

**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

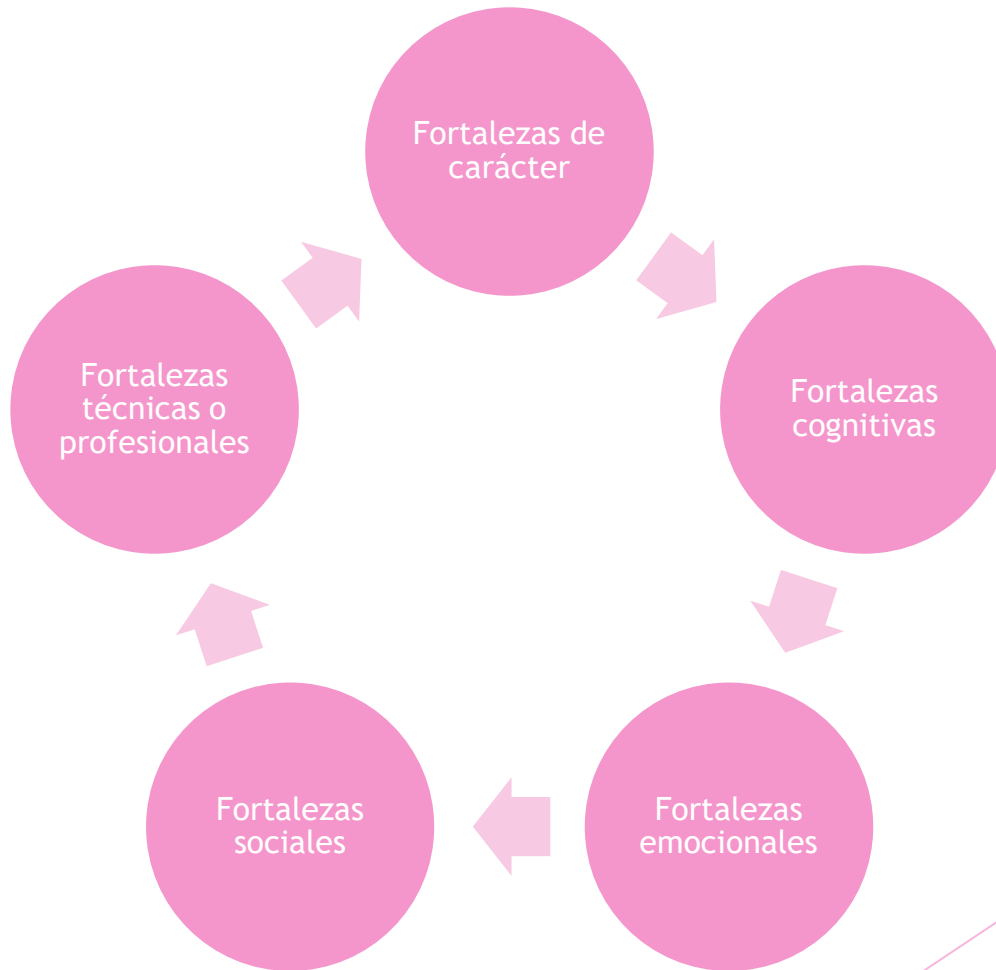
1.4.2 Planteamiento de metas

1.4.3 Proyecto de vida

1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES

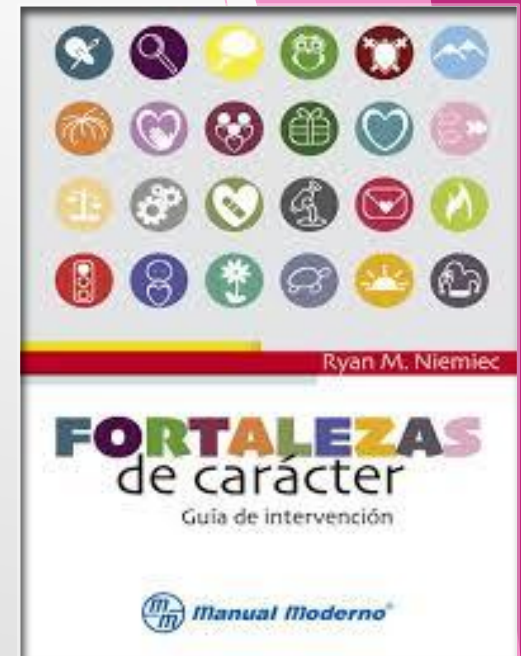
- El **autoconcepto** es la idea que tenemos de nosotros mismos. No una imagen solamente visual, se trata más bien del conjunto de ideas que creemos que nos definen, a nivel consciente e inconsciente. está relacionado con la autoestima pero son cuestiones diferentes. Incluye desde la identidad a la imagen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

1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES



1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES

1. Fortalezas de carácter.- Incluyen rasgos personales como la integridad, la honestidad, la perseverancia y la empatía. Estas cualidades ayudan a construir relaciones de confianza y respeto



1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES

2. Fortalezas cognitivas.- Se refieren a habilidades relacionadas con el pensamiento crítico, la creatividad, la resolución de problemas y la capacidad de aprendizaje continuo. Son esenciales para adaptarse y prosperar en entornos cambiantes.



1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES

3. Fortalezas emocionales.-

Incluyen la capacidad de gestionar las propias emociones, mostrar resiliencia ante la adversidad y mantener una actitud positiva. Estas fortalezas son fundamentales para el bienestar personal y la motivación



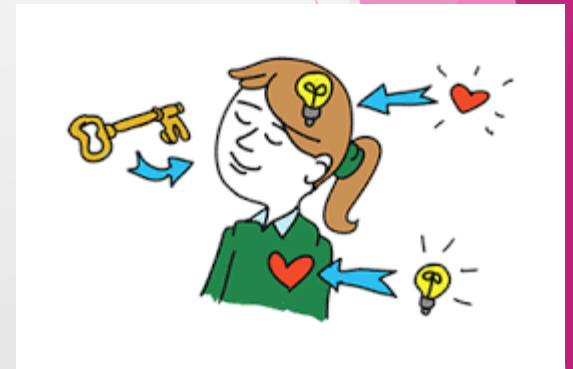
1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES

4. Fortalezas sociales.- Abarcan habilidades interpersonales con la comunicación efectiva, la colaboración y el liderazgo. Estas fortalezas facilitan la construcción de redes de apoyo y la realización de proyectos en equipo.



1.1.2 RECONOCIMIENTO DE FORTALEZAS PERSONALES

5. **Fortalezas técnicas o profesionales.-** Se refieren a competencias específicas relacionadas con el trabajo, como el dominio de ciertas tecnologías, metodologías o conocimientos especializados en un campo particular.



1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

Las debilidades de una persona son rasgos o aspectos de la personalidad considerados negativos por la sociedad. Pero reconocer nuestras debilidades es una expresión de fortaleza. Significa que estamos trabajando en conocernos a nosotros mismos y que estamos dispuestos a mejorar y superarnos.



1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

Con el objetivo de poder conocerte un poco mejor, se presenta algunas de las debilidades más importantes para mejorar.

1. Egoísmo

El egoísmo implica pensar en el beneficio propio por encima del bien común. Es una debilidad que afecta el desarrollo personal y es negativa en entornos de trabajo, en donde usualmente se requiere ejecutar tareas en equipo.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

2. Falta de empatía

No tener la capacidad de entender lo que piensan o sienten las otras personas es una debilidad muy común. La falta de empatía está influenciada en gran medida por un pensamiento egoísta y es un obstáculo para construir vínculos personales y laborales sólidos.

Una persona poco empática no tiene la capacidad para entender a los demás, por lo tanto es una debilidad que afecta gravemente las relaciones interpersonales. Hacer el esfuerzo por comprender la situación del otro, incluso aunque no nos afecte o nos incumba, es una forma de cultivar la empatía.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

3. Timidez

La timidez es el miedo al juicio social. Aunque se suele asociar la timidez con la introversión, en realidad se trata de dos cosas distintas. La introversión es un rasgo de la personalidad mientras que la timidez es una debilidad personal.

La timidez puede impedir que una persona exprese sus ideas o desarrolle su potencial creativo por temor a ser evaluado negativamente, por lo tanto es una debilidad que puede derivar en aislamiento social.

Cultivar la autoestima y fortalecer la creencia de nuestro aporte al mundo son formas de lidiar con la timidez.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

4. Inseguridad

La inseguridad es una debilidad asociada a la falta de confianza en sí mismo y en los demás. Es la sensación de ser vulnerable ante las circunstancias, por lo tanto, nos resta poder de decisión y de acción ante lo que sucede.

Una persona insegura va a dudar de todo lo que diga y haga, nunca va a estar satisfecha con los resultados y se enfrentará a los retos con nerviosismo. Cultivar la confianza, reconociendo que estamos preparados para los diversos retos de la vida, puede ayudarnos a superar la inseguridad.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

5. Dependencia

La dependencia puede expresarse como la incapacidad para tomar decisiones y manejar la propia vida de forma autónoma. En la niñez y la adolescencia, es normal ser dependientes de los padres, pero al llegar a la adultez, lo esperado es que las personas puedan hacerse cargo de sus vidas.

En el ambiente laboral, un trabajador dependiente va a necesitar que alguien le diga todo el tiempo lo que tiene que hacer, lo cual obstaculiza la eficiencia del equipo y la del propio empleado. Tener claras nuestras tareas y hacer el mejor esfuerzo por ser proactivos son formas simples de mejorar la dependencia en el trabajo.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

6. Soberbia

La soberbia es una sensación de superioridad que impide que la persona sea capaz de reconocer sus propios errores y de ver a otros como iguales.

En una empresa, un trabajador o un líder soberbio puede ser un obstáculo para el logro de objetivos comunes, ya que siempre tratará de imponer su visión y de descalificar a sus compañeros. Cultivar la humildad y entender que existen otros puntos de vista puede ayudar a mejorar esta debilidad.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

7. Envidia

Es una debilidad caracterizada por la insatisfacción que genera no tener lo que otros tienen, bien sea en términos materiales (dinero, empleo, estabilidad) o afectivos (pareja, familia, vínculos saludables).

La persona envidiosa generalmente descalifica lo que otros tienen porque es su manera de desahogar el malestar que le produce no tenerlo. Entender que es posible tener lo que deseamos si nos trazamos un plan de acción y trabajamos por ello es una forma de darle menos espacio a la envidia en nuestra vida.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

8. Apatía

La apatía es la falta de entusiasmo. Es una debilidad de las personas que no tienen un propósito vital, por lo cual nada les interesa puesto que sienten que no tienen objetivos que cumplir.

Una persona apática puede entorpecer la dinámica familiar, educativa o laboral, ya que probablemente será poco participativa o no tendrá el interés necesario para cumplir sus tareas. Comenzar a indagar sobre lo que realmente nos gusta y atrevernos a experimentar cosas nuevas pueden ser recursos para enfrentar la apatía.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

9. Hipocresía

La hipocresía es el ocultamiento de las verdaderas intenciones. La persona hipócrita puede ejecutar una acción alegando un propósito, cuando en realidad lo está haciendo con otra motivación.

Cuestionarnos el valor de nuestras verdaderas intenciones y sus posibles consecuencias puede ayudarnos a dar un paso atrás antes de actuar con hipocresía.

1.1.3 ANÁLISIS DE DEBILIDADES PERSONALES

10. Irresponsabilidad

Se refiere a la debilidad personal para encarar un asunto. El sujeto irresponsable no tiene la voluntad para hacer una tarea, pero tampoco asume las consecuencias que esto puede generar.

Un trabajador irresponsable puede convertirse en una carga para sus compañeros y eventualmente puede generar problemas mayores en su organización, mientras que un padre irresponsable genera inestabilidad familiar.

Hacernos responsables por las consecuencias de nuestros actos es una muestra de madurez y evolución personal.