

# Cómo identificar nuestras habilidades y competencias desde el Ser

Artículo de Gladys Quintero - Facilitarte Procesos

Continuamos con la ruta de identificación de nuestras fortalezas desde el Ser. El ejercicio de reconocimiento de nuestros talentos, de nuestras habilidades e intereses personales es una clave estratégica para nuestra gestión personal en tiempos como los que vivimos, donde los cambios y la incertidumbre nos demandan nuevos modos de enfrentar la realidad.

Estamos en el momento perfecto para mirar dentro de nosotras y nosotros mismos, pensar sobre nuestra historia de vida y sus hitos fundamentales, reencontrarnos con el trayecto vital, con nuestro tránsito laboral y reflexionar sobre las habilidades, competencias e intereses que hemos desarrollado. Se trata de captar nuestras fortalezas, tanto aquellas de las que somos conscientes, como aquellas que apenas podemos reconocer, porque han sido producto del trabajo, de nuestra trayectoria profesional, laboral, comunitaria, política o artística. No nos limitamos a la acción profesional, si no que abordamos lo que somos en todas sus dimensiones.

## La ruta de identificación de nuestras fortalezas desde el Ser

No se trata de hacer un currículum vitae, pero si de reconocer que hemos aprendido a lo largo de nuestro trayecto vital. No se trata de listar los logros profesionales, pero si las capacidades que nos ha permitido alcanzar estas realizaciones, y sentirnos satisfechos y vitales.

Te proponemos realizar este ejercicio, que puede resultar trabajoso, pero que te permitirá una mirada estratégica de las habilidades, competencias e intereses principales. Se trata de construir una nueva mirada, la resignificación de nosotras y nosotros mismos.



Conocernos nos permite distinguirnos de otros, como un elemento diferenciador en estos nuevos escenarios, pero también, nos permite reconocer elementos unificadores de nuestra vitalidad, de nuestra forma de estar presentes en el mundo actual con sus complejidades, para construir colectivamente con otras personas o equipos.

# Ejercicio

- **¿Qué hice?:** Identifica el área a la que pertenece dicha actividad, por ejemplo, Desarrollo Social, Gerencia, Planificación, Gestión Comunitaria, etc.
- **¿Con quién lo hice?:** Ubica el origen de esta experiencia, nombrando la institución, organización, grupo o comunidad.
- **¿Cuándo lo hice?:** Coloca la fecha o lapso en la que ocurrió la experiencia.
- **¿Cómo lo hice?:** Describe en forma general de que se trató. Identifica las principales actividades que desarrollaste en ese momento.
- **¿Qué aprendí?, ¿Qué se hacer? ¿Qué habilidades y/o Competencias desarrollé?:** Deriva las capacidades, habilidades o competencias que desarrollaste en ese contexto vital.

Veamos el siguiente ejemplo:

EJERCICIO: IDENTIFICACIÓN DE CAPACIDADES, HABILIDADES Y COMPETENCIAS					
¿Qué hice?	¿Con quién lo hice?	¿Cuándo lo hice?	¿Cómo lo hice?		¿Qué aprendí?, ¿Qué se hacer? ¿Qué habilidades y/o Competencias desarrollé?
Actividad realizada	Nombre de la institución/ Organización / cliente /	Fecha	Descripción general	Principales actividades	Capacidades/ Habilidades Competencias
SOCIAL Fortalecimiento Organizacional	LASCOS	1999-2000	Proyecto Delta. Fortalecimiento de organizaciones comunitarias	Acompañamiento y asistencia técnica a organizaciones de desarrollo social.  Desarrollo del enfoque de Aprendizaje organizacional  Sistematización de experiencias	Acompañamiento y Coaching organizacional  Dominio de la metodología de sistematización
SOCIAL Formulación de proyectos sociales	CAVIC	2005	Consultora de proyectos sociales y de estrategias de movilización de recursos	Formulación de proyectos de desarrollo socio-culturales  Diseño de planes de movilización de recursos	Diseño de proyectos sociales  Estrategias de movilización de recursos (Cooperación)

Tomate el tiempo que consideres necesario para arquear toda la información derivada de tu trayecto vital, y especialmente para reflexionar sobre tus aprendizajes, habilidades y/o competencias desarrolladas. Una vez que hayas culminado, es el momento de profundizar un poco más:

- ·Relee detenidamente la columna referida a tus Capacidades, habilidades y competencias.
- ·Identifica bloques temáticos y permite que emerjan elementos relacionales o vinculantes de los que hasta ahora no eras consciente.
- ·Pregúntate ¿cuáles son tus mayores fortalezas?

Conocer tus capacidades, habilidades y competencias, te permitirá, a nivel personal, restablecer nuevos objetivos de desarrollo profesional y/o valorar las fortalezas con las que cuentas para enfrentar este momento de cambios, resignificar tu estrategia y actuar con conciencia de Ser. Puedes bajar este formato para realizar este poderoso ejercicio en este enlace:

<https://cutt.ly/Lzdf0m>

Que tengas éxito en la ruta de identificación de tus fortalezas desde el Ser.

Gladys Quintero

