

**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. 2 GESTIÓN DE EMOCIONES

La gestión de emociones es la habilidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones y las de los demás, de manera saludable y constructiva. Implica ser consciente de cómo las emociones influyen en el pensamiento, el comportamiento y las decisiones, así como encontrar formas adecuadas para expresarlas y manejarlas.

1. 2 GESTIÓN DE EMOCIONES

Un buen manejo de emociones incluye:

1. **Reconocimiento emocional:** Identificar lo que se siente y ponerle nombre
2. **Comprensión emocional:** Entender la causa de la emoción y cómo puede afectar a los demás
3. **Regulación emocional:** Manejar las emociones, especialmente en situaciones de estrés o conflicto, evitando reacciones impulsivas.
4. **Expresión adecuada:** Expresar los sentimientos de manera apropiada y en el contexto adecuado.
5. **Empatía:** Reconocer y comprender las emociones de otras personas, lo que facilita una mejor comunicación y relación con los demás.

1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La identificación de emociones y sentimientos es el primer paso para gestionarlos de manera efectiva.





1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¿Qué es una emoción?

Una emoción es un conjunto de respuestas neuroquímicas y hormonales que nos predisponen a reaccionar de cierta manera ante un estímulo externo (como, por ejemplo, la visión de una araña).

Las emociones son generadas por el sistema límbico (Paul Broca 1878), un conjunto de estructuras que se encuentra en el cerebro y cuya función está relacionada con el aprendizaje, la atención, la memoria y las respuestas emocionales.

1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¿Qué es una emoción?



1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las 6 Emociones básicas:



1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

¿Qué es un sentimiento?

Un sentimiento es el resultado de los **procesos mentales** que ocurren inmediatamente después de experimentar una emoción.

Cuando el cerebro procesa la emoción, y la persona descubre el estado anímico que esta le ocasiona, ahí **se produce el sentimiento**.



1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Todos los sentimientos distintos que experimentamos a lo largo de la vida, o incluso a lo largo del día, pueden hacernos sentir un gran **espectro de estados de ánimo**, y dependiendo de cómo nos hagan sentir, los sentimientos se pueden clasificar como positivos o negativos:

Tipos de sentimientos

► Sentimientos positivos

Los sentimientos positivos nos producen una **percepción de bienestar**, sensaciones de agrado. Contribuyen en preservar y mejorar la salud física y mental, ya que disminuyen los niveles de estrés y ansiedad.



1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

► Tipos de sentimientos

► Sentimientos negativos

► Los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar que pueden afectar muchísimo el estado de ánimo de una persona, y les puede resultar muy desagradables. Es importante hacer una distinción acá: no hay que confundir los sentimientos negativos con **sentimientos malos**.



Tipos de sentimientos

► Sentimientos negativos

Los sentimientos negativos producen sensaciones de malestar que pueden afectar muchísimo el estado de ánimo de una persona, y les puede resultar muy desagradables. Es importante hacer una distinción acá: no hay que confundir los sentimientos negativos con sentimientos malos.



1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

La emoción es un proceso inconsciente e incontrolable, surge, por algo, de manera espontánea.

los sentimientos son la interpretación de las emociones,

La emoción es en esencia un proceso inconsciente.

Las emociones son **fuerzas motivadoras** que nos preparan para la acción.

Son procesos biológicos espontáneos que **escapan a nuestro control.**

Los demás pueden entenderlas a partir de nuestras **expresiones físicas** espontáneas,

Los sentimientos son nuestras **interpretaciones** de las propias emociones.

Somos conscientes de lo que sentimos y podemos tomar decisiones a partir de ello.

Como controlamos los sentimientos, los demás no pueden inferirlos de nuestra conducta.

1. 2.1 IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Diferencia entre
emoción y sentimiento