

**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

1.4.2 PLANTEAMIENTO DE METAS

El planteamiento de metas es un proceso consciente y deliberado para identificar y lograr un objetivo, habilidad o proyecto.

Para plantear metas, se puede seguir un proceso que incluye:

- Identificar el objetivo que se desea lograr.
- Elaborar un plan para lograrlo
- Trabajar para alcanzar el objetivo

1.4.2 PLANTEAMIENTO DE METAS

Además, el planteamiento de metas es como crear un mapa para llegar a donde quieres ir. Es definir de manera clara y específica lo que deseas lograr, ya sea en tu vida personal o profesional

¿Por qué es importante?

- **Enfoca tus esfuerzos:** Te ayuda a concentrarte en lo que realmente importa
- **Aumenta la motivación:** Te da un sentido de propósito y te impulsa a seguir adelante
- **Mejora la organización:** Te permite planificar tus acciones y medir tu progreso.

1.4.2 PLANTEAMIENTO DE METAS

Para elaborar un planteamiento de metas se deben seguir pasos sencillos como:

1. Reflexiona y define:

- ❖ ¿Qué quieres lograr? Sé específico y claro
- ❖ ¿Porqué es importante esta meta para ti? Conocer tu motivación te mantendrá enfocado.

2. Crea un plan de acción:

- ❖ Divide la meta en pasos más pequeño: Esto hará que parezca menos abrumadora
- ❖ Asigna tareas específicas: Define qué harás cada día o semana
- ❖ Identifica los obstáculos: Anticipa posibles dificultades y busca soluciones.

1.4.3 PROYECTO DE VIDA

Entre los pasos a seguir para elaborar un Proyecto de Vida se pueden considerar:

1. **Autoevaluación Personal:** quién eres, tus valores, intereses, habilidades, debilidades, y lo que te motiva

Preguntas clave: ¿Qué te apasiona? ¿Cuáles son tus talentos? ¿Qué áreas necesitas mejorar?

2. **Definir tu Visión y Misión Personal:** Establece una visión a largo plazo sobre cómo te ves en el futuro y cuál es tu propósito en la vida. La misión refleja tu razón de ser y lo que quieres lograr para ti y para los demás. (Ayúdese con las hojas adjuntas de la Misión y Visión)

1.4.3 PROYECTO DE VIDA

- 3. Establecer Objetivos Claros y Realistas:** Define metas a corto, mediano y largo plazo que sean alcanzables y medibles. Tus objetivos deben estar alineados con tu visión y misión personal.
- 4. Planificación de Acciones Concretas:** Qué vas a hacer para alcanzar cada uno de tus objetivos.
- 5. Identificar Recursos y Apoyos:** : Identifica los recursos que necesitarás (tiempo, dinero, educación) y las personas que pueden apoyarte (familia, amigos, profesores)
- 6. Desarrollo de Habilidades:** Enfócate en mejorar las habilidades y competencias necesarias para alcanzar tus metas.
- 7. Establecer un Cronograma o Plazos:** Asigna fechas límite para cada una de tus metas y actividades

1.4.3 PROYECTO DE VIDA

7. **Establecer un Cronograma o Plazos:** Asigna fechas límite para cada una de tus metas y actividades.

8. **Evaluar el Progreso y Ajustar:** : Revisa tu proyecto de vida periódicamente para evaluar el progreso. Si algo no está funcionando, ajusta tus metas y acciones según sea necesario. La flexibilidad es clave.

Ejemplo: Si no lograste cumplir una meta, reevalúa qué acciones tomaste y qué puedes mejorar para el futuro.

1.4.3 PROYECTO DE VIDA

9. **Mantener la Motivación y la Disciplina:** Para alcanzar un proyecto de vida excelente, la motivación y la disciplina son esenciales. Busca maneras de mantenerte motivado, ya sea a través de recompensas, recordatorios visuales de tus metas, o el apoyo de tus seres queridos.

10. **Buscar el Equilibrio Personal:** Dedicar tiempo a tus relaciones personales, a tu salud física y mental, y a actividades que te hagan feliz.