



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES



Gracias anticipadas porque
Has venido.
Escuchas.
Apagas el teléfono celular.
Participas.
Me dices si la cosa no va bien.
Me interrumpes si me voy por las ramas.
De veras, muchas gracias.

AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL



Expositor
Dr. Felix Del Rosario Avalos
12 de abril 2024



AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

TEMARIO

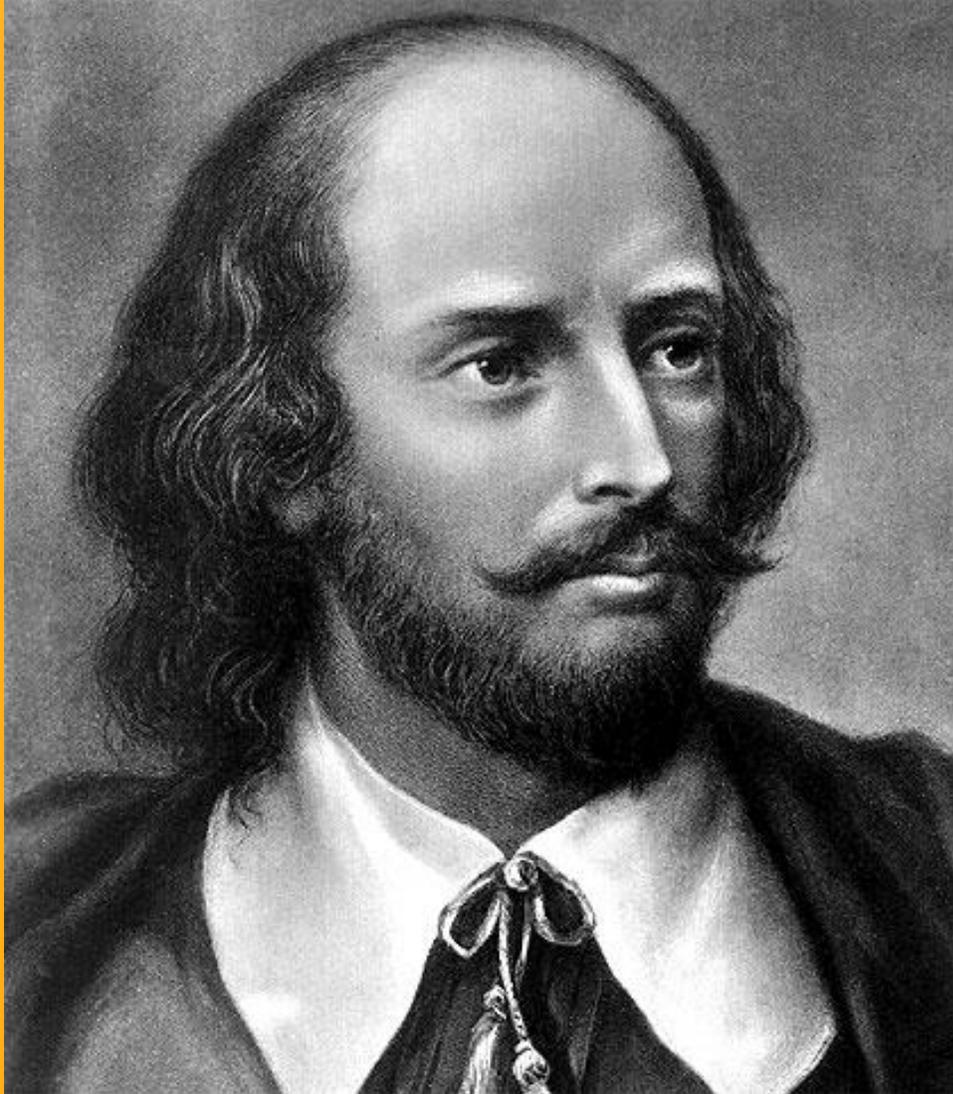


AUTOCONOCIMIENTO:

- 1.- Fases
- 2.- Importancia
- 3.- Ejercicios de Autoconocimiento.

INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- 4.- Tipos.
- 5.- Ventajas.
- 6.- Comunicación Asertiva.



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”

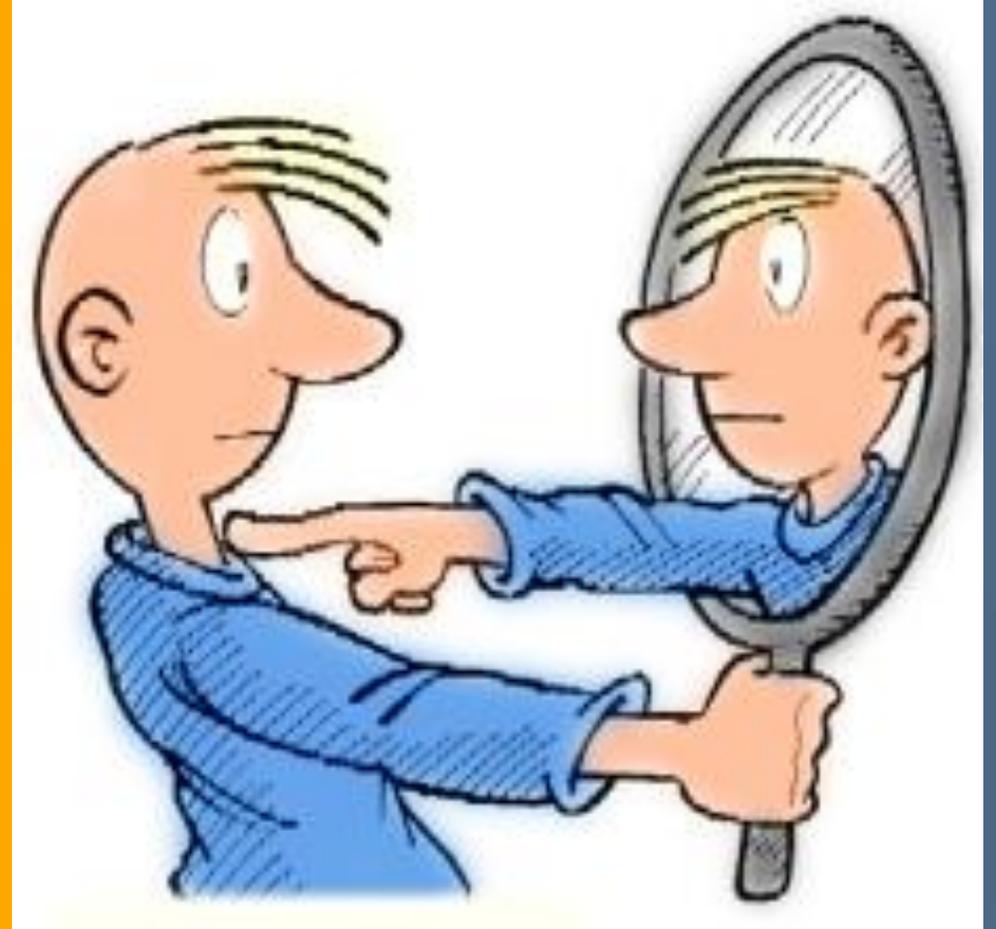
William Shakespeare

<https://youtu.be/tzScpy4obBQ?si=BP0xjjOJ47NWjDn0>

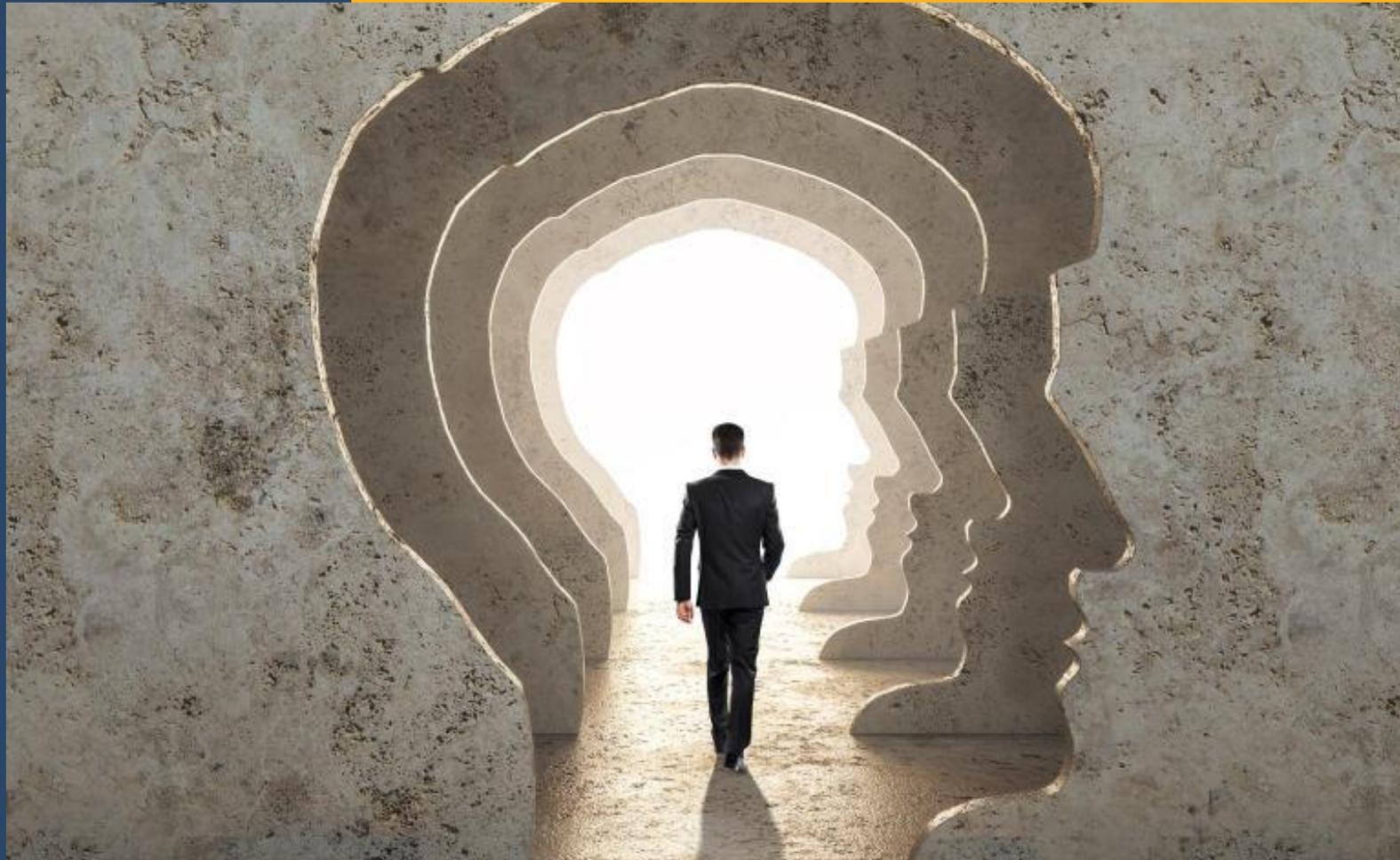
https://youtu.be/tzScpy4obBQ?si=Vje5b9nAS_6eqC_r

AUTOCONOCIMIENTO

Es el entendimiento y la comprensión que adquiere una persona sobre sí misma a lo largo de su vida, acerca de sus cualidades, defectos, limitaciones, temores, deseos y necesidades.



FASES DEL AUTOCONOCIMIENTO



AUTOPERCEPCIÓN

Se refiere a la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.



AUTO OBSERVACIÓN

Implica el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.



MEMORIA AUTOBIOGRÁFICA



Esta es la construcción de nuestra propia vida, nuestra propia historia personal, desde nuestro punto de vista, lo cual nos permite generar un autoconcepto de cómo hemos sido y cómo podemos llegar a ser.

AUTOESTIMA

Es la percepción y valoración que cada uno siente hacia sí mismo.

Es la evaluación que hacemos regularmente de nosotros mismos, y sienta la base de nuestra autoestima, la cual es fundamental en la relación que tenemos con nosotros mismos y las que tenemos con otras personas.



AUTOACEPTACIÓN

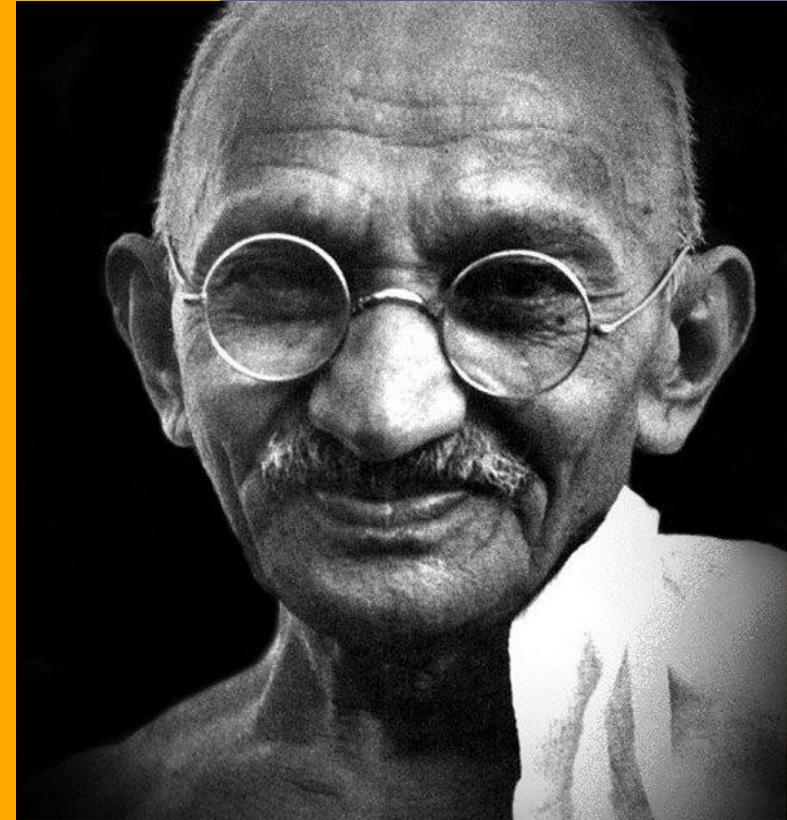


Es la capacidad del ser humano de aceptarse tal cual es. La autoaceptación ayuda a nuestro bienestar emocional al permitirnos no sentirnos culpables por cómo somos y cómo pensamos, además de permitirnos evitar la frustración porque aceptamos nuestras limitaciones.

IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

“Cuida tus pensamientos porque se volverán actos, cuida tus actos porque se harán costumbres, cuida tus costumbres porque formarán tu carácter, cuida tu carácter porque formará tu destino y tu destino será tu vida”

Mahatma Gandhi





El autoconocimiento es fundamental y su importancia radica en sentirnos en paz con nuestra propia vida y las personas que la rodean. Porque nos ayuda a vivir de una manera más plena y sana, además nos acerca a nuestra verdadera naturaleza y nuestros deseos.

El autoconocimiento es un proceso de introspección y auto observación que requiere de inteligencia emocional y lleva a la autoaceptación y al crecimiento personal.

El camino del autoconocimiento conduce a la construcción de una identidad personal.





El autoconocimiento no solo es la base de la autoestima, sino también de la autoconfianza y el autocontrol, cualidades que nos permiten respetarnos a nosotros mismos y a enfrentarnos a las diferentes situaciones que se nos presenten en la vida, lo que favorece el desarrollo de actitudes proactivas.

TIPS Y EJERCICIOS DE AUTOCONOCIMIENTO

“El conocimiento y el desarrollo personal son difíciles para la mayoría de las personas. Normalmente, requiere mucho coraje y perseverancia”

Abraham Maslow





USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

Conocerse a sí mismo a profundidad no es fácil, esto requiere motivación, voluntad y tiempo, y este proceso es fundamental para mejorar nuestro bienestar emocional y la salud mental.



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

El primer paso para comprender quiénes somos es saber cómo nos sentimos, por eso te presentamos una serie de recomendaciones para potenciar y facilitar tu proceso de autoconocimiento:

1. Diario de emociones: implica escribir cómo te has sentido cada día, no se trata solo de apuntar lo que has hecho durante la semana, sino de describir las emociones, los sentimientos experimentados y los eventos que llevaron a estos.



Mi diario de emociones

1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																

El primer paso para la gestión de nuestras emociones, es darnos cuenta de ellas.

Pongamos color a nuestras emociones diarias con "*Mi diario de emociones*", creado especialmente para ti Alumno Andersen.

Colorea de cada casilla diaria con el color que más defina ese día.

Ésta es una herramienta potente que te ayudará a

2. Lista de puntos fuertes y puntos débiles: intentar escribir en un papel una lista de nuestras virtudes y defectos nos puede ayudar a conocernos mejor. Una forma de facilitar este proceso es preguntarles a personas cercanas a nosotros sobre qué deberíamos poner en la lista.

PUNTOS FUERTES Y DÉBILES



- Quiero aprender.
- Trabajo centrado en lo que hago.
- Trabajo bien en equipo.
- Organizado.
- Disciplinado.



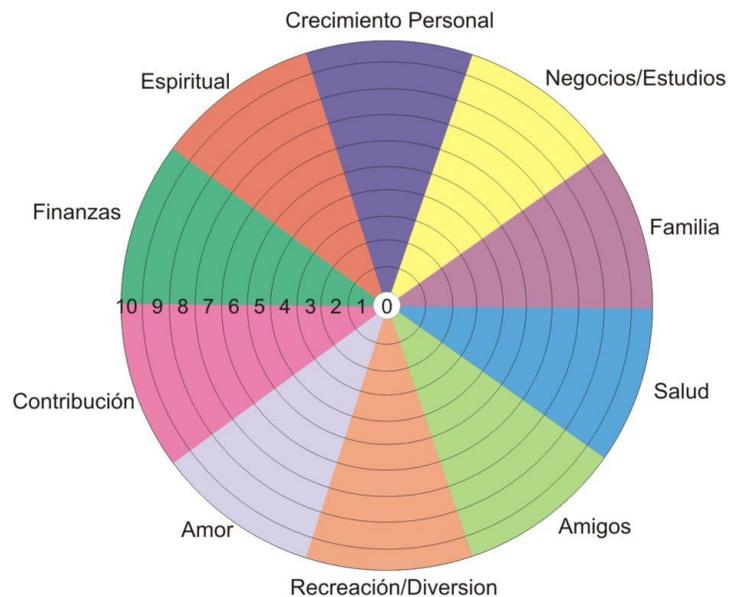
- Impaciente.
- Exigente.
- Poca Experiencia Laboral.
- Si no me gusta el proyecto, tardo más en acabarlo.
- Me cuesta hacer caso a los líderes.

SER + ADJETIVO



FEO
 GUAPO
 ALTO
 BAJO
 GRANDE
 PEQUEÑO
 GORDO
 FLACO
 JOVEN
 MAYOR
 RUBIO
 MORENO

Mi Rueda de la Vida



3. Descripción externa: pedirle a un amigo o familiar que te describa tal como te ve, de esta forma, podrás tener una idea de la imagen que proyectas a otras personas.

4. La rueda de la vida: consiste en hacer un círculo y dividirlo en las áreas que conforman tu vida, especialmente en las que te gustaría mejorar o en las que te gustaría cambiar algo. Por ejemplo, amistades, trabajo, familia, ocio.

5. La técnica del árbol: dibuja un árbol, en el cual las raíces y el inicio del tronco representarán tu pasado, tu presente serán el tronco y las ramas principales, mientras que tu futuro son las ramificaciones secundarias, hojas, frutos y flores.
6. La línea de la vida: traza una línea horizontal que represente tu vida, el punto central representa el presente, a la izquierda de este vas a marcar los eventos y momentos importantes de tu pasado, y a la derecha vas a anotar tus objetivos a corto, mediano y largo plazo.



INTELIGENCIA EMOCIONAL



“Una persona inteligente puede racionalizar cualquier cosa, una persona sabia ni lo intenta”.

Jen Knox

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La inteligencia emocional se refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.



TIPOS DE INTELIGENCIA EMOCIONAL



1. Inteligencia interpersonal. Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.
2. Inteligencia intrapersonal. Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

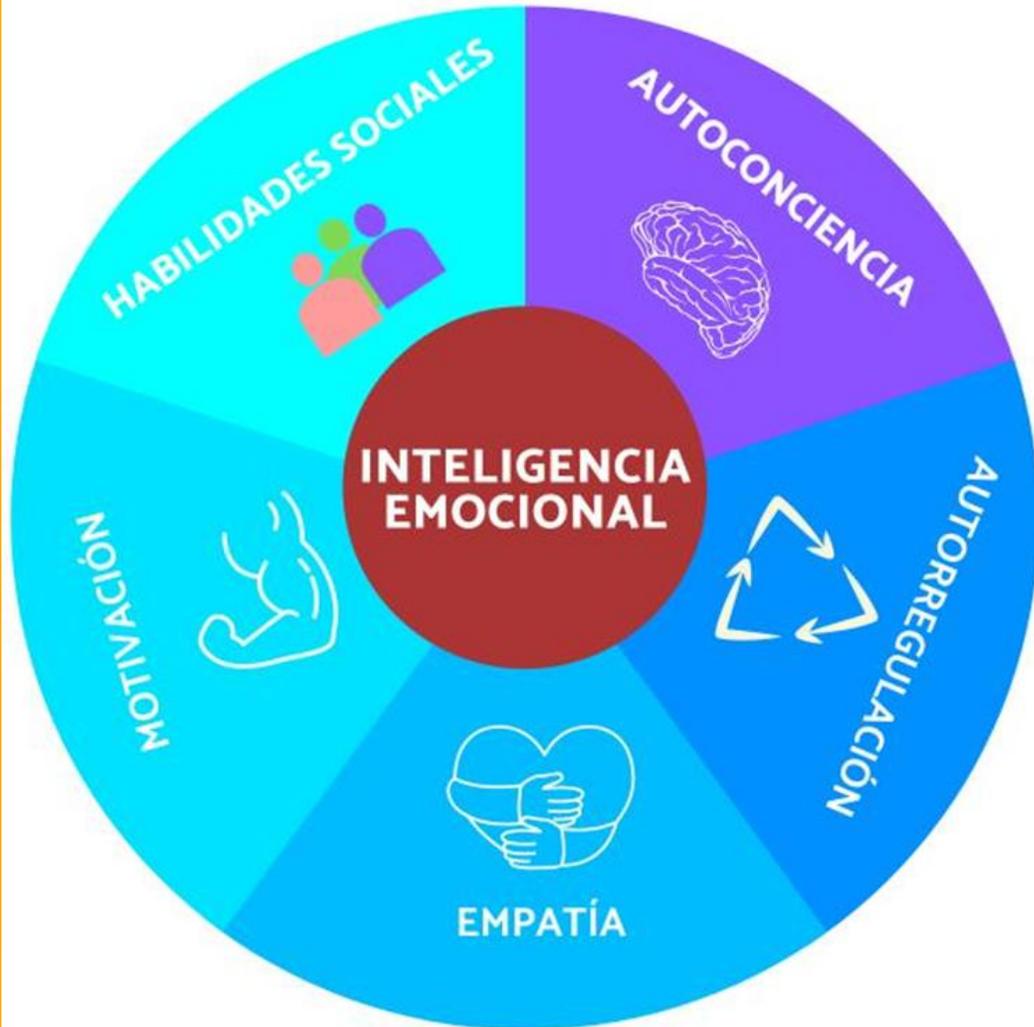
Desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, ya que la empatía, autocontrol emocional y motivación de las personas puede condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.

Ventajas de la Inteligencia Emocional

- Puede practicarse y aprenderse.
- Mejora la comunicación.
- Las personas se implican e involucran más en lo que realizan. Se mejora el clima laboral.
- Los procesos de cambio y mejora continua se agilizan.

VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



La inteligencia emocional se relaciona con la gestión del estrés, las habilidades adaptativas y la capacidad de adoptar un estado de ánimo positivo.

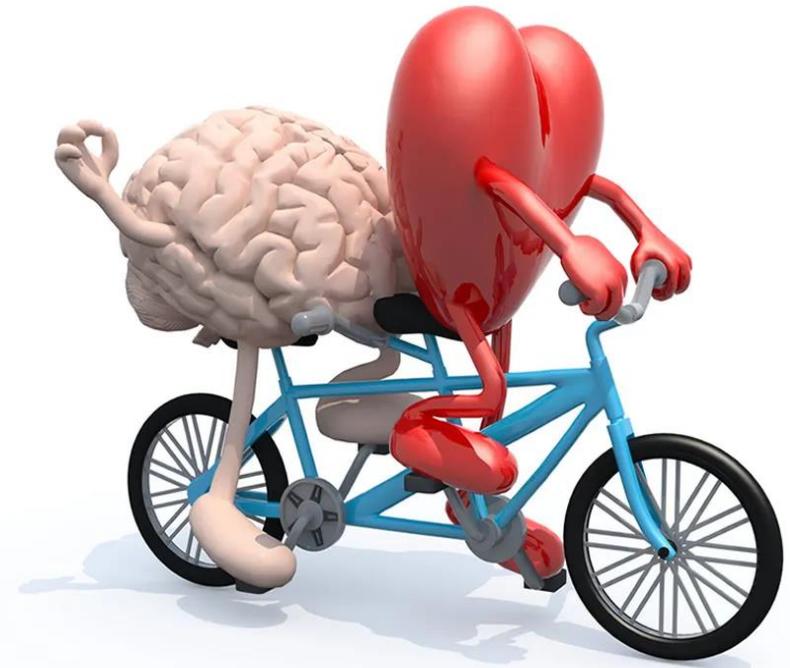
Así mismo esta puede como cualquier otra capacidad potenciarse, para que nos sirva en la vida diaria y mejoremos las relaciones con nosotros mismos y con los demás.



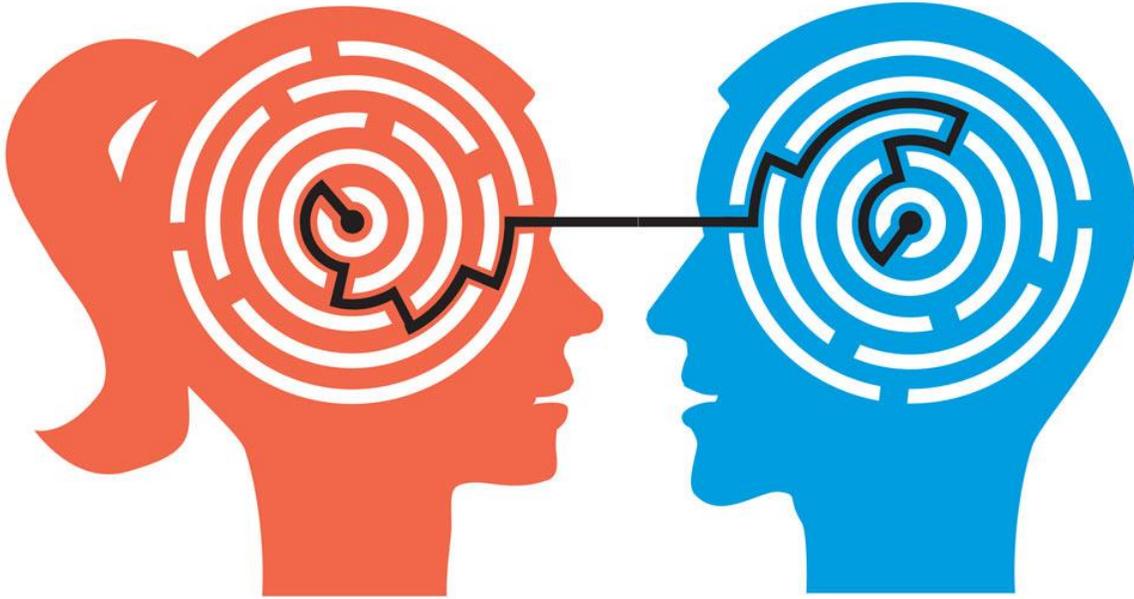
COMO ENTRENAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Existen algunas actividades que podemos realizar en nuestro día a día que nos pueden ser útiles.

1. Escribe las cosas positivas que te han ocurrido.
2. Realiza una escucha activa y empática.
3. Expresa siempre las cosas positivas.
4. Dedicar más tiempo a ti.
5. Mantente motivado.



INTELIGENCIA EMOCIONAL – COMUNICACIÓN ASERTIVA



Comunicación Asertiva, se entiende como aquellas formas de comunicación diseñadas para transmitir de forma eficaz un mensaje, haciendo uso de factores propios del proceso comunicativo, así como otros factores externos que lo acompañan e influyen en su eficacia.

COMUNICACIÓN ASERTIVA – ELEMENTOS

La comunicación asertiva toma en consideración elementos relacionados a la comunicación verbal como por ejemplo el tono de voz y el ritmo a la hora de hablar.

También toma en cuenta el lenguaje corporal para desarrollar cierta inteligencia comunicativa en el emisor que vaya en mejoría sustancial de su capacidad de dar a entender un mensaje.



CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA



La comunicación asertiva se considera como una habilidad social, que se encuentra asociada a la Inteligencia Emocional y a la capacidad para comunicarse de forma armoniosa y eficaz con los demás.

Sea cual sea tu cargo, actuar asertivamente te ayudará el resto de tu vida. Por eso, te mencionaremos algunas recomendaciones para poner en práctica esta habilidad:

CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Incluir la asertividad en la vida cotidiana. Empezar con pequeñas acciones. Ser consciente de la situación y actuar honestamente sin perjudicar al otro, es el primer paso.

1. Aprenda a Decir No.
2. No pida perdón por expresar una necesidad.
3. Haga uso del lenguaje verbal y no verbal.
4. No justifique su opinión.





DINÁMICA GRUPAL

- CARRUSEL DE PELOTAS
- OCTAGONO DE GLOBOS



Muchas gracias por su amable atención...



fdelrosarioa@usmp.pe