



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Diplomado en Emprendimiento y Liderazgo

Módulo I Marketing Personal

Taller “Confianza personal y profesional”

Sebastián Maureira Meneses

Psicólogo del trabajo y las organizaciones

Mag. Gestión y Desarrollo de Personas

Objetivo de Aprendizaje

- R.A: Identifica sus cualidades, posibilidades y limitaciones para ampliar el conocimiento de sí mismo y su contexto mediante el desarrollo de un Plan de Mejoramiento Personal.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Conceptos Clave

- Personalidad
- Autoestima
- Autoconfianza
- Distorsión cognitiva
- Identificación profesional



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Reflexión inicial

“El que sabe conocerse a si mismo,
es dueño de sí” (Pierre de Ronsard)





Personalidad

- La personalidad es un constructo psicológico que refiere a un patrón de emociones, pensamientos y comportamiento de cada individuo que persiste a lo largo del tiempo frente a distintas situaciones. Esta característica diferencia a unos individuos de otros.
- Base biológica → temperamento. Heredable.
- Influencias ambientales → carácter. En función de los valores de cada sociedad, experiencias de vida y roles a cumplir.





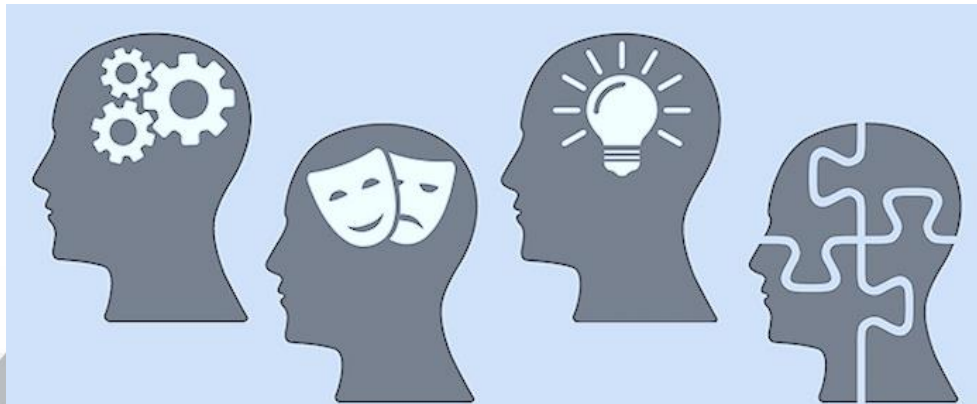
UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Personalidad

Nuestra personalidad es la forma que tenemos de interactuar con el mundo, y como éste nos reconoce.

Engloba habilidades que nos son propias, aunque pueden ser modificadas en un amplio rango de posibilidades:

El autoconocimiento, el control de impulsos, la motivación, perseverancia, empatía, etc.





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Autoestima

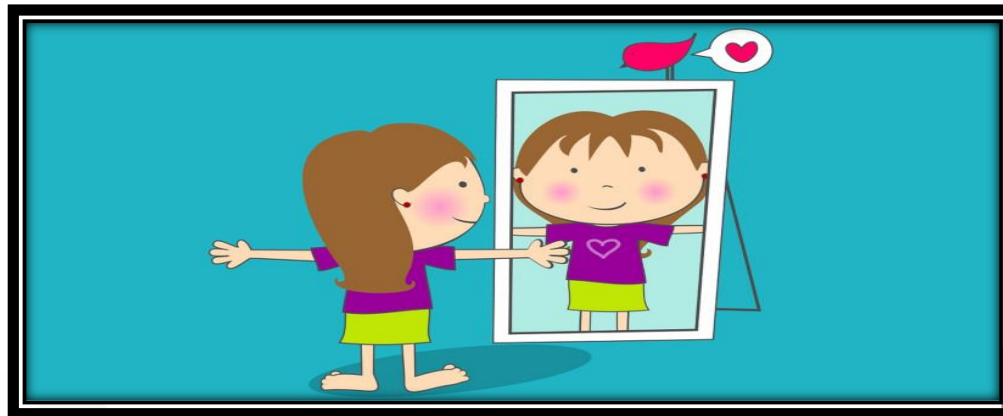
- Resultado de un proceso reflexivo mediante el cual adquirimos noción de nosotros mismos, nuestras cualidades y características.
- El autoconocimiento es la base de la autoestima. El descubrimiento de uno mismo consiste en sacar a la luz todo aquello que hace referencia al si mismo, sea positivo o negativo, y sentirse identificado con ello.





Autoestima

- Las personas que tienen un buen concepto de sí mismas establecen relaciones más positivas con los demás y pueden sentirse más empáticas y responsables ante los demás y ante la propia vida.
- Cuanto más realista sea la valoración que tengamos de nosotros mismos más preparados estaremos para afrontar los desafíos y dificultades de la vida.





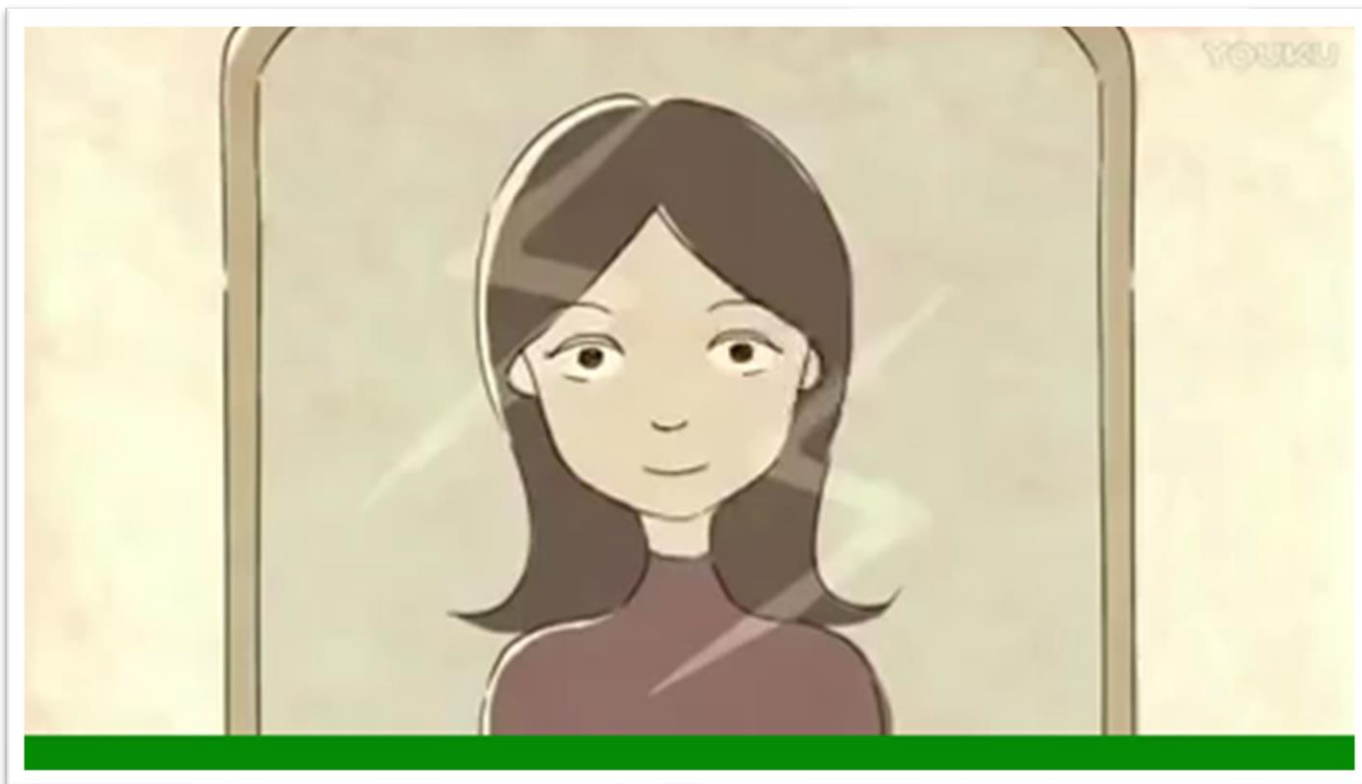
Autoestima

- Se aprende, cambia y se puede mejorar.
- Se forma a temprana edad cuando comenzamos a formar un concepto de **cómo somos** a partir de **cómo nos ven** las personas que nos rodean (familia, compañeros y amigos, profesores, etc.).
- En esto influye:
- Nuestro **conocimiento personal**: cómo nos vemos y actuamos concretamente, cómo procesamos la información del exterior.
- Las **expectativas**, es decir, cómo nos gustaría ser. Este aspecto viene influenciado por la **cultura** en la que nos encontramos inmersos.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Autoestima





Autoestima

Cognitivo → Autoconcepto. Opiniones, ideas, creencias y percepción que se tiene de sí mismos. Responde a la pregunta “¿Cómo soy?”

Afectivo → Valoración. Sentimiento favorable o desfavorable que siente de sí mismo. Responde a la pregunta “¿Me gusta como soy?”

Conductual → Actuación. Modos de desenvolverse y enfrentarse con uno mismo. Responde a la pregunta “¿Cómo expreso que me gusta/no me gusta como soy?”





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Autoestima



La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo”, implica **todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida.**



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Distorsiones cognitivas: Errores del pensamiento

Las distorsiones cognitivas son interpretaciones erróneas de la realidad que llevan al individuo a percibir el mundo de manera poco objetiva, además de disfuncional.

Se presentan en forma de pensamientos automáticos y desencadenan emociones negativas que dan lugar a conductas no deseadas o desadaptativas.

De este modo se genera un bucle, porque estas conductas disfuncionales acaban reforzando los esquemas cognitivos que las generaron, de manera que la dinámica se mantiene o incluso intensifica.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Distorsiones cognitivas: Errores del pensamiento

Abstracción selectiva: Prestar atención a un solo detalle de la situación extrapolando su valía al resto de ella. Por lo general es de carácter negativo, mientras que los aspectos positivos suelen ser ignorados. Ej. Me saqué un 4, soy el peor estudiante.

Sobregeneralización: A raíz de un caso aislado, se generaliza una conclusión válida para todo, y/o se piensa que será así siempre. Ej. Juan no me ha escrito, la gente siempre se olvida de mi.

Abstracción selectiva





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Distorsiones cognitivas: Errores del pensamiento

Descalificación de lo positivo: Ver nuestros comportamientos positivos como lo normal y no tener en cuenta las cosas agradables. Ej. Me saqué un 7 en la prueba pero de pura suerte.

Magnificación o minimización: Exagerar o reducir la importancia de los hechos perjudicándose a sí mismo. Magnificar los errores propios y los éxitos de los demás, minimizar los propios éxitos y los errores de los demás. Ej. Me fue mal en la prueba, no sirvo para esta carrera. Ej. Me saqué un 6,5 en la prueba, pero podría haberme sacado un 7.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Distorsiones cognitivas: Errores del pensamiento

Inferencia arbitraria: Emitir juicios de forma impulsiva sin apoyarse de los hechos. Si me va mal en la prueba es porque soy tonto.

- Lectura del pensamiento: Suponer sin pruebas lo que otros piensan. Ej. El profesor me tiene mala.
- Anticipación negativa: Esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas de que será así. Ej. No sé para qué estudio si igual me va a ir mal en la prueba.





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Distorsiones cognitivas: Errores del pensamiento



Personalización: Atribuirse la responsabilidad de los sucesos que tienen consecuencia para los demás sin tener base lógica. Provoca sentimiento de culpa.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Descanso N° 01





Actividad grupal

- En base al FODA, indicar una fortaleza y un área a desarrollar.
- ¿Cómo afecta a mi desarrollo personal y profesional esa área que debo mejorar o adquirir?



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Trabajar la autoconfianza

Los logros de ejecución: las experiencias del pasado son la fuente de información de autoconfianza más importante, pues permiten comprobar el dominio real.

Experiencia vicaria u observación: se refiere al modelado, es decir, al ver (o imaginar) a otras personas ejecutar exitosamente ciertas actividades





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Trabajar la autoconfianza

Persuasión verbal: La persuasión verbal es importante, especialmente en aquellas personas que ya confían en sí mismas y necesitan solamente de un poco más de confianza para realizar un esfuerzo extra y lograr el éxito.

Estado fisiológico del individuo: Los individuos suelen interpretar los estados de gran ansiedad como signos de flaqueza o bajo rendimiento. Asimismo, el humor o los estados emocionales positivos también van a tener impacto en cómo uno va a interpretar las experiencias.





Fortalecer la autoconfianza

1. Vivir las situaciones de manera positiva

- **Se positivo aunque estés pasando por un periodo en el que sientas que las cosas no salen como quieres.** Deja de centrarte en los problemas y focaliza tu energía hacia las soluciones y los cambios positivos.
- **“Profecía autocumplida”**



Fortalecer la autoconfianza

2. Mantente preparado

- Estar bien preparado y sentir que dominas lo que haces aumenta tu autoconfianza. La preparación te entregará la seguridad que necesitas para cuando debas enfrentarte a alguna tarea, de esta forma no estarás desprevenido, y al mismo tiempo, el tener éxito en ello hará que confíes más en tus capacidades.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Fortalecer la autoconfianza

3. Haz una lista con lo que ya has logrado y acuérdatelo

Las situaciones complejas pueden hacerte dudar y provocar que la confianza en ti mismo se vea mermada. La vida está llena de cambios, y a veces cuesta mantenerse arriba. En casos así, es ideal tener una lista con lo que logrado hasta el momento respecto a la meta que tienes, pues visualizar tu progresión puede ayudarte a automotivarte en momentos complicados.





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Fortalecer la autoconfianza

4. Actuar

El motor de la confianza en uno mismo es la acción:

Las experiencias constituyen la fuente de información de autoconfianza más importante.

Puede ocurrir que, incluso antes de actuar, ya estés visualizando el fracaso.

UN BARCO ESTÁ SEGURO EN
EL PUERTO, PERO NO FUE
CONSTRUIDO PARA ESO.

– William Shedd –



Fortalecer la autoconfianza

5. Acepta cualquier fracaso del pasado

- ¿Y qué ocurre si actúas y te sale mal? Pues bien, los logros de ejecución son la percepción que tenemos nosotros mismos de nuestras victorias y fracasos.
- Valoración que haces de los eventos que han sucedido. Si ha salido mal, hay que aceptarlo y ver también los pequeños éxitos, que seguro los hay incluso en los fracasos.



Fortalecer la autoconfianza

6. Observa a las personas de éxito

- Observar o imaginar a otras personas llevar a cabo ciertas actividades con éxito, puede influir positivamente en la confianza en ti mismo.
- Ésta es una de las técnicas que se emplean en el coaching para aumentar la confianza de los clientes, pues es útil cuando estos últimos no tienen gran conocimiento de sus propias capacidades o tienen poca experiencia en la tarea a realizar.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Identificación profesional

- ¿Cómo te ves de aquí a 5 años más?
- ¿Qué cosas te gustaría realizar en tu vida sin excepción?
- ¿Qué elementos de tu vida actual te hacen feliz, y qué elementos sientes que te faltan para conseguir la felicidad?



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Identificación profesional

1) El miedo a fracasar como trampa mental: hay cosas que las hacemos justamente porque nos permiten permanecer en un estado pasivo, es decir, dentro de nuestra zona de confort. Puede ser camuflado de muchas maneras diferentes. Por ejemplo, en ciertas ocasiones puede adoptar la forma de la **parálisis del análisis**. Este es un concepto utilizado para referirse a los momentos en los que el hecho de tener una o varias decisiones hace que nos quedemos sin elegir sin ninguna de las opciones disponibles.



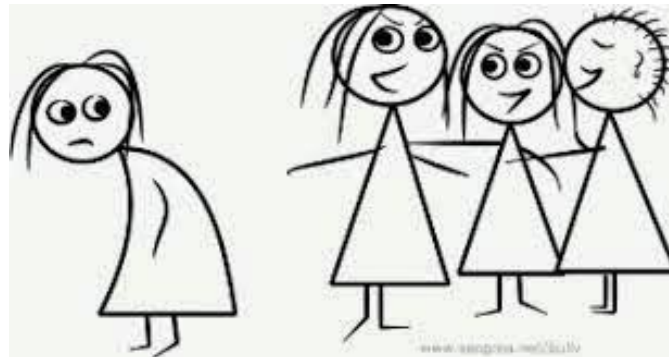
UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Identificación profesional

2) Miedo a la crítica: **Uno de los miedos que están relacionados con la evaluación que los demás hacen de nosotros es el miedo a la crítica.** Este miedo consiste en temer la desaprobación de los demás y a que lo que hacemos no guste a otros.

Se vincula directamente con el temor al rechazo, que está relacionado con la baja autoestima.

¿Qué tan importante es para ti la opinión de los demás?





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Identificación profesional

3) Miedo a la incertidumbre: Se refiere al miedo a lo desconocido, relacionado a la zona de confort en la que nos sentimos seguros independientemente de si somos felices allí o no. Es irracional porque aunque lo que tengamos sea malo, inmoviliza a la persona frente al cambio.





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Identificación profesional

Todo **objetivo** para que sea definido correctamente debe seguir las características SMART

Specific (específico): el objetivo y los métodos deben estar claramente definidos.

Measurable (medible): mídelos de forma numérica

Achievable (realizable): es decir que sea posible de realizar

Relevant (relevante): importante.

Time framed (limitado en el tiempo): establecer un plazo para su concreción.





Curriculum Vitae



- Expresión latina que significa literalmente “carrera de la vida” de una persona.
- En EE.UU la expresión se utiliza para referirse a los currículos académicos, utilizando la palabra francesa *résumé* para los antecedentes laborales en general.
- En nuestra área se le denomina currículum o, mayormente, utilizando la abreviatura *CV*



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Curriculum Vitae

- Corresponde a un compendio **resumido** y **esquemático** de la vida laboral de una persona, redactado en forma tal que ponga de manifiesto su **idoneidad** para ocupar un puesto de trabajo determinado.





Curriculum Vitae

Principalmente, el *CV* *no* tiene la utilidad de conseguir una oferta de trabajo, más bien brinda la posibilidad de ser entrevistado para postular/optar a una oferta laboral.

Mediante un buen *CV* el postulante puede mostrar sus principales características y aptitudes que lo hacen merecedor de una oportunidad a fin de evaluar su nivel de idoneidad para ocupar la vacante disponible.

Su objetivo es persuadir a quien lo lee, despertando su interés por profundizar en las competencias y conocimientos que posee el postulante



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Curriculum Vitae

BÚSQUEDA PASIVA



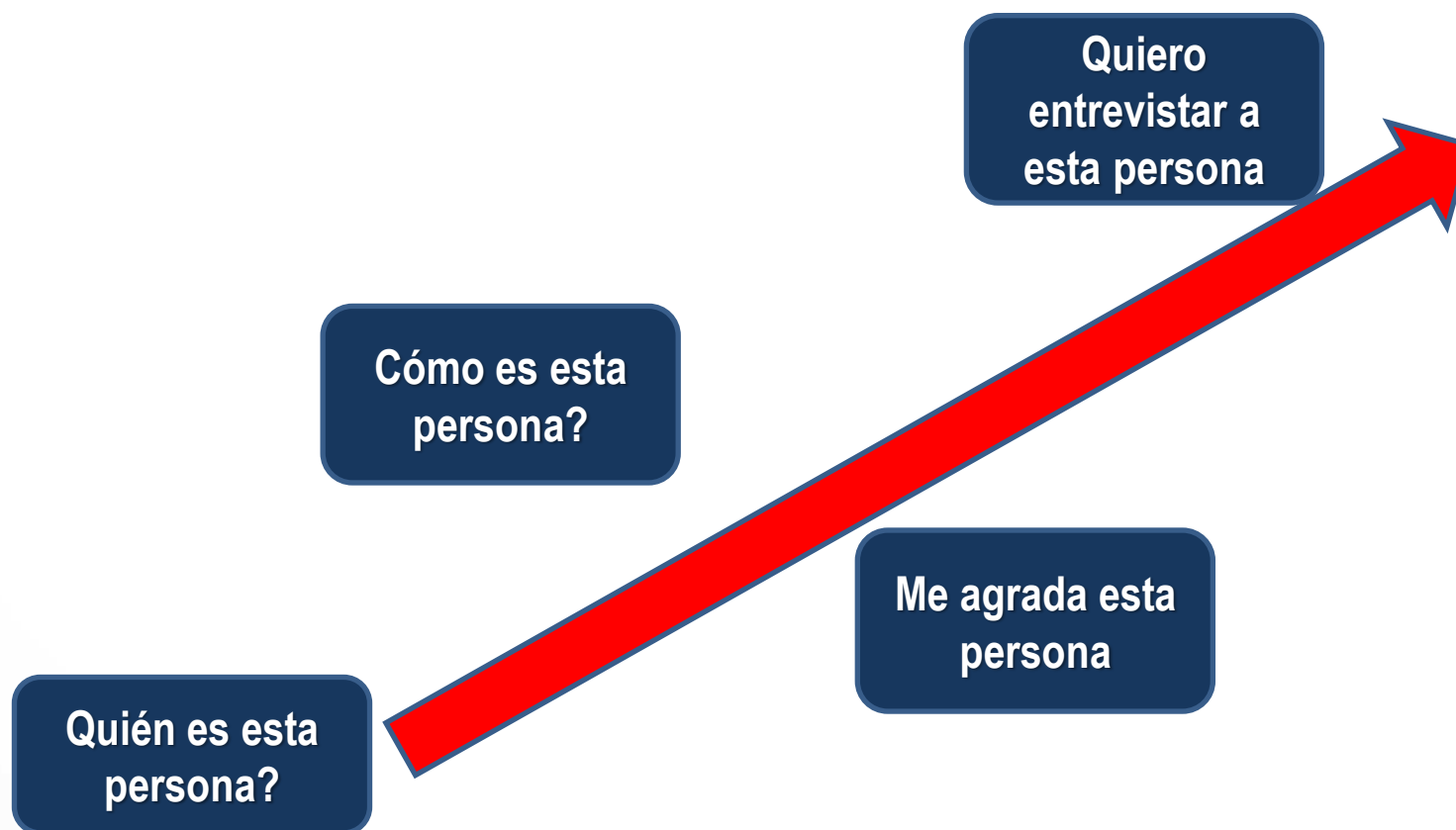
BÚSQUEDA ACTIVA





UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Curriculum Vitae





Curriculum Vitae

- El CV efectivo es aquel en el cual se plasma en un máximo de 3 páginas un perfil convincente que logre coincidir con la idea de persona idónea para ocupar el puesto vacante.
- Por lo tanto, en primer lugar se debe **atraer** la atención del lector.
- Ortografía, estructura, redacción, coherencia, presentación, todo influye en la composición del CV.



Curriculum Vitae

Tipos de CV

- Cronológico
- Funcional
- Para establecer qué tipo de estructura utilizar es importante tomar en cuenta a quién o qué empresa remitiremos el documento y qué puesto esperamos conseguir.
- Además es importante considerar la trayectoria y extensión de formación que mostraremos en el documento.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Curriculum Vitae

Cronológico

Nombre

Datos de contacto

Objetivo o Perfil profesional

Formación académica

Experiencia laboral

Capacitaciones

Otros (asociaciones, manejo de idiomas, informática.)

Referencias



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Curriculum Vitae

Funcional

Guarda la misma relación estructural que el formato cronológico, sin embargo, pone énfasis en el objetivo o perfil profesional, destacando en el documento todos los antecedentes que justifican y comprueban lo contenido en dicho apartado.

Útil cuando se desea enfatizar en lo positivo para postular a la vacante o se tiene poca experiencia acorde al perfil.



Curriculum Vitae

Objetivo/Perfil profesional

El objetivo profesional apunta al principal objetivo en la carrera profesional del candidato, destacando sus capacidades y aptitudes para el logro de dicho objetivo.

Al contrario, el perfil profesional reúne las principales características del postulante, competencias y habilidades que lo destacan y/o diferencian de sus competidores para el logro del cargo vacante.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

¿Qué aprendí?

