PROPÓSITO:

Guía No. 7: Autoliderazgo.

Promover la interacción idónea del estudiante, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



“Hola, soy Cristina Moreno Bayo de Happyctivity, y hoy vamos a hablar de auto liderazgo. Ya que estamos hablando tanto de cómo lo están gestionando nuestros líderes políticos, económicos y demás, se me ha ocurrido que hagamos un chequeo de qué tal nos estamos liderando a nosotros mismos. Así que, si en algún momento vas a querer liderar un equipo, o simplemente liderar tu vida, quédate que vamos a ver cuatro claves. En hora buena por quedarte, porque, al fin y al cabo, la vida solo nos va a enseñar aquello que queramos aprender. Así que vamos allá, con esas cuatro claves de auto liderazgo. ¿Cuál es esa primera cosa que pedimos a nuestros líderes? Que inviertan en lo realmente importante. ¿Verdad? Pues allá va la primera pregunta: ¿En qué estás invirtiendo tu tiempo y energía, últimamente? Espero que esto te ayude a hacer un chequeo de qué es lo más importante para ti y asegurar que estás dedicándole tiempo y energía a cada uno de esos aspectos. Y si no, bueno, estás a tiempo de darle una vuelta. ¿Cuál sería la segunda clave? Yo creo que algo que queremos de nuestros líderes es que den ejemplo. Pues ahí ya va, mi segunda pregunta: ¿Qué tal estas dando ejemplo de todo aquello que piensas tú, o que dices tú? ¿No? ¿Cómo quieres, al final que te recuerden, dentro de cómo estas viviendo esta nueva situación para todos? Y vamos con esto a la tercera clave, que sería: Reconocer los errores, algo que nos gusta mucho que hagan los líderes. Bueno, pues mi pregunta para ti sería, ¿Qué tal estás gestionando tus a pensamientos, a tus emociones y a tus nuevas rutinas? Porque, al final, el hecho de darte cuenta de qué puedes estar haciendo un poco mas regular, te puede ayudar a mejorarlo. Siempre desde la permisividad. ¿Vale? Porque esta situación es muy nueva para cualquier persona. Y la cuarta clave sería, agradecer, ¿Verdad? A todos nos encanta que nos den las gracias por lo que hacemos, así que yo te animo a que pienses, si te estás dando las gracias por como estas llevando todo esto, los esfuerzos que estás haciendo, lo que estás logrando o simplemente los que estás intentando y probando. Así que ya tienes aquí, las cuatro claves para empezar. Te animo a que te hagas este chequeo, porque te va a ayudar mucho si algún día quieres llegar a ser un gran líder o una gran líder, y en cualquier caso, para liderar tu vida con sentido…”

EXPLICACIÓN:

El autoliderazgo se define como la capacidad de influencia intencionada y consciente sobre los

propios pensamientos, emociones y conductas con el objetivo de alcanzar las metas personales que nos hemos propuesto. La capacidad de autoliderazgo está formada por el conjunto de habilidades psicológicas que aumentan las probabilidades de logro de los objetivos tanto a medio y largo plazo, a pesar de la limitación de recursos y la incertidumbre del futuro. El autoliderazgo implica una serie de competencias como la focalización de la atención en las metas, la persistencia, mantenimiento de la motivación y disciplina por ellas, aunque no resulten en una gratificación inmediata, la evaluación y monitorización de las acciones en base a los objetivos establecidos, pudiendo ajustarlas si no son las óptimas, así como una planificación y priorización de tareas. Características del autoliderazgo. Autoconocimiento: es la autoconciencia o capacidad de reconocimiento e identificación de nuestros propios pensamientos y emociones, de cómo nos afectan y de las causas que los originan. Esta habilidad comprende el conocimiento sobre los recursos de los que disponemos, así como de las propias limitaciones, y la conciencia sobre nuestros puntos débiles y fuertes. Autoestima: hace referencia al conjunto de percepciones, evaluaciones y valoraciones que hace una persona de sí misma, en cuanto a su valor, forma de ser y cualidades. Este juicio implica la propia aceptación, respeto y cuidado, lo que permite una potenciación de nuestra persona. Autonomía: es la facultad por la que las personas somos capaces de establecer prioridades y objetivos propios y de forma independiente, de formarnos un criterio personal, tomar decisiones y asumir la responsabilidad de nuestras propias acciones. Autogestión: es la capacidad de regular las propias emociones (autoliderazgo emocional), conductas y recursos propios para dirigirlos hacia la meta fijada. También implica ser capaz de analizar y monitorizar las acciones sin ayuda externa y redirigirlas o ajustarlas cuando es necesario. Automotivación: es la habilidad para influir en el propio estado de ánimo y en la perseverancia para mantenerlas frente a una meta establecida. Se compone de la iniciativa, la voluntad, el compromiso con los objetivos, el optimismo y la orientación al logro.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía; 2. Pegar la guía en el cuaderno; 3. Observar el video recomendado en la guía.

4. ¿Qué tan importante es el autoliderazgo? Explique brevemente.

5. Realizar un dibujo a todo color relacionado con el tema de la guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto).

Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:



https://www.psicologia-online.com/autoliderazgo-qu...