

# Autogestión

La *autogestión* es la capacidad de controlar tu comportamiento, pensamientos y emociones de una manera productiva. Se trata de un conjunto de habilidades encaminadas a la organización personal que nos ayudan a cumplir objetivos de una manera autónoma, asumiendo responsabilidad, compromiso y acción. Esta facultad aplica en el ámbito de desarrollo personal, psicológico, educativo y laboral teniendo en cuenta factores emocionales, cognitivos y comportamentales.

Es un proceso autónomo, la persona es quien administra lo que le sucede, cómo se relaciona y las decisiones que toma. Necesita de su criterio e implica responsabilidad y una constante reflexión en pro de mejorar.



## Contenido

Introducción	1
Habilidades vinculadas a la autogestión	2
Habilidades vinculadas a la autogestión	3
¿Qué leer?	4
Fuentes consultadas	4



# Habilidades vinculadas a la autogestión

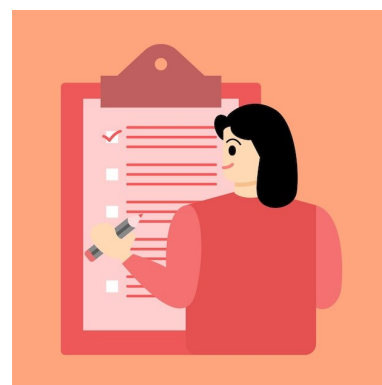
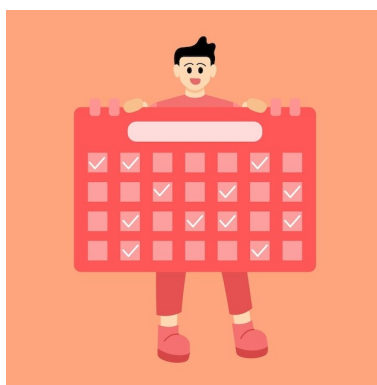
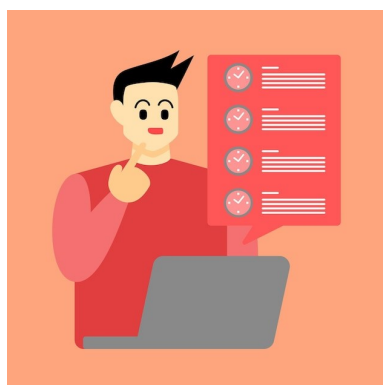
**Automotivación:** capacidad de impulsarnos a nosotros mismos a culminar aquellas actividades que nos hemos propuesto. Se reconoce por el deseo de alcanzar el éxito, que proviene de la convicción y no de factores externos.

**Organización y gestión del tiempo:** capacidad de hacer un buen uso del tiempo disponible, de aprovechar los recursos, la energía propia y talentos; con un foco priorizado a mejorar tu productividad, ayuda a mantenerte comprometido y evitar procrastinar.

**Alineación de objetivos:** establecer objetivos específicos te permite actuar de forma clara y definida. Es menos probable lograr la productividad si no hacemos una delimitación clara de estas metas diarias. Engloba 3 actividades principales: establecimiento de objetivos, comunicación de objetivos y seguimiento de objetivos.

**Adaptabilidad:** una persona autogestionada debe adaptarse y saber qué hacer en distintos escenarios. Poder adaptarte significa que tienes la confianza y la capacidad para dar un giro cuando surgen cambios.

**Control del estrés:** saber manejar el estrés es un elemento de mucho peso, manejar de forma proactiva los factores que pueden desencadenar el estrés facilita mantener la calma en la vida personal y en el trabajo.



**Responsabilidad:** consiste en asumir la propiedad personal de los pensamientos y las acciones, así como de sus consecuencias. Desarrollar una actitud responsable permite la autocrítica objetiva y un adecuado desempeño.

**Autoevaluación:** consiste en estar en constante contacto con nuestros procesos para lograr aquello que nos proponemos, aprendiendo de todos nuestros aspectos.

**Rendimiento:** esta relacionado con realizar las tareas y actividades de acuerdo con nuestras posibilidades.

**Autocontrol:** permite gestionar tus emociones y evitar las reacciones impulsivas, para ello se deben conocer las emociones y procesarlas de forma correcta.

**Comunicación asertiva:** fomenta la comunicación verbal y la escucha atenta.



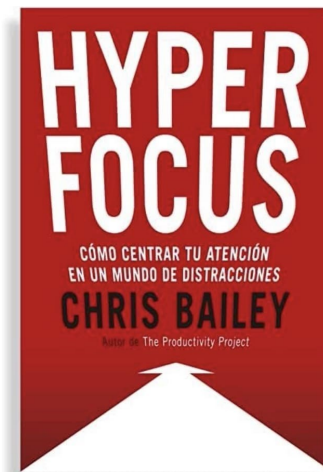
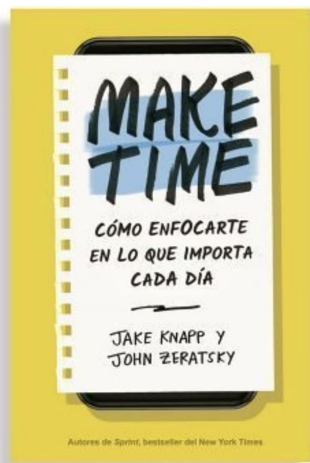
La autogestión consiste en estar centrados en el aquí y ahora para ser más productivos en cualquier ámbito de nuestras vidas, es una de las habilidades más valoradas de cualquier colaborador y líder.

En suma, tiene que ver con dirigirnos a nuestros objetivos de manera eficaz, centrar la atención en un ambiente de distracciones, hacer tiempo para lograr enfocarnos a lo que importa, discernir entre urgente e importante y mejorar hábitos de trabajo productivo, nuestra capacidad de aprender, organizarnos y concentrarnos.

## ¿Qué leer?

“Hyperfocus. Cómo centrar tu atención en un mundo de distracciones” de Chris Bailey.

“Make time. Cómo enfocarte en lo que importa cada día” de Jake Knapp y John Zeratsky.



## Fuentes consultadas

Castro, M. A. (22 de febrero de 2022). *Autogestión, la clave de la asertividad*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/autogestion-la-clave-de-la-asertividad/>

Escudero, M. (17 de marzo de 2023). *Cómo son los equipos con autogestión*. Aprende Institute. <https://aprende.com/blog/bienestar/inteligencia-emocional/caracteristicas-de-los-empleados-con-autogestion-laboral/>

PMK Digital Learning. (3 de febrero de 2023). *Las Habilidades de Autogestión y su Impacto en la Productividad del Vendedor*. PMK Psicomarketing. <https://pmkvirtual.com/blog/habilidades-de-autogestion/>

Raeburn, A. (3 de mayo de 2022). *Autogestión: 7 habilidades para convertirte en un mejor líder*. Asana. <https://asana.com/es/resources/self-management>