



Universidad
Tecmilenio®





Habilidades Directivas

Descubriendo
tu potencial



Semana 1



¿Alguna vez has tenido una visión acerca de la calidad de vida que deseas y crees merecer?, ¿o sueños envueltos en frustraciones y rutina al punto de ya no querer hacer esfuerzo alguno por realizarlos?

Es importante creer que todos los fracasos y frustraciones del pasado son cimientos de las comprensiones que han llegado a crear el nuevo nivel que se tiene ahora.

Si te preguntan ¿quién eres?, ¿qué responderías? Quizás tu nombre, tu profesión, tu puesto de trabajo. Sin embargo, eres mucho más que eso. Descubrir tu potencial significa que te enfocas en el ser, no en lo que haces, ni tampoco en lo que tienes. Ubícate en el tiempo presente, es el único en el que se puede manifestar el ser. Aprecia este momento que tienes y cuida ese tesoro valioso que portas dentro.



Conciencia de sí mismo

Estar conscientes significa darnos cuenta de que los hechos se presentan en nuestra vida por algo, y hay que obtener el aprendizaje de cada experiencia, dejando a un lado el sufrimiento.

Según Sabater (2016), la toma de conciencia requiere de tres pasos:

Observa tu interior
para descubrir tus
emociones.

Observa el entorno
y sitúate en el
momento presente,
dando prioridad a las
cuestiones que son
importantes para ti.

Vence la resistencia
necesaria para
cambiar prejuicios,
actitudes o
comportamientos
que no te favorezcan.



Desarrollo de la autoestima

Para poder comprender lo que es la autoestima, se requiere conocer previamente el modelo de motivación conocido como *jerarquía de las necesidades*, de Abraham Maslow.

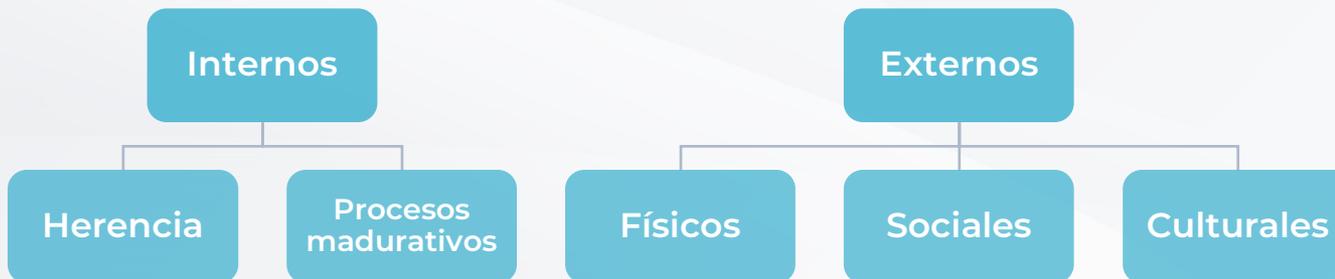
Una persona con alta autoestima posee más autonomía, es más resistente a la crítica y es más resiliente ante la adversidad.



Factores que determinan el comportamiento

El comportamiento hace referencia al cúmulo de conductas a través de las cuales el hombre expresa su forma de ser, en las distintas acciones que ejecuta.

A continuación, te presentamos una serie de factores que determinan el comportamiento humano.



Actuar con responsabilidad

La responsabilidad se puede definir como la habilidad para responder ante un determinado estímulo.

Actuar con responsabilidad implica no culpar a otras personas de lo que pudiera estar ocurriendo como consecuencia de una acción que se realizó de forma personal dentro de las actividades laborales.



Reflexiona sobre las siguientes cuestiones.

1. ¿Crees poder lograr un crecimiento a conciencia sin objetivos, planes y sueños?
2. ¿Se puede mantener un autoestima sin lograr lo que realmente deseamos?



Para lograr el conocimiento de uno mismo, se requiere de la observación, cambiando el foco de atención, dejando de ver hacia afuera y explorar lo que hay dentro.



- Sabater, V. (2016). *La toma de conciencia es el primer paso para sanar o cambiar*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-toma-de-conciencia-para-sanar/>

