

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS POLITICAS
Y ADMINISTRATIVAS
CARRERA DE ECONOMÍA**

HABILIDADES PARA LA VIDA
Ing. SANDRA HUILCAPI PEÑAFIEL M.D.E.

CONTENIDO

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 empatía Y HABILIDADES SOCIALES

La empatía y las habilidades sociales son competencias clave para las interacciones humanas efectivas y armoniosas.

Las habilidades que se presenta a continuación son esenciales en la vida personal y profesional, ya que facilitan la construcción de relaciones sanas y colaborativas.

1. 3 empatía Y HABILIDADES SOCIALES

EMPATÍA: Es la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona, comprender sus sentimientos, perspectivas y necesidades sin necesariamente compartirlas. Esto implica:

- **Empatía cognitiva:** Entender cómo se siente o lo que piensa alguien.
- **Empatía emocional:** Sentir una respuesta emocional acorde a lo que la otra persona está viviendo.
- **Compasión:** No solo comprender y sentir, sino también estar motivado a ayudar si es necesario.

1. 3 empatía Y HABILIDADES SOCIALES

HABILIDADES SOCIALES: Son el conjunto de capacidades que nos permiten relacionarnos con los demás de manera efectiva, respetuosa y adecuada a cada situación. Incluyen:

- **Comunicación efectiva:** Expresar ideas, pensamientos y sentimientos de forma clara y respetuosa.
- **Escucha activa:** Prestar atención a lo que el otro dice, mostrando interés genuino y entendimiento.
- **Resolución de conflictos:** Manejar desacuerdos o malentendidos de manera constructiva y pacífica.
- **Asertividad:** Expresar nuestras opiniones y necesidades sin ser agresivos ni pasivos.
- **Colaboración:** Trabajar en equipo de manera efectiva, respetando las opiniones y contribuciones de los demás.

1. 3.1 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Reconocer las emociones de los demás es una habilidad clave para mejorar la comunicación y la empatía. Aquí hay algunas maneras de hacerlo:

Expresiones faciales: Las microexpresiones y los gestos faciales pueden revelar emociones. Sonríe, frunce el ceño o muestra sorpresa, y estar atento a estos signos te ayudará a identificar cómo se siente alguien.



1. 3.1 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Lenguaje corporal: La postura, los movimientos de las manos, la forma en que alguien se sienta o se inclina hacia adelante o atrás puede reflejar emociones como nerviosismo, interés, o ansiedad. Cruzar los brazos puede ser un signo de estar a la defensiva o incómodo, mientras que los gestos abiertos suelen indicar confianza o relajación.



1. 3.1 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Tono de voz: La velocidad, el volumen y la entonación al hablar también son indicativos. Por ejemplo, una voz suave puede reflejar tristeza o fatiga, mientras que un tono elevado puede ser signo de entusiasmo o ira.

EL TONO DE VOZ CUENTA MÁS QUE EL CONTENIDO



@ITALOOLIVO

1. 3.1 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Palabras y contenido: Escuchar no solo lo que se dice, sino cómo se dice. Si una persona repite ciertos temas o usa palabras negativas, esto puede ser indicativo de frustración o preocupación.



1. 3.1 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Empatía: Ponerte en el lugar del otro te ayudará a sintonizar mejor con sus emociones.



1. 3.1 RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

Preguntar directamente: Si no estás seguro de cómo se siente alguien, es válido preguntar de manera respetuosa, por ejemplo: "¿Te sientes bien? Parece que algo te molesta."

