**Ficha de formación**

|  |  |
| --- | --- |
| **Título** | Autoeficacia, motivación y estrategias de fomento de la productividad para Smart Workers |
| **Palabras clave (meta tag)** | Productividad del smart working, automotivación, autoeficacia, smart working, autonomía laboral, concentración |
| **Proporcionado por** | Kleinon |
| **Idioma** | Español |
| **Área** | Comunicación digital y online |  |
| Compromiso de las personas y del equipo desde casa |  |
| Balance vida personal-laboral |  |
| Bienestar personal |  |
| “¿Cómo impulsar la productividad de tu equipo desde casa?” |  |
| Gestión remota de proyectos |  |
| Gestión Ágil por objetivos |  |
| Autoeficacia inteligente | **X** |
| Liderazgo y motivación en la era del Smart Working |  |
| Teletrabajo: una selección de herramientas digitales para gestionar tu negocio |  |
| **Objetivos / Resultados de aprendizaje** |
| Mejor comprensión de la autoeficacia y su relevancia en el contexto del smart working.Caoacidad mejorada para identificar las principales fuentes de distracción y pérdidas de tiempo como smart worker.Capacidad mejorada para fijar metas y crear tus propias estrategias para mantener la motivación y efectividad al completar tareas como smart worker. |
| **Descripción** |
| El objetivo de este módulo es llamar la atención sobre varios puntos importantes relacionado con el smart working y cómo se diferencia del trabajo tradicional en términos de fuentes de motivación, autonomía y autoconfianza.Aborda aspectos como la autoeficacia, la automotivación, la concentración, la productividad, y cómo podemos mejorar nuestras habilidades y aprender a caminar o jugar en el trabajo, que a veces puede ser desafiante, aburrido o extenuante, por nosotros mismos, sin factores externos de motivación y la presión inmediata de un entorno de trabajo tradicional. |
| **Contenido organizado en 3 niveles** |
| Nombre del módulo: Autoeficacia, motivación y estrategias de fomento de la productividad para Smart Workers **Introducción*** 1. Nombre de la unidad: Autoeficacia inteligente
	2. Sección 1: ¿Qué es la autoeficacia?
		1. Definición: el poder de creer en tu capacidad para triunfar
		2. Contexto: Cómo la autoeficacia es relevante para los smart workers
	3. Sección 2: Cómo funciona la autoeficacia
		1. Resultados del rendimiento
		2. Experiencias vicarias
		3. Persuasión verbal
		4. Retroalimentación fisiológica
		5. Experiencias imaginadas
1. Nombre de la unidad: Automotivación
	1. Section 1: Qué es la automotivación y por qué es importante para los smart workers
		1. Definición
		2. Contexto
2. Nombre de la unidad: Estrategias de fomento de la productividad
	1. Sección 1: Estrategias de productividad
		1. Productividad
		2. Consejos para mejorar la productividad y efectividad
	2. Sección 2: Evitar distracciones y mantener la concentración
		1. Concentración: qué es y por qué es difícil mantenerla
		2. Distracciones: principales fuentes de distracciones internas y externas
 |
| **Contenido por puntos** |
| IntroducciónSmart working y sus desafíos* Smart working requiere altos niveles de autonomía laboral y autoconfianza
* Necesitamos aprender cómo motivarnos a nosotros mismos y mantener la productividad sin factores externos como la presión, supervisión, feedback inmediato, indicaciones puntuales

Autoeficacia, motivación y concentración en los Marcos de Competencias de la UE* La autoeficacia está enumerada en EntreComp bajo el área de recursos, en el hilo ‘cree en tu capacidad’, diferentes niveles de competencia

**Unidad 1 Autoeficacia**Qué es la autoeficacia* La autoeficacia puede definirse como el poder de creer en tu propia capacidad para llegar al éxito

Cómo funciona la autoeficacia* Concepto lanzado por Albert Bandura, que señala 4 fuentes de autoeficacia, respectivamente:
* Resultados del rendimiento
* Experiencias vicarias
* Persuasión verbal
* Retroalimentación fisiológica
* Quinta fuente, experiencias imaginadas o visualización posterior, añadida por James Maddux

**Unidad 2 Automotivación*** Qué es la automotivación y por qué es importante en los contextos del Smart Working
* La automotivación puede definirse como ‘el estado interno que nos ayuda a iniciar, continuar o terminar una conducta’.
* Smart working se define por altos grados de flexibilidad y autonomía
* Capacidad mejorada para concentrarse sin depender exclusivamente de la fuerza de voluntad y gastar energía innecesariamente.
* Niveles de estrés reducidos;
* Rendimiento y productividad mejorados;
* Un sentido general de bienestar y realización;

**Unidad 3 Estrategias de fomento de la productividad*** Estrategias y juegos de productividad
* Fijar objetivos inteligentes incrementa la productividad
* Cuando fijamos los objetivos del trabajo, es importante tener en cuenta objetivos vitales más amplios, valores, objetivos de equipo, recursos
* Los juegos de productividad pueden ayudar a incrementar los niveles de motivación cuando realizamos tareas aburridas o tareas que están por debajo del nivel de cualificación actual del trabajador (p.ej. convertir una actividad en un desafío estableciendo un tiempo límite) o a resolver de forma creativa problemas actuales (p.ej. encontrando soluciones más inteligentes).
* Concentración
* Se puede definir como ‘la capacidad de un individuo de dirigir su esfuerzo mental a la información más relevante del entorno’.’
* Es una habilidad y puede mejorarse con práctica
* Está influenciada por variedad de factores (psicológicos, mentales, ambientales) y fluctúa en el tiempo
* Evitar distracciones
* Fuentes de distracción internas: sobre o infraestimulación, autoconversación negativa, problemas sin resolver, preocupación, fatiga
* Fuentes de distracción externas: redes sociales, tareas del hogar, trabajo intenso, email, chat, estímulos ambientales, ruido
 |
| **5 entradas de glosario** |
| **5 glossary entries****Autoeficacia:** ’el conjunto de creencias de una persona que determinan su capacidad para ejecutar un plan de acción en situaciones futuras.’ (Bandura)**Resultado del rendimiento:** en el contexto de la autoeficacia, ‘resultados del rendimiento’, junto con experiencias vicarias, persuasión verbal, retroalimentación fisiológica y experiencias imaginadas, representa una fuente de la que las personas extraen e interpretan información para construir su creencia en su capacidad para realizar determinadas tareas. Tanto las experiencias positivas como negativas influyen en el rendimiento posterior en determinadas tareas. Los rendimientos positivos previos en una determinada tarea incrementan la confianza de las personas en su propia capacidad para rendir bien en una tarea similar en el futuro.**Automotivación: ‘**el estado interno que nos ayuda a iniciar, continuar o terminar una conducta’ (**Berkley Well-being Institute**)**Concentración:** también se conoce como ‘concentración mental’, es una habilidad (por lo que puede desarrollarse), que puede definirse como ‘la capacidad de un individuo de dirigir su esfuerzo mental en la información más relevante del entorno.’**Juego de productividad:** mientras que no hay una ‘definición oficial’, se refiere a estrategias de tipo lúdico empleadas para incrementar la motivación y la efectividad de las personas durante la realización de una tarea (normalmente extenuante o aburrida, relacionada con el trabajo).Puede ayudar a hacer las tareas más desafiantes o disfrutables, y por lo tanto incrementan los niveles de productividad. |
| **Bibliografía y referencias** |
| Bandura A., *On the Functional Properties of Perceived - Self-Efficacy Revisited*, Journal of ManagementVol. 38 No. 1, January 2012 9-44, DOI: 10.1177/0149206311410606;Caloisi I., *Smart Working*, 2020, <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/smart-working>;McCallum E., Weicht R., McMullan L., Price A., *EntreComp into Action: get inspired, make it happen* (M. Bacigalupo & W. O’Keeffe Eds.) , EUR 29105 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, 2018. ISBN 978-92-79-79360-8, doi:10.2760/574864, JRC109128;Milasi S. et al., *Telework in the EU before and after the COVID-19: where we were, where we head to,* 2020, European Commission, JRC120945;SAMEK LODOVICI M., et al., *The impact of teleworking and digital work on workers and society*, Policy Department for Economic, Scientific and Quality of Life Policies, Directorate-General for Internal Policies, April 2021;Vasilescu C., *The impact of teleworking and digital work on workers and society - Case study on Romania (Annex VII)*, Publication for the committee on Employment and Social Affairs, Policy Department for Economic, Scientific and Quality of Life Policies, European Parliament, Luxembourg, 2020. |
| **5 preguntas de elección múltiple para autoevaluación** |
| 1. Elige las opciones verdaderas:
2. Lo que pienso sobre mi capacidad para completar una tarea no influye en los resultados, depende exclusivamente de mis habilidades y del nivel de dificultad.
3. **Ver a personas similares realizando bien una tarea determinada aumenta la creencia de los individuos de que ellos también pueden hacerlo bien en condiciones similares.**
4. **El estímulo verbal de otras personas no importa en el contexto del smart working.**
5. **Aunque creer en nuestra capacidad de rendimiento es importante, también debemos ser conscientes de que debemos ser realistas y tener en cuenta nuestro nivel de habilidad y competencia REAL a la hora de asumir un reto.**

2) Cuáles de las siguientes situaciones pueden considerarse ejemplos de automotivación en el trabajo:**a) Empezar y completar tareas a tiempo sin la necesidad de supervisión externa o presión****b) Mantener la concentración en lo que tenemos que hacer el tiempo suficiente como para lograr nuestros objetivos** **c) Iniciar acciones o proyectos nuevos incluso si no estamos obligados de ninguna forma a hacerlo**3) Señala las opciones verdaderas sobre la productividada) Está determinada exclusivamente por el nivel de competencia**b) La fijación de objetivos puede considerarse una estrategia de productividad**c) Si trabajo desde casa, es imperativo crear un entorno que sea lo más parecido posible a la oficina tradicional para ser productivo4) Señala las opciones FALSAS sobre la CONCENTRACIÓN:**a) la capacidad para concentrarse (para dirigir el esfuerzo mental hacia información y acciones relevantes) está genéticamente determinada y por lo tanto no puedes hacer nada para mejorarla**b) la capacidad para concentrarse es afectada por factores físicos, psicológicos, mentales, emocionales y ambientales**c) la capacidad para concentrarse no es tan importante para los smart workers, ya que no están expuestos a estímulos y distracciones externas como los que trabajan en un entorno tradicional** 5) Cuáles de las siguientes son fuentes INTERNAS de distracción:**a) Preocupación sobre eventos pasados/futuros o sobre ser juzgado por otros****b) Autoconversación negativa**c) Email y redes sociales |
| **Material relacionado** |  |
| **PPT relacionado** | 8\_Swiftsme\_Training\_Autoeficacia\_inteligente\_ES |
| **Enlace de referencia** |  |
| **Vídeo en formato YouTube (si lo hay)** |  |