



Asimetrix **Academy**

Plan de Autodesarrollo

Sara Manjarrés Medina

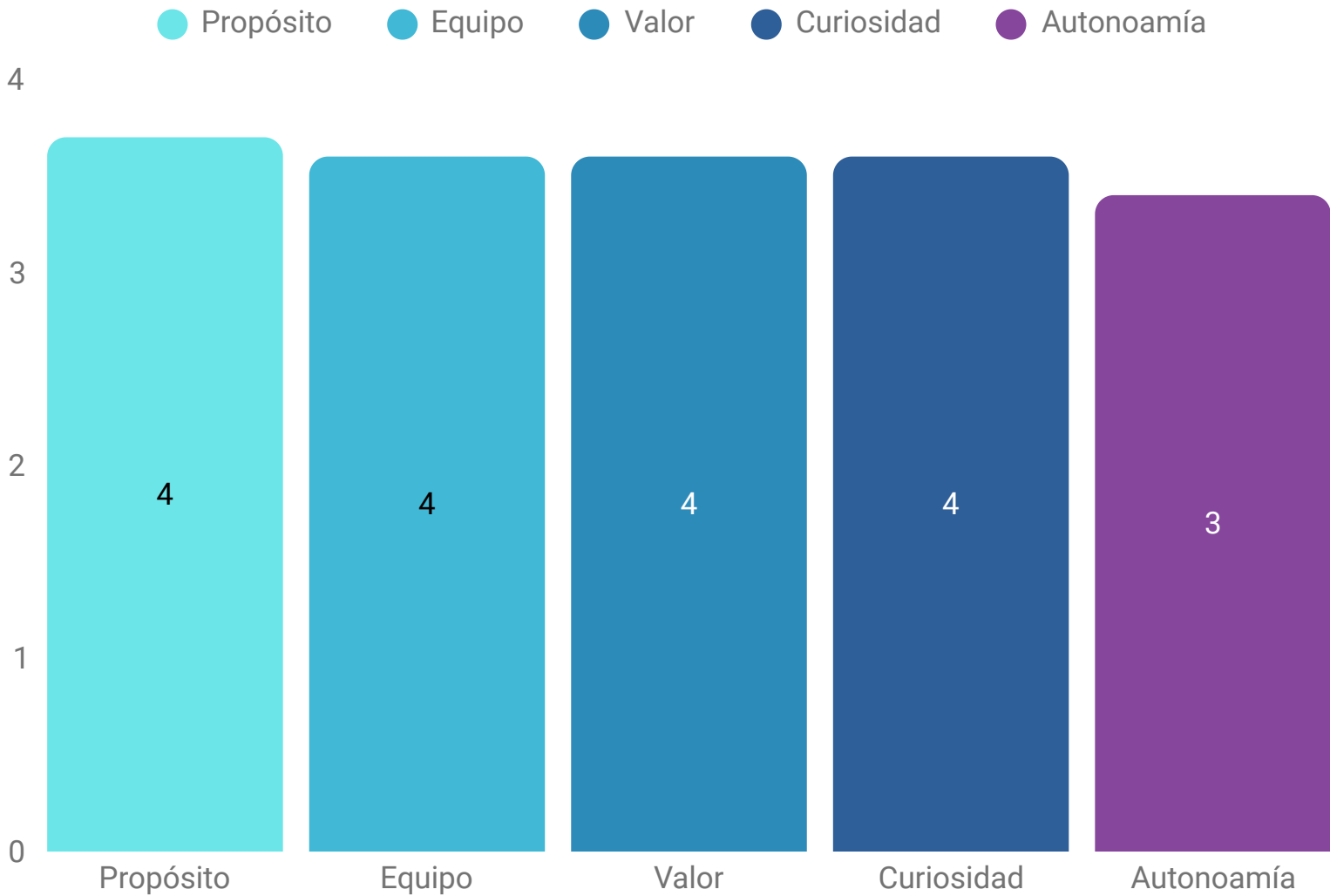
31/07/2025

Escríbele a tu amigo Chat GPT , el siguiente prompt y compártenos que te llamó la atención

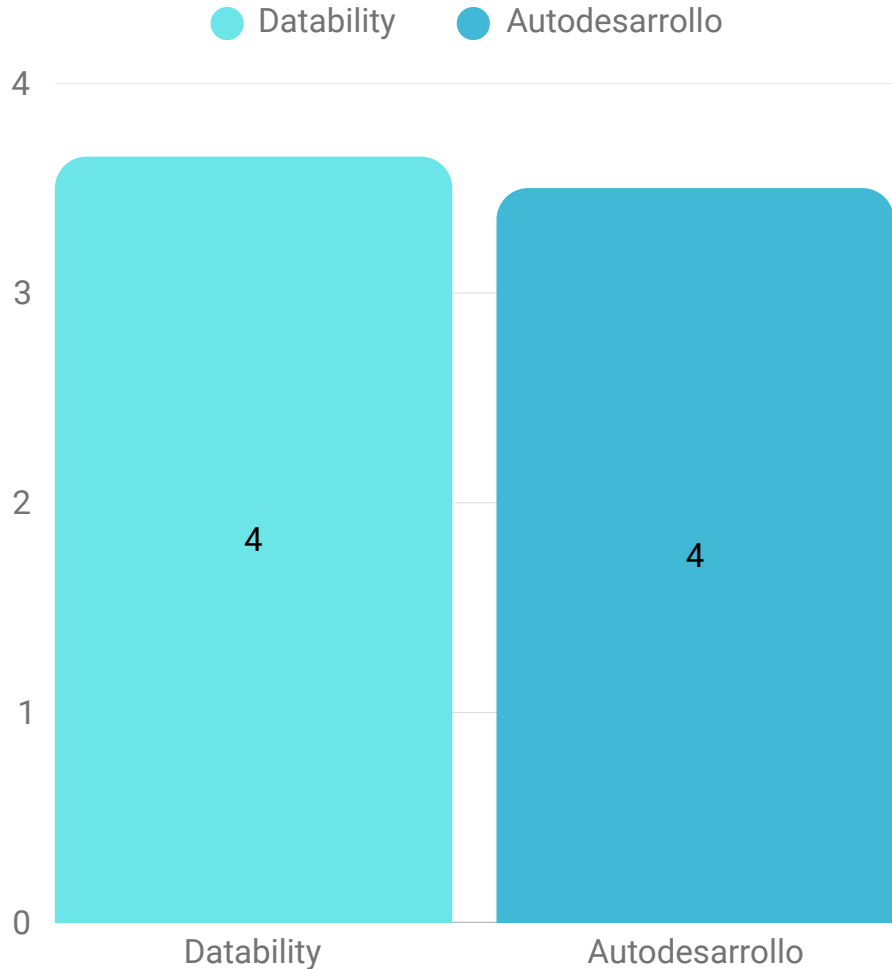
“Basado en todo lo que sabes de mí —mi forma de escribir, personalidad, intereses, errores, estilo de humor— hazme un roast. Sé creativo, ácido y divertido. No te limites.

Resultados Asimetrix Conversación del Desarrollo

Mindset



Competencias



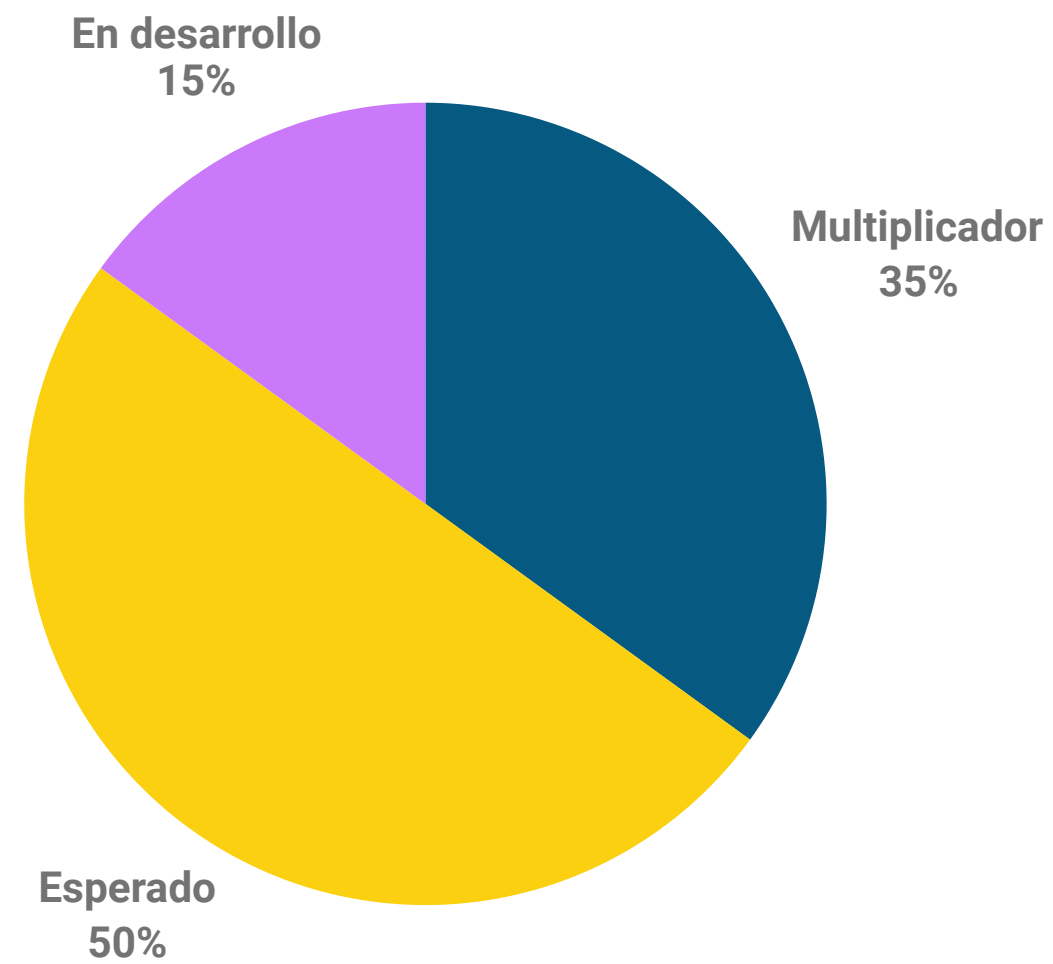
Autoevaluación Asimetría

20

Colaboradores que tuvieron su conversación del desarrollo

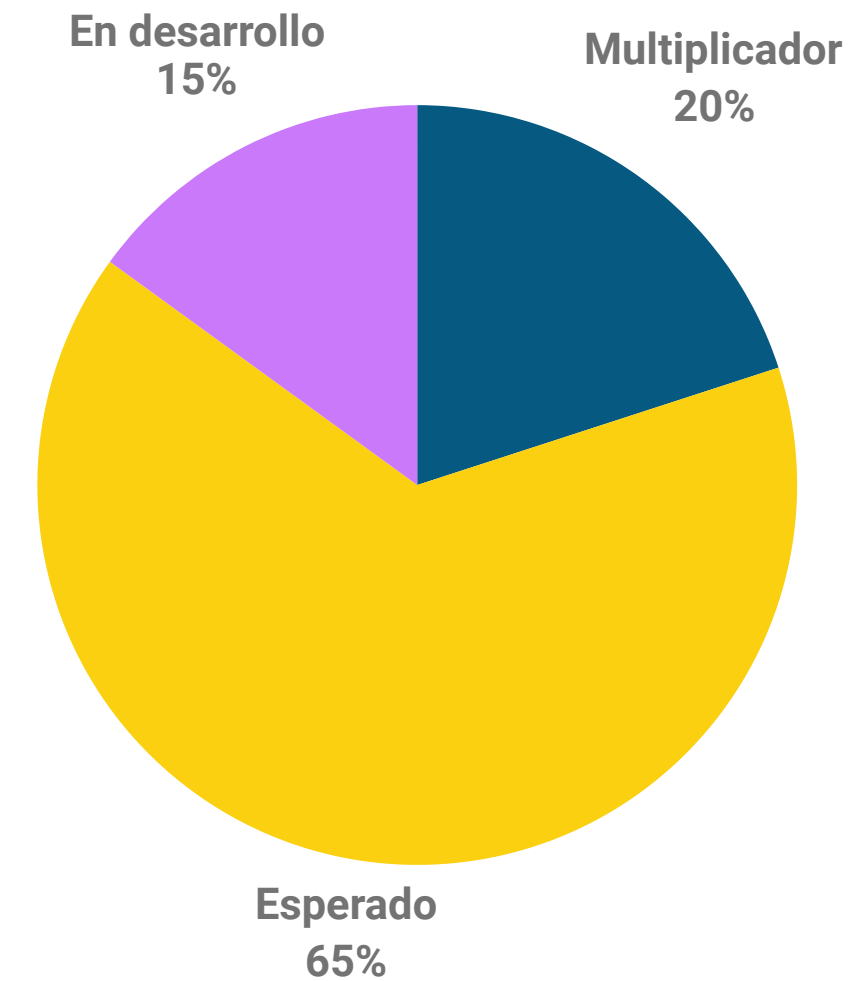
3,2

Curiosidad



2,9

Autodesarrollo



Asimetrix

¿Cómo cerro su ciclo de autodesarrollo?

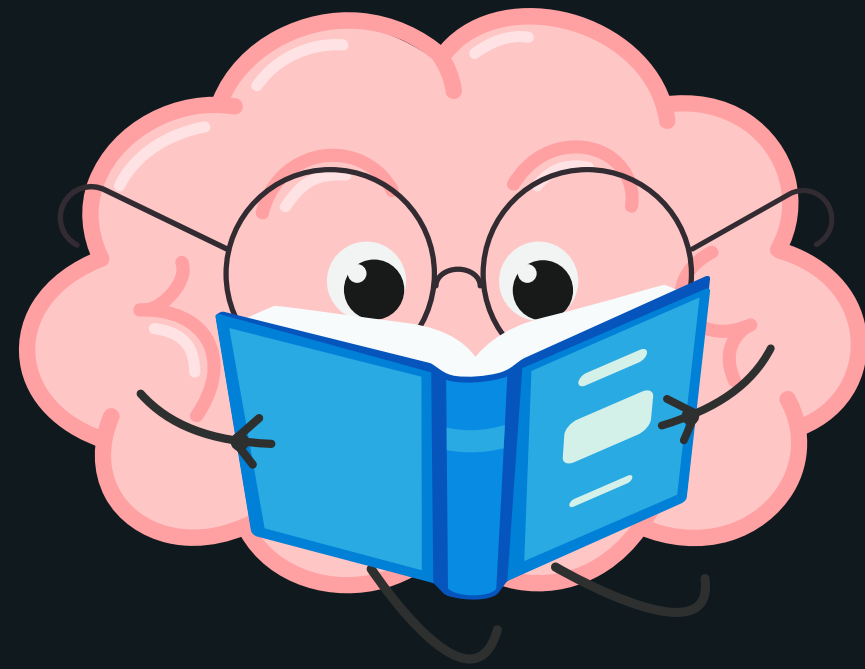
- 4** personas de las **20** que tuvieron la conversación del desarrollo han subido su plan de autodesarrollo en Bamboo
- 2** personas interactuaron con el mentor pero no finalizaron su plan
- 85%** de las personas perciben que su competencia de autodesarrollo esta en nivel multiplicador y esperado, sin embargo el **80%** de los colaboradores no han completado su plan de autodesarrollo

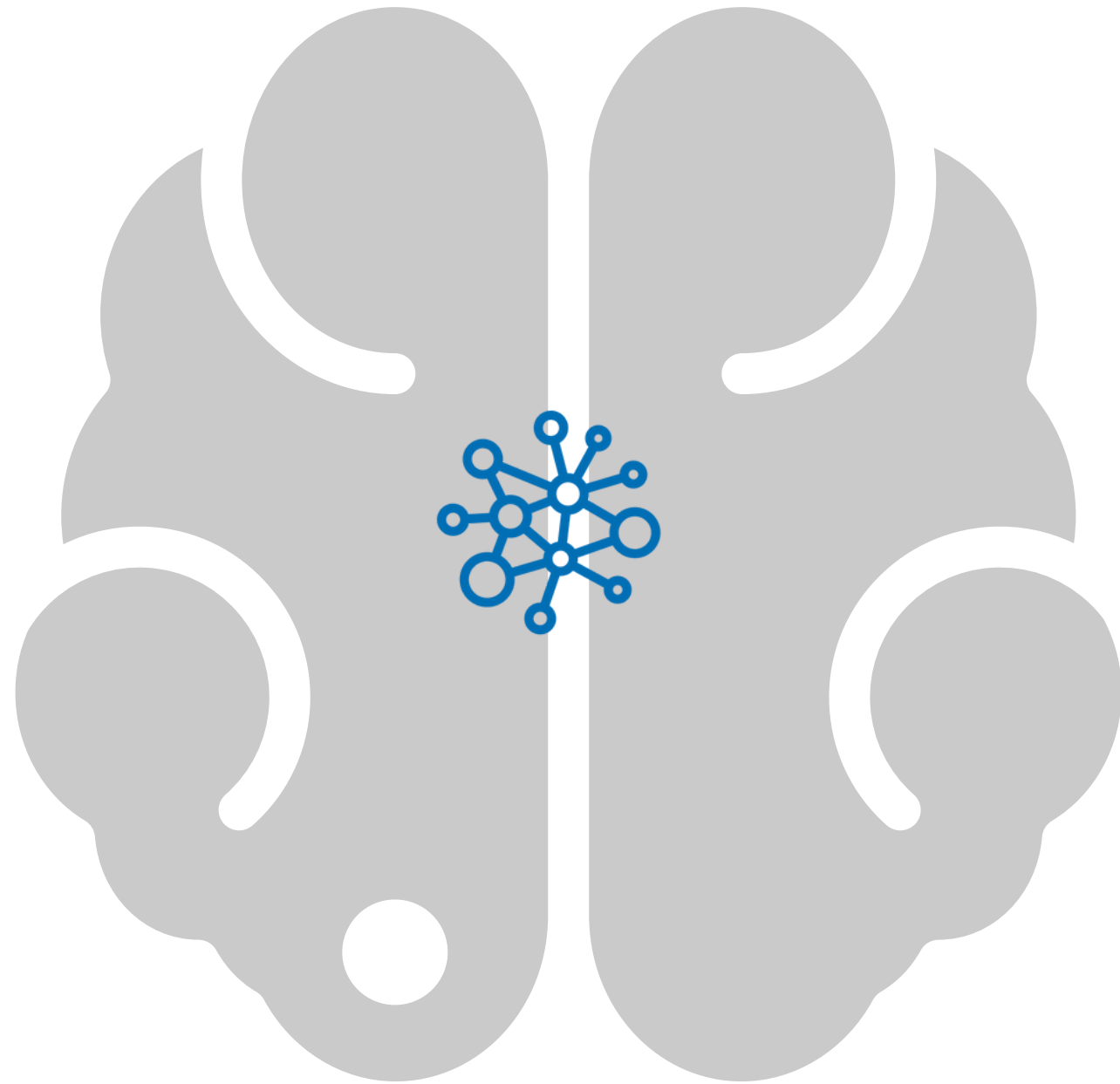
¡Conversemos!

1. ¿Qué conclusiones podemos sacar como equipo a partir de estos datos?
2. ¿Qué otros insights o reflexiones surgen para ustedes al ver estos resultados?"
3. ¿Creen que estos resultados reflejan lo que realmente pasa en Asimetrix? ¿Por qué sí o por qué no?



Cerebro y Aprendizaje





**La capacidad de nuestro
cerebro es ilimitada
gracias a
LA NEUROPLASTICIDAD**

Ciclo de Aprendizaje



EMOCIÓN

Las emociones positivas actúan como catalizador de aprendizaje mejorando la formación de recuerdos a largo plazo

ATENCIÓN

El cerebro solo procesa a fondo lo que considera relevante, el prioriza esta información y los procesa con más eficacia

REPETICIÓN ESPACIADA ACTIVA

El cerebro fortalece lo que se repite. La práctica activa y espaciada refuerza las conexiones neuronales. Repetir en distintos momentos Usar el conocimiento Lo que no se practica, se olvida

FEEDBACK + PRACTICA

Cuando ponemos en practica lo aprendido y además recibimos retroalimentación inmediata, el cerebro puede ajustar sus conexiones.

DESCANSO ADECUADO

Dormir bien después de aprender es fundamental para consolidar la memoria. Durante el sueño, el cerebro reactiva los circuitos neuronales utilizados en el día y refuerza esas conexiones

Neuroplasticidad

Modelo 70-20-10



Aprendizaje Formal: adquisición de conocimientos y habilidades a través de métodos estructurados y organizados

10%

Formal

Aprendizaje social: en la interacción con otras personas (compañeros, mentores o jefes)

20%

Social

Formal

70%

Aprendizaje Experiencial:
aprendizaje proviene de la experiencia
práctica en el puesto y dentro del flujo
de trabajo

Exposición

Social

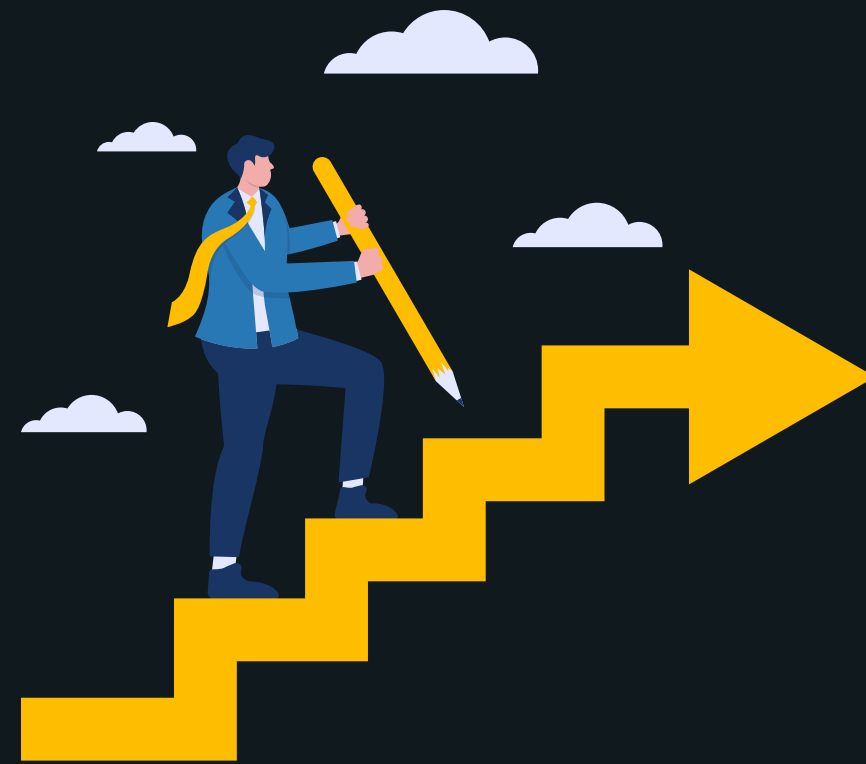
Formal

¡Construyamos nuestro banco de herramientas!

En grupos de tres personas formaremos tres equipos: uno trabajará el 70%, otro el 20% y otro el 10% del modelo 70-20-10. Cada equipo tendrá 8 minutos para conversar y escribir 10 acciones concretas que una persona podría incluir en su plan de autodesarrollo, basadas en la categoría que le corresponde. Luego compartiremos las ideas con el resto del grupo.



Construyamos el Plan de Autodesarrollo



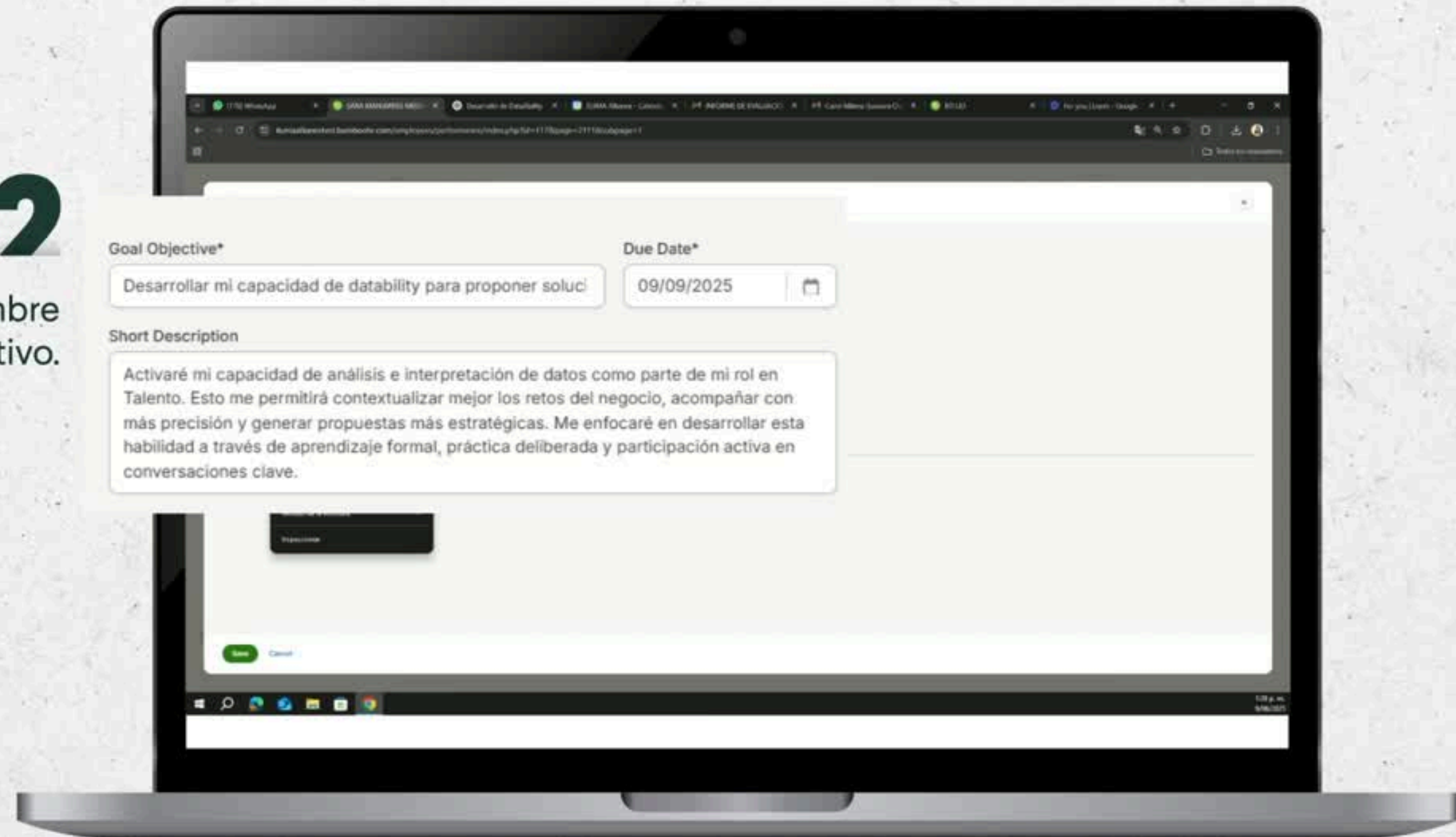
Recomendaciones

- 1 Identifica una fortaleza que quieres potenciar o una oportunidad que te gustaría trabajar
- 2 Enfoca esa habilidad que elegiste y construye un objetivo SMART
- 3 Cuando construyas tu PDI busca acciones que puedes incorporar en tu flujo de trabajo
- 4 Incluye plazos realistas e hitos de seguimiento.
- 5 Comparte el plan con tu líder y conversa sobre ello

Como montar tu Plan de Autodesarrollo en Bamboo

02

- Escribe el nombre del objetivo.





¡Gracias!

