

Workbook de actividades para

CURSO DE DESARROLLO DE AUTONOMÍA

Clase 2

Ejercicio 1

Escribe en una lista, dibuja o crea un diseño que contenga todo lo que te gustaría lograr de manera autónoma. Puede ser una imagen de cómo te imaginas que será cuando lo logres o de todo lo que obtendrás en el camino. Deja salir tu creatividad y descubre qué es lo más valioso para ti en términos de autonomía

Clase 3

Ejercicio 2

Completa la tabla con actividades y situaciones que experimentan habitualmente. Clasifícalas según consideres que correspondan a heteronomía, dependencia, autonomía o independencia.

¿En qué estadio se encuentran tus situaciones actuales?

Heteronomía	Dependencia	Autonomía	Independencia

Clase 4

Ejercicio 3

Revisa un resultado que has obtenido recientemente y realiza el camino inverso. ¿De qué acciones, decisiones, estado de ánimo, emociones y pensamiento ha derivado?

Recuerda realizar el ejercicio con resultados agradables, extraordinarios, incómodos y poco agradables. En la variedad, encontrarás mucha más información acerca de tus patrones de comportamiento y podrás ampliar tu autoconocimiento



Clase 5

Ejercicio 4

Responde estas preguntas para poder observar mejor tus experiencias anteriores.

- ¿Qué situación has vivido y sientes que ha sido un fracaso?

- Del 1 al 10 siendo uno muy bajo y siendo 10 muy alto, ¿qué valoración le pondrías a este fracaso?

- ¿Qué ocurrió para que llegaras a esa condición?

- d) ¿Cómo te sentiste en ese primer momento?
-
- e) ¿Cuáles fueron las decisiones y acciones que te llevaron a ese resultado?
-
- f) ¿Cómo te sientes hoy con esa experiencia?
-
- g) ¿Qué podrías haber hecho de diferente?
-
- h) ¿Qué has aprendido?
-
- i) Luego de las reflexiones que has realizado, ¿Cómo podrías resignificar la experiencia?
-

Clase 6

Ejercicio 5

De todas las tareas que te gustaría realizar habitualmente, identifica en cuáles tienes autonomía, en cuáles necesitas apoyo, ayuda o será mejor delegarlas.

Con este ejercicio buscaremos optimizar nuestro rendimiento y la satisfacción que sentimos al final del día.

Autonomía	Apoyo	Ayuda	Delegación

Clase 7

Ejercicio 6

Ahora que has pasado por esta clase, escribe un manifiesto para tí y comprométete contigo para realizar todas las acciones necesarias que te permitan acercarte a tus resultados

Podría enunciarse algo así (siéntete libre de hacer tu propia redacción)

Yo, *(tu nombre o tu apodo)*, me comprometo conmigo mismo/a/e a *(realizar las tareas, tener ciertos comportamientos y promover ciertas actitudes internas)* para poder lograr lo que tanto deseo en mi vida: *(escribe lo que tanto desees en este momento)*.

Soy consciente de que si tomo las acciones necesarias, estaré cada vez más cerca de lograrlo. Sé que cuando esté trabajando para lograr mis objetivos, me sentiré *(describes sensaciones positivas que te resulten motivantes)*.

(agrega un párrafo adicional que te conecte aún más con tus metas)

¡Compromiso asumido!

Tu firma

Clase 8

Ejercicio 7

Te invito a que mires la clase de curso de hábitos donde hablamos acerca de los hábitos que necesitan todos los hábitos

<https://platzi.com/clases/2356-creacion-habitos/39503-el-habito-que-necesitan-todos-los-habitos/>

Clase 8

Ejercicio 8

Además, completa tu agenda semanal para tener ordenadas las tareas. Incluye todas las que se vuelven impostergables. Recuerda comenzar y finalizar cada día a la hora que consideres oportuno. Por otro lado, si lo tienes siempre presente (a la vista en un papel o en tu celular) será más fácil ir siguiéndolo paso a paso.

Prioriza tareas por orden de importancia y urgencia

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
...							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
...							

Clase 9

Ejercicio 9

Realiza la práctica de Mindfulness del Curso de Frustración

<https://drive.google.com/file/d/1q6p1NclWipOvXr9YRj6d1KDKhht7Qs9F/view>

Realiza la práctica de Respiración Consciente del Curso de Procrastinación

El enlace del audio

<https://drive.google.com/file/d/1-07ESOVuWuMIZd-4WmQmqvRBndn149vh/view>

Clase 10

Ejercicio 10

Realiza el ejercicio de los 6 sombreros para pensar. Te recomiendo tomar notas o grabar audios acerca de cada uno. Verbalizarlo o escribirlo te ayudará a darle más claridad a tus pensamientos

1. **El sombrero blanco.** Trata sobre la información hechos y cifras objetivas. Cuando estamos utilizando este sombrero, la opinión es inaceptable. Solo permite contenido neutro y objetivo. ¿Qué es lo que está ocurriendo?
2. **El sombrero rojo.** Este sombrero está relacionado con los sentimientos, las emociones y la intuición. Cuando estamos usando este sombrero no hay necesidad de explicar o justificar lo que estamos sintiendo, simplemente expresarlo. La intención de este sombrero es que afloren las emociones posibles que pueden estar sintiendo los participantes. ¿Cómo te sientes acerca de la situación actual?
3. **El sombrero negro.** Este sombrero se refiere a los miedos, la preocupación, lo que está mal, lo que no encaja, lo que no va a funcionar y todos los problemas graves que podría desencadenarse, incluyendo cuestiones peligrosas, inútiles y contaminantes. ¿Cuál sería el peor escenario que imaginas?
4. **El sombrero amarillo,** al contrario que el sombrero negro, busca los aspectos positivos sobre un determinado aspecto. Trata de buscar los beneficios de la situación. Busca poner en práctica las ideas. La creación de propuestas y valoraciones positivas que surgen en esta instancia permiten valorar el aspecto positivo, tan necesario para fomentar la creatividad. ¿Qué te aporta de positivo esto que estás experimentando?
5. **El sombrero azul:** Está dirigido hacia los pensamientos para controlar el proceso como si se tratara de un director de orquesta. Durante la utilización de este sombrero se buscará racionalizar toda la situación. Este sombrero nos permitirá ordenar las ideas, analizar las posibilidades, volvernos más centrados

y re-enfocarnos nuevamente. Si tuvieras que resumir todo lo que has contado hasta ahora, ¿Cómo lo expresarías?

6. **El Sombrero verde** se refiere a la creatividad y la energía. Siempre busca nuevas ideas, opciones y alternativas. Siempre vamos a buscar modificar y mejorar las ideas sugeridas. Teniendo en cuenta todo lo anterior, ¿Qué te gustaría que pasara? ¿Qué incluye esa situación deseada para ti? ¿Qué es lo más importante? ¿Qué no podría faltar en tu lista de autonomía?

Clase 11

Ejercicio 11

Realizar tu test de autoestima

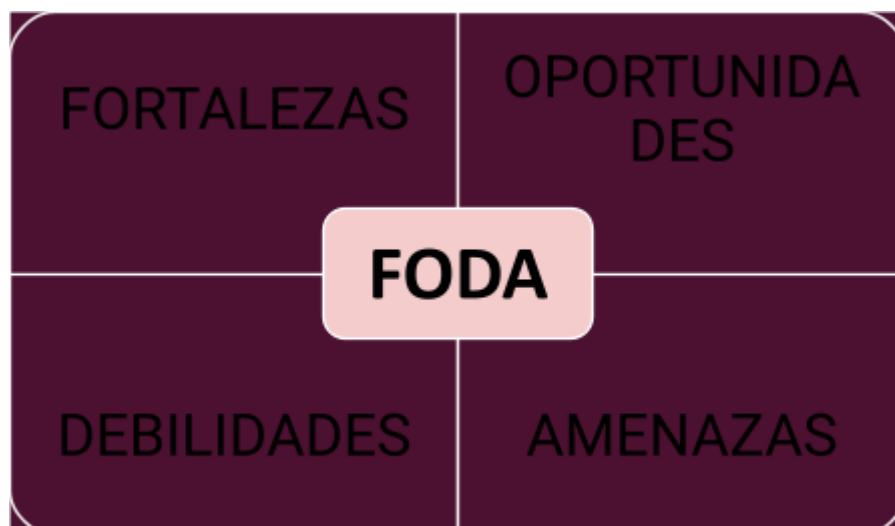
<https://www.psicologia-online.com/test-de-autoestima-de-rosenberg-online-3932.html>

Luego realiza tu test de personalidad

<https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>

Con base en los resultados obtenidos, realiza tu análisis FODA

El análisis FODA consiste en analizar Fortalezas y Debilidades (internas), Oportunidades y Amenazas (externas)



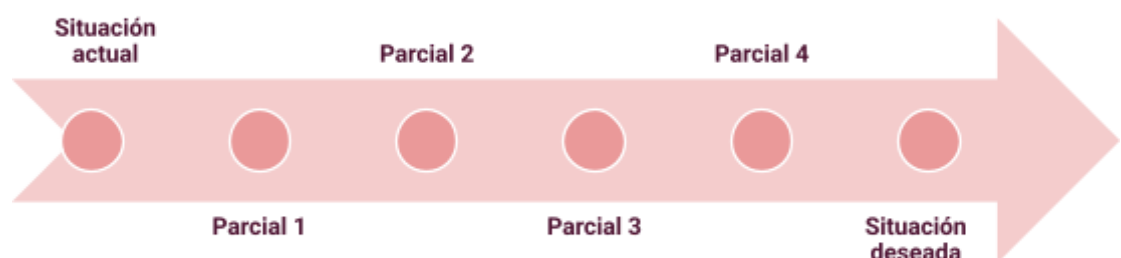
Clase 12

Ejercicio 12

Teniendo en cuenta los tips abordados en la clase, ¿cuál usarías para pasar de un *no puedo* a un *sí puedo* y en qué situación usarías cada uno?

Recuerda que los tips son:

- **Racionalizar lo que ocurre**
 - ¿En serio no puedes? ¿Nunca has podido?
 - ¿Cuándo fue que decidiste abandonar la causa?
 - ¿De quién depende que esto se revierta?
 - ¿Qué vas a hacer al respecto?
- **Poner los sentimientos arriba de la mesa**
 - ¿Cómo te hace sentir que te manejes como lo estás haciendo ahora?
 - ¿Cómo te gustaría sentirte?
 - ¿Qué tendrías que comenzar a hacer inmediatamente?
 - ¿Qué tendrías que dejar de hacer inmediatamente?
- **Habla con alguien que ya haya pasado por tu experiencia y pregúntale**
 - ¿Cómo se sentía en tu lugar?
 - ¿Cómo hizo para superar la dificultad?
 - ¿Qué estrategias y técnicas te podría enseñar para que las puedas aplicar tú también en tu vida?
- Diseña un plan de acción claro paso a paso para ir desarrollando un camino con pequeños pasos que te acerquen a tu meta. Si fraccionaras en pequeñas partes el camino desde donde estás ahora hasta donde quieres llegar, ¿cuáles serían las instancias intermedias?



Clase 13

Ejercicio 13

Responde las preguntas

- ¿Cómo te sientes cuando te vas a dormir?

- ¿Cómo te sientes cuando amaneces?

- ¿En qué momento del día aumenta tu productividad?

- Sostenibilidad de la situación actual

- ¿Cómo me gustaría balancear mi vida?

Clase 14



Para poder mejorar las relaciones interpersonales, aprender a escuchar con curiosidad y sin juzgar es una gran herramienta.

Los invito a realizar este ejercicio con el respeto que se merece la otra persona y se animen a descubrir todo lo que somos capaces de escuchar cuando no estamos hablando

Elije una persona, puede ser conocida, aunque no necesariamente tiene que ser un familiar o persona muy allegada, se puede hacer con cualquier persona que uno saluda habitualmente. Pregúntale *¿Qué tal tu día?* Y déjala hablar. Cuando haga una pausa y te mire nuevamente, pregúntale *¿Y qué más me puedes contar?* O puedes hacer un comentario como *¡Qué interesante!* Y déjala seguir hablando

Recuerda: escucha activa y consciente no es una escucha para responder, opinar ni comentar nada más. Es solamente, aprender a escuchar.

Ponlo en práctica y verás todo un mundo nuevo por descubrir

Clase 15

Ejercicio 15

Para entrenar las habilidades cognitivas te invito a utilizar aplicaciones móviles como

Neuronation: <https://www.neuronation.com/>

CogniFit: <https://www.cognifit.com/es>

Happify: <https://www.happify.com/>

Healthy Minds Program: <https://hminnovations.org/meditation-app>

Clase 16

Ejercicio 16

Conectar con la filosofía del propósito de vida es algo que puede llevar mucho tiempo de desarrollo personal y autoconocimiento. Según pasan los años y las experiencias en nuestra vida, el propósito puede ir variando. A veces varía levemente y a veces, vivenciamos situaciones que nos hacen girar 180°. Si lo vemos desde la filosofía japonesa IKIGAI nos encontraremos con el propósito de vida en el centro azul. Te invito a que explores con qué completarías cada sector y comiences a sacar tus propias conclusiones. Si todavía no encuentras una o varias respuestas, no te preocupes. Con el tiempo encontrarás mejores argumentos



Clase 16

Ejercicio 17

Para realizar este ejercicio es importante que escribas las respuestas. Te invito a que escribas en un papel pues tu cerebro conecta mejor con lo que escribes a mano que con lo que escribes en un ordenador.

Elije algo que quieras lograr en tu vida o algo que te gustaría tener. Puede ser algo trascendental como una carrera profesional o algo material que te gustaría comprar. También puedes hacerlo con una tarea básica, diaria y rutinaria como lavarte los dientes o tender tu cama

Comienza a escribir las respuestas a estas preguntas

¿Para qué lo quieres/haces?

Y a tu respuesta, vuélvete a preguntar ¿y para qué quieres/haces eso?

Y a tu respuesta, vuélvete a preguntar ¿y para qué quieres/haces eso?

(Sí! Tienes que preguntar para qué al menos 3 veces. Si llegas a 7 mejor)

Y luego pregúntate, ¿qué pasaría si tú NUNCA lo lograras? ¿Cómo te sentirías?

¿Qué valores hay detrás de esto que deseas obtener?

¿En qué otras áreas de tu vida son importantes estos mismos valores?

NOTA: Puedes realizar este ejercicio tantas veces quieras, llegarás a diferentes respuestas y todas tendrán que ver con lo que te motiva realmente

Clase 17

Ejercicio 18

El ejercicio del semáforo en coaching es igual a la retrospectiva de Scrum y a muchas otras metodologías que utilizan un sistema de mejora continua, simplificado

Responde estas 4 preguntas, teniendo en mente los objetivos que estamos trabajando en este curso:

¿Qué estás haciendo bien y que tienes que seguir haciendo?

¿Qué estás haciendo y todavía requiere mejora?

¿Qué estás haciendo mal y tienes que dejar de hacerlo?

¿Qué tendrías que comenzar a hacer?

Puedes utilizar estas preguntas para mejorar cualquier área, aspecto o relación de tu vida, son fácilmente aplicables

