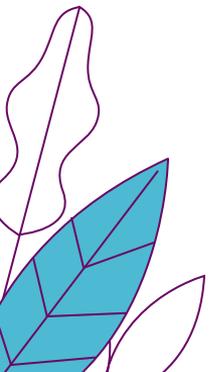


# HERRAMIENTAS Y HÁBITOS PARA LA ADMINISTRACIÓN DE RECURSOS PROPIOS





# ¡Recordemos!

Este webinar está diseñado para brindar conocimiento a las personas capacitadas de CIMA.

# Agenda

01 ¿Qué es la autogestión?



02 Autoconocimiento



03 Ejercicios



04 Habilidades para hablar de la autogestión



05 Conclusiones



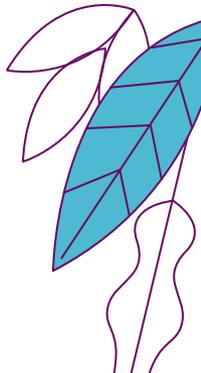
# Puntos de cuidado al hablar de la autogestión

🎨 Lenguaje no adecuado

🎨 Lanzar juicios de valor



Evitar brindar caminos únicos como la solución



# Ahora supongamos...



- ★ En la empresa Calathea Ropa Sostenible, comienzan a implementar el teletrabajo ya que surgió un rebrote de covid-19.
- ★ Para Cimara, el teletrabajo es un asunto totalmente nuevo por lo cuál pensar en ello le genera un poco de angustia.
- ★ En su primer semana comienza a notar que su productividad no es la misma, las labores de casa y cuidado de su hija se entrelazan, esto la hace entrar en ansiedad y agotamiento, pues siente que se levanta más temprano y se acuesta más tarde de lo habitual.

**Si fuesen Cimara ¿Qué harían?**

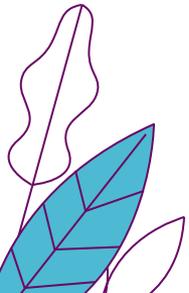
“El tiempo es nuestro activo más valioso, a pesar de que tendemos a desperdiciarlo, matarlo y gastarlo en vez de cuidarlo e invertirlo”.

**- Jim Rohn.**



01

¿Qué es la  
autogestión?



# ¿Qué es la autogestión?

La autogestión significa de manera etimológica, la gestión por una misma. Así, puede aplicarse otros campos ajenos a la economía, como la política, la cooperación y la sociología





¿Cómo gestionas tu tiempo?







TRADUCCIÓN:  
J.L.

FB: Sarah's Scribbles en Español

© Sarah Andersen



# La procrastinación



La **procrastinación** es el hábito de retrasar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes o agradables.



# PROCASTINACIÓN



Si alguna vez has postergado una tarea importante para, digamos, poner en orden alfabético las especias en tu alacena, sabes que no sería justo describirte como floja...



# PROCASTINACIÓN



Traducción: Mei Ousei

(c) Sarah Andersen

**“Es hacerse daño a uno mismo”**  
*Piers Steel.*

**Esa autoconciencia es una pieza clave para entender por qué procrastinar nos hace sentir mal.**



# PROCASTINACIÓN



**“Es hacerse daño a uno mismo”**

*Piers Steel.*

Quando procrastinamos, no solo estamos conscientes de que estamos evadiendo la tarea en cuestión, sino también de que hacerlo es probablemente una mala idea. Y aun así, lo hacemos de todas maneras.

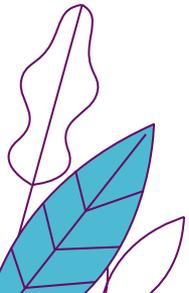


# Etapas de la procrastinación

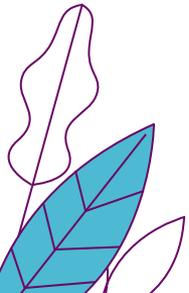


02

# Auto conocimiento



# ¡Conoce tu cronotipo!



## SEGÚN TU CRONOTIPO



el oso

**PREPARARSE PARA LA CAMA** 11:00 P. M. | **DESPERTARSE** 7:00 A. M. | **CONCENTRARSE** 10:00 A. M. - 2:00 P. M.

Meditación Desayuno Estiramiento Ejercicio Diario Tareas Pendientes



el león

**PREPARARSE PARA LA CAMA** 11:30 P. M. | **DESPERTARSE** 6:30 A. M. | **CONCENTRARSE** 3:00 P. M. - 9:00 P. M.

Meditación Desayuno Estiramiento Ejercicio Diario Tareas Pendientes



el delfín

**PREPARARSE PARA LA CAMA** 10:00 P. M. | **DESPERTARSE** 6:00 A. M. | **CONCENTRARSE** 8:00 A. M. - 12:00 P. M.

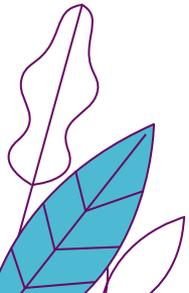
Meditación Desayuno Estiramiento Ejercicio Diario Tareas Pendientes



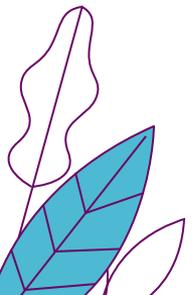
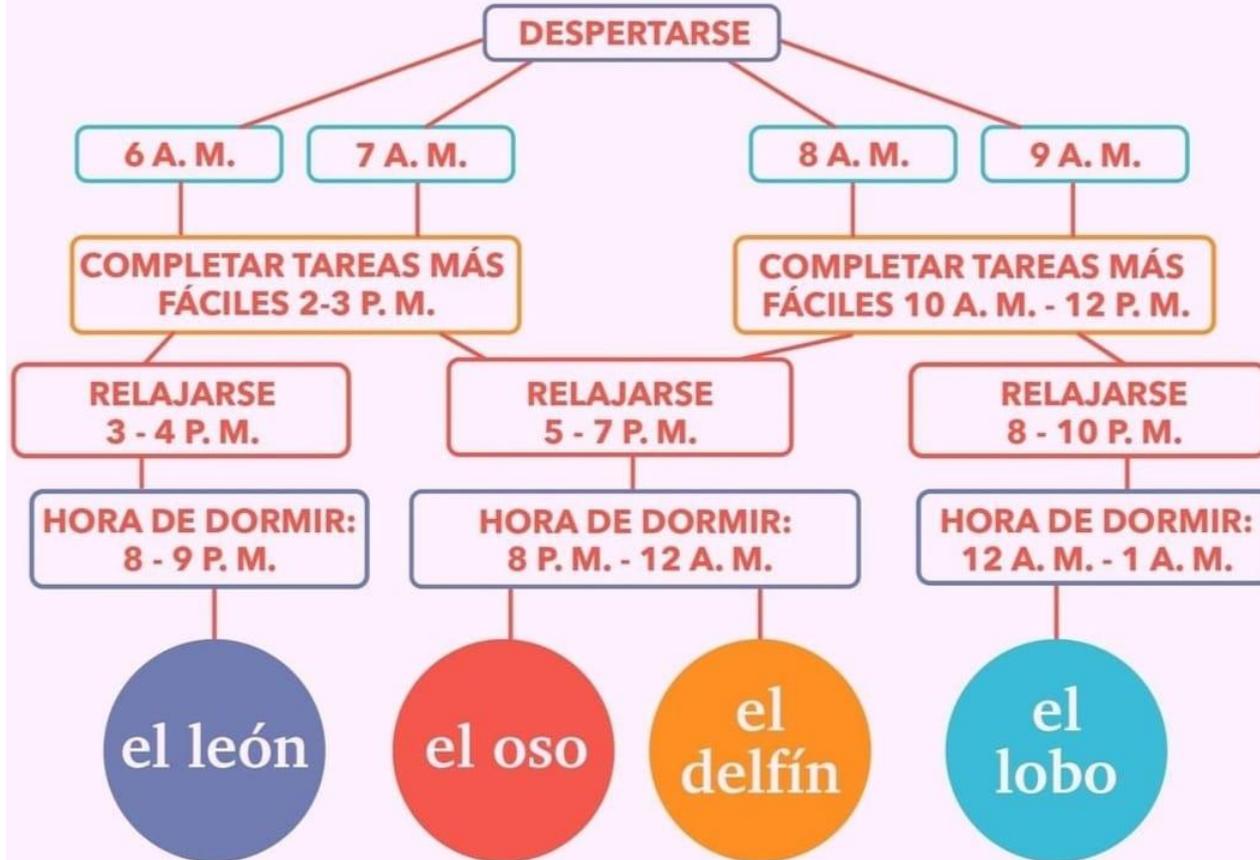
el lobo

**PREPARARSE PARA LA CAMA** 12:00 P. M. | **DESPERTARSE** 7:30 A. M. | **CONCENTRARSE** 5:00 P. M. - 12:00 A. M.

Meditación Desayuno Estiramiento Ejercicio Diario Tareas Pendientes



## SEGÚN TU CRONOTIPO



# Autoconocimiento



Análisis de  
la propia  
historia de  
vida

Creación tu  
forma de ser  
productiva





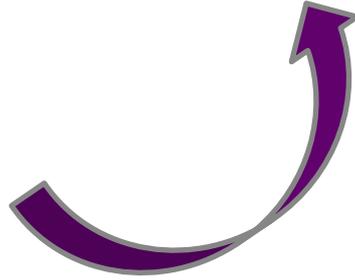
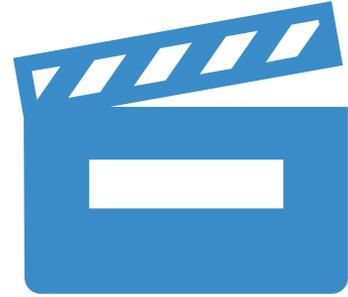
Pasado

El porqué

Futuro

Propósito





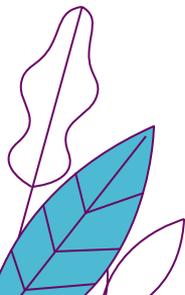


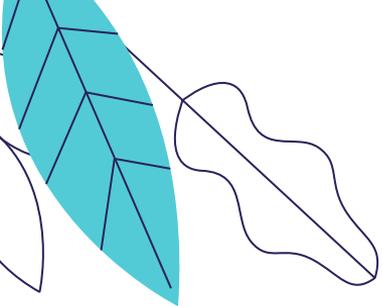
# La importancia del primer paso



03

# Dinámica

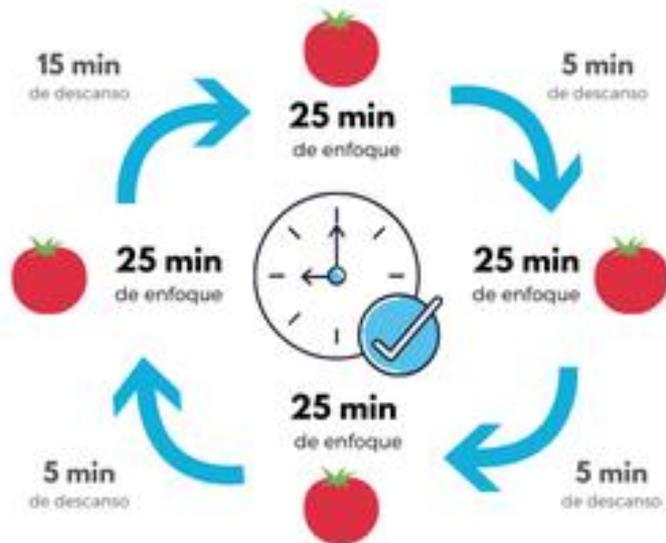


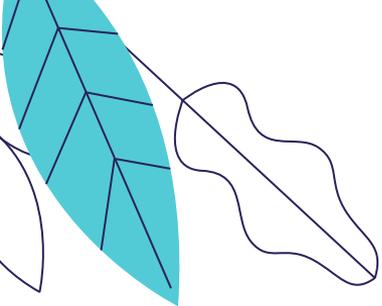


Te recomendamos una dinámica para practicar la autogestión



## Técnica Pomodoro





# Te recomendamos una dinámica para practicar la autogestión



## Principio 80/20

## El juego de los malos hábitos



- Divide a los jugadores en parejas.
- A continuación, cada persona escribe en una hoja los malos hábitos que disminuyen su productividad. (distracciones, dificultad de la tarea, etc.)
- Finalmente, las parejas debaten en relación a los distractores y piensan en formas creativas de romper con estos malos hábitos.

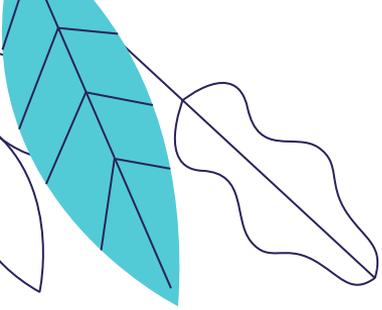
## El juego de los malos hábitos



Recomendación:

Descubres la razón porque o cuales malos hábitos son probablemente la principal razón de la improductividad, por ejemplo, muchas personas pasan horas al día tomando café o perdiendo el tiempo en Internet.

La buena noticia es que, una vez que se rompen estos hábitos, todos se vuelven más productivos, teniendo lapsos de tiempo de descanso y tranquilidad por no tener actividades pendientes.



# ¿Qué hice ayer?

Cada participante en una hoja va a escribir cinco o más cosas que lograron el día anterior. (doblar la ropa, preparar la cena, salir con amigos, funciones específicas del trabajo) y al frente van a mencionar una forma en la que perdieron el tiempo. (Viendo una película, en redes sociales, buscando algo en internet, etc)



# ¿Qué hice ayer?

- Uno de los consejos de administración del tiempo más simples es llevar un registro de lo que hace.

- Esta es una buena forma de mejorar porque te obliga a pensar en lo que estás haciendo en realidad.

- Una vez completado el ejercicio, todos van a discutir estas listas y su contenido.

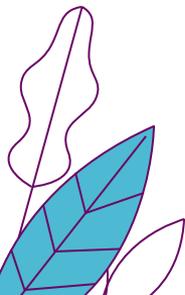
- Este juego ayuda a las personas a pensar en lo que realmente hacen con su tiempo.

- También los hace sentir bien y concentrarse en las cosas que lograron.

- Este es un ejercicio útil porque a menudo hacemos más de lo que pensamos que hacíamos (a la inversa, a menudo nos castigamos por no lograr lo suficiente).

04

**Habilidades para  
potenciar y tener  
una mejor  
autogestión**





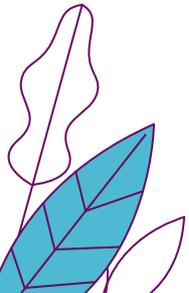
# 1 Si quieres instaurar un nuevo hábito:

¡Cópialo y pégalo a uno que ya tengas!

## Ejemplo

**Si quieres usar más la seda dental:**

une este elemento a la rutina de higiene oral que ya realizas de manera automática cada día. ¡Déjala siempre junto al cepillo!



2

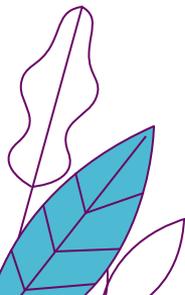
Si un nuevo hábito te cuesta mucho, como ejercitarte, comer sano o dormir mejor.

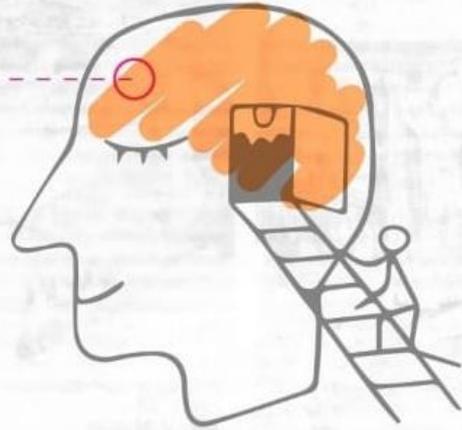
¡Recompénsate cada vez que lo hagas!

#### Ejemplo

Dale un abrazo a quien amas, canta, salta, felicítate...celebra cada logro.

¡Tu cerebro ama las recompensas, por pequeñas que parezcan! Esto te ayudará a mantener nuevos hábitos.



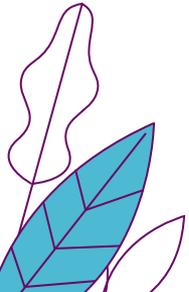


### 3 Si tienes metas claras, pero no logras cumplirlas:

¡Automatiza todo lo que  
podrías olvidar!

#### Ejemplo

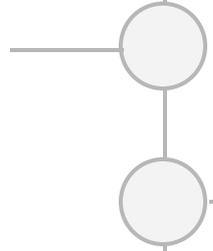
Si quieres ahorrar, revisa tus gastos y plantéate un monto mensual acorde con tus posibilidades. Usa aplicaciones o configura tu cuenta para que se transfiera de manera automática.





# Habilidades

La  
organización



La fijación  
de metas



# Habilidades

**Auto  
conocimiento**

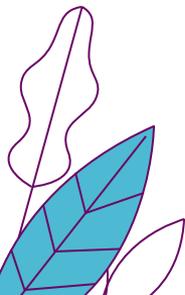


**Manejo de  
emociones**



05

## Conclusiones



- **El poder del autoconocimiento**
- **La creación de hábitos saludables**

**La productividad y el crecimiento profesional están estrechamente ligados con las habilidades de autogestión del individuo.**



# ¡Es hora de nuestro print!



# ¡Gracias!



Equipo Cubo Social

