

**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. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

¿Estrategias de autorregulación emocional?

Las estrategias de autorregulación emocional son técnicas y métodos que permiten gestionar y controlar las emociones para responder de manera más adecuada ante situaciones difíciles o estresantes. Algunas de las estrategias más comunes son:

1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

¿Estrategias de autorregulación emocional?

Reevaluación cognitiva: Implica cambiar la forma en que se interpreta una situación para modificar su impacto emocional. Por ejemplo, ver una crítica como una oportunidad para mejorar en lugar de un ataque personal.

1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Distracción: Alejarse mental o físicamente de una situación que genera emociones negativas para evitar reaccionar impulsivamente. Escuchar música o hacer ejercicio son ejemplos de distracción.

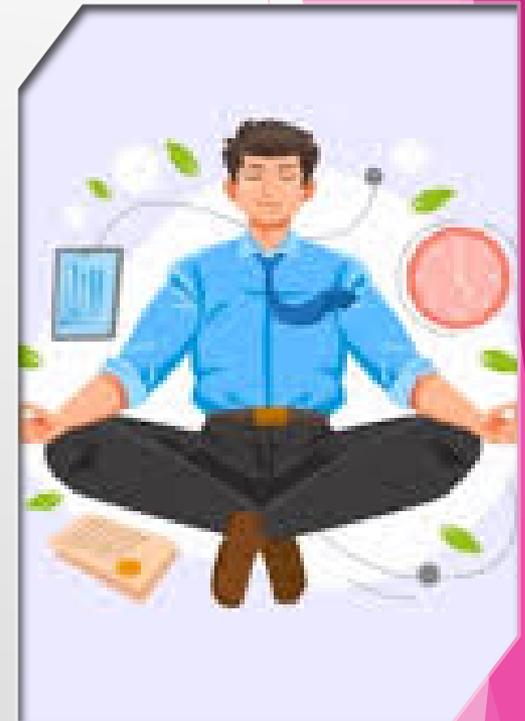


1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Mindfulness (atención plena): Consiste en observar las emociones sin juzgarlas, aceptándolas sin intentar suprimirlas o exagerarlas, lo que permite regularlas mejor.

1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Relajación: Técnicas como la respiración profunda, la meditación o la relajación muscular progresiva ayudan a reducir la activación emocional y el estrés.



2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Expresión emocional adecuada:

Hablar sobre las emociones de manera abierta y honesta con personas de confianza puede ayudar a procesarlas y reducir su intensidad.



1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Toma de perspectiva:

Ver una situación desde el punto de vista de otra persona para reducir el impacto emocional y fomentar la empatía.



1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Resolución de problemas: En lugar de enfocarse en las emociones negativas, se centra en encontrar soluciones prácticas a las situaciones que las generan.



1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL



Tiempo fuera (time-out):

Tomar un descanso antes de reaccionar ante una situación intensa para evitar actuar de forma impulsiva.

1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Control del entorno: Evitar situaciones o personas que desencadenan emociones negativas, o buscar entornos que promuevan emociones positivas.



1. 2.2 ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Estas estrategias ayudan a mejorar el bienestar emocional y la capacidad para enfrentar desafíos de manera más efectiva.



1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

Las técnicas de automotivación son estrategias que te ayudan a mantenerte enfocado y con energía para alcanzar tus metas.

La automotivación es fundamental para lograr nuestros objetivos y desarrollar nuestro potencial. Estas técnicas te ayudarán a mantenerte enfocado, energizado y comprometido con tus metas.

1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

La importancia de la automotivación

1. Impulsa el Éxito

La automotivación es el motor que nos impulsa a superar desafíos y alcanzar nuestros objetivos.

2. Mejora la Productividad

Cuando estamos motivados, trabajamos con mayor eficiencia y enfoque.

3. Fomenta el Crecimiento

La automotivación nos lleva a salir de nuestra zona de confort y expandir nuestras capacidades.



1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

Establecer metas realistas

1

Definir

Determina tus metas de manera clara y específica.

2

Priorizar

Enfócate en las metas más importantes y con mayor impacto.

3

Planificar

Crema un plan de acción con pasos concretos para alcanzar tus objetivos.



1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN



Cultivar actitudes positivas

Optimismo

Mantén una mentalidad positiva y confía en tus capacidades.

Resiliencia

Aprende a superar los contratiempos y ver las oportunidades en los desafíos.

Gratitud

Enfócate en lo que tienes y agradece los logros, por pequeños que sean.

Pasión

Encuentra actividades que te apasionen y déjate llevar por tu entusiasmo.

1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

Encontrar fuentes de inspiración

Lectura Motivadora

Busca libros, artículos y biografías que te inspiren y aporten nuevas perspectivas.

Mentores y Modelos

Encuentra personas que admires y aprende de su experiencia y liderazgo.

Actividades Creativas

Involúcrate en hobbies y pasatiempos que nutran tu espíritu y creatividad.

1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

Desarrollar hábitos saludables



Alimentación Equilibrada

Una dieta nutritiva te dará más energía y vitalidad.



Ejercicio Regular

La actividad física mejora tu estado físico y mental.



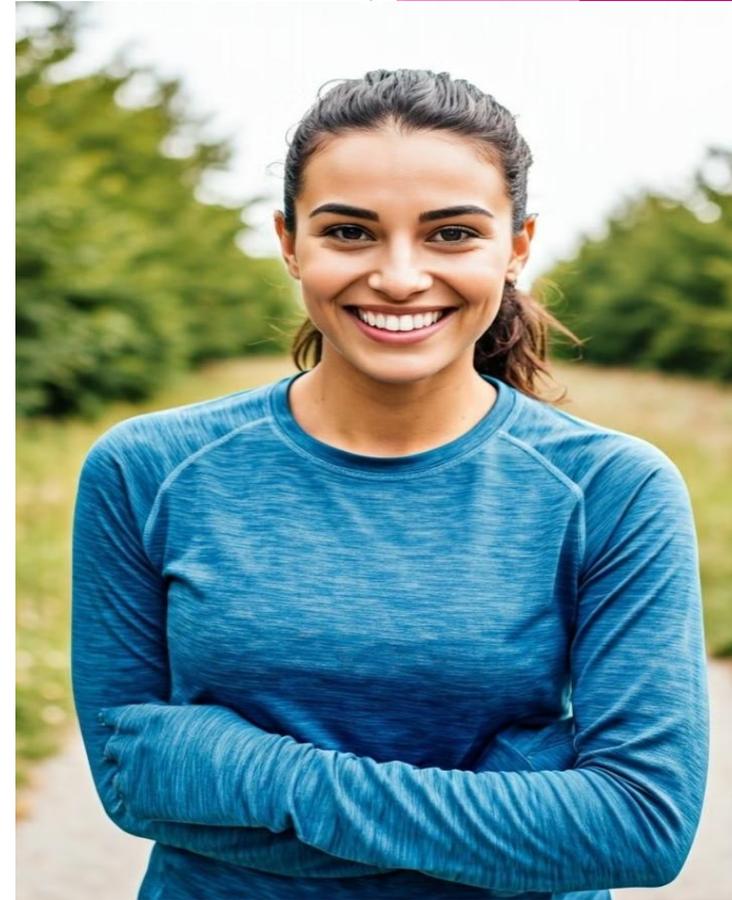
Descanso Adecuado

Prioriza el sueño para recuperar fuerzas y concentración.



Prácticas de Relajación

La meditación y la respiración profunda te ayudarán a reducir el estrés.



Superar obstáculos y dificultades

1

Identifica

Reconoce los desafíos y limitaciones que enfrentas.

2

Planifica

Desarrolla estrategias para superar cada obstáculo.

3

Persevera

Mantén tu determinación y no te rindas ante las dificultades.



1. 2.3 TÉCNICAS DE AUTOMOTIVACIÓN

Conclusión y llamado a la acción

Recuerda que la automotivación es un proceso continuo. Aplica estas técnicas de manera constante y mantén tu compromiso con el crecimiento personal. ¡Tú puedes lograr tus objetivos y alcanzar el éxito!

Conclusión y llamado a la acción

Recuerda que la automotivación es un proceso continuo. Aplica estas técnicas de manera constante y mantén tu compromiso con el crecimiento personal. ¡Tú puedes lograr tus objetivos y alcanzar el éxito!

