



AUTORREGULACIÓN

Habilidad de entender y regular las emociones, pensamientos y comportamientos personales

Autorregulação

Self-regulation

Selbstregulation

Αυτορρύθμιση

Autoregolazione

Autocontrol

Samokontrola

Auto-regulació



¿Cómo me siento hoy?
¿Puedo entender las señales que me envía mi cuerpo?
¿Entiendo mis sentimientos y trato de responder a las situaciones de forma adecuada?
¿Soy optimista en cuanto a mi aprendizaje?



Actividad 1:
¿QUIÉN SOY?

Actividad 2:
CRUCE DE
CAMINOS



Cuando empieces a formarte en un tema difícil, tendrás que tratar con emociones difíciles. Es importante reconocer estas emociones y mantener el optimismo

Cuando te sientas sobrecargado, necesitas poner en orden las prioridades para regular tus emociones, pensamientos, valores y comportamientos

Cuando te encuentres en una situación estresante, DEBES reconocer qué estás sintiendo para responder de la forma más adecuada



FLEXIBILIDAD

Habilidad de adaptarse a los cambios y encontrar nuevas soluciones

Flexibilitat

Flexibility

Flexibilität

Ευελιξία

Flessibilità

Flexibilitatea

Felksibilnost

Flexibilitat



¿Soy capaz de cambiar mi comportamiento cuando se producen cambios repentinos en mi entorno?
¿Cómo me siento cuando las cosas cambian?
¿Puedo cambiar mi opinión y curso de acción cuando recibo nueva información?
¿Soy capaz de cambiar de comportamiento cuando se dan cambios repentinos en mi entorno?



Actividad 1:
Estiramientos mentales

Actividad 2:
Pilotando el cambio



Cuando empiezas un nuevo trabajo, aunque seas un experto en tu campo, necesitarás aprender la nueva manera de trabajar, la nueva cultura y cómo es la gente

Cuando debatas con otra gente y aparezca nueva información, deberás repensar tu punto de vista

Cuando se instale un nuevo programa/aplicación/sistema en tu pc, tendrás que aprender a utilizarlo



BIENESTAR

Tener salud, estar contento y satisfecho con amigos, familia y vecinos

Bem-estar

Well-being

Wohlbefinden

Ευεξία

Benessere

Starea de bine

Dobrobit

Benestar



¿Qué estoy haciendo ya haciendo para ayudarme a relajarme?

¿Con qué frecuencia hago cosas que me ayudan a relajarme?

Cuando no estoy bien, ¿sé de qué servicios/gente puedo fiarme?



Actividad 1:

Recarga y relax



Cuando experimente situaciones de estrés o ansiedad, es importante identificar qué actividades puede realizar para sentirse mejor o a qué servicios puede recurrir

Cuando tiene tiempo libre y desea hacer algo que le comporte un beneficio

Cuando no esté seguro de cómo aflojar y desestresarse, necesitará identificar qué actividades le van a ayudar a relajarse y son saludables para usted y los demás



EMPATÍA

Adoptar la perspectiva de los demás y
reconocer sus emociones

Empatia

Empathy

Empathie

Ενσυναίσθηση

Empatia

Empatie

Empatija

Empatia



¿Soy capaz de ponerme en la piel de otro considerando sus diferencias (etno-raciales, de orientación sexual, de creencias religiosas, o cualquier otra)?
¿Presto atención a lo que la gente quiere decirme, escucho con cuidado, les miro a los ojos, con un interés genuino?



Actividad 1 :

¿Y si fuera yo?

Actividad 2:

¡Sentirse a través de ti!

Actividad 3:

¡Tocar y Explicar!



Quando hable con alguien que tiene una opinión diferente a la suya, necesitará ser consciente de las emociones, experiencias y valores del otro

Quando reciba una respuesta negativa de alguien, es importante entender por qué

Quando tenga un conflicto con alguien, es importante adoptar la perspectiva del otro



COMUNICACIÓN

Habilidad de interactuar y tener conversaciones
con otras personas

Comunicação

Communication

Kommunikation

Επικοινωνία

Comunicazione

Comunicare

Komunikacija

Comunicació



¿Sé escuchar bien?

¿Me comunico de una forma correcta y respetuosa y adapto mi lenguaje a los distintos contextos?

¿Sé entender el lenguaje corporal de los demás?



Actividad 1:

Comuniquémonos

Actividad 2:

Gestionando
conflictos



En tu trabajo, es importante poder interactuar con tus colegas y jefes

Cuando conversas con tus amigos y familiares, necesitas entenderlos y expresarte con claridad y asertividad

Cuando pides comida en un restaurante, necesitas expresarte con claridad y adaptar el lenguaje al contexto

Cuando vas al médico, necesitas expresarte con claridad y adaptar el lenguaje al contexto



COLABORACIÓN

Habilidad para trabajar juntos hacia un objetivo compartido

Colaboração

Collaboration

Zusammenarbeit

Συνεργατικότητα

Collaborazione

Colaborare

Suradnja

Col·laboració



¿Me siento motivado para colaborar con otras personas en actividades y proyectos?

¿Pienso que el respeto y la igualdad son importantes cuando se trata con los demás?

¿Soy capaz de resolver desacuerdos o conflictos con los miembros de mi equipo?



Actividad 1:
Trabajar juntos

Actividad 2:
Se necesita un pueblo...



Cuando realice una actividad de grupo en una formación, deberá colaborar con los demás

Cuando trabaje con otras personas en un proyecto intergeneracional, por ejemplo limpiar un parque, necesitará colaborar

Cuando discuta un problema común en una asamblea municipal, debe tener en cuenta la perspectiva y las opiniones de todos para encontrar una solución común



PREDISPOSICIÓN DE CRECIMIENTO

Capacidad para aprender y mejorar las
propias competencias

Mentalidade de
crescimento

Growth mindset

Auf Weiterentwicklung
ausgerichtete Haltung

Νοοτροπία
ανάπτυξης

Mentalità di crescita

Mentalitatea de
creștere

Razmišljanje koje
donosi rast

Predisposició al
creixement



¿Pienso que la gente es capaz de aprender algo nuevo y de mejorar sus competencias a través de la dedicación y el trabajo?

¿Me siento motivado para aprender y mejorar mis competencias?

¿Veo el fracaso como una oportunidad para crecer y mejorar mis competencias?



Actividad 1:

¿Qué nos enseñan las malas experiencias?

Actividad 2:

¿Cuál es tu predisposición?



Cuando solicite un trabajo nuevo o empiece una función diferente, puede utilizar su predisposición al crecimiento para mejorar sus competencias

Cuando se convierta en padre o abuelo, necesitará aprender nuevas competencias

Cuando quiera formarse para mejorar una competencia o aprender algo nuevo, necesitará ser curioso y estar motivado para aprender



PENSAMIENTO CRÍTICO

Habilidad para gestionar la incertidumbre, la complejidad y el cambio

Pensamento
crítico

Critical thinking

Kritisches Denken

Κριτική σκέψη

Pensiero critico

Gândire critică

Kritičko
razmišljanje

Pensament crític



¿Soy capaz de distinguir entre rumores, opiniones y hechos? ¿Soy capaz de evaluar la validez y corrección de la información recibida?

¿Soy capaz de encontrar buenas soluciones para algunos problemas?

¿Soy capaz de buscar argumentos y pruebas para sacar mis propias conclusiones y opiniones sobre las cosas?



Actividad 1:
¿Es un hecho o una opinión?

Actividad 2:
Poner en duda las asunciones

Actividad 3:
Noticias falsas



Quando lea alguna noticia en Internet, deberá darse cuenta de si algo es un hecho o la opinión de alguien

Quando alguien le explique algo, deberá darse cuenta de si es un hecho o la opinión de alguien

Quando tenga 2 opiniones distintas con respecto a un tema importante para usted, deberá comparar y analizar la información para llegar a una conclusión



GESTIÓN DE APRENDIZAJE

Habilidad para pensar y discutir sobre
cómo se aprende mejor

Gestão da
aprendizagem

Managing learning

Lernmanagement

Διαχείριση της
μάθησης

Gestione
dell'apprendimento

Gestionarea
învățării

Upravljanje
učenjem

Gestió
d'aprenentatge



¿Siento que estoy aprendiendo todavía? ¿Por qué?
¿Pienso habitualmente en lo que me gustaría aprender?
¿Sé dónde buscar apoyo para aprender algo nuevo?
¿Pienso habitualmente en lo que sé o necesito aprender?



Actividad 1:
Semáforo

Actividad 2:
Desbloquear el aprendizaje



Cuando recibes equipo nuevo en casa y no sabes cómo utilizarlo, necesitas ser capaz de entender que necesitas aprender a utilizarlo, e intentar hacerlo

Cuando empiezas un nuevo trabajo y no tienes experiencia en esta función, necesitas saber las responsabilidades que tendrás, las tareas que realizarás, y entender qué necesitas aprender para hacerlo con éxito

Cuando te planteas ir a trabajar, estudiar o viajar a un país extranjero, es importante empezar a aprender la lengua, definir cómo la aprenderás y con qué apoyo