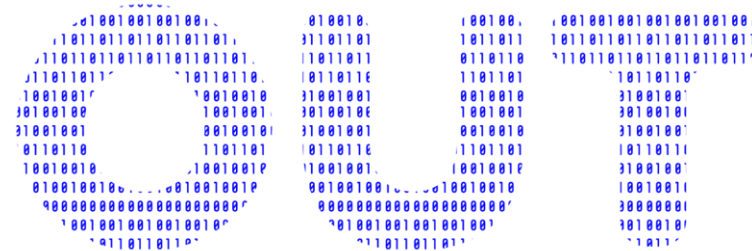


C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidad 1 – Autogestión y desarrollo personal

Subunidad 1.1. - Autogestión y desarrollo personal



> valuable outside tool
for employment

“El autoconocimiento es el comienzo de la superación personal” – Baltasar Gracián





Objetivos:

Los principales objetivos de la Subunidad 1.1. Autogestión y desarrollo personal, son:

- Descubrir qué es la **autogestión** y desarrollar el **autoconocimiento** como punto de partida para el desarrollo de nuevas habilidades y competencias.
- Reflexionar sobre la **responsabilidad** de trabajar/estudiar en un entorno digital y sobre la necesidad de ser **proactivo**.
- Desarrollar la **eficacia personal** para alcanzar los propios objetivos.
- Aprender a formular **objetivos** correctamente.



Autoconocimiento, ¿qué significa?

El autoconocimiento es el punto de partida para cualquier proceso de desarrollo y aprendizaje personal, porque implica ser consciente de quiénes somos, qué fortalezas nos ayudarán a conseguir lo que queremos y a reconocer cuáles son aún nuestras áreas de mejora. De este modo, el autoconocimiento, en tanto que se construye sobre las bases de la conciencia de uno mismo, está directamente ligado a la habilidad de la autogestión.



Tradicionalmente, el **autoconocimiento** ha sido definido en Filosofía como *el conocimiento de las propias sensaciones, pensamientos, creencias y otros estados mentales*. En ocasiones se refiere también al hecho de descubrir nuestro verdadero yo.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

El autoconocimiento es parte integrante de la **INTELIGENCIA EMOCIONAL**, puesto que ser capaces de identificar y manejar nuestras propias emociones y su impacto en cómo establecemos nuestra relación con nosotros mismos y con los demás también es clave para el propio desarrollo personal.

Daniel Goleman fue la primera persona en enfocar el concepto de “inteligencia emocional” definiéndolo como un conjunto de habilidades (autocontrol, entusiasmo, empatía, perseverancia, etc.) con un impacto directo en nuestras vidas. Si observamos el modelo de Daniel Goleman, podemos identificar dos componentes respecto a la inteligencia emocional: el intrapersonal y el interpersonal. En cuanto al componente intrapersonal, la primera competencia a desarrollar es el autoconocimiento.





INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cómo utilizar la herramienta DAFO de análisis personal

Ser conscientes de quiénes somos y en quién y qué podemos convertirnos (como individuos y como profesionales) resulta clave para nuestro desarrollo y éxito profesional.

Una de las herramientas de análisis más conocidas y utilizadas en el ámbito empresarial es la **Matriz DAFO**, que puede adaptarse fácilmente para convertirse en una herramienta de análisis personal.

Esta herramienta nos permite analizar nuestra situación personal observando con qué talentos y recursos contamos y reconociendo, del mismo modo, cuáles son nuestra debilidades (o áreas de desarrollo). Es igualmente importante ser conscientes de lo que ocurre a nuestro alrededor (la situación económica y política, por ejemplo) para identificar aquellos factores que nos puedan ayudar o dificultar en la consecución de nuestros objetivos personales (oportunidades o amenazas).



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Cómo utilizar la herramienta DAFO de análisis personal

Puedes encontrar diferentes modelos de matrices, pero aquí te proporcionamos una plantilla básica para desarrollar tu análisis DAFO personal:

ANÁLISIS DAFO	FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES		
AMENAZAS		

Plantéate las siguientes cuestiones:

1. ¿Cómo puedo utilizar mis fortalezas para aprovechar mis oportunidades?
2. ¿Cómo puedo hacer frente a eventuales amenazas con mis fortalezas personales?
3. ¿Cómo podrían afectar mis debilidades a nuevas oportunidades?
4. ¿Algunas de mis debilidades pueden empeorar eventuales amenazas? ¿Cómo puedo lidiar con ello?

Visualiza el siguiente vídeo: [Daniel Goleman Introduce Emotional Intelligence | Big Think](#)





Cómo desarrollar el autoconocimiento

Cada vez que nos enfrentamos a un nuevo desafío, deberíamos llevar a cabo un **análisis personal DAFO** para definir cuál es nuestro punto de partida y el consiguiente plan de acción que deberíamos llevar a cabo. Este análisis a nivel interno (en cuanto a nuestras propias fortalezas y debilidades) debe descomponerse en conocimientos, experiencias, habilidades, actitudes, atributos de la propia personalidad, etc.

Si tienes la oportunidad de poner a prueba tus capacidades de mejora en tu proceso de autoconocimiento, no tengas miedo a aprovecharla para completar tu autopercepción.



Algunos BENEFICIOS del autoconocimiento

- **Destaca las áreas que necesitas mejorar y te muestra las fortalezas que puedes desarrollar,** manteniendo un desarrollo personal continuo.
- Conocer qué fortalezas pueden ser de utilidad en tu aprendizaje **mejorará tu motivación y te conducirá directamente a la consecución de tus objetivos.** Se aplica igualmente a la formación profesional en prisión, puesto que, conociendo tus fortalezas y tus límites, serás capaz de impulsar tus lecciones y mejorar el proceso de aprendizaje de tus alumnos.



Autoeficacia y Proactividad



El concepto de autoeficacia se debe a la [teoría social cognitiva de Albert Bandura](#) y sus teorías conductuales. Bandura define la autoeficacia como *“la creencia en las propias capacidades personales para organizar y ejecutar el curso de acciones necesarias para manejar situaciones prospectivas, produciendo ciertos niveles de actuación que ejercen su influencia sobre eventos que afectan a nuestras vidas”*.

Se puede definir también como **la creencia en el propio éxito, o la propia habilidad para lidiar con situaciones y alcanzar el éxito**. Por supuesto, la confianza en nosotros mismos influye sobre nuestra autoeficacia, así como lo hacen sucesos o errores anteriores, especialmente la “interpretación” que hacemos de dichos sucesos o errores.



¿Qué es la proactividad?

Ser proactivo hace referencia a quienes tiene el control de su propia vida; alguien que toma la iniciativa y toma decisiones en función de su desarrollo personal y de la trayectoria que decide para su vida.

Una actitud proactiva **nos empodera**, abre un número infinito de posibilidades ante nosotros, **nos hace sentir competentes y “poderosos”**. Las personas proactivas asumen el control y se responsabilizan de sus propias vidas, tomando la iniciativa para lograr que sus objetivos se conviertan en una realidad y, en consecuencia, esperan alcanzar el éxito.





La autoeficacia y la proactividad precisan motivación personal y entusiasmo para alcanzar las metas fijadas y completar las tareas diarias, lo que resulta absolutamente esencial en la autogestión personal (ej: estudiante online, freelancer, trabajador autónomo, etc.)



Cómo desarrollar la autoeficacia y la proactividad



Aprende de cada error y fracaso.



Celebra cada logro. Esto te ayudará a desarrollar la autoestima que necesitas para impulsar tu autoeficacia.



Cuando te enfrentes a una situación desafiante, o estés ante un objetivo que deseas alcanzar, **reflexiona sobre lo que puedes hacer y piensa en qué y cómo puede influir en ello.** A continuación, **piensa en los activos con los que cuentas** para resolver la situación o alcanzar tu propósito. No te olvides de **pensar en qué te falta y en qué puedes hacer para solucionarlo.**



Autoeficacia y proactividad en el ámbito laboral o educativo

- Refuerzan una comunicación efectiva y un buena relación de trabajo con los demás, incluso cuando estas relaciones se desarrollen en el ámbito digital en lugar de cara a cara. **Todo funciona mejor cuando los trabajadores/estudiantes interactúan adecuadamente entre ellos.**
- **Nos ayudan a trabajar de manera independiente y productiva.**
- Nos permiten **evaluar objetivamente nuestras propias creencias.**
- Nos ayudan a establecer una **visión constructiva sobre nuestros errores y fracasos**, centrándonos así en el aprendizaje que nos brindan.





Autoeficacia y proactividad en el ámbito laboral o educativo

- Son dos de las **competencias mejorar valoradas por las empresas**, puesto que implican que el empleado no se limitará simplemente a realizar las tareas que el son asignadas, sino que además demostrará iniciativa e interés. Los profesionales proactivos van siempre más allá, añadiendo valor a cada oportunidad.
- **Los planes de acción se completan más rápido** gracias al enfoque de los empleados. Esto se debe a que la autoeficacia y la proactividad facilitan la transformación de ideas en acciones.
- **Fomentan la generación de ideas**, buscando siempre diferentes soluciones para los problemas del día a día.



OBJETIVOS: Cómo establecer objetivos personales

El establecimiento de objetivos está altamente relacionado con la autogestión y con la orientación personal hacia objetivos, porque implica una **tendencia a la consecución constante de los resultados deseados**, manteniendo al mismo tiempo altos niveles de **rendimiento y calidad**. También implica el deseo sistemático de lograr “**mejoras personales**”, mejorando siempre el desempeño anterior. Sin objetivos resultaría complicado diseñar una estrategia y un plan de acción apropiados para alcanzar lo deseado.

Una de las herramientas más populares en la **técnica SMART (Objetivos Inteligentes)**. Al establecer objetivos o metas “**inteligentes**”, aumenta la posibilidad de alcanzarlos.

Objetivos SMART (INTELIGENTES)

S → **ESPECÍFICO**: un objetivo debe ser detallado, claro y específico. *¿Qué es exactamente lo que quieres conseguir?*

M → **MEDIBLE**: debe ser claramente medible. *¿Cómo sabrás si lo has logrado? ¿Cómo llevarás a cabo el seguimiento y evaluación de lo conseguido?*

A → **AMBICIOSO**: un objetivo debe ser ambicioso, debe ser significativo y relevante para tu vida. *¿De qué modo aportará ese objetivo algo a tu vida? ¿Requerirá cambios en tu rutina diaria?*

R → **REALISTA**: un objetivo debe ser alcanzable, incluso cuando sea ambicioso y difícil. *¿Cuentas con los recursos necesarios para cumplir tu objetivo? ¿Ha sido alguna vez alcanzado?*

T → **TEMPORAL**: un objetivo debe fijarse en un marco temporal. *¿Qué pretendes lograr? ¿Cuándo?*



✓ = Consejos para establecer objetivos personales

No olvides que los objetivos deben ser realistas con las propias circunstancias, lo que significa que hay que tener en cuenta el tiempo y los recursos disponibles, así como unas expectativas realistas sobre tus posibilidades de mejora en el ámbito laboral o educativo.

Cuando te plantes un nuevo reto, **utiliza la técnica SMART** para definir tus objetivos. Si se trata de objetivos a largo plazo, **establece micro-objetivos** que te permitan progresar y mejorar tu sentido de autoeficacia. Debate con tus estudiantes sobre sus objetivos y expectativas acerca de su formación en programación Coding-OUT para ayudarles a fijar objetivos SMART.



✓ — ✓ — **Consejos para establecer objetivos personales**

Es importante **poner los objetivos por escrito**, puesto que al expresarlos de manera concisa aumentará nuestro compromiso con su consecución. Resulta igualmente recomendable **colocarlos en algún lugar visible** en el día a día, lo que también nos permite saber si estamos cerca de alcanzarlos. Si es posible, recomendamos **comunicar tus metas a otros**. Esto nos ayuda a perseverar y a mantenernos comprometidos con su consecución.

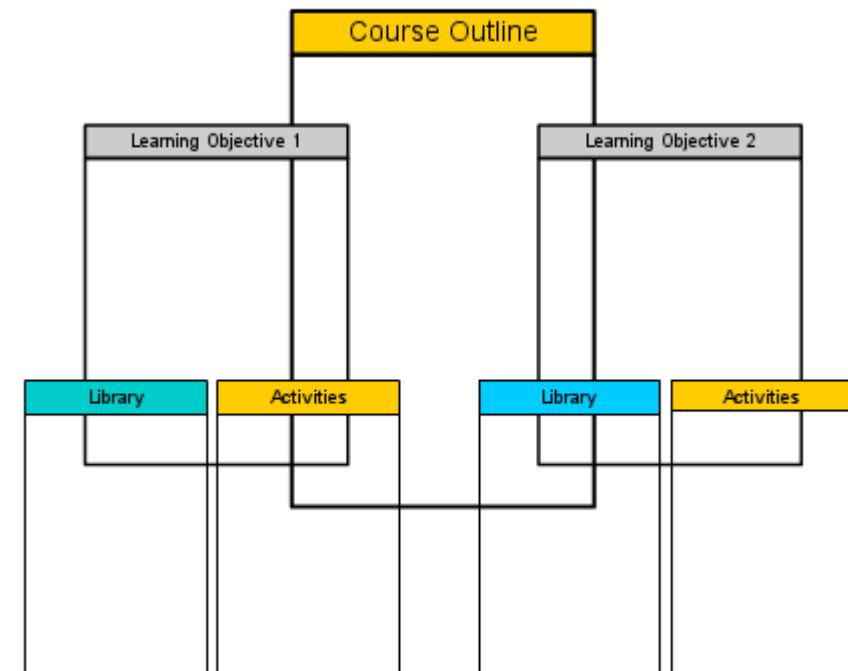
En el aula es posible escribir los objetivos comunes entre estudiantes y colocarlos en algún sitio visible, de modo que se mantengan motivados al visualizarlos durante las lecciones.

Visualiza el siguiente vídeo: [Why the secret to success is setting the right goals, TEDTalk x John Doerr \(11:51min\)](#)

Establecer objetivos en ámbitos de trabajo o estudio online

- Sólo podemos alcanzar aquellos objetivos que hemos establecido previamente. **Cuando fijamos una meta, fijamos también el curso de actuación.**
- Tener un objetivo definido facilita a nuestro cerebro rendir al máximo, **enfocándonos en lo que queremos conseguir.**
- **Nos ayuda a decidir nuestros planes de acción,** así como a analizar los resultados obtenidos y evaluar nuestro desarrollo o nuestro éxito.
- **Aumenta nuestra productividad.**

Reusable wiki courses



Recursos adicionales:

Vídeos relacionados en inglés:

- [Daniel Goleman Introduce Emotional Intelligence | Big Think](#)
- [Strategies To Become More Emotional Intelligent \(David Goleman, 10:31min\)](#)
- [Why the secret to success is setting the right goals, TEDTalk x John Doerr \(11:51min\)](#)

Vídeos relacionados en portugués:

- [Qual é o sentido da vida? História do Girassol - !\[\]\(e662c6fdc679f154c0e75d901761d894_img.jpg\)](#)
- [Como conhecer a si mesmo - Identidade e Autoconhecimento](#)
- [Passos para o AUTOCONHOCIMENTO - SejaUmaPessoaMelhor](#)
- [Inteligencia Emocional](#)

Vídeos relacionados en español:

- [¿Cómo conocerte a ti mismo? Ejercicio de Autoconocimiento](#)
- [Nathalie Detry. Inteligencia emocional y autoconocimiento](#)
- [DAFO PERSONAL: ¿Qué es y cómo se hace?](#)
- [¿Cómo trazar metas y sueños? - Principio de éxito \(SMART GOALS\)](#)



Actividades

¡Es tu turno!

Actividad 1.

Diseña tu propio análisis personal DAFO (puedes utilizar la plantilla que se proporciona en anteriores diapositivas). Presta especial atención a tus fortalezas y oportunidades, pero también a tus debilidades y a las potenciales amenazas a las que te puedas enfrentar en tu carrera/estudios. Cuando trabajes con internos, propones reflexionar individualmente sobre sus atributos personales. Puedes utilizar una matriz DAFO para esta tarea, de modo que los pongan por escrito, o, simplemente, debatid en voz alta.

Plantea las siguientes cuestiones:

- ¿En qué soy bueno? ¿En qué me quiero centrar? ¿Cuáles son mis mejores habilidades? [Reflexiona sobre tus fortalezas.](#)
- ¿En qué ámbitos necesito mejorar? ¿Qué puedo aprender? [Reflexiona sobre tus debilidades.](#)
- ¿Es la FP una oportunidad para mí? ¿Qué ventajas puedo obtener de esta situación? ¿Cómo puedo sacar provecho? [Reflexiona sobre tus oportunidades.](#)
- ¿A qué obstáculos podría tener que enfrentarme? ¿Hay algo que me detenga? [Reflexiona sobre tus amenazas.](#)





Actividades

¡Es tu turno!

Actividad 2.

Reflexiona sobre tus propias habilidades y experiencias previas cuando te has enfrentado a situaciones nuevas o difíciles. ¿Cómo reaccionaste ante ellas? Céntrate en tus emociones y en las herramientas que encontraste útiles en el pasado para alcanzar el éxito. Presta atención a las dificultades que encontraste a lo largo del camino, ¿qué puedes aprender de ellas? ¿podrás mejorar la próxima vez?

Durante tus sesiones con los alumnos internos, plantea pregunta autorreflexivas de modo que cada estudiante pueda reflexionar sobre su propia proactividad. Algunas cuestiones recomendadas: cómo superaron ser despedidos, cómo se sobrepusieron a una ruptura, cómo se enfrentaron a la pérdida de algo valioso, cómo se enfrentarían a una entrevista de trabajo, ...



Actividades

¡Es tu turno!

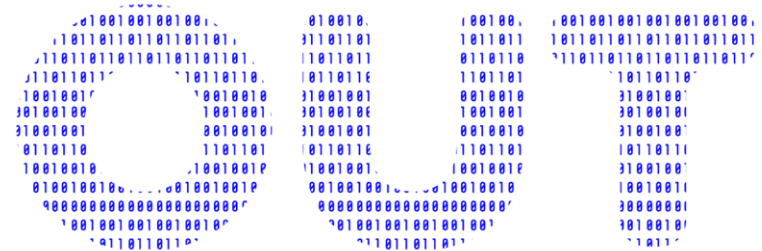
Actividad 3.

¿Por qué no empiezas por establecer tus propias metas? Tómate tiempo para pensar en cuáles son tus objetivos respecto a la formación Coding-OUT. Asegurate de que tus objetivos sean SMART.

Trabaja con los internos para ayudarles a establecer sus objetivos. Podéis crear conjuntamente un *Diario de Objetivos* dedicando algunos minutos al principio de cada sesión para establecer los objetivos para dicha lección. Escribidlos y colocad el papel en un lugar visible, de manera que todos podáis visualizarlos durante la sesión. Puedes desarrollar esta actividad igualmente de manera semanal o mensual.

Pídeles que fijen también metas personales (pueden estar relacionadas con la formación Coding-OUT o no), y dedicad algunos minutos durante la semana a recordar los objetivos de cada uno, de manera que los internos puedan recordarlos claramente y, paulatinamente, se comprometan con su consecución.

C O D I N G -



> valuable outside tool
for employment

Unidad 1 – Autogestión y desarrollo personal

Subunidad 1.1. - Autogestión y desarrollo personal