

**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

1.4 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA, AUTONOMÍA

La autoestima es la valoración personal, cómo te ves y cómo te sientes contigo mismo. Influye en cómo te relacionas con los demás y cómo afrontas los desafíos

Se consideran aspectos importantes de la autoestima:

- **Reconocer los logros:** Celebra tus éxitos sean grandes o pequeños
- **Cuidarse:** Dormir bien, comer saludablemente, hacer ejercicio
- **Rodearse de personas positivas:** Las relaciones sanas fortalecen la autoestima.
- **Aceptar los errores:** Todos cometemos errores, aprende de ellos.

1.4 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA, AUTONOMÍA

AUTONOMÍA: Es la capacidad de tomar tus propias decisiones y actuar de manera independiente. Implica confianza en tus capacidades y habilidades.

Los aspectos importantes de la autonomía son:

- **Toma decisiones pequeñas:** Empieza por decisiones sencillas y aumenta y aumenta gradualmente.
- **Confía en tu intuición:** Escucha tu voz interior.
- **Aprende a decir no:** Establece límites saludables.

1.4 DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA, AUTONOMÍA Y MENTALIDAD DE CRECIMIENTO

MENTALIDAD DE CRECIMIENTO: Es la creencia de que tus habilidades pueden desarrollarse con esfuerzo y aprendizaje. Enfatiza el proceso de mejora continua en lugar de centrarse en los resultados.

Tener una mentalidad de crecimiento es:

- **Enfocarse en el aprendizaje:** Valora el proceso más que el resultado final.
- **Acepta los desafíos:** Véalos como oportunidades de crecimiento.
- **Celebra el progreso:** Reconoce tus avances, por pequeños

1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

La autovaloración es la representación que una persona tiene de sí misma, mientras que la autoaceptación es la capacidad de reconocerse y aceptarse tal como es



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

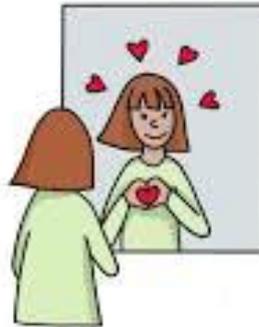
La autovaloración es el proceso mediante el cual una persona reflexiona sobre su propio valor, capacidades, y logros. Es fundamental para el desarrollo de una autoestima saludable y permite evaluar tanto fortalezas como áreas de mejora. Esta evaluación interna impacta la forma en que uno se percibe y se relaciona con los demás, influyendo en la toma de decisiones, en la seguridad personal y en la satisfacción general con la vida.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

Los elementos importantes de la autovaloración incluyen:

1. Autoestima: Es la percepción del valor propio, que puede ser positiva o negativa. Una autoestima saludable ayuda a enfrentar los desafíos con confianza.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

2. Autoconocimiento: Implica el entendimiento profundo de uno mismo, incluyendo valores, intereses, fortalezas y debilidades. Es crucial para la autovaloración, ya que permite una evaluación honesta y objetiva.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

3. **Autocompasión:** Implica tratarse con amabilidad y comprensión, especialmente en situaciones de fracaso o error, en lugar de castigarse o juzgarse.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

4. Autorreflexión: Es la capacidad de reflexionar sobre las propias experiencias, acciones y pensamientos. Permite aprender de las vivencias y mejorar continuamente.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

5. **Responsabilidad personal:** Significa reconocer y asumir la responsabilidad de las acciones y decisiones propias, lo cual fomenta una valoración basada en la autenticidad.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

Al cultivar estos elementos, la autovaloración se convierte en una herramienta poderosa para el crecimiento personal y el bienestar psicológico.

1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

La **autoaceptación** es el proceso de aceptar y reconocer todos los aspectos de uno mismo, incluyendo tanto las cualidades positivas como las limitaciones o defectos, sin juzgarse duramente ni sentirse menos por ellos. Implica ser amable y comprensivo con uno mismo, lo que es clave para una autoestima saludable y un equilibrio emocional.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

Los elementos importantes de la autoaceptación incluyen:

1. Reconocimiento de la realidad personal: Aceptar quién eres en este momento, con tus características, habilidades y limitaciones, en lugar de desear ser alguien diferente o perfecto.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

2. Aceptación de fortalezas y debilidades: Reconocer tanto tus puntos fuertes como aquellos aspectos que te gustaría mejorar, entendiendo que son partes naturales de ser humano.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

3. Compasión hacia uno mismo: Tratarse con la misma empatía y comprensión con la que se trataría a un amigo, especialmente en momentos de dificultad o fracaso.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

4. **Desapego del ideal de perfección:** Dejar de lado la necesidad de ser "perfecto" y aceptar la propia imperfección. Esto libera de la presión constante de cumplir con expectativas irreales.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

5. **Perdón propio:** Liberarse de la culpa por errores pasados, entendiendo que los errores son oportunidades de aprendizaje y no disminuyen el valor de una persona.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

6. **Resiliencia emocional:** Desarrollar la capacidad de enfrentar emociones difíciles sin juzgarse negativamente, aceptando que todas las emociones son válidas y que es natural tener altibajos.



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

7. Apertura a la vulnerabilidad: Ser honesto con uno mismo acerca de lo que se siente, necesita o desea, sin temor a parecer "débil" o "insuficiente".



1.4.1 AUTOVALORACIÓN Y AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación es esencial para construir una relación sana con uno mismo y fortalecer la autoestima. Ayuda a reducir la autocrítica y permite que una persona viva de manera más plena y auténtica.

