

| MOOC DIGITAL WORKPLACE | | |
|--|---|---|
| MÓDULO 1: AUTOLIDERAZGO | | |
| VÍDEO: MOD1_3: Autoeficacia y Proactividad | | |
| <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>Uno de los factores claves para el desarrollo de nuestro autoliderazgo es la autoeficacia. Pero...</p> <p>¿A qué llamamos autoeficacia?</p> <p>Se trata de la creencia que uno mismo tiene de su propio éxito; o mejor dicho, de lo capaces que nos creemos que somos para conseguir lo que nos proponemos. Sí, sí... puede sonarte extraño, pero lo que pienses de ti, cómo te visualizas ante un reto, determina en gran medida que seas capaz de alcanzarlo.</p> | <p>Cartel con la palabra AUTOEFICACIA y su definición.</p> | <p>Primer plano del formador con un cartel con su nombre y apellidos durante unos segundos.</p> |
| <p>Y es que nuestra autoeficacia tiene un impacto bastante alto en los resultados que obtenemos.</p> <p>La expectativa de autoeficacia consiste en: "si yo creo que puedo y siento que puedo, mi nivel de esfuerzo a la hora de trabajar para conseguir lo que me propongo va a ser mayor; y también lo será mi nivel de perseverancia en el objetivo, por lo que la posibilidad de conseguirlo aumenta".</p> <p>Y también funciona al revés, "si</p> | <p>Cartel:</p> <p>ALTO IMPACTO EN LOS RESULTADOS</p> | <p>Plano del formador caminando.</p> |

| | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <p>yo creo que no puedo o siento que no puedo, porque tengo miedos o experiencias anteriores con mayor dificultad en las que no lo he conseguido, mi capacidad de persistencia o perseverancia en el objetivo disminuye; y, por tanto, la probabilidad de conseguirlo también se reduce".</p> <p>¿Te suena esto?</p> <p>Y tú... ¿qué crees de ti mismo?</p> <p>¿Cómo piensas que esto influye en tus resultados?</p> | | |
| <p>Pero claro, creer que somos capaces de algo, no nos lleva a conseguirlo; además, ¡tenemos que ser proactivos!</p> <p>Y... ¿en qué consiste la proactividad?</p> <p>Pues la proactividad es la actitud en la que la persona asume el control de su vida, toma la iniciativa y las decisiones con respecto a su desarrollo y trayectoria; es decir, ¡se hace responsable!</p> | <p>Cartel con la palabra PROACTIVIDAD y su definición (<i>icono reflejando positivo</i>).</p> | <p>Primer plano del formador.</p> |
| <p>Esto hace que vea posibilidades de acción; y que, desde el sentimiento de capacidad de la autoeficacia, desarrolle sus competencias y se ponga en marcha; ¡que actúe!</p> <p>En el plano contrario tendríamos la reactividad, que hace referencia a la actitud donde la persona no considera que tiene el control de su vida, buscando siempre excusas para no hacer lo que tendría que hacer y justificaciones a su comportamiento. En este sentido, la persona se presenta como una víctima de lo que le sucede, encontrándose ausente de poder, sintiéndose impotente y mostrándose incompetente, por lo que se cierran posibilidades de acción (y de resultados).</p> | <p>Cartel:</p> <p>REACTIVIDAD (<i>icono reflejando negativo</i>).</p> | <p>Plano del formador caminando.</p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Naturalmente, cuando teletrabajamos tenemos que ser verdaderos protagonistas de nuestro día a día, sentirnos capaces de alcanzar lo que nos proponemos y ponernos en marcha para ello. Autoeficacia y proactividad son claves para ser autónomos y tener un buen desempeño profesional en este contexto.</p> <p>¿Y cómo podemos trabajar la autoeficacia y la proactividad?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Haz una lista de tus logros personales, y detalla qué te ayudó a conseguirlos. ▪ Rodéate de personas que te empoderen, que crean en ti. Cuando teletrabajamos esto no es fácil, así que tendrás que buscar cómo conectar con ellas, para cargarte de energía y aumentar tu sentimiento de autoeficacia. ▪ Revisa tus pensamientos y tus emociones, porque ellos determinarán en gran medida tu capacidad para ponerte en marcha y alcanzar lo que te propones. Esto requiere un elevado nivel de autoconciencia. ¡Escúchate! ▪ Toma cada error como un aprendizaje. ¡De todo se aprende! Así que tómate también tu tiempo para analizar cómo lo harías la próxima vez. ▪ Cuando te enfrentes a un reto, reflexiona sobre qué puedes hacer tú, en qué y cómo puedes influir. ▪ Y, por supuesto, ¡celebra cada logro conseguido! <p>Ya lo sabes, como cualquier habilidad, ser más autoeficaz y más proactivo es algo que todos podemos entrenar. ¿Estás preparado?</p> | <p>Cartel con listado-resumen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Haz una lista de tus logros personales. • Rodéate de personas que crean en ti. • Revisa tus pensamientos y emociones. • Extrae aprendizaje de los errores. • Reflexiona sobre cómo puedes influir en tus retos. • ¡Celebra tus logros! | <p>Primer plano del formador con el texto en un lado de la pantalla (las frases van apareciendo poco a poco según se van mencionando).</p> |
|---|--|--|