MANUAL DEL PARTICIPANTE

CURSO

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Módulo 4

Autoconocimiento y Gestión Emocional

www.lideratudesarrollo.cl

contacto@lideratudesarrollo.cl

+569 8983 2073

Objetivo general del curso

Identificar y comprender las técnicas que permitan a los participantes expresar ideas, sentimientos y necesidades de manera directa, honesta y respetuosa, mejorando sus relaciones interpersonales a través de herramientas prácticas, como la escucha activa y la autogestión emocional, tanto en el ámbito personal como laboral.

Objetivos específicos del módulo 4

1. Identificar y comprender que es la Autoevaluación.
2. Identificar y comprender la metodología de exploración de emociones.
3. Identificar y comprender la autoestima como factor emocional.
4. Identificar y comprender la 5 habilidades de la inteligencia emocional.

Contexto actual

El mundo actual esta caracterizado por el trabajo híbrido, la inmediatez digital y equipos diversos, exige una comunicación asertiva para gestionar el estrés, evitar malentendidos y resolver conflictos constructivamente. Esta habilidad es clave para establecer relaciones profesionales sólidas, fomentar un entorno seguro y potenciar la productividad en un contexto de cambio constante.

Índice

MÓDULO 4

Pag 04… Autoevaluación.

Pag 06…Explorar las emociones.

Pag 07…Autoestima.

Pag 09…5 Habilidades de la inteligencia emocional.

Pag 21…Actividad V o F.

Pag 22…Anexo actividades.

Modulo 4- AUTOCONOCMIENTO Y GESTION EMOCIONAL

William Shakespeare decía:

"De todos los conocimientos posibles, el más sabio es conocerse a sí mismo"

LA AUTOEVALUACIÓN

La autoevaluación es la capacidad de vernos hacia adentro, las personas que lo hacen de forma regular y reflexiva poseen características excepcionales como por ejemplo:

1. Son **conscientes** de sus fortalezas y debilidades.
2. Son reflexivas y aprenden de la **experiencia**.
3. Están abiertas a las **críticas**, a las nuevas perspectivas y al aprendizaje.
4. Suelen tener mejor sentido del **humor**.

Pasamos la mayor parte del tiempo con distintas personas, lugares y contextos, pero ¿qué porcentaje real pasamos con nosotros mismos?

Ahora revisaremos 5 pasos que nos permitirán conocernos mejor.

1.- CONOCE TU PERSONALIDAD

Entender lo que te hace reaccionar de cierta manera, bajo cierta situaciones y contextos, te permitirá adelantarte a esa emoción y canalizar la respuesta de modo adecuado.

2.- CONOCE TUS VALORES

Los valores son los códigos de la moral y los principios que guían tu comportamiento. Debes identificarlos y ser consecuentes con ellos.

3.- CONOCE TU CUERPO

Hasta donde conoces tu fuerza, tu flexibilidad, tu verdadero rendimiento. ¿Has dicho esto alguna vez? Esto no es para mí sin siquiera intentarlo. El cuerpo es adaptable a lo que hace repetidamente y es clave en el equilibrio con la mente.

4.- CONOCE TUS PROPOSITOS

Conoce tus motivaciones, tus metas, tus sueños, esto te da sentido de propósito y razones para seguir cuando las cosas se ponen difíciles, muchas personas viven ocupadas a de modo automático en vidas monótonas sin claridad de nada. Los Japoneses lo denominan tu IKIGAI.

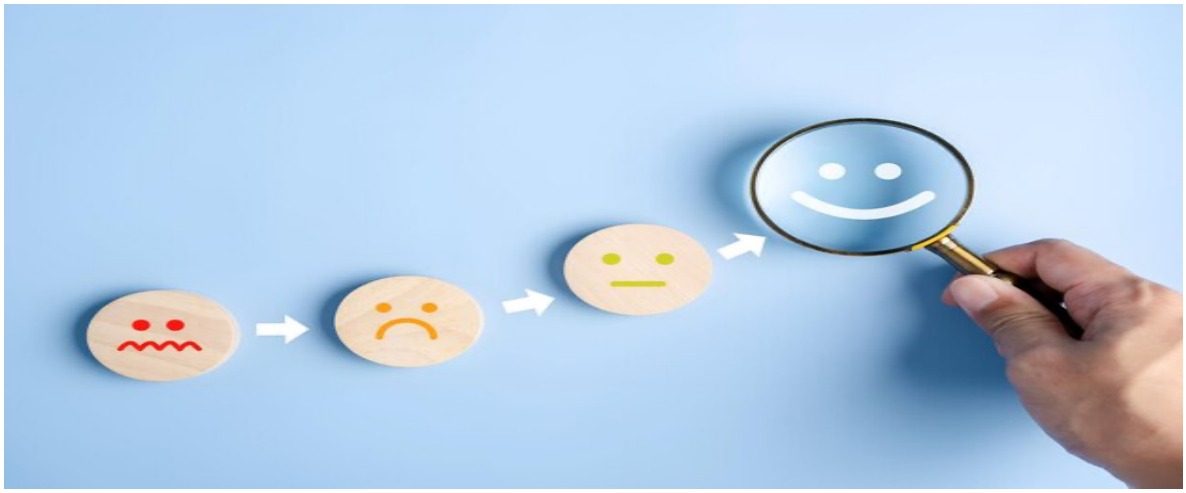
5.- QUE TE GUSTA Y DISGUSTA

Es importante identificar tanto lo que te gusta como que disgusta, evita seguir modas si no van contigo, destina tiempo real a aquellas cosas que te apasionan, y hace de ellas tu prioridad.

Hay personas que por encajar o por desconocimiento, viven frustradas haciendo cosas que les disgustan.

¿QUÉ SIGNIFICA EXPLORAR NUESTRAS EMOCIONES?

Implica tomar conciencia, identificarlas, comprender como se manifiestan en el cuerpo y como nos afectan. Luego aprender a gestionarlas de manera saludable. Esto incluye reconocer tanto las emociones placenteras como las displacenteras, y entender que todas tienen una función.



Nuestras emociones pueden proporcionarnos información valiosa sobre nosotros mismos, sobre otras personas y sobre determinadas situaciones.

A continuación algunos ejemplos:

MAL HUMOR

Desbordar de **ira** y maltratar a un **compañero en el trabajo**, puede ser señal de sentirnos abrumados en el trabajo.

ANSIEDAD

Ante una exposición en el trabajo, puede ser una señal de inseguridad por no sentirnos los suficientemente preparados como oradores y la calidad del contenido.

La clave está en explorarlas, conocerlas y utilizar las emociones de modo inteligente y canalizarlas adecuadamente a nuestro favor. Saber cuándo detenernos, reflexionar para poder seguir.

AUTOESTIMA RELACIÓN CON LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Un autoestima saludable permite reconocer y aceptar las propias emociones, y facilita el desarrollo de habilidades como la gestión emocional y la empatía.

Cuando una persona se siente valiosa y capaz, es más probable que pueda identificar y manejar sus emociones de manera efectiva.

Autoestima e inteligencia emocional están ligadas al componente afectivo, es decir, al mundo de las emociones y los sentimientos, y por ello facilitan la creación y el mantenimiento de relaciones interpersonales positivas.

4 CONSEJOS PARA ELEVAR TU AUTOESTIMA

DEJA DE CASTIGARTE

Acepta tus virtudes y defectos, no somos perfectos, comprende tu humanidad y deja el perfeccionismo.

PONTE METAS REALISTAS

Que te pongan un reto, te motiven y brinden satisfacción y orgullo. Incluso si fallas, tómalo como un aprendizaje para corregir y volver a empezar.

NO TE COMPARES

Cada persona es un mundo, centrate en tí, no idealices la vida de terceros, siempre hay alguien mejor o peor que tú, los procesos son individuales.

REGALATE TIEMPO

Has actividades que disfrutes, has pausas, relájate, encuentra satisfacción en tus gustos, desarrolla habilidades, esto fortalece tu autoestima.

5 HABILIDADES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

AUTOCONOCIMIENTO

Es la capacidad de comprenderse a uno mismo, incluyendo emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y patrones de comportamiento

Considera la introspección y la conciencia de cómo nuestras acciones y reacciones afectan a nosotros mismos y a los demás.

¿Por qué es importante?

Desarrollo personal: Te ayuda a tomar decisiones más alineadas con tus valores y objetivos.

Mejora de relaciones interpersonales: Al comprender tus propias emociones y patrones de comportamiento, puedes mejorar tus relaciones con los demás.

Toma de decisiones más efectiva: Te ayuda a tomar decisiones más coherentes y basadas en tus principios.

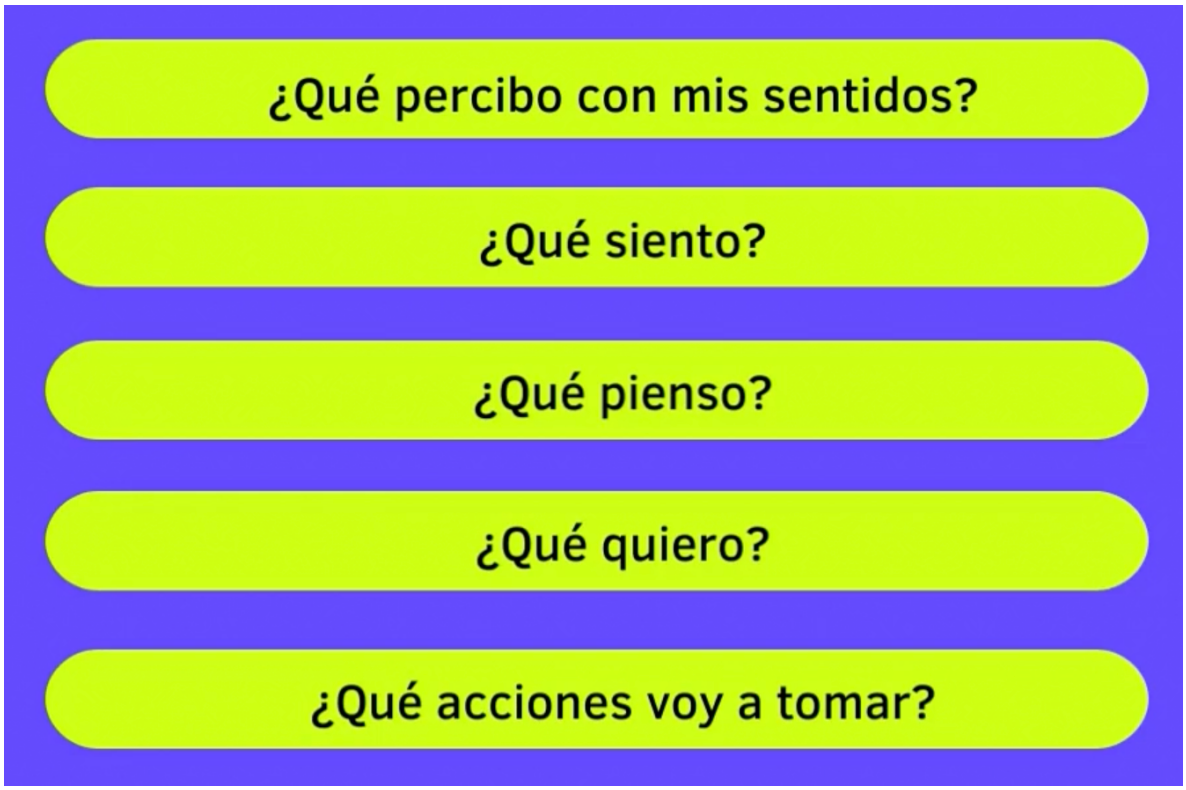
Mejora de la autoestima: Al aceptarte a ti mismo, puedes construir una autoestima más sólida.

Mayor resiliencia: El autoconocimiento te ayuda a adaptarte a los cambios y a superar desafíos.

Cuanto más conoces de ti mismo, más puedes relacionarte con los demás, desde una posición de confianza, seguridad en uno mismo y fortaleza.

LA RUEDA DE LAS EMOCIONES

Es una herramienta poderosa para poder mirarnos hacia adentro y conocernos mejor, consta de 5 preguntas:

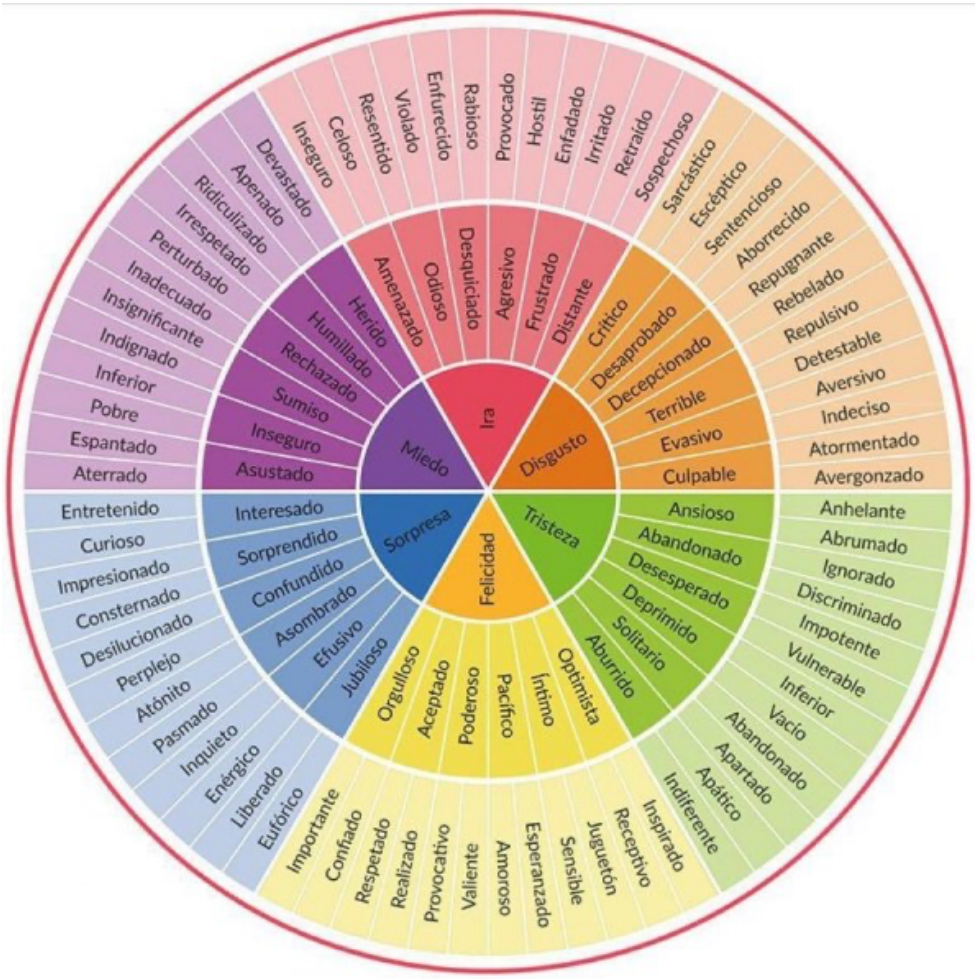


La capacidad de responder a estas preguntas en cualquier momento o contexto, nos indica un gran nivel de autoconocimiento.

Aumentemos el vocabulario emocional más allá de las 6 emociones básica.

¿Sabes cuantas emociones existen?

Mas de 100 emociones revisemos la rueda de las emociones:



Analiza esta herramienta con amigos y familiares para que indaguen en sus emociones más en detalle.

¿Existen otras herramientas de autoconocimiento?

Por supuesto, qui te dejamos algunas complementarias:

- ❑ Matriz FODA
- ❑ Ventana de JOHARI.
- ❑ Evaluación competencias 360°
- ❑ MBTI

Recuerda…

"Cuanto más conoces de ti mismo, más puedes relacionarte con los demás, desde una posición de confianza, seguridad en uno mismo y fortaleza"

AUTOGESTIÓN

Es la capacidad de usar la autoconciencia, y así poder reaccionar en un modo positivo y útil en cualquier circunstancia y con distintas personas. El término puede referirse a la gestión individual en la vida, el aprendizaje, como a la organización profesional.

ALGUNAS ESTRATEGIAS

- ❑ Observan y aprenden de lo que hacen bien otras personas
- ❑ Observan y aprenden de lo que otras personas hacen mal, para no imitarlos.

Es decir, son capaces de analizar sus emociones, comportamientos y contrastarlos con lo que hacen los demás para aprender y relacionarse mejor.

Son conscientes de sus capacidades y limitaciones y las utilizan de modo estratégico.

Por ejemplo, hay personas que se desempeñan de buena forma en entornos de alta presión y otros que pierden el control.

Ante situaciones estresantes las personas con autogestión suelen hacer los siguiente.

- ❑ Respiran profundamente. (Meditan)
- ❑ Cuidan su dialogo interno (las palabras que se dicen)
- ❑ Se relacionan preferentemente con personas que los elevan.
- ❑ Solicitan retroalimentación a sus personas de confianza sobre sus reacciones.
- ❑ Aprenden nuevas habilidades, potencian pasatiempos que los relajan.
- ❑ Sonríen.



AUTOMOTIVACIÓN

Es la capacidad psicológica de impulsarse a uno mismo para alcanzar objetivos, a través de una fuerza interna que no depende de estímulos externos constantes.

Nos permite ser más optimistas, y en caso de algún inconveniente nos ayuda a retomar el rumbo hacia nuestros objetivos.

¿Por qué es importante la automotivación?

Logro de objetivos: Permite seguir adelante hasta alcanzar las metas y sueños propuestos.

Independencia: Reduce la dependencia de factores externos y fomenta un mayor sentido de control sobre la propia vida.

Desarrollo personal: Impulsa el crecimiento, el progreso y la adquisición de nuevas habilidades.

Resiliencia: Proporciona el impulso necesario para salir adelante en momentos de estrés y crisis.

La falta de motivación se traduce en aburrimiento, cansancio y tristeza.

No siempre estaremos motivados, a veces las cosas se ponen cuesta arriba. Es por ello que la automotivación es relevante y debe ir acompañada de sentido de propósito y disciplina.

La automotivación se manifiesta en la proactividad, el compromiso y la resiliencia para afrontar retos y perseverar frente a obstáculos.

¿Cómo desarrollar automotivación?

Establece objetivos claros: Fija metas realistas y alcanzables que te den un sentido de propósito y dirección.

Cultiva un pensamiento positivo: Mantén una mentalidad optimista, confiando en tus capacidades y valorando lo que ya tienes.

Se agradecido: Reflexionar diariamente sobre las cosas por las que estas agradecido puede mejorar tu bienestar y motivación.

Sal de tu zona de confort: Enfrentar nuevos retos y salir de lo familiar es un gran impulso para el crecimiento.

Positividad: Aléjate de las quejas y busca compañías que te inspiren y te eleven.

Práctica la autodisciplina: Aprende a gestionar tus estados emocionales y mantener el rumbo, incluso cuando la motivación flaquea.

Fomenta el aprendizaje continuo: Aprender cosas nuevas diariamente puede mantener tu mente activa y abrirte a nuevas oportunidades.

EMPATÍA

Es la capacidad de identificar y comprender los sentimientos, pensamientos y experiencias de otra persona, poniéndose en su lugar. La empatía no significa estar de acuerdo con la otra persona, sino que entender su perspectiva y estado emocional.

4 estrategias para fomentar la empatía.

Saluda por el nombre: Está demostrado que genera más cercanía y sentido de conexión, rompe la impersonalidad.

Fomenta la conversación: Acércate a personas que no conozcas averigua sobre ellas y parte la conversación basado en su vida e intereses.

Mejora tu capacidad de observar: Usa tus sentidos para interpretar más allá de las palabras y te permitirá identificar desde otras perspectiva lo que sienten las personas.

Comprende como te ven los demás: Es importante asumir que no somos perfectos y muchas veces las personas tienen una visión distinta de nosotros que es bueno saber.

¿Cómo se manifiesta la empatía?

Escucha activa: Prestar atención a lo que la otra persona dice, incluyendo sus señales no verbales como gestos y expresiones faciales.

Respeto por las diferencias: Entender que las personas tienen diferentes formas de pensar y sentir, y respetar sus puntos de vista, aunque no sean los propios.

Toma de perspectiva: Es la habilidad de distanciarse de las propias experiencias y ver la situación desde el punto de vista del otro.

Acción comprensiva: Reaccionar ante las emociones del otro con una conducta que pueda disminuir su angustia o brindarle apoyo.

¿Cuáles son los beneficios de la empatía?

Mejora las relaciones: Ayuda a construir y mantener vínculos más profundos y significativos con otras personas.

Fomenta la conexión social: Actúa como un "pegamento social" que permite conectar y entender mejor a los demás.

Contribuye al respeto y la dignidad: Al comprender la situación del otro, se facilita el respeto hacia sus diferencias y se promueve una convivencia armoniosa.

HABILIDADES SOCIALES

Son conductas que permiten interactuar de forma efectiva y satisfactoria con otras personas.

Son fundamentales para el desarrollo personal, el éxito profesional y la creación de relaciones saludables.

¿Cuáles son las habilidades sociales?

Según Daniel Goleman existe ciertas habilidades que sustentan el éxito social y son las siguiente:



Comunicación: Son capaces de intercambiar información y significados de modo claro y efectivo.

Influencia: Afectan la conducta, opinión o decisión de una persona sin utilizar la fuerza o la coerción, y a través del uso de habilidades.

Liderazgo: Influyen en los demás para que trabajen de forma voluntaria en un objetivo común.

Catalizadores del cambio: Promueven y gestionan el cambio minimizando el impacto negativo y maximizando el beneficio que se produce.

Gestión de conflictos: Identifican las causas, buscan soluciones consensuadas, promoviendo el dialogo, evitando la confrontación.

Trabajo en equipo: Disponen de habilidades para inspirar, coordinar el implementar iniciativas de trabajo en equipo de modo armonioso.

"Facilitan la colaboración, la negociación y la expresión adecuada de sentimientos y necesidades"

Algunas características adicionales son las siguientes:

Comunicación efectiva: Saben escuchar, hacer preguntas, dar cumplidos y presentarse adecuadamente.

Asertividad: Expresan opiniones, necesidades y derechos sin agresividad ni pasividad, así como decir "no" cuando es necesario.

Empatía: Comprenden y comparten los sentimientos de otras personas.

Negociación y conflictos: Abordan problemas de manera conjunta para encontrar soluciones, sin acumular resentimiento.

Iniciación conversaciones**:** Comienzan y sostienen diálogos de forma cortés y positiva.

¿Se pueden desarrollar?

Aprendizaje por observación: Se adquieren observando y repitiendo gestos y comportamientos de otros.

Práctica consciente: Es necesario conocer las normas sociales y culturales para interactuar adecuadamente.

Actividades grupales: Participar en deportes, música o arte fomenta la interacción y el trabajo hacia objetivos comunes.

Pequeños objetivos: Empezar con interacciones sencillas, como hablar con un vecino, aumenta la seguridad en uno mismo y facilita el manejo de situaciones más complejas.

ACTIVIDAD

Responda V o F las siguientes las siguientes afirmaciones:

N°	AFRIMACION	V/F
1	Las personas que se autoevalúan regularmente son más conscientes de sus fortalezas y debilidades.	
2	Explorar las emociones Implica tomar conciencia, identificarlas, comprender como se manifiestan en el cuerpo y como nos afectan.	
3	La autoestima y la inteligencia emocional no tienen relación alguna.	
4	Autoconocimiento es la capacidad de comprenderse a uno mismo, incluyendo emociones, pensamientos, fortalezas, debilidades y patrones de comportamiento.	
5	La rueda de emociones es una herramienta de comunicación asertiva.	
6	Las habilidades sociales son conductas que permiten interactuar de forma efectiva y satisfactoria con otras personas.	
7	Comunicación, influencia y liderazgo son algunas de las habilidades sociales.	
8	La empatía es una cualidad que sirve para conocerse a sí mismo.	
9	Automotivación es la capacidad psicológica de impulsarse a uno mismo para alcanzar objetivos, a través de una fuerza interna que no depende de estímulos externos constantes.	
10	La automotivación se manifiesta en la proactividad, el compromiso y la resiliencia para afrontar retos y perseverar frente a obstáculos.	

ANEXO ACTIVIDADES

Actividad 1 – V o F

1	V	
2	V	
3	F	Se relacionan totalmente, pues su base está en las emociones
4	V	
5	F	Es una herramienta de autoconocimiento referido a las emociones.
6	V	
7	V	.
8	F	Es una cualidad que permite conocer y comprender a los demás.
9	V	
10	V	