiento personal, la diversión y el ocio, y el entorno físico.

Para rellenar una plantilla de la Rueda de la Vida, lo normal es que empieces por puntuar tu nivel de satisfacción en cada área de tu vida en una escala del 1 al 10. A continuación, puedes trazar tus puntuaciones en el diagrama de la Rueda de la Vida trazando una línea para conectar los puntos. A continuación, puede trazar una línea que una sus puntuaciones en el diagrama de la Rueda de la Vida. Esto le dará una representación visual de lo equilibrada o desequilibrada que está su vida actualmente.



Una vez que hayas completado tu Rueda de la Vida, puedes utilizarla para identificar las áreas en las que te gustaría hacer cambios o mejoras. A continuación, puede fijar objetivos y crear un plan de acción que le ayude a lograr un mayor equilibrio y satisfacción en su vida.

Técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad, como la meditación, la respiración consciente, y otras técnicas de relajación.

Introducción a las técnicas de gestión del estrés y la ansiedad

Hay varias técnicas que las madres jóvenes pueden utilizar para controlar el estrés y la ansiedad. Algunas de estas técnicas son comprender cómo se experimenta el estrés, identificar los factores estresantes, reconocer cómo se afronta el estrés, encontrar formas saludables de gestionarlo y pedir apoyo profesional.

Algunas formas saludables de controlar el estrés son dar un paseo, hacer ejercicio, hablar con amigos o familiares y practicar técnicas de relajación como la respiración abdominal profunda, las técnicas de relajación progresiva, la meditación y la oración. Es importante centrarse en cambiar sólo un comportamiento cada vez y no asumir demasiadas cosas a la vez.

Ejercicio: Técnicas de meditación y respiración guiadas

Un ejercicio que combina la meditación guiada y las técnicas de respiración es la meditación de atención plena. La meditación de atención plena es un tipo de meditación en la que te centras en ser intensamente consciente de lo que sientes y percibes en el momento, sin interpretaciones ni juicios. La práctica de la atención plena implica métodos de respiración, imaginación guiada y otras prácticas para relajar el cuerpo y la mente y ayudar a reducir el estrés.

He aquí cómo puedes hacerlo:

1. Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba.
2. Centra tu atención lenta y deliberadamente en cada parte de tu cuerpo, en orden, de los pies a la cabeza o de la cabeza a los pies.
3. Sea consciente de las sensaciones, emociones o pensamientos asociados a cada parte de su cuerpo.
4. Durante el ejercicio, si las sensaciones físicas o los pensamientos interrumpen la meditación, anota la experiencia y luego vuelve a centrarte en tu cuerpo.



Plan de estudio

Módulo 2: Autoconocimiento y desarrollo personal

Introducción	Este módulo está diseñado para que las madres jóvenes exploren sus valores y creencias, establezcan objetivos personales y profesionales y aprendan técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad		
Duración total de la formación	3 horas	Formación presencial	Formación on-line
		2 horas	1 hora
Resultados de aprendizaje	Conocimientos: • Comprender la importancia de la autoconciencia y la autorreflexión • Conocimiento de las diferentes personalidades y estilos de aprendizaje		

Materiales necesarios	Comprender el impacto de los valores y creencias en el comportamiento
	<u>Competencias</u> - Ser capaz de identificar los puntos fuertes y las áreas de mejora personales. - Ser capaz de fijar objetivos personales y trabajar para alcanzarlos. - Ser capaz de utilizar técnicas de reflexión para adquirir conocimientos y aprendizaje.
	<u>Actitudes</u> - Compromiso con el crecimiento y el desarrollo personal - Apertura a los comentarios y a las críticas constructivas - Voluntad de responsabilizarse del propio aprendizaje y crecimiento
	- Pizarra blanca y rotuladores - Folleto con ejercicios sobre valores y creencias personales - Bolígrafo y papel - Música de relajación

	Descripción de la actividad	Duración (min)
Actividad 1	<u>Identificar los valores y creencias personales</u> - Identificación de valores y creencias personales - Visión general de los valores y creencias personales	30 minutos

	• Ejercicio: Aclaración de valores y creencias • Debate en grupo sobre valores y creencias Ficha “Valores y creencias personales” en PDF	
Actividad 2	<u>Definir objetivos personales y profesionales</u> • Visión general de los objetivos personales y profesionales • Ejercicio: Hoja de trabajo para fijar objetivos - Aprendizaje autodirigido • Debate en grupo sobre la fijación de objetivos Ficha “Establece Objetivos” en PDF	30 minutos
Actividad 3	<u>Considerar las responsabilidades de la crianza y otros ámbitos de la vida</u> • Equilibrio entre las responsabilidades de la crianza y otros ámbitos de la vida • Ejercicio: La rueda de la vida - <u>Aprendizaje autodirigido</u> <u>Instrucciones:</u> Para rellenar una modelo de la Rueda de la Vida, lo normal es que empieces por puntuar tu nivel de satisfacción en cada	20 minutos

	área de tu vida en una escala del 1 al 10. A continuación, puedes trazar tus puntuaciones en el diagrama de la Rueda de la Vida trazando una línea para conectar los puntos. Luego, puede trazar una línea que una sus puntuaciones en el diagrama de la Rueda de la Vida. Esto te dará una representación visual de lo equilibrada o desequilibrada que está su vida actualmente. • Debate en grupo sobre el equilibrio de responsabilidad La Rueda de la Vida en PDF	
Actividad 4	<u>Técnicas para gestionar el estrés y la ansiedad</u> • Resumen de las técnicas de gestión del estrés y la ansiedad • Ejercicio: Meditación guiada y técnicas de respiración <u>Aquí te explicamos cómo puedes hacerlo:</u> • Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y los brazos a los lados, con las palmas hacia arriba. • Centra tu atención lenta y deliberadamente en cada parte de tu	

	cuerpo, en orden, de los pies a la cabeza o de la cabeza a los pies. - Se consciente de las sensaciones, emociones o pensamientos asociados a cada parte de su cuerpo. Durante el ejercicio, si las sensaciones físicas o los pensamientos interrumpen la meditación, anota la experiencia y luego vuelve a centrarte en tu cuerpo - Debate en grupo sobre la gestión del estrés y la ansiedad	
Actividad 5	<u>Dinámica de grupo y discusión</u> - Debate en pequeños grupos sobre experiencias y reflexiones personales - Debate en gran grupo sobre las ideas y conclusiones	30 minutos
Evaluación:	Breve cuestionario para evaluar la comprensión de los temas tratados. <u>Respuestas:</u> Identificación de los valores y creencias personales: a) Auto-reflexión. b) Falso. c) Honesto. Definición de objetivos personales y profesionales: a) Objetivos personales.	

b) Verdadero.

c) Obtener una posición de liderazgo en mi organización.

Tener en cuenta las responsabilidades de la crianza y otros espacios de la vida:

a) Verdad.

b) Establecer límites, priorizar tareas y delegar cuando sea posible.

c) Participar regularmente en actividades de autocuidado como la meditación, los pasatiempos o buscar el apoyo de familiares y amigos.

Técnicas para gestionar la ansiedad y el estrés:

a) Mindfulness.

b) Verdad.

c) Ejercicios de respiración profunda o practicas técnicas de relación como el Yoga.

Quiz en PDF

Fuentes & Referencias

Referencias y recursos adicionales para seguir aprendiendo.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.
- Cameron, J. (2002). *The Artist's Way: A Spiritual Path to Higher Creativity*. Jeremy P. Tarcher/Putnam.
- Covey, S. R. (1989). *The Seven Habits of Highly Effective People*. Simon & Schuster.

Módulo 3: Comunicación y relaciones interpersonales

Mejora de la comunicación con la pareja, los hijos, la familia y los amigos, aprender a expresar las emociones y necesidades de forma clara y asertiva.

Importancia de una comunicación efectiva para establecer y mantener relaciones sanas.

La comunicación efectiva es vital para construir y mantener relaciones sanas. Ser capaz de hablar abierta y honestamente con las personas de tu vida te permite compartir, aprender, responder y forjar vínculos duraderos. Se trata de una parte vital de cualquier relación, incluidas las que se mantienen con amigos y familiares, pero puede ser especialmente importante en las relaciones sentimentales.

Una buena comunicación puede ayudar a mejorar su relación de muchas maneras: Puede minimizar la rumiación, fomentar la intimidad y reducir y resolver los conflictos. La comunicación mejora la dinámica de la relación, fomenta la confianza, ayuda a solucionar malentendidos rápidamente, ayuda a llegar a un entendimiento mejor con una comunicación adecuada, los problemas se resuelven eficazmente con comunicación y mantiene unidas a las parejas.

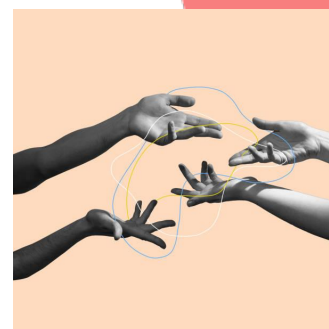
Retos a los que pueden enfrentarse las madres jóvenes a la hora de comunicarse con sus parejas, hijos, familia y amigos.

Son muchos los retos a los que pueden enfrentarse las madres jóvenes a la hora de comunicarse con sus parejas, hijos, familia y amigos. Algunos de estos retos pueden ser encontrar un equilibrio entre el trabajo y la vida familiar y hacer frente a las críticas por sus decisiones. La comunicación efectiva con los hijos también es importante para su desarrollo emocional y para establecer relaciones en el futuro. Hay muchas formas de mejorar las habilidades comunicativas, como la escucha activa, la escucha reflexiva, hablar con claridad y evitar las indirectas.

Concepto de comunicación asertiva y ventajas de utilizarla en diferentes relaciones.

La comunicación asertiva es una forma de comunicación en la que una persona expresa sus sentimientos y necesidades personales de manera directa pero respetuosa. Se basa en el respeto mutuo y puede ayudarte a expresarte con eficacia y a defender tu punto de vista respetando los derechos y creencias de los demás.

La comunicación asertiva tiene muchos beneficios. Puede ayudarte a ganar confianza en tí mismo y autoestima, a comprender y reconocer tus sentimientos, a ganarse el respeto de los demás, a mejorar la comunicación y las habilidades sociales y a tener relaciones más positivas con amigos, familiares y otras personas. También puede ayudar a reducir el estrés y la ira, mejorar las habilidades de afrontamiento y permitir una comunicación más eficaz, eficiente y empática.



Diferentes estilos de comunicación (pasivo, agresivo, pasivo-agresivo, asertivo) y su impacto en las relaciones.

Hay cuatro tipos principales de estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo-agresivo y asertivo. Cada estilo puede tener efectos tanto positivos como negativos en las relaciones, dependiendo de cómo se utilice y en qué situación

- Los comunicadores **pasivos** tienden a evitar los conflictos y pueden no expresar sus propias necesidades y deseos. Esto puede provocar sentimientos de resentimiento y de que se aprovechan de ellos.
- Los comunicadores **agresivos** pueden parecer matones que ignoran las necesidades y sentimientos de los demás. Esto puede provocar conflictos y dañar las relaciones.
- Los comunicadores **pasivo-agresivos** pueden expresar sus sentimientos indirectamente a través del sarcasmo u otros medios, lo que puede dar lugar a confusiones y malentendidos.

- La comunicación **asertiva**, por el contrario, se basa en el respeto mutuo y puede ayudar a mejorar las relaciones al permitir a las personas expresar sus necesidades y deseos de forma directa pero respetuosa. Puede ayudar a reducir el estrés y la ira, mejorar las habilidades de afrontamiento y permitir una comunicación más eficaz, eficiente y empática.

Consejos para expresar emociones y necesidades de forma clara y asertiva.

- **Háblate a ti mismo en positivo:** La autoconversación positiva es el diálogo interno que hace que una persona se sienta bien consigo misma. Puede ayudar a una persona a pensar con optimismo y sentirse motivada. La autoconversación positiva puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la vitalidad, mejorar la satisfacción vital y aumentar el bienestar general.
- **Sé un buen oyente:** Escucha a los demás y responde con empatía y comprensión.



- **Practica la atención plena:** La atención plena puede fomentar el optimismo, la felicidad, los estados emocionales positivos y la autoaceptación.
- **Analiza tus emociones:** Tómame tiempo para comprender lo que sientes y por qué.
- **Escribe las cosas:** Escribir puede ayudarte a aclarar tus pensamientos y emociones.
- **Considera otra perspectiva:** Intenta ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona.
- **Pide opiniones:** Pide a los demás su opinión y sus comentarios sobre tu estilo de comunicación.

Desarrollo de habilidades para resolver conflictos y afrontar situaciones exigentes, como el reto de conciliar las responsabilidades maternas con otras actividades y relaciones.

Las madres jóvenes pueden desarrollar sus habilidades para resolver conflictos y enfrentarse a situaciones difíciles practicando técnicas eficaces de comunicación y resolución de problemas. He aquí algunos consejos:

Aborda tus sentimientos: Antes de abordar el problema que ha causado el conflicto, es importante llegar a un punto emocional en el que puedas pensar antes de actuar.

Practica técnicas para calmarte: Practica técnicas para calmarte, como la respiración profunda o los ejercicios de atención plena.

Identifica el origen del conflicto: Dedica tiempo a entender qué ha provocado el conflicto y cuáles son las necesidades y deseos de cada persona.

Comunícate con claridad: Aprende a expresar tus sentimientos y necesidades de forma clara y asertiva, sin arremeter contra nadie ni lanzar acusaciones.

Practicar la resolución de problemas: Trabajar juntos para encontrar soluciones que satisfagan las necesidades de todos.

Importante: Identificar el **origen de un conflicto** puede ser difícil, pero es un paso importante para resolverlo. He aquí algunos consejos que pueden ayudar a identificar el origen de un conflicto:

Da un paso atrás: Intenta alejarte de la situación y analizarla objetivamente.

Escucha a todas las partes: Asegúrate de escuchar a todos los implicados en el conflicto e intenta comprender su punto de vista.

Haz preguntas: Haz preguntas abiertas que ayuden a aclarar la situación y a comprender las necesidades y deseos de cada persona.

Busca problemas subyacentes: A veces los conflictos surgen de cuestiones más profundas que pueden no ser evidentes a primera vista. Intenta identificar cualquier problema subyacente que pueda estar contribuyendo al conflicto.

Las **preguntas abiertas** son preguntas que no pueden responderse con un simple "sí" o "no" y animan a la persona a proporcionar información más detallada. He aquí algunos ejemplos de preguntas abiertas que pueden ayudar a identificar el origen de un conflicto:

- ¿Puedes contarme más sobre lo que pasó?
- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Cuál cree que es la causa de este conflicto?
- ¿Qué necesitas para resolver este conflicto?
- ¿Cuál crees que sería una solución adecuada a este problema?



Importante: Gestionar las emociones y enfrentarse a ellas puede ser un reto, pero es una habilidad importante que hay que desarrollar. Aquí tienes algunos consejos sobre cómo gestionar las emociones y lidiar con ellas:

Practica técnicas de relajación respiratoria: Concentrarte en tu respiración puede ayudarte a calmarte y a controlar tus emociones.

Permite que las emociones estén ahí: En lugar de intentar silenciar o ignorar las emociones, permite que estén presentes y escucha atentamente su mensaje.

Analiza tus emociones: Tómate tiempo para comprender lo que sientes y por qué.

Practicar la atención plena: La atención plena puede fomentar el optimismo, la felicidad, los estados emocionales positivos y la autoaceptación.

Date espacio y tiempo: A veces, proporcionarse espacio y tiempo para afrontar las emociones a su propio ritmo es la forma más eficaz de gestionarlas.

Analizar nuestras emociones implica dar un paso atrás y reflexionar sobre lo que sentimos y por qué. He aquí algunos pasos que podemos seguir para analizar nuestras emociones:

Da un paso atrás: Intenta alejarte de la situación y analizarla objetivamente.

Identifica tus emociones: Tómate tu tiempo para identificar qué emociones sientes. Puedes utilizar una tabla de sentimientos u otras herramientas que te ayuden a nombrar tus emociones.

Reflexiona sobre la situación: Piensa en lo ocurrido y en lo que puede haber desencadenado tus emociones.

Ten en cuenta tus pensamientos: Presta atención a los pensamientos que pasan por tu mente y cómo pueden estar influyendo en tus emociones.

Escribe las cosas: Escribir puede ayudarte a aclarar tus pensamientos y emociones.

Siguiendo estos pasos, podemos comprender mejor lo que sentimos y por qué, lo que puede ayudarnos a gestionar nuestras emociones con mayor eficacia.

Plan de estudio

Módulo 3: Comunicación y relaciones interpersonales

Introducción

Este módulo proporcionará una base teórica para comprender los estilos y técnicas de comunicación, así como ejercicios prácticos para desarrollar y practicar habilidades de comunicación eficaces. Exploraremos el concepto de comunicación asertiva y sus beneficios, a la vez que debatiremos el impacto de los diferentes estilos de comunicación en las relaciones. A través de dinámicas de grupo y espacio para el debate y el intercambio de experiencias, los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre sus pautas de comunicación e identificar áreas de mejora.

Duración total de la formación	3 horas	Formación presencial	Formación on-line
		2 horas	1 hora
Resultados de aprendizaje	<u>Conocimientos:</u>		
	• Comprender la importancia de una comunicación eficaz para establecer relaciones. • Conocimiento de los diferentes estilos de comunicación y su impacto. • Familiaridad con las barreras habituales para una comunicación eficaz.		
	<u>Habilidades:</u>		
	• Capacidad de comunicación clara y asertiva. • Capacidad de escucha activa y empática. • Capacidad para dar y recibir opiniones de forma constructiva.		
Materiales necesarios	<u>Actitudes:</u>		
	• Respeto por los diversos estilos de comunicación y las diferencias culturales. • Voluntad de trabajar para establecer relaciones positivas. • Creencia en el valor de la colaboración y el trabajo en equipo.		
Materiales necesarios	• Folletos en los que se resumen conceptos clave y consejos. • Fichas para los ejercicios en grupo • Redacción de materiales para la reflexión individual y el plan de acción		

	Descripción de la actividad	Duración (min)
Actividad 1	<u>Introducción</u> • Explicar la importancia de una comunicación eficaz para establecer y mantener relaciones sanas. La comunicación eficaz es un componente vital para construir y mantener relaciones sanas, tanto en nuestra vida personal como profesional. En este módulo, nos centraremos en mejorar la comunicación con la pareja, los hijos, la familia y los amigos, en aprender a expresar las emociones y las necesidades de forma clara y asertiva, y en desarrollar habilidades para resolver conflictos y afrontar situaciones exigentes. Para las madres jóvenes, que a menudo se enfrentan al reto de conciliar las responsabilidades maternas con otras actividades y relaciones, las habilidades de comunicación pueden ser especialmente críticas. • Discutir los retos a los que pueden enfrentarse las madres jóvenes a la hora de comunicarse con sus parejas, hijos, familia y amigos.	10 minutos
Actividad 2	<u>Introducción teórica</u>	20 minutos

	• Explicar el concepto de comunicación asertiva y las ventajas de utilizarla en diferentes relaciones. • Discutir los diferentes estilos de comunicación (pasivo, agresivo, pasivo-agresivo, asertivo) y su impacto en las relaciones. Ofrece consejos sobre cómo expresar clara y asertivamente las emociones y las necesidades.	
Actividad 3	<u>Dinámicas de grupo y ejercicios prácticos</u> • Divide a los participantes en grupos pequeños y asigna a cada grupo un escenario que implique un reto de comunicación. • Los grupos representarán el escenario y practicarán el uso de habilidades de comunicación asertiva. • Después de cada representación, pide a los demás grupos que aporten sus comentarios y sugerencias para mejorar. • Facilita el debate en grupo para reflexionar sobre los ejercicios y compartir experiencias sobre el uso de	45 minutos

	la comunicación asertiva en diferentes situaciones.	
	Tarjetas de escenarios en PDF	
Actividad 4	<u>Espacio de debate e intercambio de experiencias</u> • Da la palabra a los participantes para que compartan sus experiencias sobre los retos y los éxitos de la comunicación con la pareja, los hijos, la familia y los amigos. • Anima a los participantes a hacer preguntas y pedir consejo al grupo	20 minutos
Actividad 5	<u>Autoaprendizaje - Reflexión individual y plan de acción</u> • Entrega a los participantes la publicación en el que se resumen los conceptos clave y los consejos tratados en el módulo. • Pide a los participantes que reflexionen sobre sus pautas de comunicación actuales y que identifiquen áreas susceptibles de mejora. • Los participantes elaborarán un plan de acción con los pasos concretos que	30 minutes

	van a dar para mejorar su comunicación con la pareja, los hijos, la familia y los amigos.. Ficha “Conceptos clave y consejos” y Plan de Acción en PDF	
Evaluación	Un breve cuestionario al final del módulo para evaluar la comprensión de los participantes de los conceptos tratados. Pequeños cuestionario Módulo 3 en PDF	
Fuentes y referencias	<u>Referencias y recursos adicionales para seguir aprendiendo.</u> ● C. (2023, June 16). Assertive Communication: Definition, Examples, and Tips. Coursera. https://www.coursera.org/articles/assertive-communication ● Assertiveness Skills: Definition, Examples and Tips. (2023, February 4). Indeed.com. https://www.indeed.com/career-advice/career-development/assertiveness-skills ● Communication courses: Improve speaking and writing skills Udemy. (n.d.). https://www.udemy.com/courses/business/communications/	

Módulo 4: Planificación y organización

Técnicas para gestionar el tiempo y la rutina diaria, como establecer prioridades, crear una agenda, delegar tareas y hacer frente a imprevistos.

Introducción teórica

La gestión del tiempo es una gran preocupación para las madres hoy en día. Entre las actividades de los niños, las responsabilidades domésticas y, para muchas, las exigencias de un lugar de trabajo estresante, muchas madres han abandonado la lucha por encontrar tiempo para sí mismas y se limitan a intentar tenerlo todo hecho. Fijarse objetivos ayuda a desencadenar nuevos comportamientos, a centrarse y a mantener ese impulso en la vida. Los objetivos también ayudan a centrar la atención y fomentan la sensación de autodominio. Al fin y al cabo, no se puede gestionar lo que no se mide, y no se puede mejorar algo que no se mide adecuadamente.

Técnicas para gestionar el tiempo y la rutina diaria:



Establecer prioridades: Determine qué tareas son más importantes y deben completarse en primer lugar. Crea una lista de tareas para tener una visión única de todo lo que tienes que hacer en primer lugar.

Crear una agenda: Diseña un plan para una reunión o un programa para un día que establezca expectativas claras sobre lo que debe ocurrir. Un orden del día eficaz ayuda a los miembros del equipo a prepararse, distribuye el tiempo con prudencia, sitúa rápidamente a todo el mundo en el mismo tema e identifica cuándo se ha completado el debate.

Delegar tareas: Asignar responsabilidades a otras personas para ayudar a gestionar la carga de trabajo y aumentar la eficiencia.

Hacer frente a imprevistos: Ser capaz de adaptar y ajustar los planes cuando surgen situaciones inesperadas.

Definición de prioridades y establecimiento de objetivos realistas, teniendo en cuenta las limitaciones y posibilidades de cada joven madre.

Introducción teórica

Las prioridades son las tareas u objetivos que se consideran más importantes y deben completarse en primer lugar. Establecer metas realistas implica fijar objetivos que puedan alcanzarse en función de las habilidades, capacidades, limitaciones y posibilidades actuales dentro de un plazo concreto. En el caso de las madres jóvenes, esto puede implicar reconocer sus responsabilidades y limitaciones actuales y establecer objetivos que sean alcanzables dentro de esas limitaciones. Es importante establecer objetivos que supongan un reto y sean motivadores, a la vez que alcanzables.

Establecer prioridades implica determinar qué tareas son más importantes y deben realizarse en primer lugar. Crear una agenda implica diseñar un plan para una reunión o un programa para un día que establezca expectativas claras sobre lo que debe ocurrir. Un orden del día eficaz ayuda a los miembros del equipo a prepararse, distribuye el tiempo de forma inteligente, consigue que todos se centren rápidamente en el mismo tema e identifica cuándo se ha completado el debate. Delegar tareas implica asignar responsabilidades a otros para ayudar a gestionar la carga de trabajo y aumentar la eficacia. Hacer frente a imprevistos implica ser capaz de adaptarse y ajustar los planes cuando surgen situaciones inesperadas.

Fijar objetivos

Establecer objetivos realistas es importante porque ayuda a ganar confianza y mejorar la autoestima, te mantiene motivado, facilita la toma de decisiones y te ayuda a tomar conciencia de nuevas oportunidades. Establecer un plan de acción te ayuda a determinar exactamente cómo vas a alcanzar tu objetivo y a trabajar para conseguirlo.

Ejemplos de objetivos a corto y a largo plazo:

Objetivos a corto plazo: Son objetivos que pueden alcanzarse en un periodo relativamente corto, como unos pocos días o semanas. Por ejemplo, terminar un proyecto en el trabajo, ahorrar dinero para unas vacaciones o aprender una nueva habilidad.

Objetivos a largo plazo: Son objetivos que tardan más en alcanzarse, por ejemplo, varios meses o años. Por ejemplo, comprar una casa, montar un negocio u obtener un título.

El proceso para establecer tus propios objetivos, sigue estos pasos:

- **Identifica tus valores y prioridades:** Determina qué es lo más importante para ti y qué quieres conseguir.
- **Establece objetivos específicos y medibles:** Asegúrate de que tus objetivos son claros y pueden medirse para que puedas seguir tus progresos.
- **Crear un plan de acción:** Transforma tus objetivos en acciones y determina cuáles debes emprender para alcanzarlos..
- **Controla el proceso:** Revise periódicamente su progreso hacia sus objetivos y ajuste su plan según sea necesario.

Plan de estudio

Módulo 4: Planificación y organización

Introducción	Este plan de lecciones de 2 horas proporcionará a las madres jóvenes técnicas para gestionar su tiempo y su rutina diaria, establecer prioridades, fijar objetivos realistas y hacer frente a los imprevistos.		
Duración total de la formación	3 horas	Formación presencial	Formación on-line
		2 horas	1 hora

**Resultados de
aprendizaje**

Conocimientos:

- Comprender la importancia de la planificación y la organización para alcanzar objetivos
- Conocimiento de diferentes herramientas y técnicas de planificación y organización
- Identificar con los obstáculos habituales para una planificación y organización eficaces

Habilidades:

- Ser capaz de establecer objetivos SMART y desarrollar planes de acción.
- Ser capaz de priorizar tareas y gestionar el tiempo eficazmente.
- Ser capaz de utilizar herramientas como listas de tareas y calendarios para mantenerse organizado.

Actitudes:

- Un enfoque basado en la iniciativa para fijar objetivos y planificar.
- Disposición a adaptar los planes a medida que cambien las circunstancias.
- Creencia en el valor de la planificación y la organización para alcanzar el éxito.

**Materiales
necesarios**

- Pizarra blanca y rotuladores
- Publicaciones sobre técnicas de gestión del tiempo y establecimiento de objetivos
- Cuadernos y bolígrafos para los participantes
- Temporizador o reloj para controlar el tiempo.

- Papel de rotafolio y notas adhesivas
- Un modelo de orden del día

	Descripción de la actividad	Duración (min)
Actividad 1	<u>Introducción</u> Ser madre es una experiencia que cambia la vida y exige importantes ajustes en las rutinas y prioridades diarias. Las madres jóvenes se enfrentan a menudo a retos únicos a la hora de equilibrar las exigencias de la crianza, el trabajo y los objetivos personales. La gestión del tiempo y el establecimiento de objetivos son habilidades esenciales que pueden ayudar a las madres jóvenes a gestionar eficazmente sus responsabilidades y alcanzar sus objetivos.	10 minutos
Actividad 2	<u>Introducción teórica</u> Discutir la importancia de la gestión del tiempo y la fijación de objetivos para las madres jóvenes. Explicar los conceptos de establecer prioridades, crear una agenda, delegar tareas y hacer frente a imprevistos.	15 minutos

Actividad 3

Ejercicio práctico

Pide a los participantes que realicen un ejercicio de auditoría del tiempo para identificar cómo emplean su tiempo actualmente. Discutir los resultados en grupo e identificar áreas de mejora. .

Una auditoría del tiempo es un examen de cómo estás empleando tu tiempo para que puedas tomar decisiones más intencionadas con los minutos y las horas de tus días. Consiste en documentarte durante un periodo (idealmente una semana), registrar tus actividades y la cantidad de tiempo que dedicas a cada una. .

30 minutos

Ejercicio de control del tiempo en PDF

Actividad 4

Dinámica de grupo

Divide a los participantes en pequeños grupos y pídeles que creen una rutina diaria para un día típico de sus vidas, teniendo en cuenta sus prioridades y objetivos. Una vez que los grupos hayan completado sus rutinas, pídeles que presenten sus ideas al resto del grupo y que se retroalimenten mutuamente.

30 minutos

Actividad 5

Establecer objetivos

Habla de la importancia de fijar objetivos realistas y de establecer un plan de acción para alcanzarlos. Ofrece ejemplos de objetivos a corto y largo plazo y guía a los participantes en el proceso de fijación de sus propios objetivos.

Ejercicio “Establecer objetivos” en PDF

30 minutos

Actividad 6

Autoaprendizaje

- Ejercicio de deberes (20 minutos): Pide a los participantes que completen una plantilla de agenda para una semana típica de sus vidas, teniendo en cuenta sus prioridades y objetivos. Pídeles que reflexionen sobre sus progresos en la gestión de su tiempo y la consecución de sus objetivos hasta el momento.
- Reflexión (10 minutos): Pide a los participantes que reflexionen sobre lo que han aprendido en la sesión y sobre cómo piensan aplicar las técnicas aprendidas en su vida cotidiana. .

Ejercicio “Agenda semanal” en PDF

30 minutos

Evaluación

Al final de la sesión, reparte un breve cuestionario para evaluar la comprensión de los participantes de los conceptos tratados en la sesión. Pídeles que reflexionen sobre sus progresos en la gestión de su tiempo y la consecución de sus objetivos hasta el momento y que aporten sus comentarios sobre la sesión. .

Respuestas:

1. c) Priorización de tareas
2. c) Fijar objetivos acordes con las capacidades y los recursos de cada uno.
3. c) Crear una empresa en los próximos seis meses
4. a) Limitación: Falta de sueño, Posibilidad: Flexibilidad de horarios
5. c) Evaluar la situación actual, definir objetivos y crear un plan de acción.

Pequeño cuestionario módulo 4 en PDF

Fuentes y Referencias

Referencias y recursos adicionales para seguir aprendiendo.

- Griffeth, L. L. (n.d.). Time Management: 10 Strategies for Better Time Management. UGA Cooperative Extension.
<https://extension.uga.edu/publications/detail.html?number=C1042>
- Pettit, M. (2022, January 20). 8 Time Management Strategies for Busy People. Lifehack. <https://www.lifehack.org/821945/time-management-strategies>

- Leveille, L. (2022, April 7). 11 time management strategies for busy managers. Officevibe. <https://officevibe.com/blog/time-management-strategies>

Módulo 5: Desarrollo de las competencias para la crianza

Conocer las distintas etapas del desarrollo infantil para comprender las necesidades y comportamientos de los niños.

Etapas del Desarrollo infantil

Las etapas del desarrollo se definen mediante hitos. Un hito es una especie de marcador que indica dónde nos encontramos mientras viajamos. El término procede de los hitos literales de piedra que se utilizaban para marcar el paso de cada milla en las primeras carreteras. Los expertos en desarrollo infantil dividen las etapas del desarrollo en cinco periodos, desde el nacimiento hasta los 18 años. En cada etapa, los profesionales sanitarios esperan que los niños cumplan determinados hitos del desarrollo. Las cinco etapas del desarrollo son:

- Del nacimiento a los 18 meses: Desde recién nacido hasta la infancia
- De 18 meses a 3 años: Niños pequeños
- De 3 a 5 años: Preescolar
- De 6 a 12 años: Edad escolar
- De 13 a 18 años: Adolescencia



Los niños alcanzan hitos en su forma de jugar, aprender, hablar, actuar y moverse. Todos los niños se desarrollan a su propio ritmo, pero estos hitos te dan una idea general de los cambios que puedes esperar a medida que tu hijo crece.

Comprender las necesidades y el comportamiento de los niños

Según la pediatra Claudia Gold, centrarse sólo en el comportamiento puede llevarnos a malinterpretar y diagnosticar a nuestros hijos. Sostiene que debemos ir más allá del comportamiento y centrarnos en el mensaje subyacente, ya que transmite algo más significativo y profundo. La comunicación puede adoptar la forma de comportamiento. Si su hijo muestra un comportamiento desafiante, puede ser señal de que está estresado, hambriento, ansioso, triste, adaptándose al cambio, intentando comprender el mundo o simplemente queriendo pasar tiempo con usted. Los niños imitan lo que ven, así que modele usted mismo el comportamiento que quiere que muestren.

Se pueden utilizar varias tácticas para controlar el comportamiento irrespetuoso de los niños. Ignorar los comportamientos que buscan llamar la atención es una táctica. Uno de los efectos adversos más potentes es ignorar selectivamente. Encontrar el origen del comportamiento es otra táctica. El comportamiento irrespetuoso puede ser la forma que tiene tu hijo de comunicarte que algo va mal. El comportamiento es una forma de comunicación. Cuando el niño se comporta de forma grosera o tiene mala actitud, puede ser importante mantener la compostura.

Puedes elegir el mejor curso de acción identificando la causa subyacente del comportamiento irrespetuoso. El comportamiento irrespetuoso puede ser la forma que tiene tu hijo de comunicarte que algo va mal. El comportamiento es un tipo de comunicación. Investiga más a fondo y aclara las posibles causas del comportamiento haciendo preguntas.

Predicar con el ejemplo y utilizar un lenguaje alentador puede ayudar a los niños a desarrollar un comportamiento aceptable porque aprenden por imitación. Los niños pasan por muchas etapas de desarrollo que repercuten en sus capacidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales. Los padres pueden fomentar el crecimiento y el desarrollo de sus hijos siendo conscientes de estas etapas.

Estilos de crianza

Muchos autores han tratado de categorizar los tipos de crianza para comprender mejor las consecuencias de estos métodos. Al categorizar los estilos, es posible evaluar cómo afectan al desarrollo psicosocial de los niños, prevenir consecuencias indeseables y fomentar conexiones positivas entre padres e hijos.

Cuando consideramos algunos de los estilos que Baumrind (1971) tomó en consideración, encontramos variaciones sustanciales en el vínculo educativo con la cantidad de intensidad emocional, control emocional, comunicación y/o requisito de madurez:

Cuando hay un esfuerzo por controlar y modelar rígidamente las actitudes del niño, se habla de **estilo autoritario**. Estos padres dan mucha importancia a la sumisión y utilizan castigos severos (verbales o físicos) para asegurarse de que sus hijos se comportan de acuerdo con sus expectativas. "¡Si no haces tu trabajo, dejaremos de quererte!" y "Eres idiota, no esperes sacar buenas notas" son críticas o amenazas frecuentes dirigidas a jóvenes con expresiones afectivas limitadas.

El enfoque de **crianza permisiva**, en el que los padres actúan como recursos para sus hijos más que como modelos de conducta. Como de este modo no hay normas, se desalienta la adherencia de cualquier manera. Sin necesidad de ser adultos, suele haber calidez emocional y diálogo constructivo. McCoby y Martin clasificaron esta moda en dos categorías en 1983:

El enfoque indulgente: cuando los padres se muestran agradables y complacientes con las demandas de sus hijos sin ser excesivamente rígidos con las normas o expectativas ni servir de modelos de comportamiento.

Estilo negligente: Cuando los padres no cumplen con sus deberes parentales, sus hijos desarrollan una falta de responsabilidad a lo largo de su vida sin dejar de tener cubiertas sus necesidades fundamentales (físicas, sociales, psicológicas e intelectuales).

Ya sean **participativos** o **autoritarios**, estos estilos establecen normas y límites en un entorno de apoyo. El mensaje es optimista. Al establecer normas de madurez acordes con las capacidades e intereses del niño, estos padres adaptan su comportamiento a las necesidades particulares del niño según su edad y sus motivaciones.

Los hijos de padres que practican una **crianza participativa** obtienen mejores resultados académicos y sociales. En realidad, aunque los niños necesiten ir bien en la escuela, el amor de los padres no se ve afectado por este hecho.



Los niños deben saber que sus padres les quieren pase lo que pase, incluso cuando ponen límites (que naturalmente provocan preguntas en la mente de niños y adolescentes), dicen "no" o llaman la atención sobre los errores que han cometido sus hijos. Hay que entender que estas posturas están respaldadas por justificaciones o reflexiones exhaustivas, entendiendo que, en algunas situaciones, pueden ser negociables.

El camino hacia el éxito de los padres se allana cada día, y aunque la investigación ha descubierto muchos conceptos que pueden dar lugar a una educación más eficaz, no siempre existe la linealidad que buscan padres y educadores.

Estrategias para afrontar retos específicos como acostarse, comer y disciplina, teniendo en cuenta las preferencias y necesidades de cada niño

Planificar la rutina de acostarse

Las familias suelen tener unos horarios tan ajetreados que puede parecer que todo el mundo está siempre en movimiento. Por eso es fundamental dar a todos la oportunidad de relajarse antes de acostarse. Los rituales nocturnos permiten a toda la familia desconectar, relajarse y disfrutar de un momento de tranquilidad.

Crea el ambiente adecuado apagando la televisión a primera hora de la noche, bajando las luces, moviéndote más despacio y hablando en voz baja. Tu hijo acabará reconociendo

estas sutiles señales como avisos de que se acerca la hora de acostarse. Procure no realizar actividades de alta intensidad, como hacer ejercicio o jugar a videojuegos, demasiado cerca de la hora de acostarse. En su lugar, mantenga la atención en tareas que le ayuden a conciliar el sueño.

Un baño relajante, ponerse un pijama cómodo, lavarse los dientes, leer en la cama y darse besos de despedida pueden formar parte de un ritual nocturno. Los adolescentes y los niños mayores pueden relajarse leyendo un libro o poniendo música relajante.

Asegúrate de tener un ritual de sueño tranquilo que empiece más o menos a la misma hora y siga los mismos pasos cada noche. Una rutina relajante ayudará a todos a prepararse para dormir mejor. Mantener un horario regular será más sencillo cuanto más tiempo lo sigan todos, así que es muy importante ser constante.

Retos y estrategias a la hora de comer

Son varios los factores que pueden contribuir a los problemas de alimentación. Por eso, para que la hora de comer sea lo más segura, relajada y agradable posible, los cuidadores deben proporcionar un apoyo que se ajuste adecuadamente a las capacidades, talentos y necesidades del niño.

El crecimiento físico e intelectual de todo el cuerpo de un niño está íntimamente correlacionado con su capacidad para alimentarse. La capacidad de alimentarse puede verse dificultada por una dolencia, afección o discapacidad. Muchos niños adoptados tienen necesidades especiales, como tratamientos médicos o problemas de alimentación. Como consecuencia, se necesita esta actividad.



Numerosos métodos pueden ayudar a los padres a adaptarse a las necesidades alimentarias específicas de cada niño. Cuando surgen problemas o dificultades, siempre es

aconsejable buscar apoyo especializado de un profesional cualificado en alimentación, como un logopeda o un terapeuta.

Sin embargo, muchos bebés y niños pequeños responden eficazmente a algunas actividades fundamentales. A continuación se enumeran una serie de técnicas para fomentar el desarrollo alimentario del bebé y el niño, divididas en cuatro grupos:

Hora de comer:

Reduce las horas de comida: Considera la posibilidad de que las comidas y las tomas no duren más de 30 minutos seguidos. Es más probable que un bebé o un niño pequeño empiece a quemar más calorías de las que consume por vía oral cuanto más tiempo se le pida que participe en una comida.

Pon atención a las señales : Da de comer a los bebés y niños pequeños prestando atención a sus propias señales. Esto implica estar atento a las indicaciones de que tienen hambre, están listos para un descanso o están listos para terminar.

Estate atenta a las señales de hambre: Los niños pueden mostrar señales de hambre llevándose las manos a la boca, chupándose los juguetes o los dedos, abriendo la boca, lamiéndose los labios, girando la cabeza hacia las personas y las fuentes de comida y moviéndose más, arrullando y sonriendo a las fuentes de comida, mirando y/o alcanzando la comida, emitiendo sonidos específicos o pidiendo comida, o quejándose y sollozando.



Estate atenta a otros indicios: Los niños pueden dejar de succionar durante períodos más largos o por completo, cerrar la boca, apartar la cabeza de las personas y de la comida, bostezar, dormirar durante las tomas, tener el cuerpo flácido, extender las manos y las piernas, apartar la comida con las manos, quejarse y llorar, o cualquier combinación de estos comportamientos.

Observa las preferencias del niño: Los llantos, los aspavientos y el cambio de color a rojo o más oscuro son indicios tardíos de que un pequeño tiene hambre o se enfada cuando se ignoran o no se respetan sus señales para que cese. Puesto que todos los niños comen mejor cuando están tranquilos y despiertos, es muy aconsejable coger al niño antes de que aparezcan estas señales. Si se respetan las preferencias del niño, las comidas resultan más agradables.

Modifica el horario: Cambia un poco el horario de las comidas. Ofrécele tomas más abundantes y menos frecuentes o tomas más pequeñas y más frecuentes, por ejemplo. ¡Es clave observar a tu hijo!

Mantén el ritmo: Cuando des de comer o comas con bebés o niños, intenta llevarles el ritmo. El ritmo anima a los bebés a desarrollar patrones regulares de succión, reduce la aspiración y la tos, disminuye la probabilidad de que pierdan líquido y lo escupan, ofrece oportunidades para descansar y aumenta la resistencia. El ritmo enseña a los niños mayores a comer con seguridad a una velocidad razonable, a masticar y tragar correctamente los alimentos y a reducir los riesgos de atragantamiento. Utiliza sólo un ritmo de alimentación que sea seguro y cómodo para el bebé o el niño pequeño.

Equipo

Utilizar el menaje adecuado: Utiliza menaje y utensilios adaptados a las necesidades específicas del bebé o del niño. Utiliza biberones y tetinas especiales para niños que tengan problemas para tragar o succionar; tetinas más blandas para bebés con succiones más débiles; o cucharas y tazas de tamaño infantil más pequeñas que se adapten a la boca y las manos del niño y le permitan comer y autoalimentarse con más éxito. A modo de ejemplo, utilice tetinas y sistemas de biberón de flujo más lento para los bebés que tienen problemas con el flujo más rápido.

Añade más ayuda: Utiliza un asiento o silla que ofrezca al niño la mejor posición y apoyo posibles y, cuando sea necesario, dale más apoyo físico. Toallas o mantas dobladas, cojines, espuma y peluches para el cuerpo del niño, o cajas, maletas, bancos, taburetes, recipientes, libros, maderas, etc. para los pies del niño, podrían servir de este apoyo.



Alimentos y líquidos adecuados: Para disminuir el peligro de atragantamiento, procura dar a los recién nacidos y a los niños pequeños alimentos y líquidos aceptables para morder, masticar y tragar, así como bocados y sorbos del tamaño adecuado.

Ofrecelé juguetes "calmantes": Antes y después de las tomas, prueba a darle al bebé un chupete o un juguete para la dentición o sensorial para calmarle, organizarle y desarrollar su conciencia oral.

Postura

Adopta una postura: Respeta siempre los fundamentos de la colocación de todos los bebés y niños.

Postura elevada: Aliméntalo siempre a los lactantes y niños de pie, preferiblemente en un ángulo de 30 a 45 grados. Evita darles de comer tumbados boca arriba o sin ninguna elevación, ya que esto puede provocar atragantamientos, vómitos y otros problemas médicos importantes.

Mantén la postura erguida: Para mantener los alimentos y líquidos en el estómago de recién nacidos y niños después de todas las tomas, procura mantenerlos erguidos durante al menos 15 a 45 minutos. Puedes lograrlo



sosteniéndolos en brazos, manteniéndolos sentados en sus asientos o utilizando una cuña, manta o toalla bien confeccionada que haya sido envuelta y proporcione una altura adecuada.

Respetar la seguridad: Cuando alimentes a un niño, siéntate a la altura de sus ojos, ya que esto le ayudará a mantener la alineación correcta para comer y beber adecuadamente.

Otros recursos

Cambia gradualmente: Cuando introduzcas cambios, empieza por modificar un aspecto de la alimentación del recién nacido o del niño cada vez. Puede ser frustrante y difícil determinar qué ajustes han tenido éxito y cuáles no cuando hay demasiados cambios a la vez.

Evalúa: Si un recién nacido o un niño pequeño tose, se atraganta o jadea, deja de darle de comer. Son indicios de que algo va mal en el procedimiento de alimentación y de que hay que examinarlo y solucionarlo antes de continuar.

Evita presionar a tu hijo: Nunca hagas comer a la fuerza a un bebé o a un niño pequeño. Antes de darles de comer o de comer, intenta calmarles todo lo que puedas. Además, presta atención a cualquier indicación que puedan darte.

Fomenta que sean autosuficientes: Para desarrollar las habilidades básicas, anima a tus hijos a que coman solos siempre que sea posible. Por ejemplo, dándoles cubiertos y tazas para que practique con ellos en cada comida o ayudándoles suavemente a sujetar el biberón mientras le das de comer. Una forma estupenda de que los niños observen cómo comen y beben los demás es cenar con ellos.

Cada niño es un individuo y, al igual que cada uno de ellos, también lo es el apoyo que puedan necesitar durante las comidas. Además, aunque algunos niños compartan la misma enfermedad o tengan las mismas necesidades, siguen siendo muy distintos entre sí y pueden tener deseos o necesidades diferentes. Para comprender mejor las capacidades y necesidades

únicas de un niño y el apoyo que necesita para favorecer su crecimiento y desarrollo, es esencial examinar a cada niño de forma independiente en todas las áreas del desarrollo. Esto puede implicar emplear las técnicas mencionadas y solicitar ayuda adicional a una autoridad local.

Plan de estudio

Module 5: Desarrollo de competencias para la crianza

Introducción	En este módulo, nos adentraremos en el fascinante viaje de la crianza, ofreciéndote valiosos conocimientos y estrategias para navegar por las distintas etapas del desarrollo infantil y satisfacer eficazmente las necesidades y comportamientos de tus hijos. La crianza de los hijos es una función gratificante pero difícil que requiere un aprendizaje y una adaptación continuos. Conocer las distintas etapas del desarrollo infantil te permitirá comprender mejor las necesidades y comportamientos específicos de los niños en los distintos momentos de su crecimiento. Esta comprensión constituye la base para proporcionarles los cuidados, la orientación y el apoyo adecuados para fomentar su bienestar general. A lo largo de este módulo, exploraremos los aspectos teóricos del desarrollo infantil, examinando las dimensiones física, cognitiva y socioemocional. Desentrañaremos los hitos, las características y los patrones asociados a cada etapa, ayudándole a obtener una comprensión global de la trayectoria de crecimiento de tu hijo.		
Duración total de la formación	3 hours	Formación presencial	Formación on-line
		2 horas	1 hora

**Objetivos de
aprendizaje**

Conocimientos:

- Comprender los fundamentos del desarrollo infantil.
- Conocimiento de los diferentes estilos de crianza y su impacto en los niños.
- Familiaridad con los retos y oportunidades a los que se enfrentan los padres.

Habilidades:

- Ser capaz de proporcionar apoyo emocional y orientación a los niños.
- Ser capaz de establecer y hacer cumplir límites y expectativas.
- Ser capaz de comunicarse eficazmente con los niños.

Actitudes:

- Creer en la importancia de una crianza positiva.
- Compromiso de establecer relaciones sólidas y sanas con los niños.
- Voluntad de aprender y crecer como padres.

**Materiales
necesarios**

- Publicaciones sobre las etapas del desarrollo infantil
- Publicaciones sobre las necesidades y el comportamiento de los niños
- Papel de rotafolio y rotuladores
- Folletos con consejos sobre la rutina de acostarse
- Escenarios y accesorios para los juegos de rol (por ejemplo, muñecas, cucharas)

	Descripción de la actividad	Duración (min)
Actividad 1	<u>Etapas del Desarrollo infantil</u> Proporcionar una visión general de las distintas etapas del desarrollo infantil, incluidos los aspectos físicos, cognitivos y socioemocionales. Discuta los hitos clave y las características de cada etapa. Ficha “Fases del desarrollo del niño en pdf” en PDF	20 minutos
Actividad 2	<u>Comprender las necesidades y el comportamiento de los niños</u> Explorar las distintas necesidades de los niños en las diferentes etapas de desarrollo, como las necesidades emocionales, físicas y cognitivas. Discutir los comportamientos típicos de los niños y las razones subyacentes a esos comportamientos. Ficha “Necesidades y conductas de los niños” en pdf	30 minutos

Actividad 3

Planificar la rutina antes de acostarte

Divide a los participantes en pequeños grupos y pídeles que elaboren una rutina para la hora de acostarse para un grupo de edad específico. Recuérdales que hay que tener en cuenta las necesidades y preferencias del niño y que tienen que crear una rutina estructurada y relajante.

Ficha “Rutinas para acostarse” en pdf

30 minutos

Actividad 4

Retos y estrategias en las comidas

Presentar los problemas de alimentación más comunes a los que se enfrentan los padres y debatir estrategias eficaces para resolverlos. Involucrar a los participantes en un ejercicio de simulación en el que representen diferentes situaciones relacionadas con las dificultades de alimentación y encuentren soluciones prácticas.

Tarjetas de escenario - Juego de role en PDF

30 minutos

Actividad 5

Compartir experiencias

Dedicar tiempo a que las participantes compartan abiertamente sus experiencias, retos y éxitos en la crianza de los hijos. Crear un entorno de apoyo en el que las madres

30 minutos

	jóvenes puedan intercambiar consejos, hacer preguntas y ofrecerse sugerencias mutuamente.	
Evaluación	<u>Reflexiones y plan de acción</u> Pide a los participantes que reflexionen sobre los conocimientos adquiridos durante la sesión y que identifiquen las habilidades parentales específicas que les gustaría mejorar. Pídeles que elaboren un plan de acción con los pasos que van a dar para mejorar sus habilidades para la crianza. Plan de Acción en PDF	
Fuentes y referencias	● Bryson, T. P., & Siegel, D. (2012, August 16). The Whole-Brainchild. Hachette UK. ● Siegel, D. J., & Hartzell, M. (2014, January 6). Parenting from the Inside Out. Scribe Publications. ● Payne, K. J., & Ross, L. M. (2009, August 25). Simplicity Parenting. Ballantine Books. Learn About Child Development CDC. (2023, February 23). ● Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/index.html ● Ages & Stages. (n.d.). HealthyChildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/Pages/default.aspx ● ZERO TO THREE Early Connections Last a Lifetime. (2023, June 19). ZERO TO THREE. https://www.zerotothree.org/	

Módulo 6: Desarrollo profesional

Identificar las competencias e intereses profesionales, teniendo en cuenta las posibilidades de trabajo flexible y la idoneidad para el papel de madre.

Competencias e intereses profesionales, posibilidades de trabajo flexible e conciliación con la crianza.

Competencias e intereses profesionales

Las aptitudes y los intereses profesionales son esenciales para determinar la trayectoria profesional de una persona. Las madres jóvenes deben evaluar sus intereses y aptitudes para encajarlos con posibles trayectorias profesionales. He aquí algunos aspectos sobre los que pensar:

Realiza una autoevaluación para determinar tus pasiones, habilidades y capacidades. Averigua qué habilidades tienes y te encanta utilizar. Puede tratarse de habilidades técnicas, de resolución de problemas, de organización, de creatividad o de liderazgo.

Habilidades transferibles: Elabora una lista de habilidades que puedan utilizarse en diversas trayectorias profesionales, como las adquiridas a través del trabajo voluntario, el empleo a tiempo parcial o los estudios. Habilidades como el trabajo en equipo, la atención al cliente y la gestión de proyectos, por ejemplo, son muy transferibles.

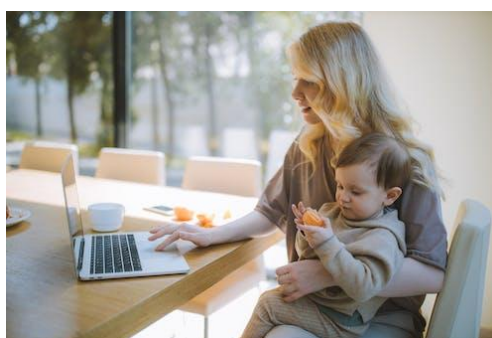
Ten en cuenta tus motivaciones y tus pasiones. Identifica sectores, profesiones o causas que compartan tus valores y pasiones. Tus posibilidades de éxito aumentarán y, en consecuencia, tu felicidad laboral.

Encontrar opciones de **un trabajo flexible** suele ser una de las principales preocupaciones de las madres jóvenes, ya que les permite compaginar sus objetivos profesionales con las obligaciones de la crianza. Aquí tienes algunas opciones de trabajo flexible que puedes considerar:

Trabajo en remoto: Gracias a las mejoras tecnológicas, muchos empleos permiten ahora el trabajo a distancia. Esto da a las madres jóvenes la libertad de gestionar sus horarios y las exigencias de la crianza, al tiempo que les permite trabajar desde casa.

Horario flexible: Busca puestos o empresas que permitan horarios de trabajo flexibles. Para ello, se pueden modificar las horas de entrada y salida, acortar las semanas laborales o estar disponible para trabajar a tiempo parcial.

Autoempleo (y freelance): Si quieres tener más control sobre tu horario y lugar de trabajo, piensa en trabajar como autónomo o crear tu propia empresa. Esto puede darte flexibilidad y aprovechar tus aficiones y habilidades.



Trabajo de tiempo parcial: Considera opciones en las que puedas compartir un empleo a tiempo completo con otro profesional u optar por un trabajo a tiempo parcial para equilibrar las responsabilidades laborales y familiares.

Adecuación a las funciones de las madres jóvenes

Los empresarios pueden obtener muchos beneficios contratando a madres jóvenes porque suelen tener talentos y rasgos importantes que ejercen una buena influencia en el trabajo. Por las razones que se exponen a continuación, las madres jóvenes pueden tener éxito en diversas funciones:

Compaginar las responsabilidades de la crianza con las exigencias del trabajo te ayuda a convertirte en una experta en multitarea y gestión del tiempo. Las madres jóvenes suelen ser expertas en establecer prioridades, cumplir plazos y mantener la organización.

Adaptabilidad y resiliencia: Son habilidades muy transferibles al nivel profesional y necesarias para la crianza de los hijos. Las madres jóvenes son expertas en afrontar dificultades, encontrar soluciones y mantener la concentración bajo presión.

Comunicación y empatía: Tener hijos ayuda a desarrollar una buena comunicación y empatía. Reconocer los puntos de vista de los demás, resolver disputas y forjar lazos duraderos con compañeros de trabajo y clientes es algo que suele favorecer a las madres jóvenes.

Las madres jóvenes son muy dedicadas y tienen muchas ganas de triunfar, tanto por motivos personales como profesionales. Suelen abordar su trabajo con gran entusiasmo y compromiso, esforzándose por hacer realidad sus ambiciones profesionales.

En resumen, las madres jóvenes pueden tener éxito en sus trabajos mostrando su idoneidad para las distintas funciones, destacando sus talentos e intereses e investigando opciones de trabajo flexibles. Pueden conseguir trabajos gratificantes al mismo tiempo que compaginan sus obligaciones como madres si se dan cuenta de sus capacidades y las aprovechan.

Retos y aspiraciones relacionados con el desarrollo profesional y la maternidad.

Las dificultades y los objetivos asociados a la maternidad y el desarrollo profesional son diferentes ya que dependen de cada persona. Aún así, deben tenerse en cuenta los siguientes elementos universales:

Retos:

Gestión del tiempo: Compaginar las obligaciones de la crianza y una profesión puede ser difícil. Puede ser difícil compaginar las obligaciones laborales y pasar tiempo de calidad con los hijos.

Guarderías: A las mujeres trabajadoras puede resultarles difícil encontrar guarderías de calidad y asequibles. Encontrar guarderías adecuadas que se adapten a los horarios de trabajo puede ser difícil y llevar mucho tiempo.

Las madres pueden sentir culpa interna o presiones externas debido a las expectativas culturales sobre cómo equilibrar carrera y familia. Encontrar el equilibrio adecuado y superar el sentimiento de culpa puede ser emocionalmente difícil.



Perspectivas limitadas de promoción profesional: La baja por maternidad o por cuidado de los hijos puede influir ocasionalmente en la promoción profesional. Para algunas mujeres, reincorporarse al mercado laboral y recuperar el impulso puede resultar difícil.

Integración de las obligaciones profesionales y personales: Equilibrar las exigencias de ambos puede ser todo un reto. La ausencia de divisiones claras entre ambos ámbitos puede provocar estrés y repercutir en el bienestar general.

Aspiraciones:

Realización profesional: Muchas madres quieren trabajar en campos que estén en consonancia con sus aficiones y les proporcionen una sensación de realización. Buscan oportunidades de desarrollo, educación y contribuciones significativas.

Conciliación de la vida personal y laboral: Muchas madres trabajadoras se esfuerzan por encontrar un equilibrio saludable entre su vida profesional y personal. Al mismo tiempo que persiguen sus objetivos profesionales, desean pasar tiempo con sus hijos.

Libertad financiera: Para mantener a sus familias y dar a sus hijos un futuro brillante, las madres suelen trabajar para conseguir la independencia económica. Esperan establecer carreras florecientes que les proporcionen seguridad y seguridad financiera.

A menudo, las madres se esfuerzan por servir de modelo a sus hijos ejemplificando la importancia de la perseverancia, el esfuerzo y la persecución de las propias pasiones. Esperan motivar a sus hijos para que persigan sus ambiciones.

Flexibilidad e independencia: Muchas madres quieren libertad e independencia en el trabajo. Esperan encontrar posibilidades profesionales que les den libertad para elegir sus horarios, trabajar desde casa o tener un horario flexible para atender las demandas de sus familias.

Desarrollo personal: Las madres se esfuerzan por lograr un desarrollo personal continuo, así como una promoción profesional. Buscan oportunidades para desarrollar sus competencias, aumentar sus conocimientos y mantener su relevancia en sus sectores especializados.

Es clave recordar que estas dificultades y objetivos no son incompatibles entre sí y que el camino de cada persona hacia la crianza y el éxito laboral será diferente. Para lograr un equilibrio entre estos factores, las empresas, las familias y la sociedad en general deben ayudar a crear una atmósfera en la que las madres puedan perseguir sus objetivos y superar los obstáculos.

Escucha activa, empatía y apoyo

Escucha activa

Una competencia esencial es la capacidad de captar y comprender plenamente el mensaje del orador. Esto implica prestar mucha atención a las pistas verbales y no verbales del orador, además de escuchar sus palabras.

Empatía

La empatía es la capacidad de comprender y compartir los pensamientos, sentimientos y puntos de vista de otro. Requiere empatía y voluntad de actuar con consideración hacia los demás.

Apoyo

El apoyo consiste en ofrecer recursos y ayuda a las personas que lo necesitan. Es esencial para promover el desarrollo profesional y personal.

Cómo el apoyo puede cambiar las cosas, por qué la empatía es crucial y cómo la escucha activa puede ser útil:

Escucha activa	Empatía	Apoyo
- Mejorar el entendimiento - Mejorar las relaciones - Resolución de conflictos - Resolución de problemas	- Conexión y apoyo - Mejora de la comunicación - Resolución de conflictos - Confinanza	- Bienestar emocional - Desarrollo de las competencias - Motivación y confianza - Equilibrio

Para fomentar el entendimiento, la colaboración y el crecimiento personal, se deben combinar la escucha activa, la empatía y el apoyo. Podemos estrechar lazos con la gente, fomentar el sentimiento de pertenencia y crear entornos en los que las personas se sientan valoradas y capacitadas escuchando activamente con empatía y ayudando.

Explorando opciones de trabajo a distancia, emprendimiento y otras formas de generación de ingresos que permitan conciliar las responsabilidades maternas con las actividades profesionales

La importancia de las opciones de trabajo a distancia, el espíritu empresarial y otras formas de generación de ingresos que permiten conciliar las responsabilidades maternas con las actividades profesionales.

Es imposible exagerar la importancia de las opciones de trabajo a distancia, el espíritu empresarial y otros medios de creación de dinero que permiten compaginar las obligaciones de las madres jóvenes con la carrera profesional. A continuación se explica por qué son importantes:

Opciones de trabajo a distancia

Trabajar a distancia, o desde un lugar distinto de la oficina habitual, tiene varias ventajas para las madres recientes.

Flexibilidad: Trabajar a distancia da a las mujeres más control sobre sus horarios, lo que es esencial para compaginar las obligaciones personales y profesionales. Pueden fijar su horario de trabajo y adaptarlo a sus necesidades y a las de sus hijos.

Reducir el tiempo y el gasto de desplazamientos: Trabajar a distancia reduce la necesidad de desplazamientos diarios, lo que ahorra tiempo y dinero en transporte. Para las madres jóvenes, que pueden dedicar el tiempo ahorrado al cuidado de los hijos o a intereses personales, esto puede ser muy ventajoso.

Integración de la vida personal y la vida profesional: Trabajar a distancia te da la oportunidad de combinar más fácilmente tu vida personal y profesional. Las madres pueden desempeñar bien su carrera profesional y estar presentes en los acontecimientos familiares cruciales. Sin las restricciones de una oficina convencional, pueden cumplir sus promesas de acudir a visitas médicas, citas con el médico y otras funciones.

Más oportunidades profesionales: Al reducirse las restricciones geográficas, las opciones de trabajo a distancia aumentan la variedad de empleos disponibles. Las madres jóvenes pueden trabajar o desarrollar su profesión en campos u organizaciones a los que no pueden acceder a nivel local.

Emprendimiento

Para las madres jóvenes que buscan equilibrar sus obligaciones parentales con sus aspiraciones profesionales, el espíritu empresarial ofrece ventajas especiales que incluyen:

Flexibilidad e independencia: Como empresarias, las madres jóvenes tienen libertad para diseñar sus horarios y prioridades. Son libres de crear su empresa en torno a las necesidades de su familia, lo que permite un mejor equilibrio entre vida laboral y familiar.

Control de la carga de trabajo: Ser empresaria te da libertad para elegir la cantidad de trabajo que aceptas. Las madres jóvenes pueden modificar su carga de trabajo para adaptarla al nivel de compromiso que prefieran, asegurándose de que pueden gestionar con éxito sus responsabilidades profesionales y familiares.

Perseguir una pasión y un objetivo: A través del espíritu emprendedor, las jóvenes pueden perseguir sus aspiraciones y encontrar negocios basados en sus pasiones. Fomentar un sentido de plenitud y propósito puede mejorar la satisfacción laboral.

Posibilidades de obtener beneficios económicos: Emprender puede permitir a las madres jóvenes ganar más dinero del que ganarían con un trabajo por cuenta ajena. La posibilidad de ganar dinero y asegurar el futuro de la familia es otra de las ventajas de emprender.

Métodos alternativos de generar ingresos

Además del trabajo independiente y la propiedad de empresas, las madres jóvenes deberían considerar los siguientes métodos alternativos de generación de ingresos:

Trabajo autónomo y consultoría: Las madres jóvenes pueden utilizar su talento y experiencia en proyectos concretos trabajando como autónomas o prestando servicios de consultoría. Así tienen más libertad para elegir las tareas que mejor se adapten a sus intereses y disponibilidad.

Horarios de trabajo flexible o a tiempo parcial: Puede ser ventajoso buscar puestos a tiempo parcial u horarios de trabajo flexibles en empresas que apoyen la conciliación de la vida laboral y personal. Estas opciones permiten a las madres conciliar sus obligaciones de crianza con sus actividades profesionales.

Fuentes de ingreso pasivas: Encontrar fuentes de ingresos pasivos, como el alquiler de inmuebles, las inversiones o el desarrollo de productos digitales, puede aumentar la seguridad financiera. Aunque no se trabaje activamente, los ingresos pasivos pueden aportar dinero porque exigen menos dedicación de tiempo.

Estas opciones permiten a las madres conciliar el cuidado de sus hijos y la consecución de sus objetivos profesionales. Ofrecen la libertad, el poder y las oportunidades financieras necesarias para gestionar las obligaciones laborales y familiares. Las madres jóvenes pueden crear empleos gratificantes y participar plenamente en la vida de sus hijos recurriendo al empleo a distancia, el espíritu empresarial y los productos de ingresos alternativos.

Plan de estudio

Módulo 6: Desarrollo profesional

Introducción	En este módulo, exploraremos cómo combinar tus objetivos personales y profesionales, así como las oportunidades y dificultades que las madres trabajadoras encuentran en el lugar de trabajo hoy en día. Además, accederas a diversas herramientas y métodos para gestionar tu tiempo, y el estrés, y conciliar las responsabilidades de la crianza y el trabajo a la vez que avanzas en tu carrera profesional.		
	Duración total de la formación	Formación presencial	Formación on-line
		3 horas	2 horas
<u>Conocimientos:</u>			

Objetivos de aprendizaje

- Comprender los fundamentos del desarrollo y la planificación de la carrera profesional.
- Conocimiento de las diferentes trayectorias y oportunidades profesionales.
- Familiaridad con los retos y obstáculos habituales en el desarrollo profesional.

Habilidades:

- Ser capaz de identificar los puntos fuertes y los intereses personales.
- Ser capaz de buscar opciones y oportunidades profesionales.
- Ser capaz de desarrollar un plan de carrera y dar pasos hacia la consecución de objetivos.

Actitudes:

- Una mentalidad de crecimiento que valore el aprendizaje y el desarrollo continuos.
- Disposición a asumir riesgos y explorar nuevas oportunidades.
- Creencia en la importancia de alinear los valores personales con los objetivos profesionales.

Materiales necesarios

- Presentación
- Bolígrafos y papel
- Rotafolio o pizarra, rotuladores
- Hojas de reflexión

Descripción de la actividad

Duración (min)

Actividad 1

Introducción al desarrollo profesional

Visión general del programa, con especial atención a la flexibilidad en el lugar de trabajo, los intereses y aptitudes profesionales, y la compatibilidad con la maternidad.

Hable del valor del espíritu empresarial, de las posibilidades de trabajo a distancia y de otras fuentes de ingresos que permitan compaginar las obligaciones parentales con las actividades profesionales.

30 minutos

Actividad 2

Identificar las aptitudes e intereses profesionales

Mediante ejercicios atractivos, ayudar a las madres jóvenes a identificar sus intereses y aptitudes profesionales. Anime a otras a reflexionar sobre sí mismas y a evaluar sus habilidades y pasiones.

Ayúdales a comprender cómo estas aficiones y habilidades pueden complementar las responsabilidades de la crianza y la flexibilidad laboral.

40 minutos

Actividad 3 **Compartir experiencias y perspectivas**

Invita a las madres jóvenes a participar en un debate de grupo en el que puedan hablar abiertamente de sus experiencias, dificultades y objetivos para compaginar la maternidad y la profesión.

En el grupo, fomenta la empatía, el comportamiento de apoyo y la escucha activa.

Fomenta el debate entre los participantes para que conozcan las distintas estrategias para compaginar el trabajo y la crianza de los hijos.

30 minutos

Actividad 4 **Panel de madres trabajadoras con experiencia**

Invita a un grupo de madres trabajadoras de éxito a hablar en un panel sobre sus experiencias, luchas y logros.

Las madres jóvenes deben sentirse libres de hacer preguntas y pedir consejo a los expertos.

Organiza una conversación inclusiva y abierta que ofrezca consejos útiles y motivación.

30 minutos

Evaluación

Pide a las participantes que reflexionen sobre lo que han aprendido y que propongan objetivos profesionales que encajen con sus intereses, talentos y obligaciones como madres. Anímalas a pensar en formas prácticas de llevar a cabo estos objetivos.

Reúne sus reflexiones escritas y guárdelas para revisarlas y actuar en consecuencia.

Ficha de reflexión en PDF

Fuentes y referencias

Aprendizaje basado en el trabajo:

- Brown, B. (2012, September 11). *Daring Greatly*. National Geographic Books.
- Amico, L. (2023, May 20). The Realities of Remote Work. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/10/the-realities-of-remote-work>
- Business Guide. (n.d.). U.S. Small Business Administration. <https://www.sba.gov/business-guide>

Aprendizaje auto-dirigido:

- The Future of Jobs Report 2020. (n.d.). World Economic Forum. <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2020/>
- You're Always On: Your Career Development Cycle. (n.d.). [Video]. Retrieved June 21, 2023, from https://www.ted.com/talks/greg_shirley_you_re_always_on_your_career_development_cycle
- LinkedIn Learning: Online Courses for Creative, Technology, and Business Skills. (n.d.). <https://www.linkedin.com/learning/subscription>

Anexos