

1

Autoconocimiento y habilidades personales



Organizo mis ideas

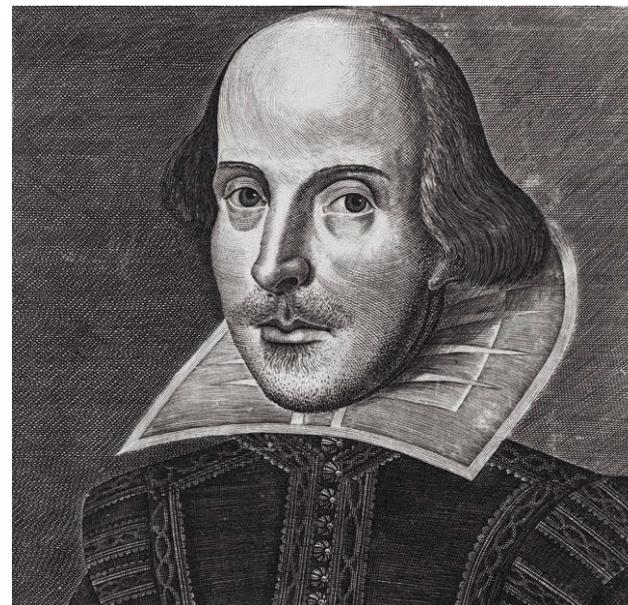
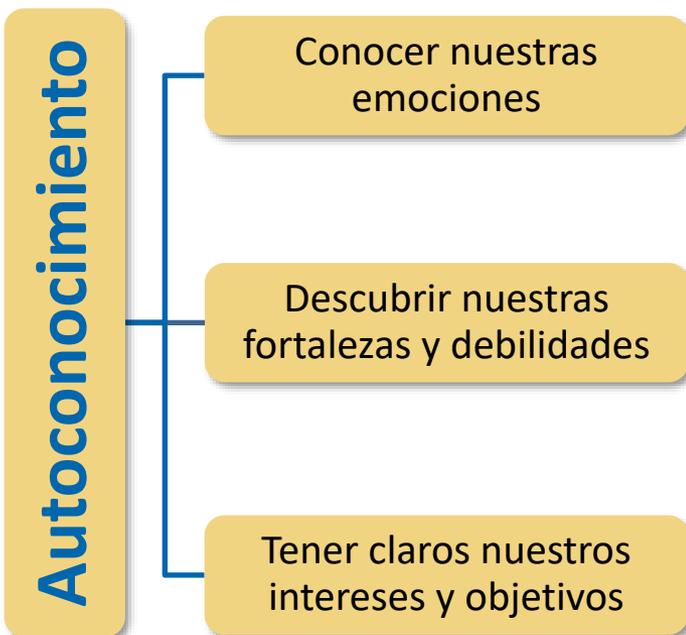
1. Autoconocimiento
2. Habilidades personales
3. Estrategias para enfrentarse al fracaso
4. Análisis personal



1

Autoconocimiento y habilidades personales

1. Autoconocimiento



William Shakespeare (1564-1616), dramaturgo, poeta y actor inglés

«De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo»



Autoconcepto

Se trata de la imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Incluye nuestras virtudes y defectos, tanto físicos como psíquicos. Se forma tanto por la imagen que tenemos de nosotros mismos como por la información que recibimos de los demás.

«¿Quién soy yo?»

Cómo construyo mi autoconcepto:

Mis experiencias y cómo las valoro

Opiniones y valoraciones de los demás



Test de autoconcepto de Rosenberg:

<https://www.psicoadictiva.com/tests/test-rosenberg.htm>

1

Autoconocimiento y habilidades personales

1. Autoconocimiento



Autoestima

Sentimiento de **aceptación de uno mismo** que nos lleva a valorarnos y a apreciarnos. Surge a partir del autoconocimiento o de la imagen que tenemos de nosotros mismos, de cómo nos vemos.



Sentimiento positivo hacia nosotros mismos = **autoestima alta**

Sentimiento satisfactorio = **autoestima positiva**



Sensación incómoda de no ser lo que esperamos = **autoestima baja**

Sentimiento de insatisfacción = **autoestima negativa**

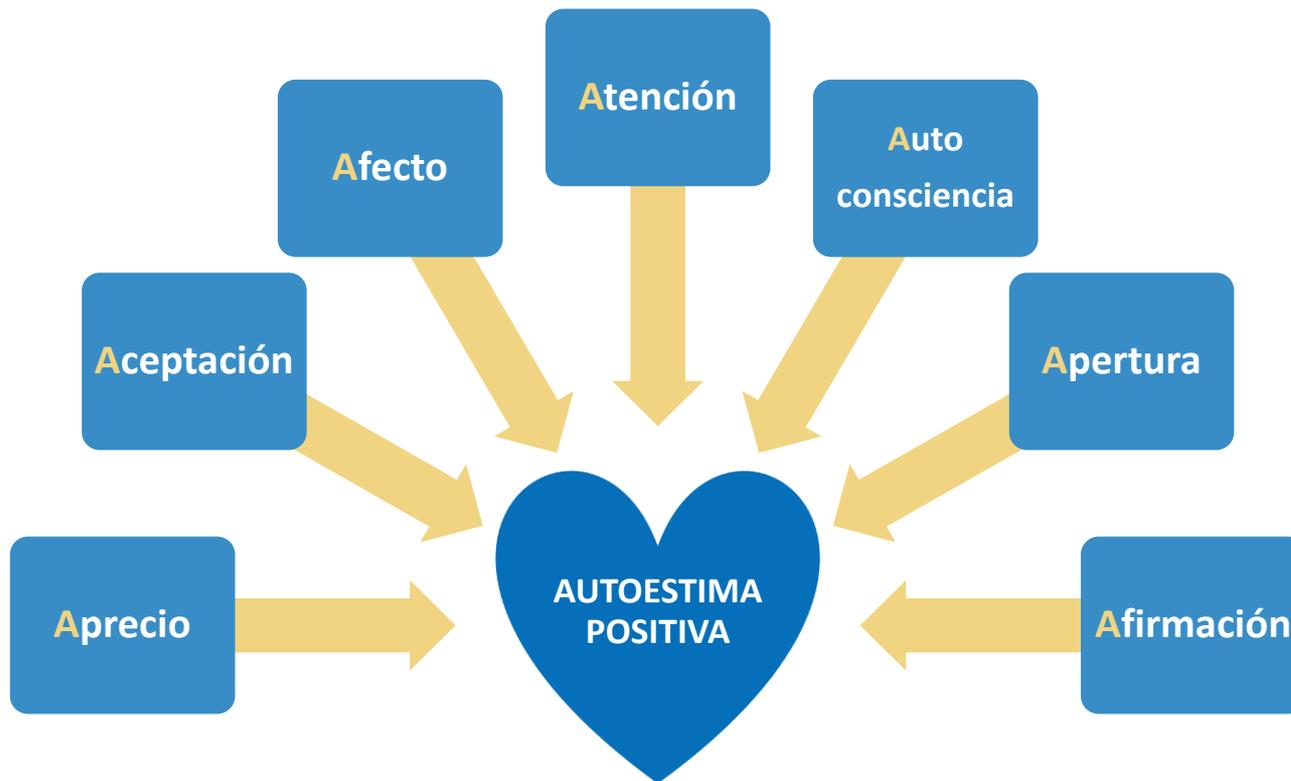
1

Autoconocimiento y habilidades personales

1. Autoconocimiento



Las siete *aes* de la autoestima positiva:





Las cuatro caras de la autoestima

Física

Cuida tu cuerpo de forma positiva.

Pon atención en:

- La alimentación
- El descanso
- El ejercicio habitual

Mental

Explora y adquiere nuevos conocimientos:

- Desarrolla habilidades mentales
- Fomenta el aprendizaje



Espiritual

Define tu sistema de valores:

- Inspírate y evoluciona
- Lidera tu propia vida
- Asegura el compromiso con tu sistema de valores

Emocional/social

Ten en cuenta las relaciones con los demás:

- Manifiesta empatía
- Coopera con los demás
- Confía en ti mismo





Autoestima saludable

- Asume responsabilidades
- Se siente orgullosa de sus éxitos
- Afronta nuevos retos con optimismo
- Se quiere y se respeta
- Rechaza actitudes negativas
- Expresa sinceridad al demostrar afecto
- No es envidiosa
- Se ama a sí misma
- Escucha a los demás
- Hace lo que siente y cree que es correcto

Autoestima no saludable

- Desprecia sus talentos
- Se deja influir
- No es amable consigo misma
- Se siente impotente
- Actúa a la defensiva
- Culpa a los demás
- No se quiere y no respeta su cuerpo
- Se siente menos que los demás
- No le importa su entorno
- Busca justificar sus errores

1

Autoconocimiento y habilidades personales

1. Autoconocimiento



Autopercepción

Comprender nuestras **emociones, estado anímico, sensaciones y sentimientos** ante las **circunstancias** que atraviesa en el día a día.

En resumen...

Autoconcepto

Sentido de la propia identidad.
Aspectos cognitivos sobre la percepción y la imagen que se tiene de uno mismo.

Autoestima

Valoración y afecto de uno mismo, importante para el desarrollo social y la salud psicológica.
Aceptación de características determinadas.

Autopercepción

Es cómo cada uno concibe su forma de ser y su comportamiento con los demás.

1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



Competencias personales

Se trata de las habilidades y características intrínsecas que una persona posee y que son relevantes para su éxito en el ámbito laboral.

Competencias sociales

Son las habilidades que se relacionan con la capacidad de una persona para interactuar y trabajar de manera efectiva con otros en un entorno laboral.



1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



Autonomía personal

Capacidad del individuo para hacer elecciones, tomar decisiones y asumir las consecuencias de estas.

La responsabilidad es una manifestación de la autonomía y, al mismo tiempo, no hay autonomía sin responsabilidad.



Immanuel Kant (1724-1804), filósofo alemán
«Una persona es autónoma cuando es capaz de ponerse a sí misma sus propias normas, cuando no se rige por lo que le dicen, sino por un tipo de normas que cree que debería cumplir cualquier persona, le apetezca cumplirlas o no».

1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



«¿Soy autónomo y responsable?»

- Realizo las tareas diarias sin necesidad de que me lo recuerden en todo momento.
 - Tengo hábitos personales (horario, aseo, vestirse, comer, etc.).
 - Puedo razonar lo que debo hacer.
 - Tengo fuerza de voluntad para realizar las tareas.
 - Me planteo nuevos retos y objetivos.
 - No pido sobreprotección.
 - No echo las culpas a los demás ni busco excusas continuamente.
- Soy capaz de elegir entre diferentes alternativas.
 - Hago los deberes, estudio y me entretengo a solas sin problemas.
 - Respeto y reconozco los límites establecidos por mi familia, aunque en ocasiones los discuta o incluso intente negociar.
 - Concentro mi atención en tareas complicadas sin llegar a frustrarme y abandonar.
 - Llevo a cabo lo que digo y me comprometo.

1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



Autocrítica

La definición que ofrece la RAE de autocrítica hace referencia al **juicio crítico** que se realiza sobre obras o comportamientos propios.

Grandes beneficios:

Mejorar defectos y habilidades

Tolerar los fracasos

Mejor comunicación

Inteligencia emocional

vs

Autocrítica negativa o destructiva

- Nos bloquea y nos paraliza. Nos impide avanzar y pocas veces resulta útil.
- No sé hacerlo, nunca lo conseguiré.
- No me puedo volver a equivocar.

Autocrítica positiva o constructiva

- Para mejorar. Nos permite avanzar, mejorar, rectificar y aprender.
- Seguiré intentándolo, puedo hacerlo.
- Equivocarse es parte del proceso de aprendizaje.

1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



Iniciativa personal

Capacidad que tiene una persona para decidir hacer algo con la esperanza de obtener un resultado específico.

Actitud proactiva

Identificar problemas antes de que aparezcan y actuar anticipadamente

Pensar y tomar conciencia antes de actuar

Tomar la iniciativa para lograr objetivos

Imaginar proyectos y llevar a cabo las acciones necesarias para desarrollarlos.

Evaluar las acciones desarrolladas y extraer conclusiones con propuestas de mejora.

Mantener la motivación para lograr el éxito en los proyectos emprendidos.

Manifiestar una actitud positiva hacia el cambio y la innovación.

1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



Creatividad

Capacidad o facilidad para crear o inventar generando un resultado innovador y original. Se trata de una cualidad presente en todos los seres humanos sin excepción.



Tipos de creatividad

Bioasociativa

- Unión de dos ideas distintas para la creación de una nueva

Mimética

- Tomar una idea ya existente y aplicarla en otro ámbito.

Analógica

- Utilizar analogías para resolver problemas complejos.

Narrativa

- Relacionada al arte de contar historias

Intuitiva

- Crear una idea desde cero sin la influencia externa de otras

1

Autoconocimiento y habilidades personales

2. Habilidades personales



Seguridad y confianza

Actitud que permite a los individuos tener una **visión positiva acerca de sí mismos**.

Las personas que confían en sí mismas...

Se sienten **más seguras** que inseguras.

Saben que se pueden **fiar de sus talentos y habilidades**.

Se sienten **preparadas** para los **desafíos diarios**.

Piensen **«yo puedo»** en vez de «yo no puedo».

Cómo ganar confianza en uno mismo:

No te etiquetes

Acepta las circunstancias

Identifica tus fortalezas

Trabaja tu autoestima

1

Autoconocimiento y habilidades personales

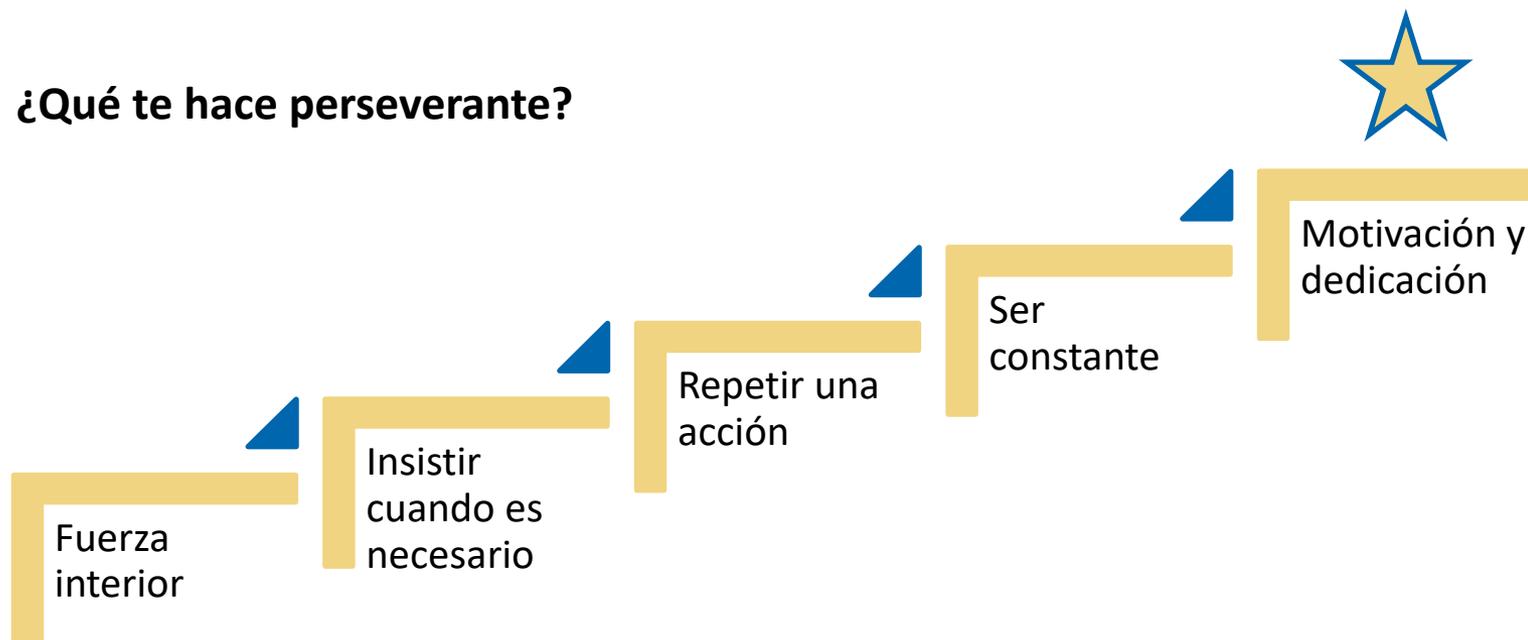
2. Habilidades personales



Perseverancia

Constancia, persistencia, firmeza y dedicación, tanto en las ideas como en las actitudes en la **realización de algo** y en la **ejecución de propósitos**.

¿Qué te hace perseverante?



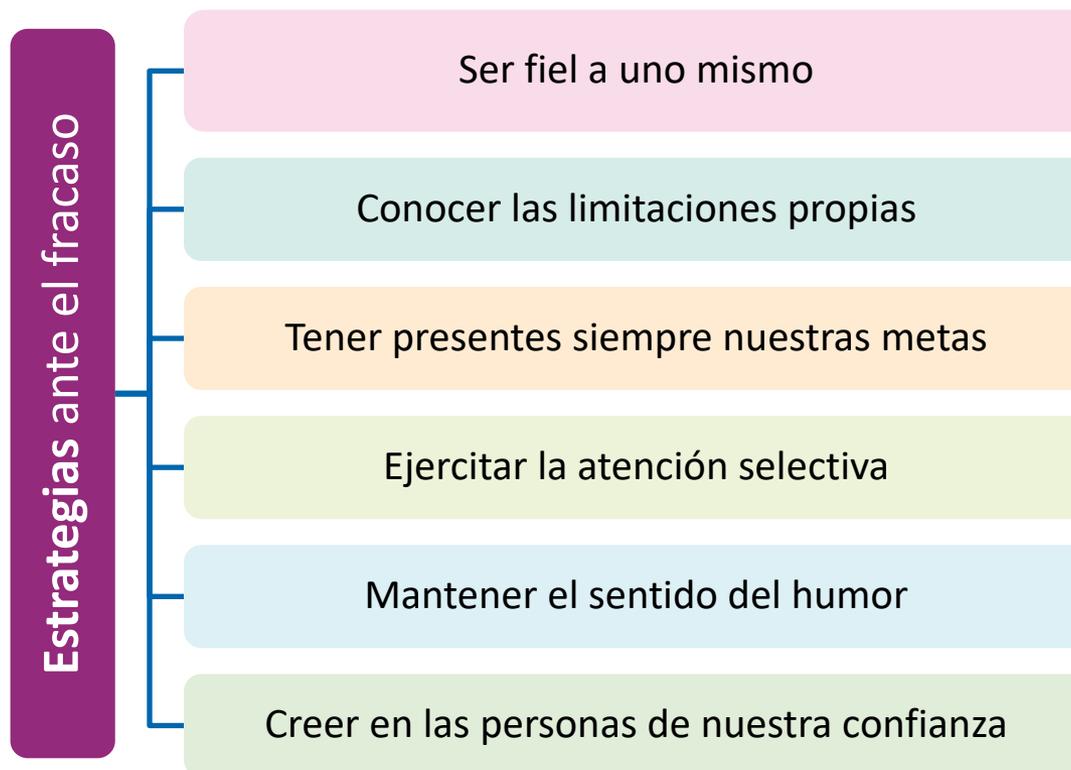
1

Autoconocimiento y habilidades personales

3. Estrategias para enfrentarse al fracaso



Aprender a tolerar la frustración es importante.
Fracaso = oportunidad que se debe asimilar para conocernos mejor.





Análisis personal

Capacidades

- **Habilidades y destrezas técnicas** que una persona ha adquirido a lo largo de su educación y experiencia.

Aptitudes

- **Habilidades naturales** o talentos que posees.

Actitudes

- **Disposición mental y emocional** hacia el **trabajo** y las situaciones laborales.

Potencial profesional

- **Capacidad para crecer y desarrollarte** en tu carrera a lo largo del tiempo.

Intereses personales

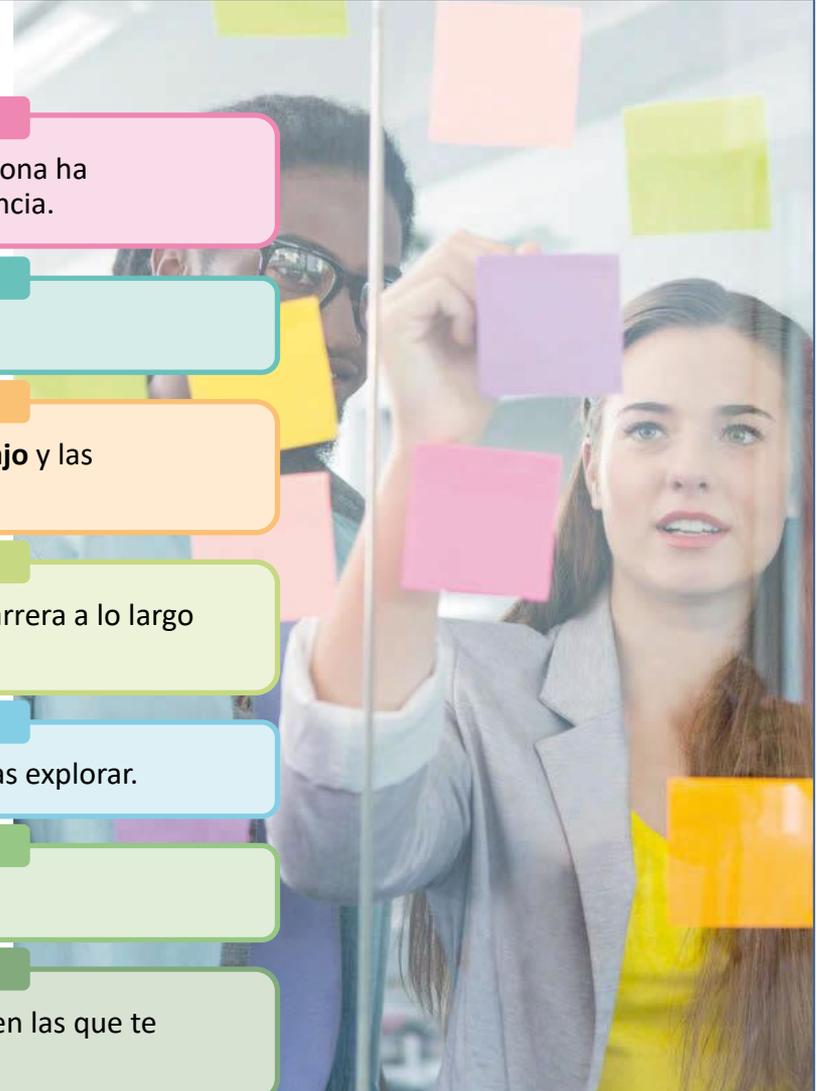
- **Áreas o temas** que te **apasionan** y que disfrutas explorar.

Fortalezas

- **Áreas** en las que **destacas** y te sientes **seguro**.

Debilidades

- **Áreas** en las que podrías **necesitar mejorar** o en las que te sientes **menos seguro**.



1

Autoconocimiento y habilidades personales

4. Análisis personal

El análisis DAFO es una herramienta estratégica que se utiliza para evaluar la situación inicial de una persona, empresa y proyecto.

FORTALEZAS

Características, habilidades y recursos que posees y que te hacen destacar.

DEBILIDADES

Áreas en las que tienes limitaciones y carencias y pueden ser una limitación para avanzar.

Matriz DAFO

OPORTUNIDADES

Factores externos que podrían beneficiarte en tu desarrollo personal y profesional.

AMENAZAS

Factores externos que podrían representar riesgos para tu desarrollo.



Estrategias de afrontamiento

Fortalezas

- Potenciar tus fortalezas.
- Desarrollo continuo. Invierte en el desarrollo de tus fortalezas a través de cursos, talleres...

Debilidades

- Mejora de debilidades. Identifica las debilidades que puedas abordar y trabaja en su mejora.
- Delegación. En entornos laborales, considera delegar tareas relacionadas a esas áreas a compañeros que tengan las habilidades necesarias.

Oportunidades

- Aprovechar las tendencias del mercado.
- *Networking* y relaciones. Aprovecha tus contactos y redes para acceder a oportunidades.

Amenazas

- Planificación de contingencia. Ante amenazas potenciales, desarrolla un plan que te permita enfrentar y superar los obstáculos.
- Desarrollo de resiliencia. Trabaja en tu resiliencia emocional y capacidad de adaptación para hacer frente a las amenazas de manera efectiva.