



CAME

ESCUELA DE FORMACIÓN
Y PERFECCIONAMIENTO DIRECTIVO

AUTOCONOCIMIENTO

COMPETENCIA

DEFINICIÓN:

Capacidad de comprender cómo es uno-modos de ser- y cómo reacciono ante distintas circunstancias, en lo personal como en lo profesional.

COMPORTAMIENTOS CARACTERÍSTICOS

- Examina con frecuencia sus propios comportamientos/manifestaciones externas.
- Pide *feedback* a sus colaboradores para afinar/mejorar su comportamiento.
- Pide *feedback* a sus superiores con intención de aprender/reorientar.
- Conoce suficientemente sus carencias/limitaciones y sus puntos fuertes.
- Reflexiona sobre sus experiencias para conocerse mejor a sí mismo.
- Analiza sus emociones/sentimientos y cómo afectan sus decisiones, rendimiento, y relaciones con los demás.

SÍNTOMAS DE CARENCIA

- No suele examinar su comportamiento ni pedir *feedback* a los que le rodean.
- Establece plazos y objetivos poco realistas.
- Adquiere compromisos-ofrece promesas-que no puede cumplir.
- No domina sus emociones/sentimientos ni sabe cómo influyen en su trabajo y en los demás.
- No modula su comportamiento de acuerdo con su posición respecto al entorno.

CUESTIONES PARA LA REFLEXIÓN

- *¿Me comprometo frecuentemente con tareas que exceden mis capacidades?*
- *¿Podría enumerar con relativa facilidad un listado de comportamientos o hábitos que constituyen mis áreas de mejora?*
- *¿Tengo bien identificados mis puntos fuertes, aquellas cosas que realmente hago bien?*
- *¿Utilizo eficazmente mis puntos fuertes para compensar mis carencias?*

SUGERENCIAS DE MEJORA

- Dedico tiempo a la reflexión sobre mí mismo y al análisis de mi comportamiento. Me hago estas preguntas: ¿qué hago realmente bien?, ¿por qué hago las cosas de esta manera?
- Si es necesario, busco ayuda en algún tipo de test/herramienta seria y comprobada que pueda ser un punto de partida para la autorreflexión posterior.
- Pido *feedback* a las personas que me conocen y merecen mi confianza.
- Aprendo a notar y comprender mis reacciones emocionales: ¿por qué me enfado?; ¿con quién me siento incómodo?; ¿qué es lo que me hace verdaderamente feliz?
- ¿Conozco hacia dónde dirigir mi vida/Propósito Personal?