

**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

CONTENIDO

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

1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

La inteligencia interpersonal es una de las inteligencias propuestas por Howard Gardner en su teoría de las inteligencias múltiples. Se refiere a la capacidad para comprender y relacionarse eficazmente con los demás. Implica habilidades como la empatía, la capacidad de comunicarse bien, y la habilidad para interpretar las emociones, motivaciones, deseos y comportamientos de otras personas.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Las personas con alta inteligencia interpersonal suelen ser buenas para trabajar en equipo, resolver conflictos, y entender las dinámicas sociales. También tienden a ser líderes naturales, mediadores o personas que trabajan en roles donde la interacción con los demás es clave, como la enseñanza, la psicología, o la gestión de equipos.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Las personas con alta inteligencia interpersonal suelen ser buenas para trabajar en equipo, resolver conflictos, y entender las dinámicas sociales. También tienden a ser líderes naturales, mediadores o personas que trabajan en roles donde la interacción con los demás es clave, como la enseñanza, la psicología, o la gestión de equipos.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

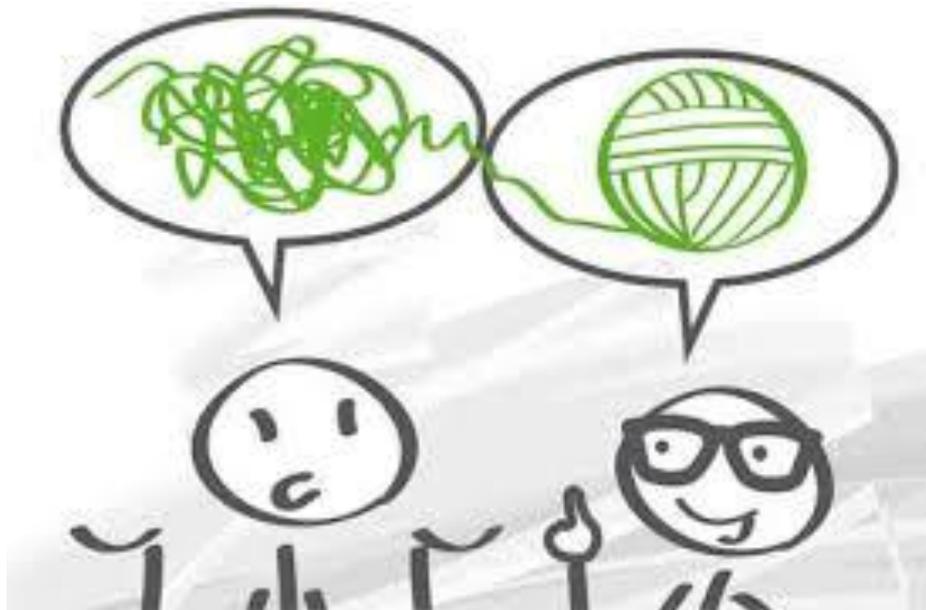
La **inteligencia interpersonal** se basa en varios elementos clave que permiten una interacción social efectiva y una comprensión profunda de las personas. Algunos de los elementos principales que intervienen en esta inteligencia son:

Empatía: La capacidad de ponerse en el lugar de los demás, entender sus emociones, sentimientos y perspectivas. Esto facilita una conexión emocional con las personas.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Habilidades de comunicación: La capacidad de expresarse claramente y de manera efectiva, tanto verbal como no verbalmente. Esto incluye la habilidad para escuchar activamente y transmitir ideas de manera asertiva.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Capacidad para resolver conflictos: Las personas con inteligencia interpersonal pueden mediar en situaciones de tensión o desacuerdo, ayudando a las partes a encontrar soluciones que beneficien a todos.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Sensibilidad social: La capacidad para captar señales sociales sutiles, como el tono de voz, el lenguaje corporal o las expresiones faciales, que revelan el estado emocional de una persona o su disposición en una situación determinada.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Cooperación y trabajo en equipo: Esta inteligencia facilita la capacidad de colaborar con otros, respetar sus opiniones y contribuir positivamente en situaciones grupales.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Autoconciencia interpersonal: Conocer y comprender el propio impacto en los demás, es decir, ser consciente de cómo uno mismo afecta a las personas y cómo se es percibido en las interacciones.



1.3.2 INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Capacidad para motivar e influir: Las personas con inteligencia interpersonal pueden influir en los demás de manera positiva, motivándolos y guiándolos hacia objetivos comunes o ayudando a cambiar actitudes y comportamientos.



1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

El desarrollo de **habilidades sociales** es clave para mejorar la inteligencia interpersonal y las relaciones con los demás. Existen diversas técnicas que pueden ayudar a las personas a fortalecer sus habilidades sociales. Algunas de las más efectivas incluyen:

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Escucha activa:

Implica prestar atención de manera consciente al mensaje de la otra persona, no solo a sus palabras, sino también a su tono de voz y lenguaje corporal

Técnicas: Parafrasear lo que dice el otro para confirmar la comprensión, evitar interrupciones, y mantener el contacto visual.

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Empatía

Ponerse en el lugar de los demás y tratar de comprender sus emociones y perspectivas

Técnicas: Practicar la "escucha empática", tratar de imaginar lo que la otra persona está sintiendo y hacer preguntas que inviten a compartir más sobre sus emociones

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Asertividad

```
graph TD; A[Asertividad] <--> B[Expresar las propias ideas, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin ser agresivo ni pasivo]; A <--> C[Técnicas: Usar el lenguaje "yo" para expresar cómo te sientes, por ejemplo, "Yo me siento...", en lugar de culpar al otro. Establecer límites claros de forma respetuosa.]; B <--> C;
```

Expresar las propias ideas, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, sin ser agresivo ni pasivo

Técnicas: Usar el lenguaje "yo" para expresar cómo te sientes, por ejemplo, "Yo me siento...", en lugar de culpar al otro. Establecer límites claros de forma respetuosa.

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Comunicación
no verbal

Ser consciente del lenguaje corporal, los gestos, el tono de voz, y las expresiones faciales que se utilizan al interactuar

Técnicas: Mantener una postura abierta y receptiva, hacer contacto visual adecuado y usar gestos congruentes con el mensaje

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Retroalimentación constructiva



Ofrecer críticas o sugerencias de mejora de manera que la otra persona las perciba como una oportunidad de crecimiento y no como un ataque



Técnicas: Usar el método "sándwich" (primero algo positivo, luego el área a mejorar, y terminar con otro aspecto positivo), enfocarse en hechos y no en personas, y sugerir alternativas

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Resolución de conflictos



Gestionar desacuerdos de manera que todas las partes puedan sentirse escuchadas y satisfechas con la solución



Técnicas: Mantener la calma, escuchar a ambas partes, buscar soluciones mutuamente beneficiosas (ganar-ganar), y mediar de manera imparcial

1.3.3 TÉCNICAS PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

Trabajo en equipo

Fomentar la colaboración y la cooperación, reconociendo las fortalezas de los demás y contribuyendo al éxito del grupo

Técnicas: Fomentar el diálogo abierto, delegar tareas según las habilidades individuales, y reconocer las contribuciones de los demás

Toma de perspectiva

La habilidad de ver una situación desde el punto de vista de otra persona

Técnicas: Practicar ejercicios de rol, discutir situaciones hipotéticas y preguntar directamente a otros sobre cómo perciben ciertas situaciones



**Entrenamiento en
habilidades sociales
(Role-playing)**



Implica practicar situaciones sociales en un entorno controlado, donde una persona desempeña un papel y la otra practica cómo reaccionar



Técnicas: Simular conversaciones difíciles o situaciones de conflicto y recibir retroalimentación sobre el desempeño para mejorar

Observación y modelado



Observar a personas que son socialmente hábiles y modelar su comportamiento



Técnicas: Identificar mentores o modelos a seguir en interacciones sociales, analizar cómo resuelven conflictos o se comunican y tratar de imitar esos comportamientos

Practicar la
gratitud y el
refuerzo positivo



Reconocer y expresar aprecio
por los demás de manera
sincera y adecuada



Técnicas: Expresar gratitud
y elogios específicos por el
comportamiento o acciones
de los demás para
fortalecer las relaciones

Mindfulness en las interacciones sociales



Desarrollar conciencia plena de uno mismo y de las respuestas emocionales mientras interactúa con otros



Técnicas: Practicar la atención plena (mindfulness) para controlar reacciones impulsivas, manteniéndose presente y receptivo en cada interacción