



**Nombre:** Armando Ludwing Blanco Alvarez

**Matricula:** 460289698

**Materia:** Resolver para Escalar

**Maestra:** MA. CONCEPCIÓN NAVA BADILLO

Actividad # 3 competencia

**Fecha:** 06/02/2023

1. Realiza un reporte en el que desarrolles los pasos mencionados en el video: conócete a ti mismo, selección de habilidad que desees mejorar, acciones diarias que emprenderás para mejorar la habilidad seleccionada.

Conócete a ti mismo: Pregunte a mi equipo de trabajo respecto a que si podían hacer una retroalimentación de cómo me calificarían mi desempeño y en las habilidades que tengo.

- Eres una persona muy proactiva, dedicada en lo que haces te gusta tu trabajo y desempeñas muy bien tu puesto y tus funciones, pero cuando te sientes con demasiada presión eres la persona mas insegura para tomar decisiones y no permites sacar ese talento que tienes lo guardas y no sabes que hacer se te crea un bloqueo mental y terminas haciendo las cosas mal.

En mi perspectiva sentía que si era el mejor y cuando se venía la presión la manejaba con mucha confianza, pero ante estos comentarios me doy cuenta de que no era así y no queda mas que hacer una auto reflexión y comenzar a trabajar con migo mismo y tener en cuenta que sentir seguridad en las tomas de decisiones transmitir esa energía y confianza que mi equipo espera ver de mí.

## 2. Selección de habilidades que quieras mejorar.

Seguridad en la toma de decisiones y manejo de estrés	8
Trabajo en equipo y comunicación	9
Habilidades para negociar	10

### Como estaré practicando en mi día a día

- Durante 1 mes practicaré meditación antes de llegar a la oficina al menos 15 min para despejar mi mente y tener una mente mas tranquila al momento de tomar decisiones.
- Ir con un terapeuta para que me pueda orientar en mi día a día y tener una mejora continua

### Cuáles serán las oportunidades para hacerlo.

- Tendré tiempo de calidad conmigo mismo en mi persona para tener una mente clara
- Tener un mentor en como poder llegar a la meta que tengo es de gran ayuda

### **3. Concluye con la reflexión propuesta en el video: ¿Cómo te sientes al haber mejorado esa habilidad?, ¿Cómo es tu vida diferente?**

Comencé en esta semana a meditar en el carro antes de entrar a la oficina poniendo música relajante y haciendo una retro de las actividades del día que tengo que hacer y me esta ayudando espero que en la siguiente semana que tendré la cita con la terapeuta me pueda ayudar a mejorar y me de su punto de vista. Mis compañeros después de decirme como puedo mejorar me e sentido mucho mejor y me a ayudado a tener una actitud mejor con migo mismo y mis compañeros.

#### **Referencias:**

TEDx Talks (15 jul 2014). Aprendiendo a ser asombroso en lo que sea que hagas, incluyendo ser un líder | Tasha Eurich | TEDxMi Recuperado de [https://www.youtube.com/watch?v=NVPxmz\\_PvUw&t=18s](https://www.youtube.com/watch?v=NVPxmz_PvUw&t=18s)