GUÍAS PARA CRECER Y APORTAR

Habilidades iniciales MAR

Fichas de aplicación, evidencia y evaluación. Distinciones MAR.



Auténtica en tu esencia. Radiante en tu camino.

Un espacio para conocerte, aprender y convertir tus capacidades en acciones que hagan bien a tu vida y a tu comunidad.

marcomunidad.com/crecimiento

ANTES DE COMENZAR

Aprender, aplicar y reconocer tu avance.

Una habilidad se demuestra mediante una experiencia real y una reflexión sobre lo aprendido. Estas cinco fichas consideran tus capacidades y circunstancias. Puedes desarrollarlas sin hacer negocio y sin exponer datos íntimos.

Qué revisa MAR

Cada habilidad tiene cinco criterios y una experiencia mínima. Todos los criterios deben quedar demostrados. No usamos promedios ni puntos para compensar un aspecto pendiente con otro.

Habilidad demostrada

Cumples los cinco criterios y la experiencia mínima.

Requiere ampliar la evidencia

Falta explicar algo de una experiencia que ya realizaste.

Requiere más práctica

Falta aplicar algún componente o completar la experiencia mínima.

Tu historia y tus decisiones
Las prácticas son privadas hasta que solicitas revisión y autorizas compartir la evidencia. Puedes recibir apoyo para redactar. La validación reconoce esa aplicación y no emite automáticamente una certificación profesional ni un nombramiento.

01 · FICHA DE HABILIDAD

Gestión de metas personales

Elegir una prioridad y convertirla en acciones posibles.

Define una meta clara

Explica qué quiere lograr, por qué le importa y cómo reconocerá un avance.

Prepara un plan posible

Elige acciones, momentos y recursos acordes con sus circunstancias.

Lleva el plan a la práctica

Distingue lo que planeó de las acciones que efectivamente realizó.

Revisa y ajusta

Reconoce resultados y dificultades y explica qué conserva o modifica.

Da continuidad

Define su siguiente paso y cuándo volverá a revisar.

Experiencia mínima
Un ciclo de planificación, acción y revisión. No es obligatorio haber terminado la meta.

01 · MI EVIDENCIA

Cómo presentar: Gestión de metas personales

Realiza la experiencia y responde con ejemplos concretos. Una misma experiencia puede servir para más de una habilidad, pero cada una se revisa por separado.

1. ¿Qué quiero lograr y por qué es importante?

2. ¿Cuál era mi punto de partida?

3. ¿Qué acciones planeé, cuándo y cómo observaría mi avance?

4. ¿Qué hice realmente y qué ocurrió?

5. ¿Qué funcionó, qué se dificultó y qué aprendí?

6. ¿Qué conservaré o ajustaré y cuándo revisaré nuevamente?

Ejemplo orientativo

Quería preparar una propuesta para un proyecto personal. Dividí el trabajo en tres partes y reservé dos espacios por semana. Realicé tres de cuatro espacios previstos y terminé el esquema y la primera parte. Una responsabilidad familiar cambió mi horario. Preparé una alternativa de veinte minutos para esos días. Mi siguiente acción es terminar la segunda parte y revisar el domingo.

Lo que recibirás
La revisión indicará qué demostraste, qué necesitas completar y tu siguiente paso. Puedes consultar el resultado por criterio y las revisiones anteriores en el historial de tu práctica.

02 · FICHA DE HABILIDAD

Organización personal

Dar espacio a lo importante y cumplir compromisos realistas.

Reconoce sus prioridades

Distingue qué necesita atender primero y explica por qué.

Considera su capacidad real

Contempla tiempo, responsabilidades, descanso y necesidades personales.

Utiliza una herramienta de organización

Aplica una agenda, lista, calendario u otro método para consultar compromisos.

Da seguimiento y ajusta

Revisa lo realizado y reorganiza cuando hace falta. Si no hubo imprevistos, explica cómo atendería uno.

Identifica qué le funciona

Explica cómo le ayudó su método y qué necesita mejorar.

Experiencia mínima
Una planificación utilizada y revisada. No es necesario cumplir todo lo planeado ni usar una aplicación especial.

02 · MI EVIDENCIA

Cómo presentar: Organización personal

Realiza la experiencia y responde con ejemplos concretos. Una misma experiencia puede servir para más de una habilidad, pero cada una se revisa por separado.

1. ¿Qué necesitaba atender y cómo elegí mis prioridades?

2. ¿Con cuánto tiempo y recursos contaba?

3. ¿Cómo organicé y consulté mis actividades?

4. ¿Qué realicé y qué quedó pendiente?

5. ¿Qué ajusté o cómo atendería un imprevisto?

6. ¿Qué funcionó y qué mejoraré?

Ejemplo orientativo

Tenía pendientes de casa, dos citas y una actividad de MAR. Separé horarios fijos y tareas que podía mover. Elegí tres prioridades y dejé espacio para descanso e imprevistos. Una cita cambió: moví una tarea al día siguiente y avisé de mi nuevo horario. Al revisar, decidí agrupar los pendientes pequeños para no sobrecargarme.

Lo que recibirás
La revisión indicará qué demostraste, qué necesitas completar y tu siguiente paso. Puedes consultar el resultado por criterio y las revisiones anteriores en el historial de tu práctica.

03 · FICHA DE HABILIDAD

Hábitos y constancia

Sostener pequeñas acciones y retomar el camino.

Define una práctica concreta

Explica qué acción repetirá y para qué le sirve.

Establece una frecuencia realista

Decide cuándo practicará considerando sus circunstancias.

Practica y registra

Registra al menos seis aplicaciones reales en momentos distintos, conforme a la frecuencia elegida, y las ocasiones previstas que no pudo realizar.

Reconoce obstáculos y ajusta

Realiza dos revisiones, tras las primeras tres aplicaciones y tras las siguientes tres. Explica dificultades y ajustes o qué facilitó continuar.

Prepara su continuidad

Define cómo seguirá y qué hará si necesita retomar.

Experiencia mínima
Seis aplicaciones reales registradas en momentos distintos y dos revisiones: tras las primeras tres y las siguientes tres. No exige racha perfecta ni un plazo uniforme. Las interrupciones no reinician el conteo. Es un mínimo de evidencia MAR, no un plazo científico para formar un hábito.

03 · MI EVIDENCIA

Cómo presentar: Hábitos y constancia

Realiza la experiencia y responde con ejemplos concretos. Una misma experiencia puede servir para más de una habilidad, pero cada una se revisa por separado.

1. ¿Qué acción elegí y por qué?

2. ¿Qué frecuencia definí y por qué era posible para mí?

3. ¿Cuándo practiqué y cuándo no pude? Incluye seis aplicaciones reales.

4. ¿Qué observé al revisar las primeras tres aplicaciones?

5. ¿Qué observé al revisar las siguientes tres?

6. ¿Qué me ayudó, qué ajusté y cómo continuaré o retomaré?

Ejemplo orientativo

Elegí anotar mis tres pendientes principales después de cenar. Registré seis aplicaciones reales y las ocasiones que no pude hacerlo. En mi primera revisión noté que dejar la libreta visible me ayudaba. En la segunda preparé una versión breve para días complicados: anotar el pendiente más importante. Retomé después de las interrupciones y definí cómo continuar.

Lo que recibirás
La revisión indicará qué demostraste, qué necesitas completar y tu siguiente paso. Puedes consultar el resultado por criterio y las revisiones anteriores en el historial de tu práctica.

04 · FICHA DE HABILIDAD

Escucha y comunicación

Comprender y expresarte con claridad y respeto.

Escucha con atención

Da espacio para comprender antes de responder.

Comprueba su comprensión

Pregunta, aclara o expresa lo entendido permitiendo correcciones.

Se expresa con claridad

Comunica una idea, necesidad o petición y distingue hechos de interpretaciones.

Responde con respeto

Evita descalificar o presionar y respeta diferencias y límites.

Reflexiona sobre la conversación

Identifica qué ayudó al entendimiento y qué mejorará.

Experiencia mínima
Una conversación cotidiana real que permita valorar los cinco criterios. No requiere convencer, llegar a un acuerdo ni aportar grabaciones o conversaciones privadas.

04 · MI EVIDENCIA

Cómo presentar: Escucha y comunicación

Realiza la experiencia y responde con ejemplos concretos. Una misma experiencia puede servir para más de una habilidad, pero cada una se revisa por separado.

1. ¿Qué necesitábamos conversar, sin nombres ni información privada?

2. ¿Qué hice para escuchar y dar espacio?

3. ¿Cómo comprobé lo entendido y corregí suposiciones?

4. ¿Qué comuniqué y cómo lo expresé?

5. ¿Cómo manejé diferencias o límites?

6. ¿Qué ayudó y qué mejoraré?

Ejemplo orientativo

Necesitaba repartir una actividad con una compañera. Yo suponía que prepararía materiales, pero ella explicó que solo podía apoyar durante el encuentro. Le pregunté si había entendido bien y confirmó su disponibilidad. Expliqué qué necesitaba y acordamos una tarea posible. Aprendí a confirmar un compromiso antes de organizarme contando con ese apoyo.

Lo que recibirás
La revisión indicará qué demostraste, qué necesitas completar y tu siguiente paso. Puedes consultar el resultado por criterio y las revisiones anteriores en el historial de tu práctica.

05 · FICHA DE HABILIDAD

Colaboración

Aportar tus capacidades para construir con otras personas.

Comprende el propósito compartido

Explica qué buscaban conseguir y cómo su aportación contribuía.

Acuerda una responsabilidad realista

Define qué aceptó hacer, cuándo y con qué límites o apoyos.

Realiza su contribución

Describe una aportación concreta que efectivamente llevó a cabo.

Se coordina y da seguimiento

Comunica avances o dificultades, respeta acuerdos y participa en ajustes.

Reconoce el trabajo compartido

Identifica aportaciones de otras personas y su aprendizaje para colaborar mejor.

Experiencia mínima
Una actividad compartida con aportación concreta y seguimiento. No necesita dirigir el equipo ni realizar más tareas que las demás. El resultado colectivo no determina por sí solo la evaluación individual.

05 · MI EVIDENCIA

Cómo presentar: Colaboración

Realiza la experiencia y responde con ejemplos concretos. Una misma experiencia puede servir para más de una habilidad, pero cada una se revisa por separado.

1. ¿Qué buscábamos conseguir?

2. ¿Qué acepté hacer y cómo lo acordamos?

3. ¿Qué realicé y cómo contribuyó?

4. ¿Cómo compartimos avances o atendimos dificultades?

5. ¿Qué aportaron otras personas?

6. ¿Qué conservaré o mejoraré al volver a colaborar?

Ejemplo orientativo

Colaboré en un encuentro de bienvenida. Acordé preparar los materiales y llegar antes para acomodarlos. Detecté que faltaban impresiones, avisé y acordamos compartir algunos ejemplares. Otras compañeras prepararon la recepción y explicaron el programa. Aprendí a confirmar las cantidades con anticipación para facilitar el trabajo de todas.

Lo que recibirás
La revisión indicará qué demostraste, qué necesitas completar y tu siguiente paso. Puedes consultar el resultado por criterio y las revisiones anteriores en el historial de tu práctica.