

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS
Y ADMINISTRATIVAS
CARRERA DE ECONOMÍA**

HABILIDADES PARA LA VIDA
Ing. SANDRA HUILCAPI PEÑAFIEL M.D.E.

UNIDAD I

INTELIGENCIA EMOCIONAL

1 1 AUTOCONOCIMIENTO

- 1.1.1 ENCUADRE PEDAGÓGICO Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA.- EL autoconcepto
- 1.1.2 Reconocimiento de fortalezas personales
- 1.1.3 Análisis de debilidades personales

1.2 Gestión de emociones

- 1.2.1 Identificación de emociones y sentimientos
- 1.2.2 Estrategias de autorregulación emocional
- 1.2.3 Técnicas de automotivación

UNIDAD I

INTELIGENCIA EMOCIONAL

1.3 Empatía y habilidades sociales

1.3.1 Reconocimiento de las emociones de los demás

1.3.2 Inteligencia interpersonal

1.3.3 Técnicas para el desarrollo de las habilidades sociales

1.4 Desarrollo de la autoestima, autonomía y mentalidad de crecimiento

1.4.1 Autovaloración y autoaceptación

1.4.2 Planteamiento de metas

1.4.3 Proyecto de vida

1.1 AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es como un mapa personal que te ayuda a descubrir quién eres realmente. Es la capacidad de entender tus emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades, valores y cómo todo esto te influye en tu día a día. Imagina que eres un explorador de tu propia mente.

1.1 AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento te permite:

- Descubrir tus talentos ocultos:

Aprender qué se te da bien y qué te apasiona.

- Entender tus emociones:

Saber por qué sientes lo que sientes y cómo manejarlas.

- Establecer metas realistas:

Fijar objetivos que se alineen con tus valores y capacidades.

- Mejorar tus relaciones:

Comunicarte de manera más efectiva y construir conexiones más profundas.

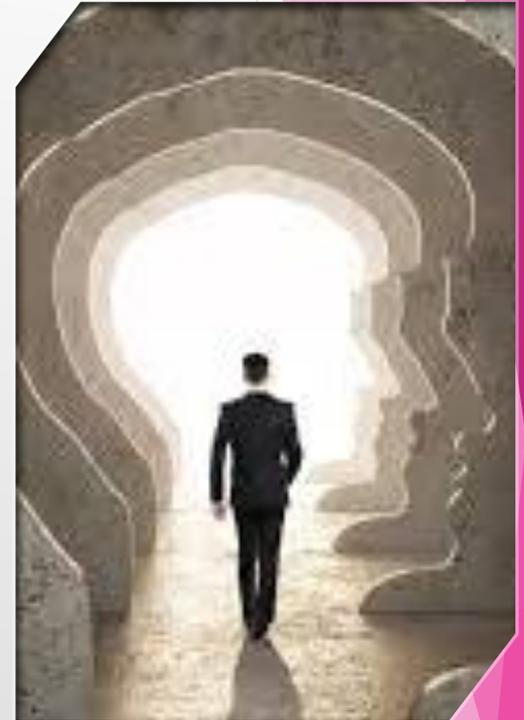
- Aumentar tu autoestima:

Valorarte a ti mismo y tus logros

1.1 AUTOCONOCIMIENTO

¿Por qué es importante?

El autoconocimiento es como una brújula que te guía en la vida. Te ayuda a tomar decisiones más conscientes, a superar obstáculos y a vivir una vida más plena y satisfactoria.

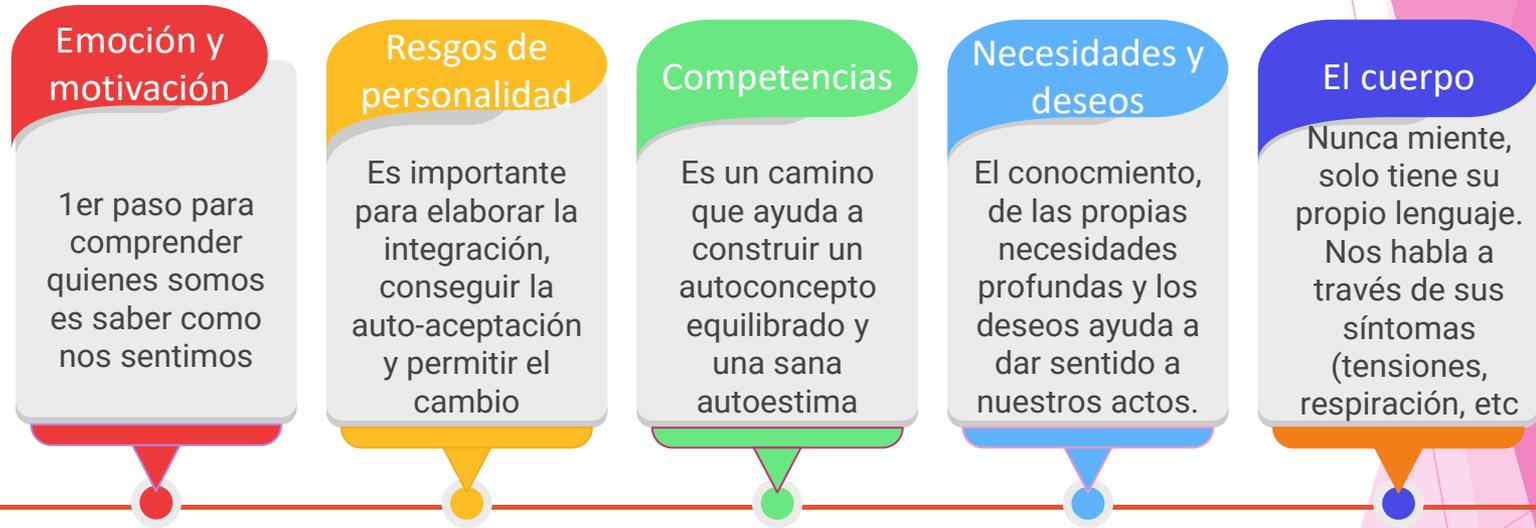


1.1 AUTOCONOCIMIENTO

¿Qué es el Autoconocimiento?

- Es el resultado de un proceso reflexivo mediante el cual, la persona adquiere noción de su persona, cualidades y características.
- Es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores, alegrías, es conocerse a sí mismo.

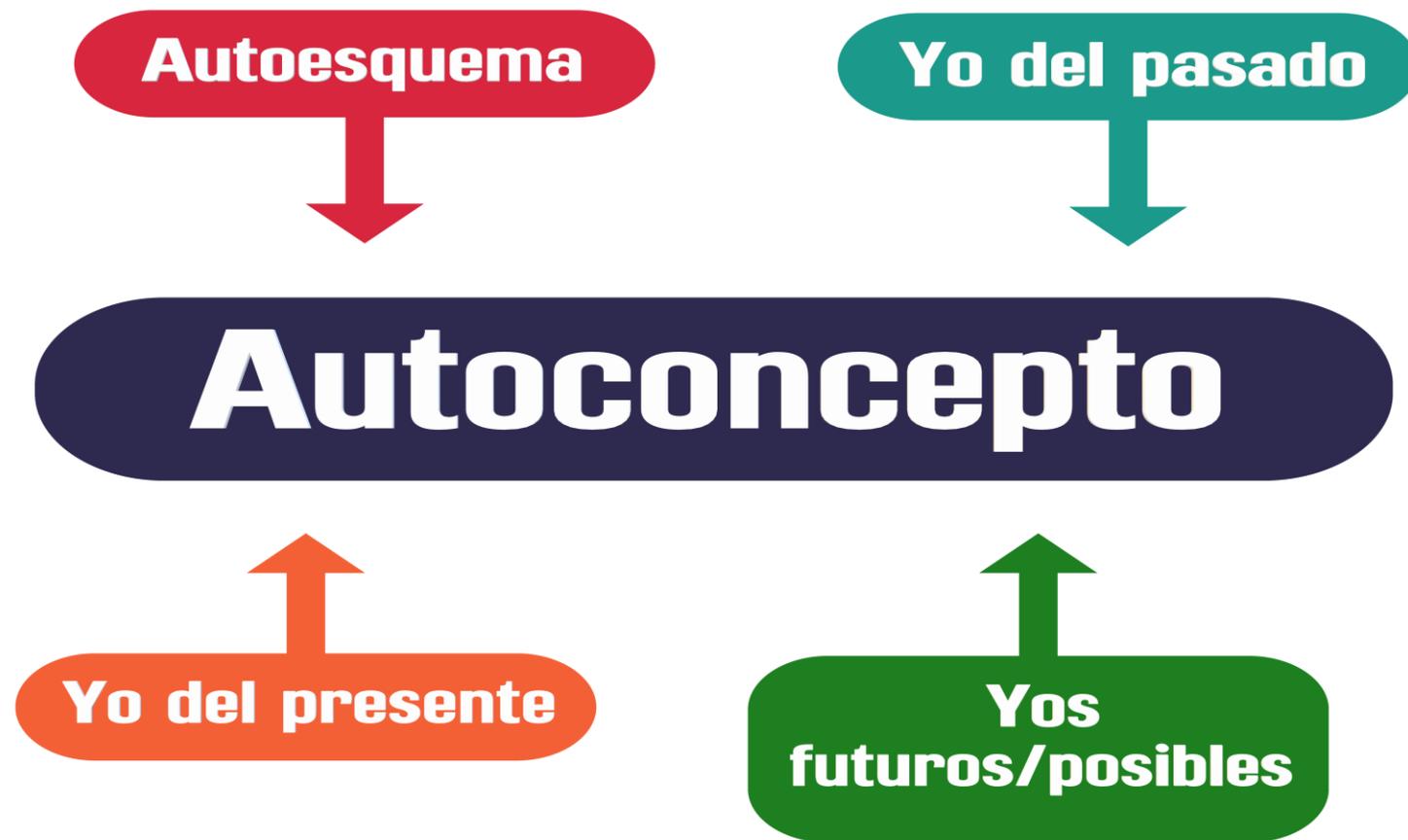
Para desarrollar el autoconocimiento contamos con 5 áreas específicas:



1.1.1 El autoconcepto

- El **autoconcepto** es la idea que tenemos de nosotros mismos. No una imagen solamente visual, se trata más bien del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente. está relacionado con la autoestima pero son cuestiones diferentes. Incluye desde la identidad a la imagen física y condiciona nuestros comportamientos, decisiones y actitudes ante las vicisitudes de la vida.

1.1.1 El autoconcepto

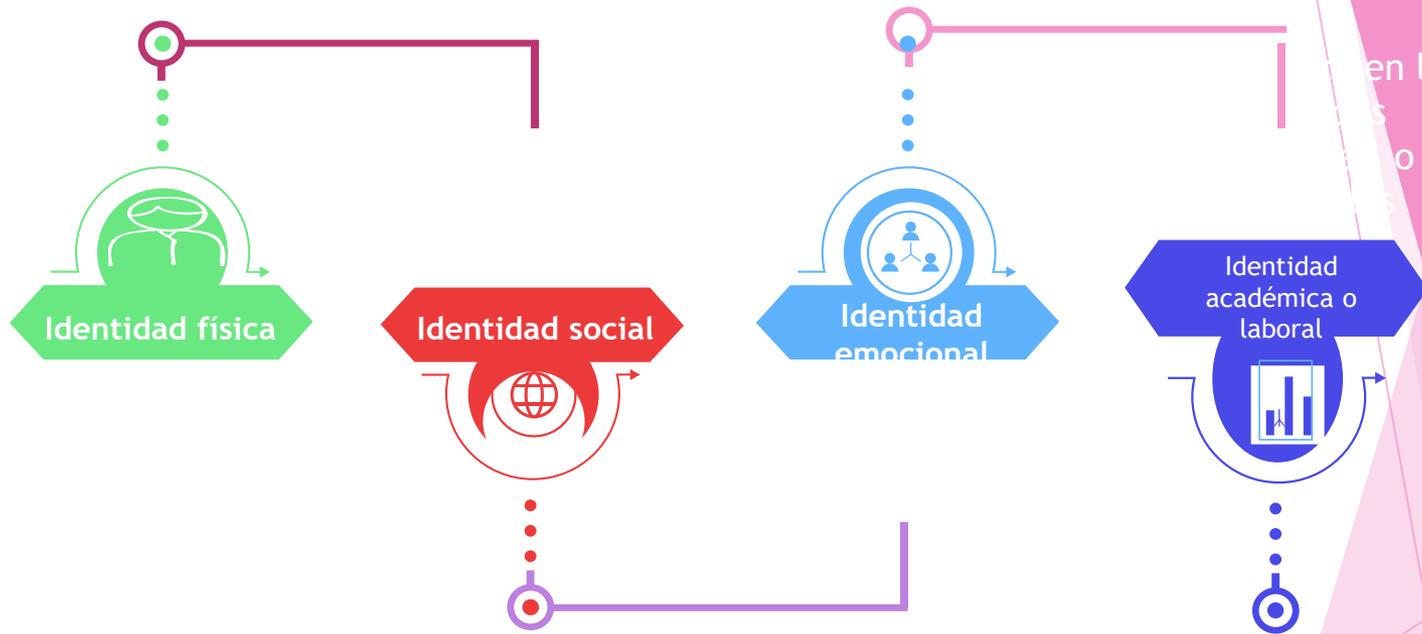


1.1.1 El autoconcepto

El **autoconcepto** abarca varios aspectos, como:

- La identidad física (cómo se percibe el cuerpo)
- La identidad social (cómo se percibe en relación con los demás)
- La identidad emocional (como se perciben las emociones)
- La identidad académica o laboral (cómo se perciben las capacidades intelectuales o profesionales)

1.1.1 El autoconcepto



en las
s
o
s

Estos aspectos se interrelacionan y forman una visión global que una persona tiene de sí misma, influyendo en su autoestima y comportamiento.

