

Competencias Personales

Autoconocimiento

¿Qué vamos a ver hoy?

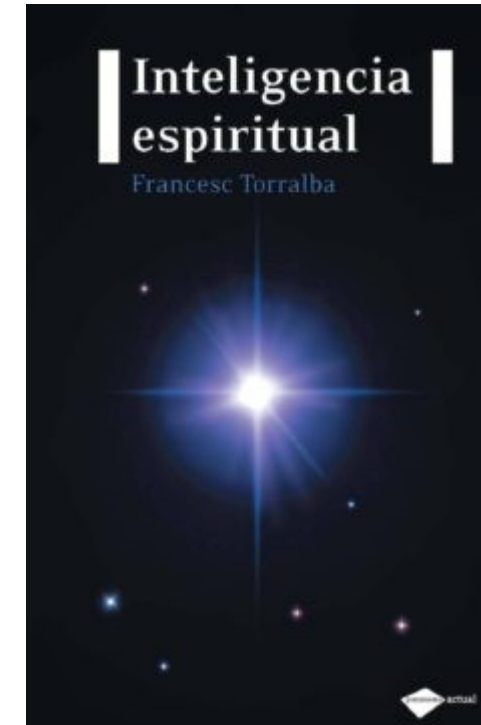
1. Creamos el **vínculo** en la clase
2. **Repasamos** la pirámide neurológica de R Dilts
3. **Compartimos dudas y reflexiones** sobre el autoconocimiento



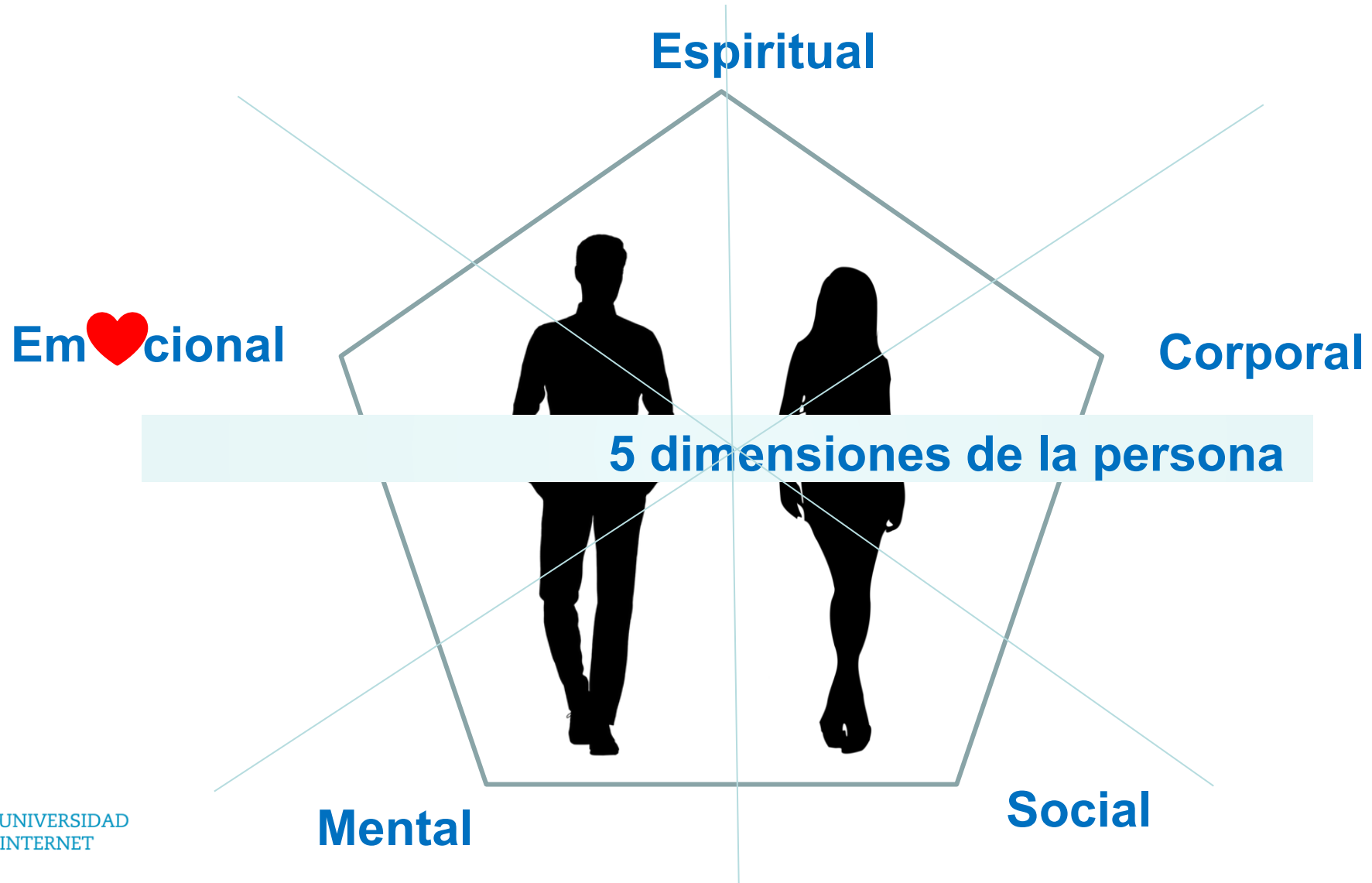
Autoconocimiento- Francesc Torralba



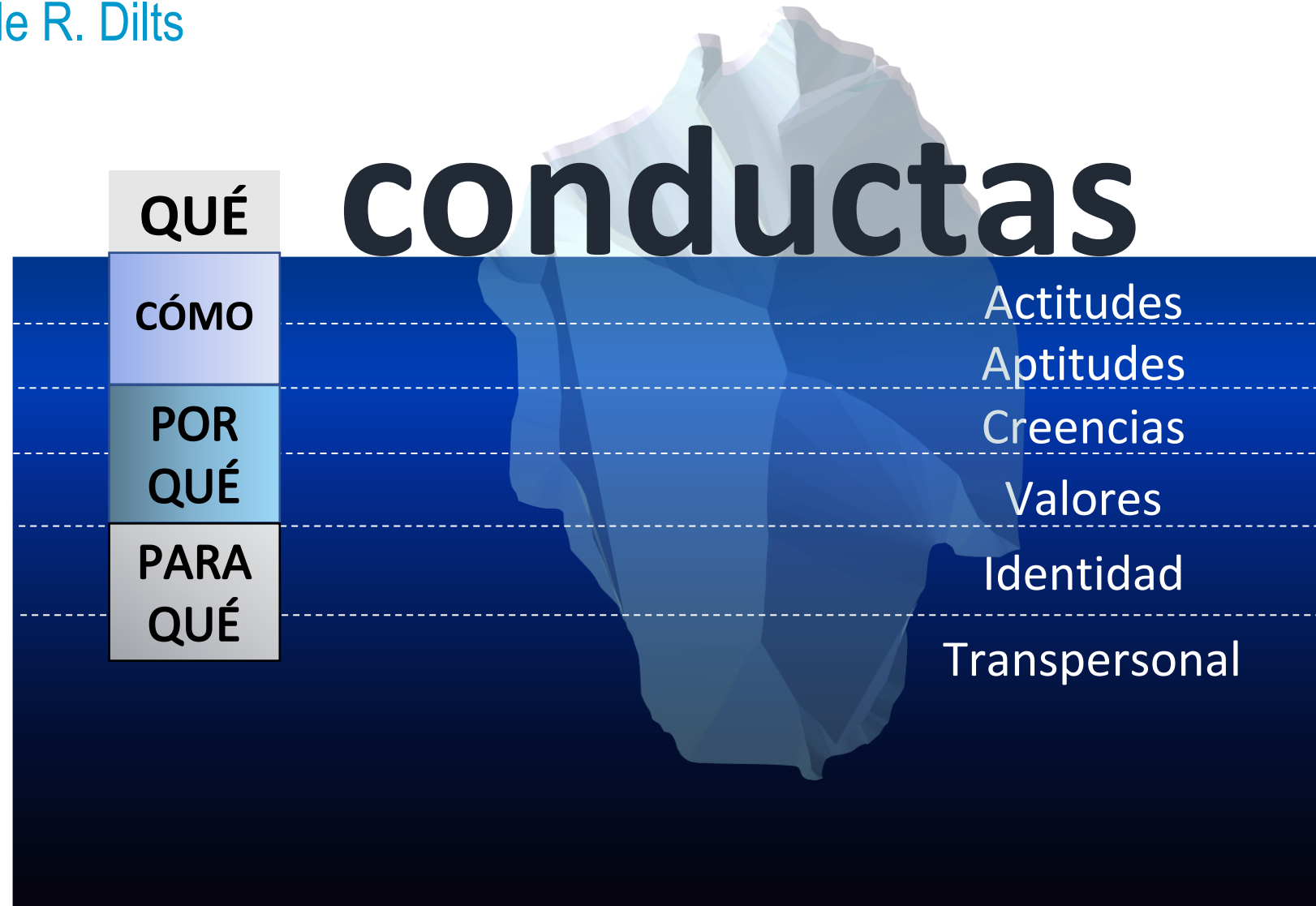
Fuente: <https://www.edicioneskhaf.es/autor/torralba-rosello-francesc>



“cuando uno toma decisiones sin saber quien es, toma decisiones frustradas”



Pirámide de R. Dilts



“El mago”



Basado en el PERFIL DISC: Características de **comportamiento** agrupadas en cuatro divisiones principales llamados **estilos de personalidad**

DOMINANCIA

D

Características: Directos. Decididos. Confiados. Exigentes. Competitivos. Gran fuerza de voluntad. Resolutivos. Toman riesgos. Independientes. Valientes. Emprendedores
Debilidades: A veces sobrepasan la autoridad. Actitud agresiva. Arrogantes. Generan conflicto. Egocéntricos
Preocupación: Que les saquen ventaja.
Motivaciones: Nuevos retos. Desafíos. Poder y autoridad. Arriesgarse. Tomar decisiones. Logros.

SEGURIDAD-REGULARIDAD

S

Características: Buenos escuchadores. Calmados. Estables. Pacientes. Modestos. Constantes. Serenos. Considerados. Amistosos. Confiables. Alta empatía
Debilidades: Resistencia al cambio. Sensibles a la crítica. Dificultad para priorizar. Lentos. Inexpresivos
Preocupación: Pérdida de seguridad/estabilidad. Los conflictos
Motivaciones: Lealtad. Estabilidad. Seguridad. Dependencia. Seguir patrones establecidos. Acabar lo que empiezan

INFLUENCIA

I

Características: Entusiastas. Optimistas. Extrovertidos. Habladores. Muy sociables. Convincentes. Persuasivos. Expresivos. Enérgicos. Amistosos. Abiertos.
Debilidades: Despistados. Descuidados. Incómodos con los detalles. Pierden el foco. Poca escucha.
Preocupación: Rechazo
Motivaciones: Populares. Aceptación. Libertad. Salir de la rutina. Experiencias nuevas. Entornos amigables.

CONTROL-CUMPLIMIENTO DE NORMAS

C

Características: Precisos. Analíticos. Concienzudos. Perfeccionistas. Procedimentales. Cuidadosos. Lógicos. Calculadores. Controlados. Reflexivos. Disciplinados. Organizados.
Debilidades: Fríos. Necesitan establecer límites. Les cuesta expresar opiniones. Parálisis por análisis. Indecisos.
Preocupación: La crítica a su trabajo
Motivaciones: Altos estándares de calidad. Interacción social limitada. Tareas detalladas. Organización lógica de información

<https://www.nubedepalabras.es/>

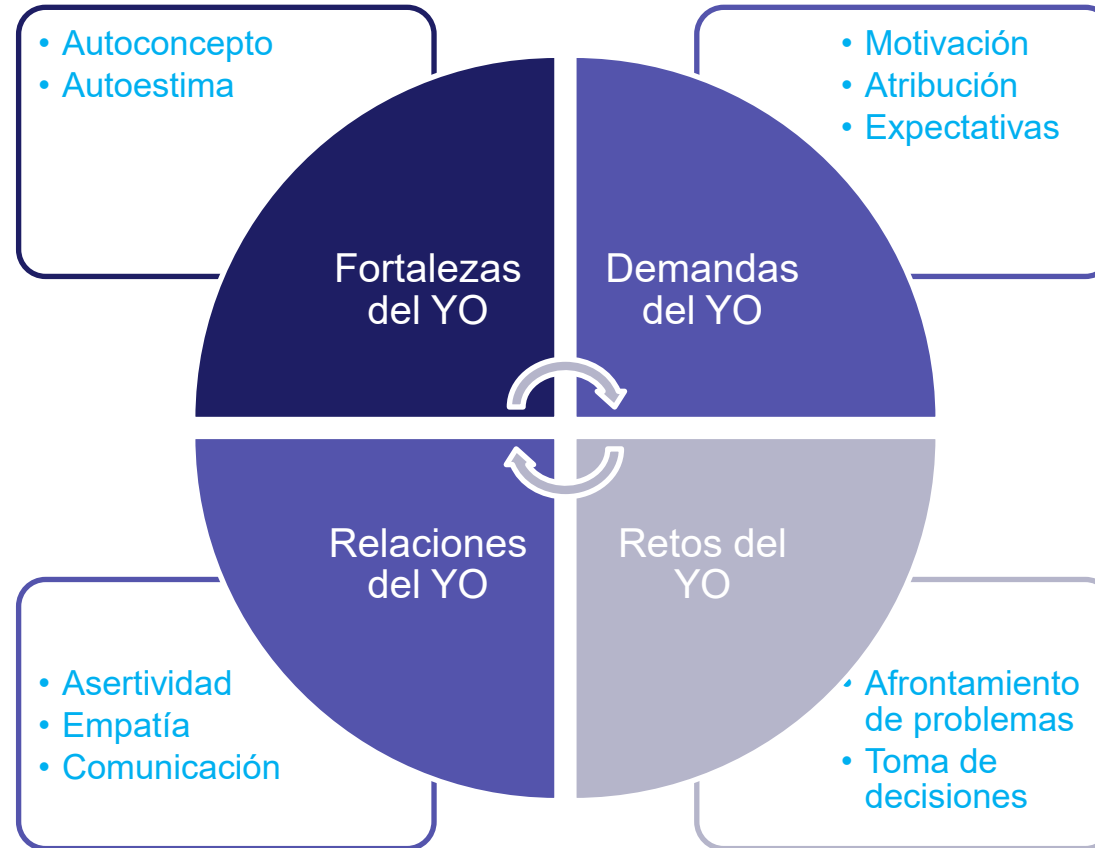


Definición de PERSONALIDAD EFICAZ

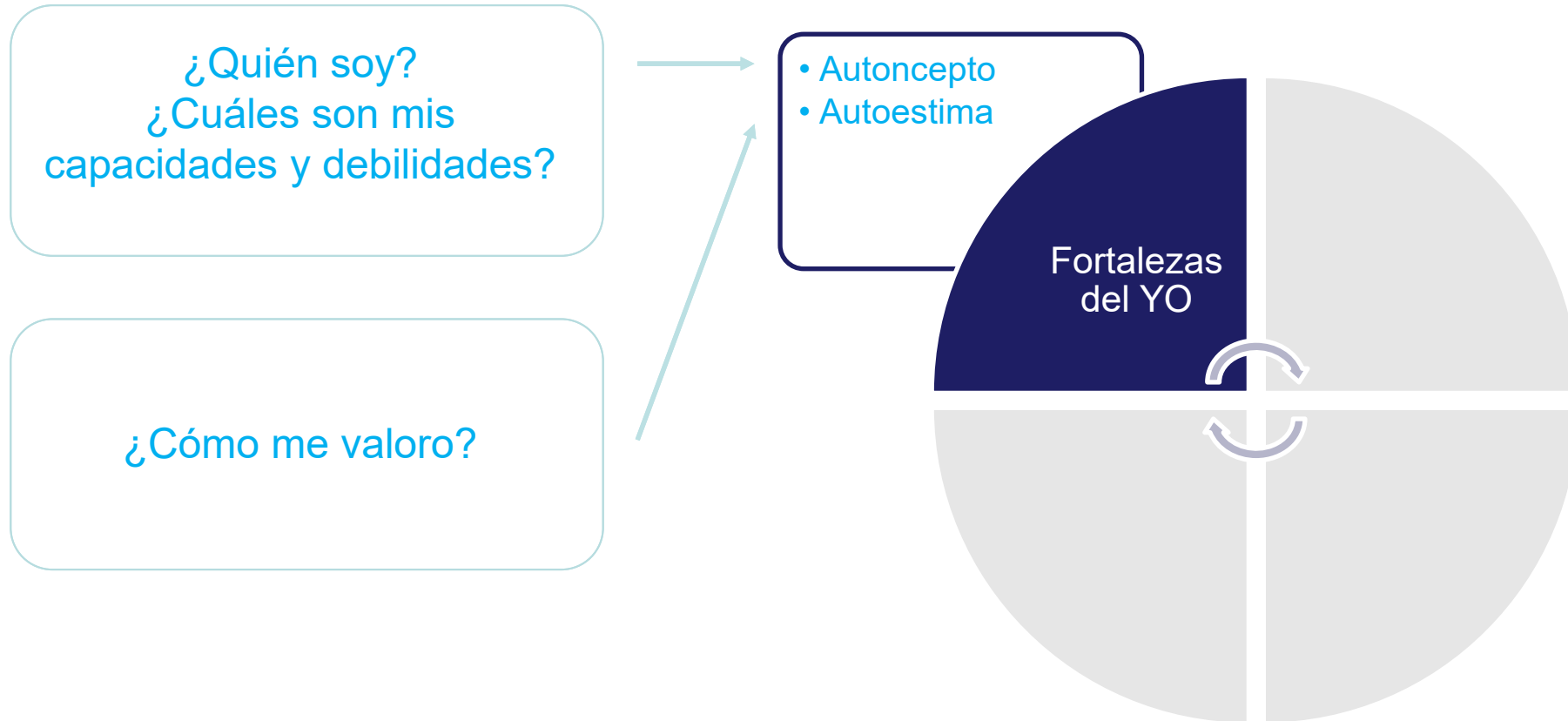
“Una persona eficaz, es un ser vivo con conocimiento y estima de sí mis (**autoconcepto y autoestima**) con capacidad (**inteligencia**) para lograr (eficacia) lo que desea (**motivación**) y espera (expectativa) empleando para ello los mejores medios (**entrenamiento**) posibles (eficiencia), controlando las causas (atribución de causalidad) de su consecución (**éxito o fracaso**), afrontando para ello las dificultades personales, circunstanciales y sociales (**afrontamiento de problemas**) que se presenten, tomando las decisiones adecuadas sin detrimento de sus buenas relaciones con los demás (**empatía y comunicación**) ni renuncia en ellas de sus aspiraciones personales justas (**asertividad**)

Profesores Martín del Buey y Martín Palacio (2012)

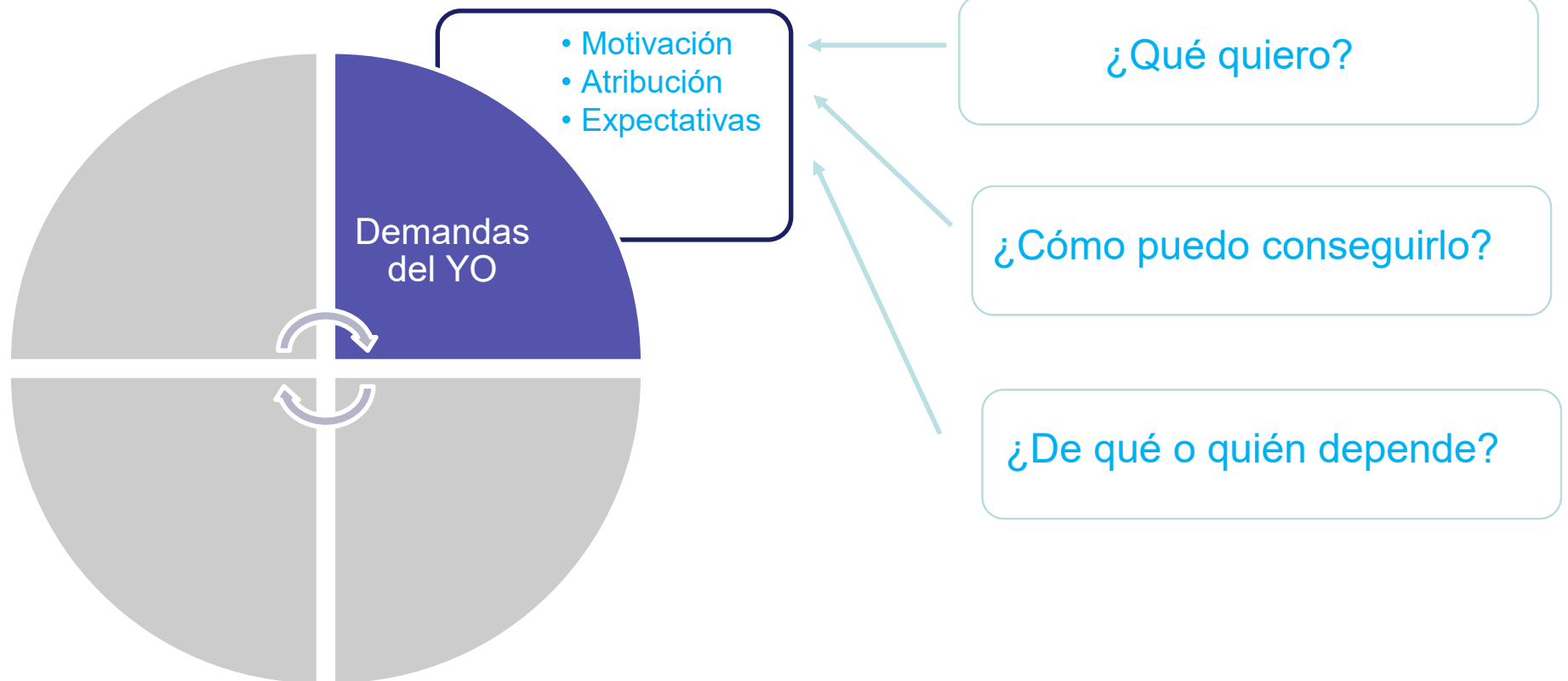
Basado el constructo de PERSONALIDAD EFICAZ
del profesor Dr. Francisco de Asís Martín del Buey (Universidad de Oviedo)



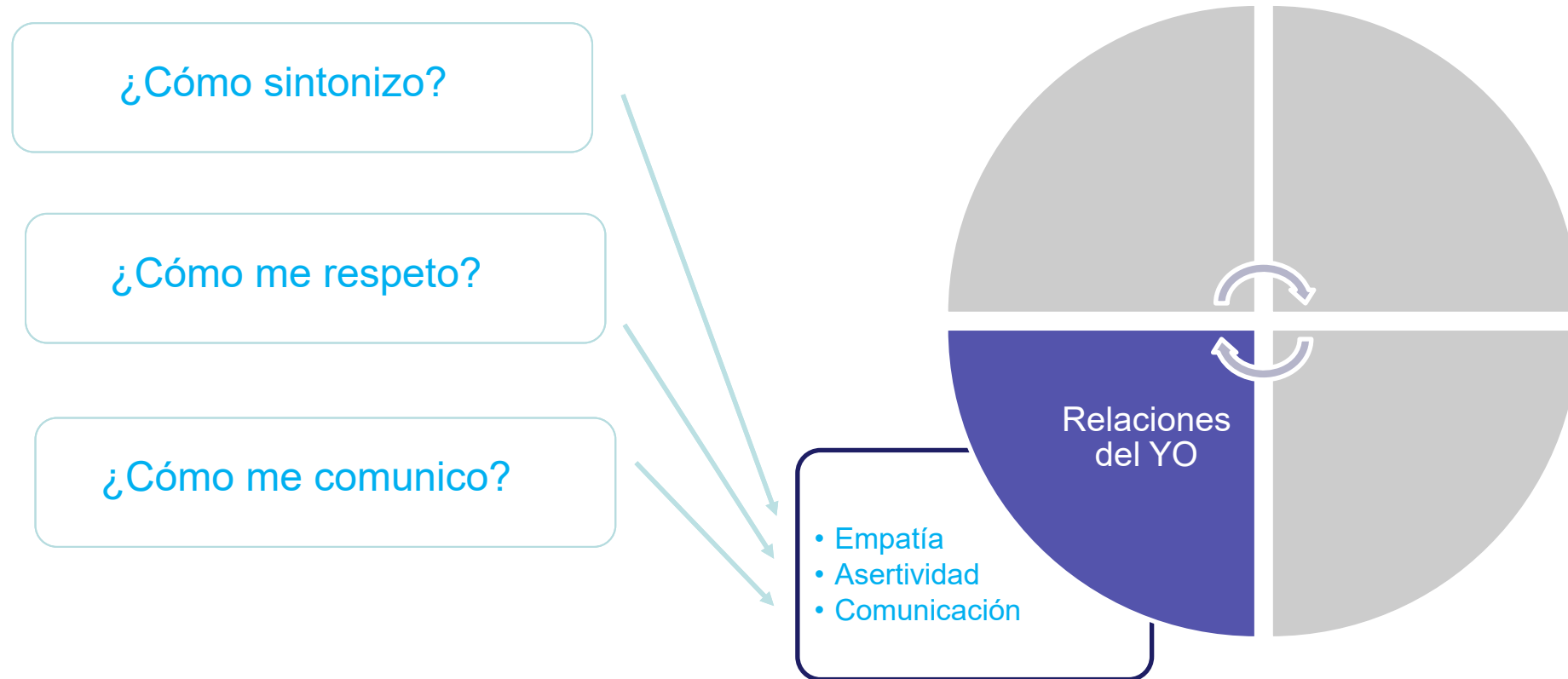
Basado el constructo de PERSONALIDAD EFICAZ
del profesor Dr. Francisco de Asís Martín del Buey (Universidad de Oviedo)



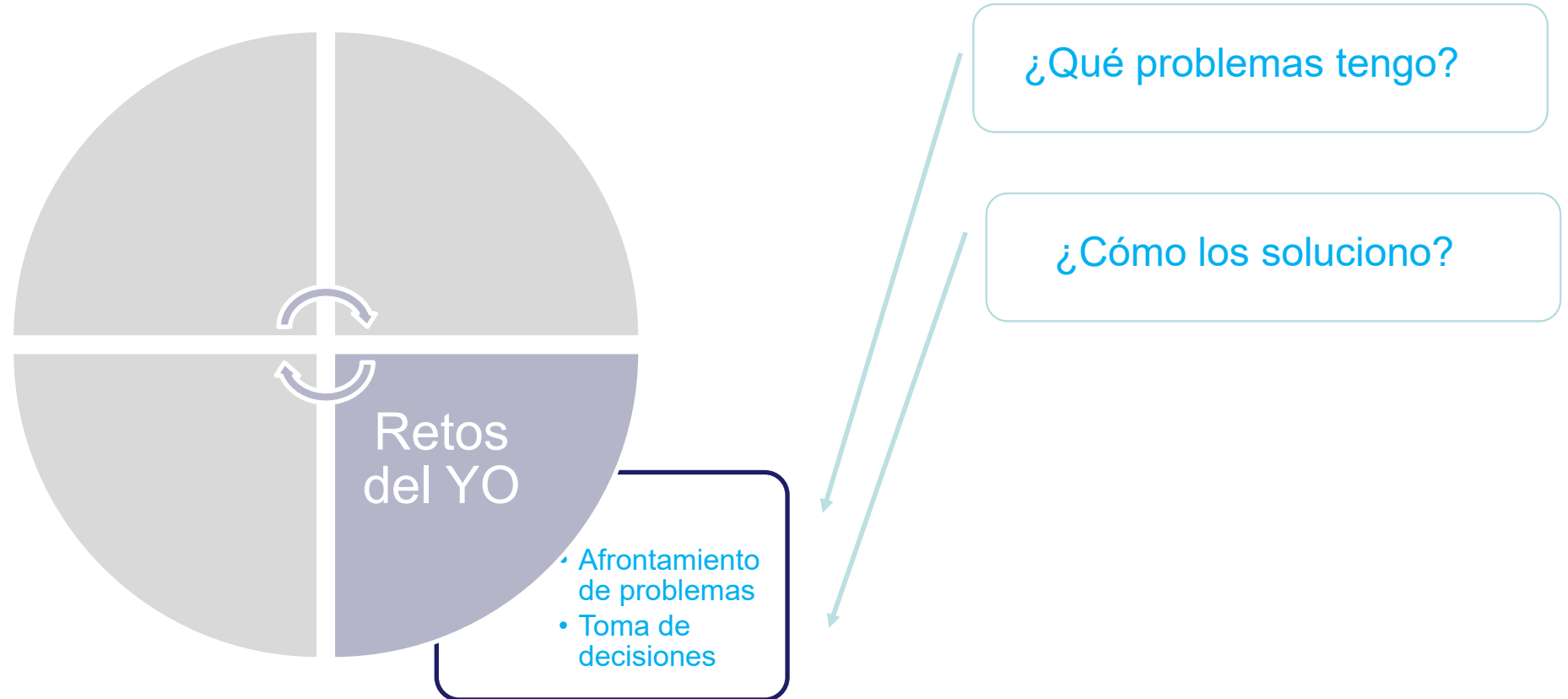
Basado el constructo de PERSONALIDAD EFICAZ
del profesor Dr. Francisco de Asís Martín del Buey (Universidad de Oviedo)



Basado el constructo de PERSONALIDAD EFICAZ
del profesor Dr. Francisco de Asís Martín del Buey (Universidad de Oviedo)



Basado el constructo de PERSONALIDAD EFICAZ
del profesor Dr. Francisco de Asís Martín del Buey (Universidad de Oviedo)





Código sesión 4: AUTOCONOCIMIENTO

Muchas gracias por tu
atención