

MOOC DIGITAL WORKPLACE		
MÓDULO 1: AUTOLIDERAZGO		
VÍDEO: MOD1_2: Autoconocimiento		
<p>Locución: Texto que dice el presentador del curso.</p> <p>Texto en pantalla: ideas fuerza, imágenes o elementos a aparecer en pantalla y referencias a la edición.</p> <p>Referencias locución.</p>		
LOCUCIÓN	TEXTO EN PANTALLA	Referencias EDICIÓN
<p>El autoconocimiento es el punto de partida de cualquier proceso de mejora personal y de aprendizaje. Si no nos conocemos, será complejo establecer objetivos de mejora, e incluso para potenciar aquello con lo que ya contamos.</p> <p>¿En qué consiste? Significa tomar conciencia de quiénes somos, qué fortalezas nos ayudarán a conseguir lo que queremos y cuáles son nuestras áreas de mejora.</p> <p>Hasta no hace mucho tiempo, en la cultura occidental no era habitual “mirar hacia dentro”; es decir, preguntarnos cómo somos, qué queremos... Estábamos más enfocados hacia el exterior: conocer a los demás para poder liderarlos, motivarlos, etc. Sin embargo, cada vez es más frecuente escuchar hablar de AUTOCONOCIMIENTO, ya que sin él es casi imposible crecer; y si crecemos, lo hacemos en muchas ocasiones hacia donde no queremos o a un ritmo inferior al que podríamos hacerlo.</p>	<p>Cartel con la palabra AUTOCONOCIMIENTO y su definición:</p> <p><i>Tomar conciencia de quiénes somos, qué fortalezas nos ayudarán a conseguir lo que queremos y cuáles son nuestras áreas de mejora.</i></p>	<p>Primer plano del formador con un cartel con su nombre y apellidos durante unos segundos.</p>

<p>Teniendo en cuenta el modelo de INTELIGENCIA EMOCIONAL de Goleman, encontramos dos componentes: intrapersonal e interpersonal. Debemos trabajar la parte <i>intra</i> para poder pasar a la <i>inter</i>; es decir, primero trabajarnos a nosotros mismos, para luego mejorar en nuestro trabajo con los demás.</p> <p>Dentro del componente intrapersonal, la primera competencia a trabajar es, precisamente, el autoconocimiento.</p>	<p>Imagen del modelo de INTELIGENCIA EMOCIONAL según GOLEMAN.</p>	<p>Primer plano del formador señalando la imagen explicativa del modelo de Goleman.</p>
<p>Si no nos conocemos bien (atributos personales, valores, creencias, emociones...), no podremos gestionar nuestras capacidades para influir en nuestros resultados, y tampoco podremos comprender y trabajar con los demás.</p> <p>El autoconocimiento es sabiduría. Tomar conciencia de quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser, es decir, en quién podemos convertirnos (como personas y como profesionales), es un elemento clave para nuestro desarrollo y para nuestro éxito profesional.</p> <p>¿Quién eres tú?</p>	<p>Cartel: ¿QUIÉN ERES TÚ?</p>	<p>Primer plano del formador.</p>
<p>Existen multitud de herramientas para conocernos mejor. Una de las más conocidas y utilizadas es la matriz DAFO ajustada a nuestra realidad y nuestros objetivos: DAFO PERSONAL. El DAFO es un análisis de nuestras Debilidades (D), aunque nos gusta más llamarlas áreas de desarrollo; de las posibles Amenazas (A) del entorno, que pueden hacer peligrar que alcancemos nuestros objetivos; de nuestras Fortalezas (F), que tendremos que capitalizar y</p>	<p>Imagen de la matriz DAFO.</p>	<p>Primer plano del formador señalando los elementos de la Matriz DAFO mientras la explica.</p>

<p>potenciar; y de las Oportunidades (O) que pueden aparecer en el camino y que deberemos saber aprovechar.</p> <p>Así que esta herramienta nos permite analizar en qué situación nos encontramos de cara a conseguir lo que nos hemos propuesto, viendo cuáles son los activos con los que contamos y valorando qué debemos hacer para conseguirlo.</p> <p>Recuerda que lo ideal es que contrastemos el resultado con lo que los demás ven en realidad de nosotros (nuestra imagen pública), para ver cuánto se corresponde y cuánto no. ¿Qué te parece si le propones a 10 personas de tu entorno que te digan cómo te ven, qué destacarían de ti en cuanto a fortalezas y a áreas de mejora? Seguro que descubres aspectos muy interesantes sobre tu comportamiento y tu personalidad.</p>	<p>Cartel:</p> <p><i>IMAGEN PÚBLICA (con foto o icono de referencia tipo persona con 360°)</i></p>	
<p>Aquí te dejamos algunas ideas para trabajar en tu propio autoconocimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siempre que te propongas un nuevo reto, realiza tu análisis DAFO Personal, para analizar el punto de partida y definir un posterior plan de acción. ▪ Si tienes la oportunidad de realizar algún test para mejorar tu autoconocimiento y completar así tu autopercepción, ¡no lo dudes! ▪ Rescata, si los tienes, los informes de evaluación del desempeño que te hayan realizado a la fecha en la/s empresa/s 	<p>Cartel con listado-resumen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • DAFO personal ante nuevos retos. • Tests de personalidad y autoconocimiento. • Evaluaciones de desempeño. 	<p>Primer plano del formador con el texto en un lado de la pantalla.</p>

<p>donde hayas trabajado. Son también una fuente muy rica de autoconocimiento, e incluso nos permiten evaluar nuestro desarrollo en el tiempo.</p> <p>Y recuerda que conocerte cada vez mejor es apasionante... porque cuanto más te conoces, más capaz serás de plantearte retos afines a ti y... ¡de alcanzarlos!</p> <p>¿Preparado?</p>		
--	--	--