**Contenido de la ficha de formación**

[Curso de formación 1](#_Toc125977642)

[Tarea 1 7](#_Toc125977643)

[Consejos para el formador 15](#_Toc125977644)

# Curso de formación

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Título | Autoconciencia, autoeficacia y pensamiento crítico | |
| Área | |  |  | | --- | --- | | Dibujo técnico y 3D |  | | Gestión empresarial y emprendimiento |  | | Gestión de redes sociales |  | | Autoconciencia y autoeficacia y pensamiento crítico y mentalidad de crecimiento | X | | |
| Palabras clave (meta tag) | Emprendimiento, sentido de riesgo y de iniciativa, autoeficacia, autoconciencia, motivación | |
| Proporcionado por | EPIC | |
| Idioma | Español | |
| Descripción | Las personas se enfrentan a diferentes desafíos y cambios, tanto a nivel mundial como local. Para hacer frente a esta realidad caótica y acelerada, necesitamos creer en nosotros mismos y en nuestras habilidades, incluso en las más ocultas, sin tener miedo de cometer errores. | |
| Contenidos dispuestos en 3 niveles | | |
| Módulo: Sentido de la iniciativa y actitud emprendedora, con especial atención al sentido de «autoeficacia» y «autoconciencia» (correlacionada con la motivación)  Unidad 1: ¿Quién es un emprendedor?  Sección 1.1: Definición  La palabra emprendedor proviene originalmente de la combinación de dos palabras latinas entre, de nadar fuera, y prendes, de captar, entender o capturar.  Alrededor del año 1800, el economista francés **Jean-Baptiste Say** combinó las dos palabras para popularizar el término “empresario”, y dijo: **«El empresario desplaza los recursos económicos de un área de menor y hacia un área de mayor productividad y mayor rendimiento.** «En la mente de Say, el empresario era una especie de hacker de recursos, capaz de usar escasos recursos para crear productos innovadores. Según Richard Callington, un empresario es alguien que practica el juicio empresarial frente a la incertidumbre del futuro. Peter Drucker describe a los empresarios como un innovador que está dispuesto a asumir un riesgo mesurado para iniciar una nueva empresa persiguiendo mayores ganancias de lo habitual.  En estas definiciones, podemos reconocer claramente algunas de las características del emprendedor como el **sentido de riesgo, innovación, creatividad, curiosidad**...  ¡Echemos un vistazo más de cerca!  Sección 1.2: Características  **Curiosidad:** La capacidad de un emprendedor para permanecer curioso le permite buscar continuamente nuevas oportunidades.  **Experimentación estructurada:** Los empresarios requieren una comprensión de la experimentación estructurada. Con cada nueva oportunidad, un emprendedor debe realizar pruebas para determinar si vale la pena perseguirlo.  **Adaptabilidad:** Los líderes empresariales exitosos deben ser adaptables, ya que deben evaluar las situaciones y mantenerse flexibles para garantizar que su negocio continúe avanzando, independientemente de los cambios inesperados.  **Determinación:** Para tener éxito, un emprendedor tiene que tomar decisiones difíciles y mantenerse a su lado.  **Enfoque a largo plazo:** Si bien las primeras etapas de lanzamiento de una empresa son fundamentales para su éxito, el proceso no termina una vez que el negocio está operativo.  **Construcción de equipos:** Un gran emprendedor es consciente de sus fortalezas y debilidades. En lugar de dejar que las deficiencias los detengan, construyen equipos completos que complementan sus habilidades.  **Tolerancia al riesgo:** El emprendimiento a menudo se asocia con el riesgo. Si bien es cierto que lanzar una empresa requiere que un empresario tome riesgos, también debe tomar medidas para minimizarlo. Los empresarios exitosos se sienten cómodos al encontrar algún nivel de riesgo para cosechar las recompensas de sus esfuerzos; sin embargo, su tolerancia al riesgo está estrechamente relacionada con sus esfuerzos por mitigarla.  **Cómodo con el fracaso:** Los empresarios exitosos deben prepararse para el fracaso y sentirse cómodos con ellos. En lugar de dejar que el miedo los detenga, permiten que la posibilidad de éxito los impulse hacia adelante.  **Persistencia:** Si bien muchos empresarios exitosos se sienten cómodos con la posibilidad de fallar, no significa que se rindan fácilmente. Más bien, ven el fracaso como una oportunidad para aprender y crecer.  **Innovación**: La innovación es una característica que algunos, pero no todos, poseen los empresarios. Afortunadamente, es un tipo de mentalidad estratégica que se puede cultivar. Al desarrollar sus habilidades de pensamiento estratégico, puede estar bien equipado para detectar oportunidades innovadoras y posicionar su empresa para el éxito.  Sección 1.3 Sentido de iniciativa y actitud emprendedora  Podemos decir que el emprendimiento **es una actividad con un coeficiente de riesgo inherente y muy alto.** La asunción del riesgo es uno de los pocos elementos que distinguen a los empresarios de los gerentes.  Este riesgo está relacionado con la **incertidumbre** general sobre el éxito y la rentabilidad de la iniciativa empresarial. **El desafío empresarial consiste en enfrentar tal incertidumbre con coraje, método y pensamiento crítico para mitigar el riesgo y cumplir con los resultados esperados.**  La mentalidad emprendedora ve en los desafíos grandes oportunidades de negocio que esperan ser explotadas y capitalizadas. En el fracaso, los empresarios encuentran resultados de aprendizaje que les ayudarán a remodelar su camino de innovación y restablecer su fuerza competitiva.  Es por eso que necesitamos centrarnos en un sentido **de iniciativa** y en una **mentalidad emprendedora.**  Un sentido de iniciativa y emprendimiento es la capacidad de convertir las ideas en acción a través de la creatividad, la innovación y la toma de riesgos, así como la capacidad de planificar y gestionar proyectos. El sentido de iniciativa y emprendimiento se refiere a la capacidad de un individuo para convertir las ideas en acción.  Esto apoya a las personas, no solo en su vida cotidiana en el hogar y en la sociedad, sino también en el lugar de trabajo para ser conscientes del contexto de su trabajo y poder aprovechar las oportunidades y es una base para las habilidades y conocimientos más específicos que necesitan quienes establecen o contribuyen a la actividad social o comercial. Esto debería incluir el conocimiento de los valores éticos y promover la buena gobernanza.  Una actitud emprendedora se caracteriza por la iniciativa, la proactividad, la independencia y la innovación en la vida personal y social, tanto como en el trabajo. También incluye motivación y determinación para cumplir objetivos, ya sean metas personales, o metas mantenidas en común con otros, incluso en el trabajo.  Unidad 2: Autoeficacia  Sección 2.1. Qué es y por qué es importante  Originalmente propuesto por el psicólogo Albert Bandura, el concepto de autoeficacia se refiere a: «qué tan bien se puede ejecutar los cursos de acción necesarios para hacer frente a situaciones prospectivas».  Influye en el comportamiento humano en cualquier aspecto de la vida social (trabajo, sentimental, relación, etc...). Al representar el sistema general de creencias que una persona tiene como un medio para estimular cambios en su vida, la percepción de la propia autoeficacia de alguien probablemente será la variable más impactante para afectar sus elecciones y los desafíos que está listo para enfrentar.  Es muy relevante para los empresarios establecidos (y especialmente para los aspirantes) porque fomenta su capacidad de ser eficaz e impactante dentro de sus entornos operativos/de negocios.  Una mentalidad saludable de autoeficacia aporta un efecto impulsor a la competencia de un emprendedor para actuar con confianza, efectividad y motivación.  La autoeficacia empresarial se utiliza para definir la confianza de un individuo en sus habilidades, y tiene un papel determinante en la configuración de las intenciones empresariales. A este respecto, se puede suponer que el nivel de autoeficacia empresarial se correlaciona con las intenciones empresariales.  Los estudios en la literatura indican que existe un fuerte vínculo entre la autoeficacia empresarial y el desempeño de una empresa iniciada por un emprendedor. En general, se reconoce que la autoeficacia empresarial, que se refiere a la creencia de una persona en su capacidad para realizar tareas y roles orientados a los resultados empresariales, desempeña un papel crucial en la determinación de si las personas siguen carreras empresariales y se involucran en el comportamiento empresarial.  Personas con una fuerte autoeficacia:   * Desarrollan un interés más profundo en las actividades en las que participan. * Forman un sentido más fuerte de compromiso con sus intereses y actividades * Se recuperan rápidamente de los contratiempos y decepciones * Ven los problemas desafiantes como tareas a superar   Personas con una débil autoeficacia:   * Evitan las tareas desafiantes * Creen que las tareas y situaciones difíciles están más allá de sus capacidades * Se concentran en los fallos personales y los resultados negativos * Pierden rápidamente la confianza en las habilidades personales   Unidad 3. Autoconciencia  Sección 2.1. Qué es y por qué es importante  La autoconciencia parece haberse convertido en la última palabra de moda en la gestión y por una buena razón.  La investigación sugiere que **nos vemos claramente, somos más seguros y más creativos. Tomamos decisiones más sólidas, construimos relaciones más fuertes y nos comunicamos de manera más efectiva.** Tenemos menos probabilidades de mentir, engañar y robar. Somos mejores trabajadores que obtienen más promociones. Y somos líderes más efectivos con empleados más satisfechos y empresas más rentables.  Una teoría importante en el campo establece que la **autoconciencia es un estado mental que permite a las personas comparar y evaluar sus estándares actuales con sus expectativas internas (y personales).**  Los empresarios conscientes de sí mismos se comportan con **fiabilidad, liderazgo** e **inteligencia emocional**. Permiten, para ellos y para los demás, el entorno de trabajo más ético, sostenible e innovador, aprovechando una comprensión profunda de sus deberes morales, las capacidades e identidades íntimas de cada uno.  **Autoconciencia interna:** La primera representa cuán claramente vemos nuestros propios valores, pasiones, aspiraciones, encajar con nuestro entorno, reacciones (incluyendo pensamientos, sentimientos, comportamientos, fortalezas y debilidades) e impacto en los demás. Hemos encontrado que la autoconciencia interna se asocia con una mayor satisfacción en el trabajo y la relación, el control personal y social y la felicidad; está negativamente relacionado con la ansiedad, el estrés y la depresión.  **Autoconciencia externa:** Significa entender cómo nos ven otras personas, en términos de los mismos factores enumerados anteriormente. Nuestra investigación muestra que las personas que saben cómo los ven los demás son más hábiles para mostrar empatía y tomar las perspectivas de los demás. Para los líderes que se ven a sí mismos como lo hacen sus empleados, sus empleados tienden a tener una mejor relación con ellos, se sienten más satisfechos con ellos y los ven como más efectivos en general.  Este 2x2 mapea la autoconciencia interna (qué tan bien te conoces a ti mismo) contra la autoconciencia externa (qué tan bien entiendes cómo te ven los demás).  **Introspectivos:** Tienen claro quiénes son, pero no desafían sus propios puntos de vista o buscan puntos ciegos al obtener comentarios de otros. Esto puede dañar su relación y limitar su éxito...  **Conscientes:** Saben quiénes son, lo que quieren lograr, y buscan y valoran las opiniones de los demás. Aquí es donde los líderes comienzan a darse cuenta plenamente de los verdaderos beneficios de la autoconciencia.  **Aspirantes:** Todavía no saben quiénes son, qué representan o cómo los ven sus equipos. Como resultado, pueden sentirse atrapados o frustrados con su rendimiento y relación.  **Complacientes:** Pueden estar tan enfocados en aparecer de cierta manera a los demás que podrían estar pasando por alto lo que les importa. Con el tiempo, tienden a tomar decisiones que no están al servicio de su propio éxito y realización.  Algunos beneficios de la autoconciencia  **Construye empatía**: La autoconciencia es una cosa que realmente puede ayudarte a ser más empático con los demás. Usted puede obtener una mejor comprensión del punto de vista de la otra persona. También ayudará a fortalecer sus relaciones. Cuando seas consciente de las cosas a tu alrededor y de ti, podrás entenderte mejor a ti mismo y a los demás.  **Construye el pensamiento crítico:** En el proceso de autoconciencia, tiendes a analizar, introspeccionar y evaluar con más frecuencia. Esto te hace ver las cosas de manera más crítica, en lugar de simplemente funcionar en tus emociones. Por lo tanto, la autoconciencia puede ayudarlo a desarrollar habilidades de pensamiento crítico. El pensamiento crítico se puede aplicar a otras arenas, además de solo en ti mismo.  **Mejora la toma de decisiones:** Ser consciente de sí mismo te ayuda a obtener una comprensión más profunda de ti mismo. Puedes diferenciar entre lo que es bueno y lo que es malo. Esta conciencia te ayuda a analizar situaciones de manera sistemática. Sopesas los méritos y deméritos fácilmente. Y esto ayuda a mejorar sus habilidades de toma de decisiones.  **Impulsa la creatividad:** Tener una perspectiva creativa puede beneficiarte en más de un dominio. Si eres consciente de ti mismo, podrás encontrar rápidamente soluciones creativas a un problema. Ser consciente de sí mismo te hace observar lo suficiente como para pensar fuera de la caja.  **Construye cualidades de liderazgo:** Está muy claro que si eres consciente de ti mismo, estarás bastante ordenado en la cabeza. Un líder debe saber cómo liderar, y la autoconciencia le da ese conocimiento | | |
| 5 entradas del glosario | | |
| **Autoeficacia:** La autoeficacia se refiere a la creencia de un individuo en su capacidad de ejecutar comportamientos necesarios para producir logros específicos de rendimiento.  **Autoconciencia:** La autoconciencia es tu capacidad para percibir y entender las cosas que te hacen ser quien eres como individuo, incluyendo tu personalidad, acciones, valores, creencias, emociones y pensamientos. Esencialmente, es un estado psicológico en el que el yo se convierte en el foco de atención.  **Sentido de iniciativa y emprendimiento:** El sentido de iniciativa y emprendimiento se refiere a la capacidad de un individuo para convertir las ideas en acción. Incluye la creatividad, innovación y asunción de riesgos, así como la capacidad de planificar y gestionar proyectos para alcanzar objetivos.  **Emprendimiento:** el emprendimiento es una actividad con un coeficiente de riesgo inherente y muy alto. La asunción del riesgo es uno de los pocos elementos que distinguen a los empresarios de los gerentes.  **Motivación:** La «motivación» es el proceso de inspirar a las personas con el fin de intensificar su deseo y voluntad de desempeñar sus funciones de manera efectiva y de cooperar para lograr los objetivos comunes de una empresa. En otras palabras, significa inducir, instigar, incitar o incitar a alguien a un curso de acción particular para obtener los resultados esperados de él. | | |
| Bibliografía y otras referencias | | |
| YouTube, Increase your self-awareness with one simple fix, Tasha Eurich, <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE> | | |
| Cinco preguntas de autoevaluación de opción múltiple | | |
| Pregunta 1: ¿Cuál de estas palabras no asociarías con la palabra emprendedor?   1. Curiosidad 2. Comodidad 3. Riesgo 4. Motivación   Opción correcta: b  Pregunta 2: ¿Quién inventó el término emprendedor?   1. Bundera 2. Ducker 3. Say 4. Eurich   Opción correcta: c  **Pregunta 3:** ¿Existen diferencias en el rendimiento y el bienestar entre las personas con baja autoconciencia y aquellas con alta autoconciencia?   1. Sí 2. No   Opción correcta: a  **Pregunta 4:** ¿Cómo se distingue la autoeficacia?   1. Alta/baja 2. Fuerte/débil 3. Externa/interna 4. Correcta/equivocada   Opción correcta: b  **Pregunta 5:** Según tú, ¿cuál es la característica más importante de un emprendedor?   1. pereza 2. talento 3. sentido del riesgo 4. ninguna de las respuestas anteriores es correcta   Opción de corrección: d | | |
| Material relacionado | |  |
| Enlace de referencia | |  |
| Vídeo en formato YouTube (si lo hay) | |  |

# Tarea 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Título de la tarea | Intenta ser tu coach mental | |
| 1. Introducción: ¿De qué va todo esto? | | |
| Imagen de introducción | | |
| URL de la unidad de la imagen | | <https://www.freepik.com/free-vector/self-management-life-coaching-man-doubting-questioning-brainstorming-identity-crisis-delirium-mental-confusion-confused-feelings-concept-pinkish-coral-bluevector-isolated-illustration_11664272.htm#query=mental%20coach&position=2&from_view=search&track=sph> |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | | Autogestión vectorial gratuita, coaching de vida. hombre dudando, cuestionando, lluvia de ideas |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | | SÍ. |
| Texto de introducción | | |
| ¿A menudo sientes que no estás preparado para una situación familiar o laboral? ¿Siempre sientes que no estás a la altura de las circunstancias? ¿Estás siempre inseguro, no crees en tus habilidades humanas y profesionales y crees que no eres lo suficientemente bueno, a diferencia de los que te rodean? Todas estas manifestaciones psíquicas se remontan a un bajo sentido de autoeficacia que te lleva a tener baja autoestima y no creer en el potencial que posees. Un nivel excesivamente bajo de autoeficacia puede tener consecuencias muy negativas en nuestra vida personal y laboral: convencerse, en cada situación, de que uno no puede hacer frente inevitablemente conducirá a un fracaso que ya se anunció al principio. Por estas razones, es esencial que tengamos un sentido equilibrado de autoeficacia a lo largo de nuestras vidas, lo que nos lleva a ser optimistas sobre nuestras capacidades y enfrentar desafíos con la convicción de que podemos hacerlo. | | |
| 1. Tarea: ¿Cuál es la actividad? | | |
| Imagen de actividad | | |
| URL de la unidad de la imagen | | <https://www.freepik.com/free-vector/self-management-life-coaching-man-doubting-questioning-brainstorming-identity-crisis-delirium-mental-confusion-confused-feelings-concept_10782550.htm#query=mental%20coaching&position=3&from_view=search&track=sph> |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | | Autogestión vectorial libre, coaching de vida. hombre dudando, cuestionando, lluvia de ideas. |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | | SÍ. |
| Texto de actividad | | |
| En las siguientes páginas, te mostraré un simple ejercicio para aumentar tu sentido de autoeficacia: es un entrenamiento mental que puedes hacer todos los días y en cualquier momento del día. Es una especie de entrenamiento que podemos convertir en nuestro mantra diario para aprender a creer más en nosotros mismos y en nuestras actitudes. | | |
| 1. Proceso: ¿Qué voy a hacer? | | |
| * Describir una situación (desagradable) que tuvimos que enfrentar en el último período de nuestras vidas. * Describir inicialmente cuál era el objetivo que nos propusimos alcanzar * Hablar del comportamiento que seguimos para salir de la situación inicial y centrarnos en nuestras acciones que nos llevaron a la solución del problema.   Al seguir estos simples puntos, enfocas la atención en tu capacidad de emerger de una situación desagradable mediante la implementación de acciones desencadenadas por nuestro sentido de control y gestión de las dificultades. | | |
| 1. Resultados del aprendizaje: ¿Qué voy a aprender? | | |
| Competencia  (LifeComp) | | * Autorregulación: conciencia y manejo de emociones, pensamientos y comportamiento. * Flexibilidad: capacidad para gestionar la transición y la incertidumbre y hacer frente a los desafíos. * Bienestar: la búsqueda de la satisfacción con la vida, el cuidado de la salud física, mental y social; y la adopción de un estilo de vida sostenible. |
| Competencia  (EntreComp) | | * Autoconciencia y autoeficacia: cree en ti mismo y sigue desarrollándote. * Motivación y perseverancia: mantente concentrado y no te rindas. |
| 1. Conclusiones: ¿Qué me llevaré a casa? | | |
| ¿Te resultó difícil realizar este ejercicio? ¡No te preocupes, esto es entrenamiento! Cada experiencia de vida influye directamente en nuestro sentido de eficacia. Cuando nos enfrentamos a ellos logrando con éxito nuestros objetivos, aumentamos automáticamente nuestra confianza en nuestras capacidades. Lo que es interesante es que incluso cuando fallamos, podemos mejorar nuestro sentido de autoeficacia. Lo que puede convertir el fracaso en una importante oportunidad de crecimiento es la capacidad de valorar el hecho de que intentamos de todos modos, identificar las cosas que no funcionaban y mejorar las cualidades personales que nos guiarían hacia el éxito. ¡Lo importante es detenerse y pensar! | | |
| 6: Recursos: ¿Qué necesito? | | |
| Sitios web (URLs) | | The Art of Self-Coaching (Stanford Course Archive) |
| <https://www.edbatista.com/the-art-of-self-coaching-course.html> |
| Coaching for Life |
| <https://stanfordmag.org/contents/coaching-for-life> |
| Advance your self-awareness |
| <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/advance-your-self-awareness> |
| Leadership skills start with self-awareness |
| <https://www.hbs.edu/news/Pages/item.aspx?num=2117> |
| Leadership Self-Efficacy Scale. A New Multidimensional Instrument |
| <https://www.research.unipd.it/handle/11577/2435914> |
| Vídeos (de YouTube) | | To reach beyond your limits by training your mind | Marisa Peer | TEDxKCS |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zCv-ZBy6_yU> |
| CH 7 Albert Bandura observational & self efficacy |
| <https://www.youtube.com/watch?v=cP0lemq81dU> |
| Documentos | | The European Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp) |
| <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1317&langId=en> |
| LifeComp: The European framework for the personal, social and learning to learn key competence |
| <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en> |

TAREA 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Título de la tarea | Análisis DAFO personal | |
| 1. Introducción: ¿De qué va todo esto? | | |
| Imagen de introducción | | |
| URL de la unidad de la imagen | | <https://it.freepik.com/foto-gratuito/azione-processo-direzioni-icona-di-verifica-delle-prestazioni_16459693.htm#query=swot%20anlaysis&position=25&from_view=search&track=ais> |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | | Foto gratuita azione processo direzioni icona di verifica delle prestazioni |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | | SÍ |
| Texto de introducción | | |
| El análisis DAFO es una técnica útil para identificar fortalezas y debilidades personales y para analizar las oportunidades y amenazas que surgen de ellas. Las personas que conocen su personalidad tienen más probabilidades de tener éxito en la vida si usan sus talentos en su mayor medida. Del mismo modo, sufrirán menos problemas si saben cuáles son sus debilidades y si manejan estas debilidades para que no importen en el trabajo que hacen. | | |
| 1. Tarea: ¿Cuál es la actividad? | | |
| Imagen de actividad | | |
| URL de la unidad de la imagen | | <https://it.freepik.com/foto-gratuito/concetto-di-debolezza-dei-punti-di-forza-dell-analisi-swot_17432240.htm#query=swot%20anlisi&position=47&from_view=search&track=ais> |
| Título de la imagen (incluida la información sobre derechos de autor) | | Foto gratuita concetto di debolezza dei punti di forza dell’analisi swot |
| ¿Tienes permiso para usar esta imagen? | | SÍ |
| Texto de actividad | | |
| El DAFO es particularmente eficaz ya que, con un poco de pensamiento, puede ayudarte a encontrar posibilidades de las que, de lo contrario, no te habrías percatado. Además, al ser consciente de tus deficiencias, puedes controlar y deshacerte de los riesgos que de otra manera obstaculizarían tu capacidad para avanzar. | | |
| 1. Proceso: ¿Qué voy a hacer? | | |
| En primer lugar, debe imprimir una hoja dividida en cuatro columnas: fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Después de tener que escribir las respuestas a las siguientes preguntas:   * Para los puntos fuertes: ¿qué ventajas tienes que otros no tienen (por ejemplo, habilidades, certificaciones, educación o conexiones)? ¿Qué haces mejor que nadie? ¿A qué recursos personales puedes acceder? ¿Qué ven los demás como tus fortalezas? ¿De cuál de tus logros estás más orgulloso?   Estar consciente y usar tus fortalezas puede hacerte más feliz y más satisfecho en el trabajo.   * Por debilidades: ¿qué tareas sueles evitar porque no te sientes seguro al hacerlas? ¿Qué verán las personas a tu alrededor como tus debilidades? ¿Tiene fe completa en la educación y capacitación que ha recibido? ¿Dónde eres más vulnerable si no? ¿Cuáles son tus malos hábitos de trabajo, como llegar con frecuencia tarde, desorganizarse, irritarse fácilmente o tener problemas para manejar el estrés? * Para oportunidades: ¿qué nueva tecnología puede ayudarte? ¿O puedes obtener ayuda de otros o de personas? ¿Tienes una red de contactos estratégicos para ayudarte u ofrecerte un buen consejo? ¿Qué tendencias ves en tu empresa y cómo puedes aprovecharlas? * Para amenazas: ¿qué obstáculos enfrentas actualmente en el trabajo? ¿Tu trabajo está cambiando o la tecnología cambiante amenaza tu posición? ¿Podría alguna de tus debilidades conducir a amenazas? | | |
| 1. Resultados del aprendizaje: ¿Qué voy a aprender? | | |
| Competencia  (LifeComp) | | * Autorregulación: conciencia y manejo de emociones, pensamientos y comportamiento. * Flexibilidad: capacidad para gestionar la transición y la incertidumbre y hacer frente a desafíos. * Bienestar: la búsqueda de la satisfacción con la vida, el cuidado de la salud física, mental y social; y la adopción de un estilo de vida sostenible. |
| Competencia  (EntreComp) | | * Autoconciencia y autoeficacia: cree en ti mismo y sigue desarrollándote. * Motivación y perseverancia: mantente concentrado y no te rindas. |
| 1. Conclusiones: ¿Qué me llevaré a casa? | | |
| Un marco para analizar fortalezas y debilidades, así como oportunidades y amenazas es la matriz DAFO. Te permite maximizar las oportunidades a tu disposición, concentrarte en sus puntos fuertes y minimizar tus limitaciones. Además, es bastante beneficioso para crecer y mejorar la autoconciencia. | | |
| 6: Recursos: ¿Qué necesito? | | |
| Sitios web (URLs) | | Personal SWOT Analysis - Oneself / Myself |
| <https://www.ukessays.com/essays/business-strategy/personal-swot-analysis.php> |
| Conducting a Personal SWOT Analysis to Chart Your Future |
| <https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html> |
| A Guide to a Personal SWOT Analysis: Preparing for Your Next Role |
| <https://bschool.pepperdine.edu/blog/posts/personal-swot-analysis-guide.htm> |
| How a SWOT Analysis Can Help You Gain Self Awareness |
| <https://www.success.com/how-a-swot-analysis-can-help-you-gain-self-awareness/> |
| Are You Doing the SWOT Analysis Backwards? |
| <https://hbr.org/2021/02/are-you-doing-the-swot-analysis-backwards> |
| Vídeos (de YouTube) | | To reach beyond your limits by training your mind | Marisa Peer | TEDxKCS |
| <https://www.youtube.com/watch?v=zCv-ZBy6_yU> |
| CH 7 Albert Bandura observational & self efficacy |
| <https://www.youtube.com/watch?v=cP0lemq81dU> |
| Documentos | | The European Entrepreneurship Competence Framework (EntreComp) |
| <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1317&langId=en> |
| LifeComp: The European framework for the personal, social and learning to learn key competence |
| <https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en> |

# Consejos del educador

|  |
| --- |
| En esta formación, antes de identificar y comprender las características de un emprendedor, tendrán que tratar de desafiarse en sus actividades y relaciones diarias, tanto a través de la enseñanza conceptual que aquí se proporciona, como a través de este pequeño consejo.  Por lo tanto, es necesario que adquieran un buen nivel de conocimiento de todo lo que les rodea, se hagan preguntas, se detengan a pensar y reflexionar sin tener demasiado miedo de cometer errores, pero tratando de adoptar una postura proactiva y dinámica en todos los ámbitos de la vida.  **Tarea 1:** En esta actividad, el estudiante tratará de aprender de sus experiencias. Se le pedirá que informe de un episodio desagradable en su vida que él/ella podría haber tratado mejor y lo analizó con más conciencia gracias a los conceptos aprendidos en este curso.  **Tarea 2:** Análisis DAFO personal |
| Recursos adicionales  <https://www.imperial.ac.uk/education-research/evaluation/what-can-i-evaluate/self-efficacy/>  <https://www.researchgate.net/publication/263162945_Effects_of_Self-Efficacy_on_Students%27_Academic_Performance>  <https://trainingindustry.com/articles/leadership/the-importance-of-self-awareness-in-leadership/>  <https://www.youtube.com/watch?v=v1ojZKWfShQ> |