



## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_ Posición: \_\_\_\_\_

Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

A continuación, las tareas que deberá llevar a cabo de manera individual y enviar vía correo electrónico previo a la sesión de refuerzo. Esté listo para presentar ante el grupo lo que hizo en cada caso y los resultados que obtuvo.

**I. Antes de iniciar el módulo, usted tuvo la oportunidad de leer un artículo como asignación previa titulado “Gestionarse a sí mismo”.**

### ASIGNACIÓN:

- ¿Qué opina?
- Registre los tres aspectos que considera más relevantes de lo expuesto en el artículo.
- ¿Cuáles acciones usted emprendería a partir de lo aprendido? (Registre mínimo tres acciones y qué impacto/resultado espera de cada una).

ACCIONES	IMPACTO / RESULTADOS



## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

II. Durante la Lección 1 se habló sobre la importancia de exhibir Autoconfianza y de que la Autoconfianza es una función de dos aspectos: EL CARÁCTER Y LA COMPETENCIA. Aprendió que el CARÁCTER se refiere a la integridad y las motivaciones e intenciones de las personas y que la COMPETENCIA se refiere a sus capacidades, habilidades, antecedentes y resultados. Ambos son vitales. También tuvo la oportunidad en el ejercicio #2 de identificar tres cosas / metas que desearían poseer / alcanzar y plantearse acciones a emprender para lograrlas.

### ASIGNACIÓN:

- a) Analice nuevamente cada meta que se planteó. Identifique cuál de los cuatro componentes de la confianza (Integridad, Intención, Capacidad o Resultados), está afectando su Autoconfianza para lograr cada una de esas metas que se planteó.
- b) Registre que hará para contrarrestar el o los componentes que están afectando su Autoestima para lograr cada una de esas metas que se planteó. Sea específico.

Meta	Componente que afecta su autoconfianza	Acciones para contrarrestar los componentes
1.		
2.		
3.		

## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

III. Durante la Lección 2 vimos que para aumentar la Autoconfianza se requiere además de DETERMINACIÓN (fuerte deseo de consumir lo que nos planteamos), un nuevo SISTEMA DE CREENCIAS. Aprendió que sus creencias determinan el mundo que le rodea y afectan el cómo responde y el cómo le responde a los demás y que existen tres INTRUSOS que impactan nuestras creencias: La Mente, El Temor y La Culpa.

### ASIGNACIÓN:

- a) Reflexione sobre cada meta que se planteó en el ejercicio anterior. Determine cuál o cuáles de los tres INTRUSOS que intervienen en su nivel de Autoconfianza, pudiera(n) afectar el logro de cada una de las metas.
- b) Describa al detalle qué siente y cómo estos impactan su SISTEMA DE CREENCIAS.
- c) Registre que hará para impedir que el o los INTRUSOS impidan que logre cada meta planteada. Sea específico.

Intrusos que afectan su sistema de creencias	¿Cómo este intruso se presenta? (qué siente, cuáles pensamientos vienen a su mente, cuáles emociones afloran)	Acciones que emprenderá para contrarrestar a cada intruso y lograr la meta
1.		
2.		
3.		

## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

IV. Durante la Lección 3 se habló de un experimento por Yerkes y Dodson mediante el cual se descubrió que un estado de comodidad relativa genera un nivel constante de rendimiento. Concluyeron que para mejorar el rendimiento es necesario que la persona experimente cierto grado de ansiedad y un espacio en el que el estrés aumente un poco. Llamaron ansiedad óptima a dicho espacio que, según explicaron, se encuentra fuera de nuestra zona de confort. Este descubrimiento se conoce como la Ley de Yerkes-Dodson. Se estudiaron las tres zonas de acción: Zona de Confort, Zona de estiramiento, Zona de pánico y se habló de que cuando se está en la zona de confort, hay que actuar. Aprendió que salir de la zona de confort puede parecer complicado y requiere de mucha voluntad y disciplina, pero que el esfuerzo que haga siempre valdrá la pena, sobre todo, si lo hace voluntariamente y no empujado por malas actuaciones o malas experiencias. También se le proveyó de algunas RECOMENDACIONES que facilitan el proceso.

### ASIGNACIÓN:

- a) Recuerde los resultados de la reflexión que hizo que le permitió detectar en cuales áreas de su vida se encuentra en su zona de confort.
- b) Revise cada una de estas recomendaciones e identifique la acción o acciones que tomará para estirarse, saliendo de la zona de confort hacia la zona de estiramiento. Sea específico.

Recomendaciones	Acciones que emprenderá para salir de su zona de confort
<b>1. Active su creatividad:</b> Sea proactivo, innove y emprenda.	
<b>2. Despierte su curiosidad:</b> Interésese por nuevos temas, investigue sobre lo que le llama la atención, deje a un lado la apatía y el conformismo.	
<b>3. Conozca a gente nueva:</b> Interactúe con los demás, aunque no le guste, le ayudará a tener otra perspectiva de lo que ocurre en la vida y le motivará a salir de la rutina.	
<b>4. Haga cambios físicos en su entorno:</b> Muévase a otros entornos o modifique su espacio, le permitirá vivir situaciones novedosas que influirán en sus pensamientos.	



## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

Recomendaciones	Acciones que emprenderá para salir de su zona de confort
<b>5. Anticípese a sus propias excusas:</b> Evite que sus pretextos le alejen de la meta, inconscientemente ponemos excusas para no hacer aquello que nos resulta incómodo.	
<b>6. Involucre a sus amigos y familia:</b> Tener una red de apoyo que sepa que quiere avanzar le servirá de refuerzo para emprender nuevos proyectos y no desistir.	
<b>7. Explore su lado espiritual:</b> Incorpore nuevos hábitos para alimentar su lado espiritual, le ayudará a mejorar su estado de ánimo, conseguir bienestar emocional y liberarse de aquellas creencias que no le dejan avanzar.	

## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

V. Durante la Lección 3 aprendió sobre qué hacer para moverse de una zona a otra y se habló sobre el hecho de que el trazarse objetivos es sumamente importante y beneficioso para nuestras vidas; vimos que uno de los aspectos que contribuyen al incremento de nuestra Autoconfianza es el plantearnos objetivos y lograrlos porque ello nos estimula a hacer más, a esforzarnos más y a intentarlo con más cosas, más veces.

### ASIGNACIÓN:

- a) Revise los cuatro objetivos SMART (personales y profesionales) que se planteó en el ejercicio #10 y que demandan de usted exhibir más Autoconfianza. Regístrelos donde corresponde.
- b) Registre las cuatro acciones que se comprometió a emprender para cada objetivo SMART con miras a lograrlo. Responda: ¿Ya ejecutó esa acción? ¿SÍ o NO? ¿Por qué sí, por qué no?
- c) Describa: ¿Cuál(es) resultado(s) ha logrado hasta ahora?

<b>OBJETIVO SMART #1:</b>		
Acciones específicas	¿Ejecutó la acción?	Resultados
1.	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
2.	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	



## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

CONTINUACIÓN OBJETIVO SMART #1		
Acciones específicas	¿Ejecutó la acción?	Resultados
3.	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
4.	SÍ <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	

## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

OBJETIVO SMART #2:		
Acciones específicas	¿Ejecutó la acción?	Resultados
1.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
2.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
3.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
4.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	

## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

OBJETIVO SMART #3:		
Acciones específicas	¿Ejecutó la acción?	Resultados
1.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
2.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
3.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
4.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	

## PRÁCTICA DE HABILIDADES AUTOCONFIANZA

OBJETIVO SMART #4:		
Acciones específicas	¿Ejecutó la acción?	Resultados
1.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
2.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
3.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	
4.	Sí <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> ¿Por qué?	