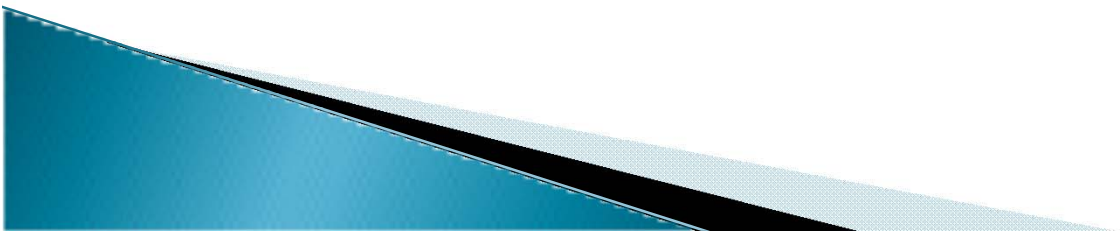


# Habilidades de Dirección

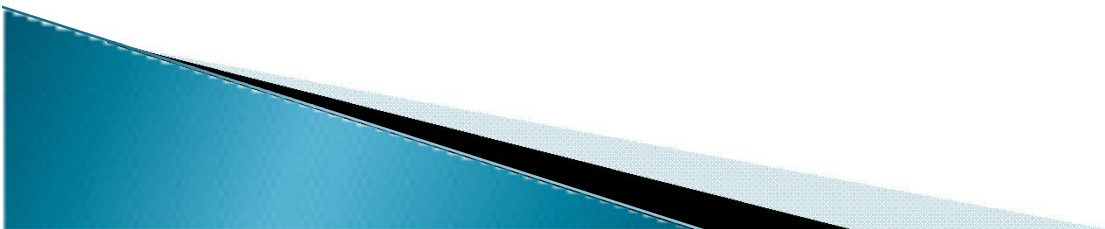
Enero – Mayo 2009

Santiago de Cali, Febrero 2 de 2009



## Agenda Febrero 2

1. Revisión Planes de Desarrollo Personal
2. Componentes de las Habilidades Personales



# Habilidades Personales

## Personalidad

Cómo las personas influyen en los demás y cómo se entienden y ven a sí mismas.

## Autoestima

Autopercepción y autoimagen de las personas.

## Cinco grandes rasgos de la personalidad

1. Meticulosidad
2. Estabilidad Emocional
3. Amabilidad
4. Extraversión
5. Apertura a la experiencia



# Habilidades Personales

## Actitud

Componente de la personalidad. Tendencia persistente a sentirse y comportarse de manera particular hacia algún objeto.

## Características

- Persisten a menos que se haga algo por cambiarlas.
- Varían de muy favorables a muy desfavorables.
- Se dirigen hacia cierto objeto por el que la persona tiene sentimientos y creencias.

## Funciones:

- Defensa del yo
- Expresión de valores
- Conocimiento



# Habilidades Personales

## Autoeficacia o confianza en uno mismo (Bandura)

Creencia de un individuo en sus habilidades para activar la motivación, los recursos cognitivos y los cursos de acción necesarios para ejecutar con éxito una tarea específica en un contexto dado.

### Afecta directamente:

- Comportamientos de elección
- Esfuerzo motivador
- Perseverancia
- Patrones facilitadores del pensamiento
- Vulnerabilidad a la presión

### Fuentes de información para la autoeficacia

- Experiencias de dominio o logros de desempeño
- Experiencias indirectas o por imitación
- Persuasión Social
- Motivación fisiológica y psicológica



# Habilidades Personales

## Autoeficacia y capacitación

Fuentes de eficacia	Clave para transferencia	Recomendaciones capacitación
1. Experiencia de dominio y logro de desempeño	Aprender que cada persona es causa de su desempeño	Mucha práctica; dividir aprendizaje en puntos; recibir retroalimentación positiva.
2. Experiencia indirecta y por imitación	Uniformidad en conceptos que reciben todos	Seleccionar modelo de capacitación único; orientar capacitación a que es la causa del progreso; centrarse en la tarea y ver errores como forma de aprender.
3. Persuasión social	Dar retroalimentación en términos positivos para generar confianza	Prepararse para recibir retroalimentación; decir las observaciones con tacto y respeto (hechos y datos)
4. Motivación fisiológica y psicológica	Síntomas físicos son parte del aprendizaje (insomnio, dolor de estómago) y no incompetencia personal	Entender que esforzarse no es falta de capacidad; impulsar actividad física (deporte/recreación) como forma de manejar estrés

# Habilidades Personales

## Optimismo

Característica cognitiva en términos de una expectativa generalizada de resultados positivos y/o una atribución causal positiva.

## Esperanza

Estado motivacional positivo que se basa en un sentido derivado interactivamente de:

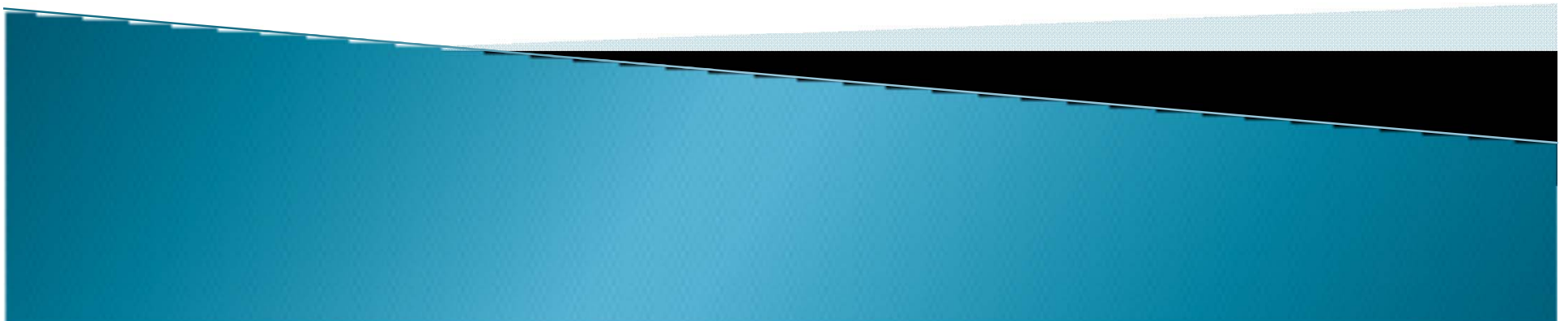
- a) Energía dirigida a metas
- b) Planificación para lograr las metas

## Resiliencia

Patrones de adaptación positiva en el contexto de adversidad o riesgo importante. Capacidad de recuperarse de la adversidad, el conflicto o el fracaso o incluso de acontecimientos positivos, el progreso y mayor responsabilidad.

## Bienestar Subjetivo

Evaluaciones cognitivas y afectivas (estados de ánimo y emociones) que las personas hacen de sus vidas. Influyen: temperamento y personalidad, metas, adaptación a enfrentar situaciones y la cultura.





# Habilidades Personales

## Valores

Reflejan el sentido de lo correcto e incorrecto o del “deber de una persona”. Influyen en las actitudes y en la conducta.

### Valores terminales (fines)

Vida cómoda  
Vida emocionante  
Sentido de logro  
Mundo en paz  
Mundo de belleza (artes)  
Igualdad  
Seguridad familiar  
Libertad  
Felicidad  
Armonía interior  
Amor maduro  
Placer  
Salvación  
Autorespeto  
Reconocimiento social  
Amistad verdadera  
Sabiduría

### Valores instrumentales (medios)

Ambición (trabajo arduo)  
Tolerancia (mente abierta)  
Capacidad (eficacia)  
Alegría (contento)  
Limpieza (pulcritud)  
Valentía (defender creencias)  
Indulgencia (perdonar)  
Honestidad (sinceridad)  
Servicio (bienestar de los demás)  
Honestidad (sinceridad)  
Imaginación (creatividad)  
Independencia (autosuficiencia)  
Intelecto (inteligencia)  
Lógica (racionalidad)  
Amor (afectividad)  
Obediencia (cumplimiento normas)  
Cortesía (buenos modales)  
Responsabilidad (confiabilidad)

## Test de Personalidad Tipo A y B

Escriba el número que mejor lo caracterice en cada uno de los siguientes pares de características:

Característica	Puntuación							Característica
Siempre llego a tiempo a las citas	7	6	5	4	3	2	1	Nunca llego exactamente a tiempo
Cuando alguien me habla, es probable que me anticipe a lo que va a decir asintiendo con la cabeza, interrumpiendo o terminando las frases por él	7	6	5	4	3	2	1	Escucho en silencio sin mostrar ninguna impaciencia
A menudo trato de hacer varias cosas a la vez	7	6	5	4	3	2	1	Suelo hacer la cosas una tras otra
Me impacienta y frustra tener que espera en una fila	7	6	5	4	3	2	1	Sencillamente no me aburro
Siempre tengo prisa	7	6	5	4	3	2	1	Nunca siento prisa
Cuando estoy furioso, en ocasiones me resulta difícil controlarme	7	6	5	4	3	2	1	Yo no me esfuerzo
Suelo hacer rápido la mayor parte de las cosas, como caminar y hablar	7	6	5	4	3	2	1	Yo lo hago lentamente

**Puntuación total=**

**|**

## Test de Personalidad Tipo A y B

Característica	Puntuación							Característica
Sinceramente las cosas que más disfruto son las relacionadas con el trabajo	7	6	5	4	3	2	1	Actividades recreativas
Al final de una jornada de trabajo normal, suelo sentir como si necesitara haber hecho más de lo que hice	7	6	5	4	3	2	1	Yo siento que logré todo lo que necesitaba hacer
Quien me conozca muy bien diría que prefiero trabajar que divertirme	7	6	5	4	3	2	1	Yo prefiero divertirme que trabajar
Cuando se trata de progresar en el trabajo, nada es más importante	7	6	5	4	3	2	1	Muchas cosas son más importantes
Mi principal fuente de satisfacción es mi trabajo	7	6	5	4	3	2	1	Regularmente hallo satisfacción en cosas no relacionadas con el trabajo, como pasatiempos, amigos y familia
La mayoría de mis amigos y conocidos sociales son personas que conozco por el trabajo	7	6	5	4	3	2	1	Los míos no se relacionan con el trabajo.
Yo prefiero estar en el trabajo que de vacaciones	7	6	5	4	3	2	1	Nada en el trabajo es más importante que interfiera en mis vacaciones

**Puntuación total=**

**T**

## Test de Personalidad Tipo A y B

Característica	Puntuación							Característica
Quienes me conocen bien me describirían como ambicioso y competitivo	7	6	5	4	3	2	1	Diría que soy relajado y sin complicaciones
En general, mi comportamiento se rige por el reconocimiento y el logro	7	6	5	4	3	2	1	Lo que quiero hacer lo hago sin tratar de satisfacer a los demás
Al tratar de terminar un proyecto o resolver un problema, suelo agotarme antes de rendirme	7	6	5	4	3	2	1	Suelo darme un descanso o dejarlo si me siento cansado
Cuando juego (cartas, fútbol, etc), lo que disfruto es ganar	7	6	5	4	3	2	1	Lo que disfruto es la interacción social
Me gusta asociarme con personas dedicadas a progresar	7	6	5	4	3	2	1	Me gustan las personas que toman la vida como viene
No soy feliz a menos que esté haciendo algo	7	6	5	4	3	2	1	Con frecuencia, no hacer nada puede ser muy placentero
Lo que más disfruto son las actividades competitivas	7	6	5	4	3	2	1	Disfruto las actividades no competitivas

**Puntuación total=**

**C**

## Test de Personalidad Tipo A y B

Impaciencia (I)	Compromiso con el trabajo (T)	Ambición y competitividad (C)	Puntuación total (A)= I+T+C

Puntuación final	Orientación A/B
40 e inferior	B+
50-69	B
70-79	B-
80-89	X
90-98	A-
99-121	A
122 o más	A+

# Test de Personalidad Tipo A y B

## Orientaciones Tipo A

Sus características son: impaciencia, deseo de logro y perfeccionismo.

## Orientaciones Tipo B

Sus características son: la despreocupación y una naturaleza menos competitiva que el Tipo A.



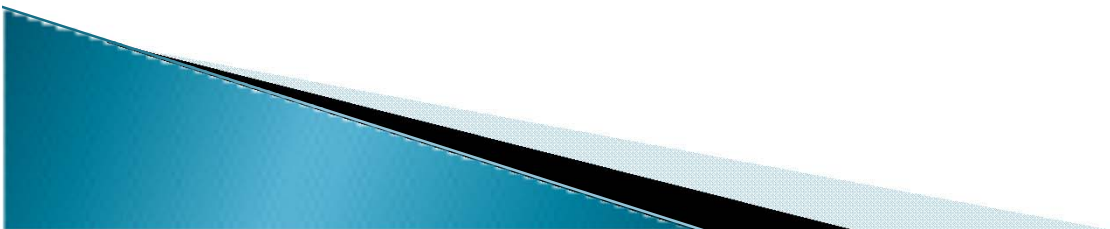
## Valores Personales

- Lea los 16 puntos que encuentra a continuación.
- Califique la importancia que tienen para usted en una escala de 0 (no importante) a 100 (muy importante).
- Escríbalos en la línea a la izquierda de cada punto.
- Ponga luego en el cuadro al final del formato los valores que asignó a cada uno y súmelos.
- Mientras más alta sea la suma total en cualquiera de las áreas, más alto será el valor que usted le otorga a esa área en particular. Mientras más parecidos sean los números en las 8 áreas, más equilibrado o polifacético será usted.
- Respecto a los 3 valores que alcancen el puntaje más alto, pregúntese: ¿el tiempo y esfuerzo que invierto en ellos me permiten alcanzar el éxito que deseo? ¿qué puedo hacer para cambiar? ¿existe un área en la que debería tener un puntaje más alto? ¿qué debo hacer al respecto?



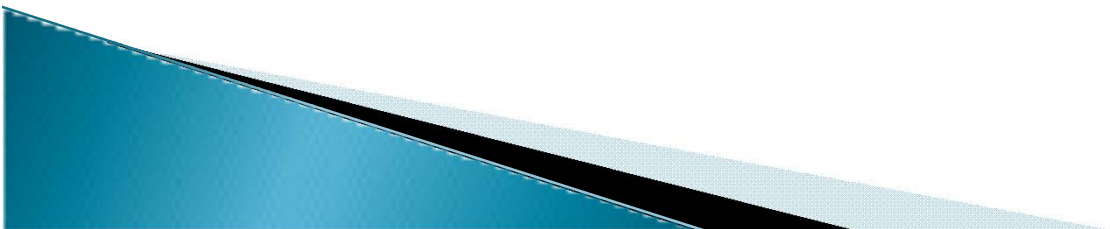
## Compromisos próxima clase Lunes 9 de febrero

- Investigar acerca de Inteligencia Emocional.
- Traer Plan de Desarrollo y los resultados de las evaluaciones de esta sesión.





¿Preguntas?



¡Muchas gracias!

