

Autoconciencia y Autoeficacia



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Autoconciencia y Autoeficacia

- Implica ser flexible, resiliente y estar abierto a nuevas situaciones.
- Flexibilidad: Disposición a cambiar planes o enfoques cuando sea necesario.
- Resiliencia: Capacidad para superar obstáculos o adversidades.
- Mentalidad abierta: Disposición a considerar nuevas ideas, perspectivas y opiniones.
- Proactividad: Tomar la iniciativa para anticiparse y prepararse para los cambios.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Comprendiendo la Autoconciencia y la Autoeficacia

Autoconciencia:

El conocimiento consciente del propio carácter, sentimientos, motivaciones y deseos.

Autoeficacia:

La creencia en la propia habilidad para tener éxito en situaciones específicas o completar una tarea.

Reflexione sobre sus necesidades, aspiraciones y deseos a corto, medio y largo plazo.

Identifique y evalúe sus fortalezas y debilidades individuales y grupales.

Crea en su capacidad para influir en el curso de los acontecimientos, a pesar de la incertidumbre, los contratiempos y los fracasos ocasionales.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



¿De qué trata todo esto?

- Ser conscientes de nuestras fortalezas y debilidades es vital en todos los aspectos de nuestras vidas, pero aún más cuando pensamos en nuestro futuro.
- Si podemos identificar nuestras carencias, también podemos buscar maneras de superarlas mientras mantengamos la confianza en nuestra capacidad para alcanzar el éxito.



Autoconciencia:
La capacidad de mirar tu vida
con objetividad, sin juzgarla
como buena o mala.
–Debbie Ford.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IMPORTANCIA DE LA AUTOCONCIENCIA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Identifica las fortalezas y debilidades personales.

Clarifica los valores y pasiones.

Mejora las habilidades para tomar decisiones.

Facilita el crecimiento y desarrollo personal.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Desarrollo del autoconocimiento

- Reflexión:

- Evalúe regularmente sus pensamientos, emociones y comportamientos.

- Retroalimentación:

- Busque retroalimentación constructiva por parte de compañeros, mentores y supervisores.

- Utilizar un diario:

- Lleve un diario para documentar experiencias e ideas.

- Mindfulness:

- Practique la atención plena y la meditación para aumentar la conciencia del momento



presente.
Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



El papel de la Autoeficacia en la gestión de la Carrera profesional

1. Impulsa la motivación y la perseverancia.
2. Aumenta la resiliencia frente a los desafíos.
3. Fomenta la planificación proactiva de la carrera y el establecimiento de metas.
4. Aumenta la probabilidad de alcanzar los objetivos profesionales.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Estrategias para potenciar la Autoeficacia

- Experiencias de dominio enactivo:
 - Participe en tareas y actividades que desarrollen su competencia.
- Modelado social:
 - Observe y aprenda de los éxitos de los demás.
- Persuasión social:
 - Busque aliento y refuerzos positivos.
- Respuestas psicológicas:
 - Gestione el estrés y la ansiedad a través de estrategias de afrontamiento.



Potenciar el crecimiento personal a través de la Autoconciencia y la Autoeficacia.

- Utilice la Autoconciencia para establecer metas profesionales realistas y significativas.
- Aproveche la autoeficacia para perseguir y alcanzar estas metas.
- Continúe reflexionando y ajustando sus estrategias basándose en las experiencias y resultados.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Superación de dificultades.

1.Miedo al fracaso:

- Considere el fracaso como una oportunidad de aprendizaje.

2.Síndrome del impostor:

- Reconozca y desafíe sus creencias negativas sobre sí mismo.

3.Falta de orientación:

- Utilice evaluaciones y actividades de exploración profesionales.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Identificando nuestras capacidades.

Cuando exploramos las opciones para una trayectoria profesional, ya sea trabajando por cuenta propia o para otra persona, no basta con entender **lo que nos gusta hacer**.

Comprender **lo que podemos y lo que no podemos hacer** es una parte igualmente importante, ya que nos brinda una visión realista de nuestro potencial. Nos permite anticipar deficiencias en nuestros futuros esfuerzos y nos da la oportunidad de resolver los posibles problemas antes de que aparezcan.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



El papel de la Autoeficacia en la gestión de la carrera.

1. Impulsa la motivación y la perseverancia.
2. Aumenta la resiliencia ante las dificultades.
3. Fomenta la planificación proactiva de la carrera y el establecimiento de metas.
4. Aumenta la probabilidad de alcanzar los objetivos profesionales.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



Plan de implementación.

- Establecer metas:
 - Definir metas profesionales claras y alcanzables.
- Autoevaluación:
 - Llevar a cabo autoevaluaciones periódicas para controlar el progreso.
- Buscar apoyo:
 - Construir una red de mentores, pares y recursos.
- Aprendizaje continuo:
 - Comprometerse con el desarrollo personal y profesional continuos.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



CONCLUSIÓN

Importancia de la Autoconciencia y la Autoeficacia.

Fomentan la autogestión proactiva y la mejora continua.

Infunden seguridad en la utilización de estas herramientas para el éxito profesional.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



¡GRACIAS!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443