PROPÓSITO:

Guía No. 2: Autogestión.

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

MOTIVACIÓN:



“Nos referimos a auto gestión cuando hacemos uso de nuestras habilidades, talentos, capacidades para el logro de nuestros objetivos. Y vamos a hablar de la autogestión individual y auto gestión colectiva. para desarrollar auto gestión individual requerimos algunas habilidades. Algunas de ellas son: poder declarar tus pedidos. Pregúntate que necesitas cuando estás trabajando en algún proyecto, por ejemplo, y declárale al equipo lo que necesitas exactamente para mejorar tu función y el logro de esa tarea. No dejes que el equipo entienda o suponga lo que requieres. De esa manera tus compañeros te podrán ayudar más fácilmente. Otra forma es aportar valor a tu equipo de trabajo, Entender cuál es tu talento, cuáles son tus capacidades y desde ese lugar poder contribuir al equipo o a tu organización en aquello donde no se ha desarrollado. Entender cuál es el espacio sonse podrías ser útil tu aporte. Y cuando hablamos de auto gestión colectiva, estamos hablando de que los roles, por ejemplo, son dinámicos, esto significa que los lideres o los integrantes del equipo se transforman en líderes de los proyectos en algún momento, porque están constantemente rotando sus roles de acuerdo con las competencias y capacidades que cada uno tiene y otra manera es que se adaptan rápidamente., entendiendo que el cambio es continuo por lo tanto todos los productos o los servicios que realizan están en consonancia con el cambio permanente. Estas son algunas de las habilidades que revisamos en el curso liderazgo coinspirador, las claves del liderazgo compartido en el módulo de autogestión”

EXPLICACIÓN:

La autogestión es la capacidad de controlar tu comportamiento, pensamientos y emociones de una manera productiva. Esto significa destacarte en el cumplimiento de responsabilidades personales y profesionales para tu propio beneficio y el de tu equipo. La autogestión efectiva lleva a una mejor inteligencia emocional ya que ayuda a tu autoconsciencia y bienestar. Esto quiere decir estar al tanto

de las señales sociales y respetar tus propias necesidades personales. La autogestión es una habilidad importante para cualquier líder, pero eso no significa que sea algo sencillo de lograr. La práctica hace al maestro y con las herramientas apropiadas puedes llegar a ser muy bueno en la autogestión. Habilidades de autogestión que debes desarrollar: 1. Gestión del tiempo: La gestión del tiempo es la capacidad de controlar cómo usas tu tiempo. Es decir, priorizar las tareas más importantes primero y gestionar tu lista de pendientes diaria. 2. Automotivación: La automotivación es la capacidad de motivarte y realizar de forma proactiva las tareas diarias. Si bien no siempre es fácil de lograr, practicar la automotivación puede ayudarte a aumentar tu autoconsciencia y priorizar lo que es importante para ti. 3. Manejo del estrés: Cuando comprendes qué tarea es más importante y qué entrega está vinculada a un objetivo, puedes priorizar el trabajo de manera efectiva y obtener los mejores resultados. A su vez, esto puede ayudarte a reducir los niveles de estrés y a mantener un equilibrio. 4. Adaptabilidad: Poder adaptarte significa que tienes la confianza y la capacidad para dar un giro cuando surgen cambios. 5. Toma de decisiones: Resolver problemas y abordar las dificultades que se presenten puede ayudarte a mejorar tus habilidades de toma de decisiones. Al igual que todas las habilidades que hemos analizado hasta ahora, la toma de decisiones es algo que puedes aprender. 6. Alineación de objetivos: Establecer objetivos significa que debes dar prioridad a los proyectos más importantes que tengan el mayor impacto. 7. Desarrollo personal: Esto significa tomarte el tiempo para asistir a talleres, realizar cursos y conectarte con los expertos de la industria. Todo esto te ayudará a desarrollar tus habilidades de gestión.

EJERCICIOS:

1. Adquirir la guía.

2. Pegar la guía en el cuaderno.

3. Observar el video recomendado en la guía.

4. Leer la guía completamente.

4. Qué importancia tiene para usted, la Autogestión. Explique brevemente.

5. La autogestión es una habilidad importante para cualquier líder, pero eso no significa que sea algo sencillo de lograr. ¿Cuál es su opinion al respecto?

6. La práctica hace al maestro y con las herramientas apropiadas puedes llegar a ser muy bueno en la autogestión. ¿Aplica usted esto a su propia vida? 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:

"En cuanto sea posible y sin rendirte,

mantén buenas relaciones con todas las personas"

https://asana.com/es/resources/self-management