PROPÓSITO:

Guía No. 8: Cómo desarrollar el Autoliderazgo.

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

MOTIVACIÓN:



“La cápsula. Hola, a todos. Soy Hugo Pereyra y hoy vamos a hablar acerca del liderazgo. Sabemos que liderazgo es el conjunto de habilidades y cualidades que un individuo posee para influir en la forma de serde otras personas y que se caracteriza por su empatía, confianza, credibilidad, carisma, respeto, seguridad. Entusiasmo. Sabe escuchar y sobre todas las cosas, genera resultados. Hay diferentes tipos de líder, pero hoy, te invito a ir mucho mas lejos. Te invito al camino del autoliderazgo. El autoliderazgo es la capacidad que todos poseemos de liderarnos a nosotros mismos, para descubrir, crear y recrear un modelo de existencia único, propio e irrepetible. Por qué no, en lugar de esperar la llegada o las directivas de un líder mágico, que resuelva todos los problemas, cada uno de nosotros se atreva a realizar su propio camino de exploración y descubrimiento, para permitir que aflore nuestro líder interior. Un líder se hace, se construye, se inventa así mismo, como una obra artística. Porque el arte de llegar a ser líder, es el arte de ser uno mismo. Por lo tanto, todos tenemos la maravillosa posibilidad de ser líderes, de crear nuestro propio éxito personal. ¿Crees que podrías empezar por ti mismo, ahora? …”

EXPLICACIÓN:

1.Conócete: dedica un tiempo al análisis de tus cualidades, de tus puntos fuertes y débiles. 2.Autoaprendizaje: una vez identificadas tus limitaciones o puntos a trabajar, es recomendable trabajar en la medida de lo posible en ellos mediante la información y conocimiento sobre estas cualidades, así como la búsqueda de posibles actividades o tareas que pueden incrementarlas. 3.La rueda de la vida: es una técnica de desarrollo personal mediante la que se dibuja un círculo y se escriben diez áreas que te gustaría cambiar o mejorar de tu vida. Una vez seleccionadas, es necesario priorizar asignando un número a cada uno de estos puntos de acuerdo con la importancia que se le otorga a cada una. 4.Establece objetivos: una vez identificados los deseos o necesidades es necesario plasmarlos de forma operativa, de manera que estimulen y orienten a la acción. Para ello, es conveniente redactar objetivos específicos y concretos, que puedan ser medidos o evaluados de alguna manera y sean realistas, alcanzables mediante el esfuerzo y el trabajo. 5.Diseña una estrategia: en base a la información que posees acerca de tus propios recursos y cualidades y los

objetivos fijados, establece un puente entre ambos, es decir encuentra la metodología o acciones que te acercarán a tus metas, pero de manera realista y basándote en tus virtudes y defectos. 6.Planifica: en el desarrollo del autoliderazgo es muy útil la creación de planes mediante herramientas visuales como listas, esquemas y horarios. La planificación debe realizarse en base a criterios temporales y la disponibilidad de recursos, tanto personales como materiales. Programa teniendo en cuenta aquellas actividades que te llevarán más tiempo y las que menos de acuerdo con tus puntos fuertes y débiles. Es necesario marcarse fechas límite para la realización de las acciones establecidas. 7.Focalízate: para mantener la atención es más efectivo centrarse en una sola actividad y después en otra, ya que el cerebro consigue evitar y filtrar más las distracciones. 8.Gestiona los cambios: en tu planificación y programación puede incluir un plan b pensando en posibles contratiempos que puedan surgir, sin embargo, si aun así no es posible controlarlos, intenta cambiar el punto de vista y percibir este cambio o modificación como una oportunidad. 9.Desarrolla hábitos: en cuanto al desarrollo y mantenimiento de la autodisciplina y la perseverancia es imprescindible la creación y compromiso con ciertos hábitos y rutinas que estructuren tu día a día. 10. Motívate: para mantener la motivación, disciplina y perseverancia es necesario que desconectes, socialices, realices actividades gratificantes y te recompenses de vez en cuando tras grandes esfuerzos. 11. Sé flexible: el autoliderazgo implica saber cuándo se debe descansar y cuando ser flexible contigo mismo o misma para obtener un mejor rendimiento. Es necesario ser una persona que cultive la autoindulgencia, que no se castigue y se comprenda en los fallos, así como tenga en cuenta sus propias emociones. 12. Realiza ajustes: es imprescindible cada cierto tiempo analizar el progreso y el propio estado de ánimo y hacer modificaciones en la planificación inicial. 13. Haz una valoración final: reflexiona y extrae el aprendizaje una vez llegado al final de la meta. En esta valoración intenta focalizarte en el proceso más que en el resultado, identifica aquello que ha funcionado y qué no lo ha hecho tanto e incorpora esta nueva información de cara a nuevos retos. 14. Acude a una persona profesional: puedes considerar la opción de acudir a una persona profesional para realizar un entrenamiento en autoliderazgo.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Observar el video recomendado en la guía.

4. ¿Qué tan fácil o que tan difícil 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:

Sé sincero contigo mismo, en especial no finjas el afecto, y no seas cínico en el amor,

pues en medio de todas las arideces y desengaños, es perenne como la hierba.

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