



CONSTRUYENDO LA AUTOCONCIENCIA

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Establecer metas profesionales y clarificar sueños y aspiraciones puede ser un desafío. Al igual que los procesos de marca personal, requiere mucha introspección, así como el desarrollo de habilidades críticas.

Para construir la autoconciencia, uno realmente debe profundizar en su ser interior. La combinación de varios componentes, como los aspectos de la identidad propia, los valores y creencias personales, y muchas otras percepciones, ideas, intereses y elementos de orientación personales, constituye un yo interior distintivo para cada individuo (Gorbatov et al., 2018, p. 9). Sin embargo, no se trata de una visión definitiva de metas y sueños tangibles e intangibles, ya que el desarrollo de una persona es *un viaje interminable* (Llopis, 2018). Durante este viaje, se le recomienda:

1. Piensa bien tus intenciones y objetivos (Llopis, 2018).
2. Reflexione sobre sus fortalezas, necesidades y posicionamiento individuales hacia los demás (Gorbatov et al., 2018, p. 9).
3. Desarrolle una mentalidad alineada con su estándar de expectativa.

Estos tres pasos lo ayudarán a aclarar las interacciones entre el yo deseado y la identidad percibida, así como a distinguir entre la identidad central (educación, habilidades, personalidad, valores, experiencia, etc.), la identidad extendida (habilidades, actitudes, aspectos culturales, etc.) y propuesta de valor (lo que eres capaz de entregar a los demás) (Gorbatov et al., 2018, p. 10). El objetivo aquí es dar sentido a los significados asociados al Yo y a los Otros y, en la medida de lo posible, gestionar con éxito todos sus derivados en el mercado laboral.

Desarrollar la autoconciencia puede ayudarlo a alcanzar su mayor potencial y está relacionado con tasas más altas de adaptabilidad y resiliencia. En otras palabras, es lo que te ayuda a monitorear tu mundo interno y externo a través de un lente objetivo y recogido, lo que eventualmente te ayudará a alcanzar la autoconfianza y la realización (Miller, 2022).

Consejos para aumentar la autoconciencia:



- Lleve un registro de sus pensamientos e ideas en forma de diario.
- Practique la atención plena.
- Discuta sus fortalezas y debilidades con sus compañeros y seres queridos.
- Participe en actividades/ejercicios grupales que pueden mejorar su comprensión de la reflexión objetiva, como unirse a un club, ser voluntario, etc.

Para apreciar la autoconciencia, mire los siguientes videos:

- “El poder de la autoconciencia” William L. Sparks | TEDxAsheville”
<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>
- “Cómo la autoconciencia puede ayudarte a vivir la vida que deseas | Marina Baraeva | TEDxYouth@CISB” <https://www.youtube.com/watch?v=p5okIRbeY-g>

CONNECTED SOFT SKILLS

- Autoconocimiento
- Adaptabilidad
- Autenticidad
- Establecer y seguir objetivos personales

CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE

- Honesto
- Adaptable
- Decisivo
- Flexible
- Alta mentalidad

CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES

-

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

Navegador web, YouTube



RECURSOS ADICIONALES

<https://www.youtube.com/watch?v=R9qVa4LoJx8>

<https://www.youtube.com/watch?v=p5oklRbeY-g>

REFERENCIAS

Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–17.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238>

Llopis, G. (2018, November 26). *Personal branding is a leadership requirement, not a self-promotion campaign*. Forbes. Retrieved April 27, 2022, from <https://www.forbes.com/sites/glennllopis/2013/04/08/personal-branding-is-a-leadership-requirement-not-a-self-promotion-campaign/?sh=260c1aff226f>

Miller, K. (2022, February 24). *Building self-awareness: 16 activities and tools for meaningful change*. PositivePsychology.com. Retrieved April 24, 2022, from <https://positivepsychology.com/building-self-awareness-activities/>

LLUVIA DE IDEAS Y BÚSQUEDA DE OPCIONES PROFESIONALES

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

Para conocer verdaderamente tus metas y sueños, debes considerar y analizar tus necesidades, identificar tus competencias, examinar tus estándares y valores y comenzar a definir tu estilo (Gorbatov et al., 2018, p. 9). Esto se puede lograr a través de una lluvia de ideas y una investigación exhaustiva.

El primer paso es reflexionar sobre el resultado deseado. Los resultados deseados se pueden lograr a través de varias trayectorias profesionales. Hacer una lluvia de ideas sobre diferentes caminos significa imaginar roles diferentes/nuevos:

- ¿Cómo le encajarían estos roles?
- ¿Hacia dónde te dirigirían?



- ¿Pueden finalmente llevarte a donde realmente quieres ir?

Para responder a estas preguntas, debe considerar muchas opciones de carrera diferentes, así como:

- 1) revisar su formación académica y laboral, y
- 2) determinar sus habilidades, intereses y valores (Profita, 2020).

Luego de una lluvia de ideas sobre varias opciones de carrera, realice una investigación exhaustiva sobre una variedad de recursos con la ayuda de herramientas en línea y varias palabras clave:

- ¿Existen alternativas?
- ¿Hay algún ángulo en el campo que aún no hayas considerado?

Después de recopilar toda la información que pueda encontrar, busque ayuda y consejo de compañeros, mayores, expertos o cualquier persona que pueda ofrecer una perspectiva valiosa en su campo de interés. Alternativamente, reúnase con un entrenador/asesor/consejero de carrera que tendrá la experiencia suficiente para vincular su experiencia con una carrera futura prometedora (Profita, 2020).

Una vez que tenga una idea más clara sobre su campo de interés, comience a planificar:

- ¿Qué tipo de capacitación y experiencia necesitará?
- ¿Necesita un mentor o algún tipo de experto que lo guíe a través de metas a corto y largo plazo?
- ¿Necesita aprender nuevas tecnologías/nuevas herramientas/nuevas habilidades para alcanzar los resultados deseados?

Al responder estas preguntas, prepárese para dedicar mucho tiempo y esfuerzo y/o incluso invertir dinero en su desarrollo futuro.

Por último, pero no menos importante, asegúrese de pedir retroalimentación a cualquier persona que tenga alguna idea de quién es usted y pueda ofrecer una crítica constructiva, como maestros, etc.

- Para comenzar su introspección a través de la visualización, la planificación y el compromiso, vea "Cómo establecer sus objetivos profesionales" | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>



- Para reflexionar sobre su futura trayectoria profesional, lea la “Guía paso a paso para establecer metas profesionales” | <https://www.thebalancecareers.com/guia-paso-a-paso-para-establecer-metas-de-carrera-2059883>
- Para distinguir entre objetivos profesionales a corto y largo plazo, lea “Cómo descubrir sus objetivos profesionales a largo plazo, según los expertos” | <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- Planeando y organizando
- Tomar responsabilidad e iniciativa.
- Autoconocimiento
- Establecer y seguir objetivos personales.

CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE

- Activo
- Reflexivo
- Flexible
- Optimista
- Curioso
- Decisivo

CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES

-

TOOLS & RESOURCES NEEDED

Buscadores online, YouTube.

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

<https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>

<https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>

<https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>



REFERENCIAS

Gorbatov, S., Khapova, S. N., & Lysova, E. I. (2018). **Personal branding: Interdisciplinary Systematic Review and research agenda.** *Frontiers in Psychology, 9*, 1–17.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02238>

Profita, M. (2020, December 15). *Step-by-step guide to setting career goals.* The Balance Careers. Retrieved April 24, 2022, from <https://www.thebalancecareers.com/step-by-step-guide-to-setting-career-goals-2059883>

CONFIGURACIÓN DE UN MARCO SMART

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

La investigación muestra que la reflexión y la planificación tienen un impacto positivo en el establecimiento de objetivos y en el éxito percibido: a través de una mentalidad de crecimiento, el desempeño se asocia "con el esfuerzo y el proceso en lugar de juicios sobre la capacidad", un proceso que conduce a la mejora continua a través de objetivos predeterminados. (Poe et al., 2021, p.14).

El uso de un marco SMART es una manera fácil de formatear sus objetivos (Forshey, 2021):

- **Específico:** los objetivos específicos pueden ser más fáciles de lograr. Por ejemplo, un objetivo a largo plazo bastante vago puede ser reemplazado por un objetivo específico a corto plazo que eventualmente podría funcionar como un primer paso hacia los resultados deseados en el futuro. En consecuencia, es aconsejable distinguir claramente entre objetivos a corto y largo plazo.
- **Medible:** las metas medibles pueden monitorearse y evaluarse mejor.
- **Alcanzable:** los planes poco realistas solo pueden hacer que su vida sea más difícil. Tenga en cuenta que las metas alcanzables suelen ser el resultado de una planificación detallada.
- **Relevante:** sus objetivos a corto plazo y los de largo plazo deben ser relevantes entre sí para garantizar la coherencia y la eficiencia en sus pasos de acción. La relevancia también puede ayudarlo a comunicar mejor sus objetivos y aspiraciones a quienes esto pueda interesar.



- Oportuno: los objetivos con plazos determinados pueden ayudarlo a mantenerse al día y respetar su plan.

En otra versión de los objetivos SMART, la 'M' significa significativo, la 'A' para alineado y la 'T' para tangible. La idea detrás de esto es que:

- una meta significativa puede mantenerlo lo suficientemente interesado como para planificar y comprometerse con su logro, mientras que una sin sentido no puede mantenerlo comprometido y, por lo tanto, es probable que fracase.
- De manera similar, una meta debe estar alineada con quién es usted para que siga siendo importante en su mente y lo atraiga.
- Una meta tangible está alineada con lo que está tratando de lograr y evita que se desvíe.

Para configurar un marco SMART, mire:

- “Cómo Establecer tus Metas Profesionales” | <https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>
- “Objetivos SMART-Resumen rápido” | <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
 - “Por qué el secreto del éxito es establecer los objetivos correctos | John Doerr” | <https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNi9I>

CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS TRANSVERSALES

- Gestión del tiempo
- Adaptabilidad
- Planeando y organizando
- Resolución de problemas
- Establecer y seguir objetivos personales.

CONEXIÓN CON LOS RASGOS DE PERSONALIDAD CLAVE

- Honesto
- Optimista
- Reflexivo
- Decisivo



- Alerta
- Observador

CONEXIÓN CON OTRAS ACCIONES

Hacer una lista de objetivos a corto/largo plazo.

HERRAMIENTAS Y RECURSOS NECESARIOS

Navegador web, YouTube

RECURSOS ADICIONALES

<https://www.youtube.com/watch?v=josBNfsFtU4>

<https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=L4N1q4RNI9I>

REFERENCIAS

Forsey, C. (2021, August 27). *How to discover your long-term career goals, according to experts*. HubSpot Blog. Retrieved April 24, 2022, from <https://blog.hubspot.com/marketing/the-next-step-career-quiz>

Poe, L. F., Brooks, N. G., Korzaan, M., Hulshult, A. R., & Woods, D. M. (2021, July 31). *Promoting positive student outcomes: The use of reflection and planning activities with a growth-mindset focus and SMART goals*. Information Systems Education Journal. Retrieved April 24, 2022, from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1310027>