

AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

CURSO HABILIDADES BLANDAS 2025

SESIÓN 3

Autoconciencia – autoconocimiento

¿Qué son los estilos de pensamiento?

Toma de decisiones

Las emociones y la inteligencia emocional

AUTOCONCIENCIA - AUTOCONOCIMIENTO

AUTOCONCIENCIA - AUTOCONOCIMIENTO

El **autoconocimiento** es la capacidad que tiene una persona para **observarse, analizarse y comprenderse a sí misma**. Implica reconocer nuestras emociones, pensamientos, comportamientos, valores, fortalezas, debilidades, creencias y aspiraciones.

No se trata solo de saber “quién soy”, sino de entender **cómo reacciono, por qué actúo de cierta manera y qué impacto tengo en los demás**.

Proceso continuo y reflexivo

Requiere honestidad, apertura y disposición a mejorar

Base del desarrollo personal y emocional

Ayuda a tomar decisiones más conscientes y auténticas

DIMENSIONES DEL AUTOCONOCIMIENTO

Emocional

- Saber identificar y nombrar las propias emociones

Cognitiva

- Conocer los propios pensamientos, conocimientos, creencias y estilo de razonamiento

Conductual

- Observar como se actúa en diferentes situaciones

Social

- Reconocer cómo nos relacionamos con los demás

Moral

- Conocer los propios valores y principios

PARA QUE SIRVE EL AUTOCONOCIMIENTO

Mejora la autoestima y la confianza personal

Favorece la autorregulación emocional

Ayuda a establecer metas realistas y significativas

Potencia la empatía y la inteligencia emocional

Promueve una vida más coherente con lo que se piensa y siente

AUTOCONCIENCIA - AUTOCONOCIMIENTO

Eres capaz de saber lo que estás sintiendo en el mismo momento en que sucede y de utilizar tus propias habilidades y preferencias para guiar la toma de decisiones, basándose en un análisis realista de lo que uno mismo es, de las capacidades y habilidades, y sintiendo que confías en ti mismo, sabiendo que tú puedes resolverlo

CONCIENCIA
EMOCIONAL

Reconoces las
propias
emociones y
sus efectos

ADECUADA VALORACIÓN
DE UNO MISMO/A

Conoces lo
que eres:
capacidades,
recursos y
limitaciones

CONFIANZA EN UNO
MISMO/A

Sensación
clara de lo
que vales y
de las propias
capacidades

ESTRATEGÍAS DE APRENDIZAJE AUTOCONOCIMIENTO

“La Rueda de la Vida”

Análisis de casos personales

Técnica FODA personal

Mapa de valores personales

Diario reflexivo

Dinámica “El espejo personal”

LA RUEDA DE LA VIDA

Descripción: Consiste en un círculo dividido en secciones que representan áreas importantes de la vida (como estudios, salud, familia, amigos, emociones, etc.). El estudiante califica su nivel de satisfacción en cada área en una escala del 1 al 10, lo que permite visualizar de forma clara los aspectos equilibrados y los que necesitan atención

ANÁLISIS DE CASOS PERSONALES

Descripción: Se presentan dilemas reales o simulados que requieren tomar decisiones. Los estudiantes deben reflexionar sobre qué valores guiarían sus elecciones.

TÉCNICA FODA PERSONAL

Descripción: Aplicar el clásico análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, Amenazas) a uno mismo.

MAPA DE VALORES PERSONALES

Descripción: Lista de valores universales (respeto, libertad, honestidad, justicia, etc.). Cada estudiante selecciona los cinco más importantes para su vida y los jerarquiza.

Refuerzo: Compartir en grupos pequeños y debatir diferencias.

DIARIO REFLEXIVO

Descripción: Escribir semanalmente una entrada sobre logros, errores y decisiones personales. Al final de cada entrada, el estudiante identifica una fortaleza usada y una que debe desarrollar.

DINÁMICA “EL ESPEJO PERSONAL”

Descripción: Cada estudiante escribe tres fortalezas, tres debilidades y tres valores que cree que lo definen.

Refuerzo: Luego intercambia su lista con un compañero que añada observaciones externas (cómo lo ve).

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE PENSAMIENTO?

¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE PENSAMIENTO?

Los estilos de pensamiento son las formas preferidas en que una persona procesa la información, resuelve problemas, analiza situaciones y toma decisiones. No hay un único estilo correcto; cada uno tiene ventajas y limitaciones, y pueden combinarse o cambiar según el contexto.

PRINCIPALES ESTILOS DE PENSAMIENTO

ANALÍTICO

CRÍTICO

CREATIVO

PRÁCTICO O
FUNCIONAL

REFLEXIVO

IMPULSIVO O
EMOCIONAL

ANÁLITICO

- Se basa en la lógica, el análisis de datos y los hechos.
- Descompone los problemas en partes pequeñas para comprenderlas.
- Ventaja: toma decisiones fundamentadas.
- Riesgo: puede quedarse estancado en el análisis excesivo.

CRÍTICO

- Cuestiona, evalúa y compara diferentes puntos de vista.
- No acepta información sin evidencia.
- Ventaja: toma decisiones más objetivas.
- Riesgo: puede ser escéptico o desconfiado en exceso.

CREATIVO

- Busca soluciones novedosas, intuitivas e innovadoras.
- Usa el pensamiento lateral, asociaciones libres, imaginación.
- Ventaja: genera ideas originales.
- Riesgo: puede descuidar detalles o viabilidad práctica.

PRÁCTICO O FUNCIONAL

- Se enfoca en la utilidad inmediata y la acción.
- Elige opciones que den resultados rápidos.
- Ventaja: ejecuta con eficacia.
- Riesgo: puede no considerar consecuencias a largo plazo.

REFLEXIVO

- Considera cuidadosamente antes de actuar.
- Valora la introspección, los sentimientos y las experiencias previas.
- Ventaja: decisiones meditadas.
- Riesgo: puede ser indeciso o temeroso de actuar.

IMPULSIVO O EMOCIONAL

- Se guía por la emoción o intuición del momento.
- Actúa rápidamente, sin mucha reflexión.
- Ventaja: útil en situaciones urgentes.
- Riesgo: decisiones precipitadas o inestables.

TOMA DE DECISIONES

¿QUÉ ES LA TOMA DE DECISIONES?

Es el proceso mediante el cual una persona elige entre dos o más alternativas, considerando objetivos, consecuencias, valores personales y contexto. Están influidas por:

Emociones

**Experiencias
previas**

Personalidad

**Información
disponible**

**Presión social
o cultural**

**Estilo de
pensamiento
predominante**



ESTRATEGÍAS DE APRENDIZAJE ESTILOS DE PENSAMIENTO Y TOMAS DE DECISIONES

**Cuestionario de
estilos de
pensamiento**

**Dinámica “El
dilema de las
decisiones”**

**Camino de
decisiones (línea
del tiempo
personal)**

**Role-playing
“Pienso, siento,
decido”**

**Técnica de los 6
sombreros para
pensar**

**Diario de tomas
de decisiones**

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE PENSAMIENTOS

Descripción: Aplicación de un test o escala breve para que los estudiantes identifiquen su estilo de pensamiento predominante (analítico, creativo, reflexivo, impulsivo, práctico, crítico, etc.).

Refuerzo: Análisis grupal de los resultados y discusión sobre cómo cada estilo influye en la forma de decidir.

DINÁMICA “EL DILEMA DE LAS DECISIONES”

Descripción: Se presenta un dilema ético o práctico (“¿aceptarías un trabajo que no te gusta pero te da estabilidad?”) y se pide tomen una decisión, justificando su proceso.

Refuerzo: Luego, se analiza en grupo si fue una decisión racional, emocional, impulsiva, social, etc.

CAMINO DE DECISIONES

Descripción: El estudiante elige tres decisiones importantes de su vida (pasadas o actuales) y analiza:

- o ¿Qué influyó en la decisión?
- o ¿Qué estilo de pensamiento usó?
- o ¿Cuál fue el resultado?

ROLE-PLAYING: “PIENSO, SIENTO, DECIDO”

Descripción: Se representan pequeñas escenas en grupo (conflictos cotidianos, dilemas, decisiones urgentes). Cada participante debe identificar qué pensó, qué sintió y cómo decidió.

TÉCNICA DE LOS 6 SOMBREROS PARA PENSAR

Descripción: Se analiza una situación desde distintos estilos mentales:

o Blanco (datos), rojo (emociones), negro (riesgos), amarillo (beneficios), verde (creatividad), azul (organización).

DIARIO DE TOMA DE DECISIONES

Descripción: Durante una semana, los estudiantes registran decisiones cotidianas importantes y su proceso mental/emocional.

- Reflexionan: ¿Fue una decisión rápida o lenta? ¿La repetirías? ¿Qué aprendiste?

LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Las **emociones** son respuestas psicofisiológicas automáticas y universales que surgen ante ciertos estímulos internos o externos. Son **procesos complejos** que involucran pensamientos, sensaciones corporales y conductas, y están relacionadas con cómo se interpreta una situación.

Cada emoción cumple una función **adaptativa**: ayudan a reaccionar, sobrevivir, a comunicarse y a tomar decisiones.

PRINCIPALES EMOCIONES (Ekman, P., 2017)

ALEGRÍA

TRISTEZA

MIEDO

IRA

ASCO

SORPRESA

¿SON NECESARIAS LAS EMOCIONES?

Protegen

- El miedo advierte del peligro
- La ira impulsa a poner límites

Motivan

- La alegría refuerza comportamientos positivos
- La tristeza invita a reflexionar y buscar apoyo

Facilitan la toma de decisiones

- El disgusto o la culpa ayudan a elegir con más responsabilidad
- La intuición emocional guía en situaciones inciertas

Permiten relacionarse mejor

- Expresar emociones ayuda a que otros comprendan
- La empatía parte del reconocimiento emocional propio y ajeno

Son parte del equilibrio mental

- Reprimir emociones puede generar: ansiedad, estrés, etc.
- Sentir y regular emociones favorece el bienestar y la salud mental

Manifestación emociones en la mente (nivel cognitivo):

**PENSAMIENTO
REPETITIVOS**

**DIFICULTAD PARA
CONCENTRARSE**

**INTERPRETACIONES
NEGATIVAS O
EXAGERADAS**

**CAMBIOS EN LA
MEMORIA**

**JUICIOS RÁPIDOS O
IMPULSIVOS**

Manifestación emociones en el cuerpo (nivel fisiológico):

MIEDO

- Aumento del ritmo cardíaco, sudoración, tensión muscular, pupilas dilatadas

IRA

- Rostro enrojecido, calor corporal, respiración acelerada, puños apretados

TRISTEZA

- Sensación de cansancio, nudo en la garganta, llanto, postura encorvada

ALEGRÍA

- Sonrisa, energía alta, postura abierta, brillo en los ojos

ANSIEDAD

- Palpitaciones, presión en el pecho, temblor, náuseas, insomnio

¿QUÉ ES LA GESTIÓN EMOCIONAL?

Es la capacidad de sentir, entender y regular las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia

Es reconocer los propios sentimientos propios y de los demás, saber motivarse y manejar correctamente las relaciones con uno mismo y con los demás

El éxito depende del tipo de relación que se mantenga con uno mismo, con los otros, de la capacidad de liderazgo y de la habilidad de saber trabajar con los demás

PAUTAS PARA SER EMOCIONALMENTE INTELIGENTE

Aprende a trabajar en equipo, adquiere un compromiso común y dialoga

Libera la creatividad, sino se puede en el trabajo en el tiempo libre

Déjese llevar por la intuición, no deje todo en manos de los demás

Practique el ejercicio físico: salud física y mental

Aproveche mejor el tiempo, descubre tu ritmo natural en todo

Se agradecido y reconozca el trabajo y valor de los demás

Asume el riesgo de parecer imperfecto. Exterioriza las emociones y aprende a canalizarlas

Expresa con humildad la opinión, escucha y respeta la de los demás

Di lo que piensas, no te lo calles, siempre desde el respeto, argumentando y siendo flexible

Cuando sientas alegría pregúntate

- ¿Qué es lo valioso que está presente?

Cuando sientas miedo preguntante

- ¿Qué de lo realmente importante está corriendo peligro de ser dañado?

Cuando sientas enfado, rabia, pregúntate

- ¿Qué es eso de vital importancia que me están quitando o destruyendo?

Cuando sientas tristeza, pregúntate

- ¿Qué de lo que considero fundamental está dejando de serlo?

¿Pueden trabajar juntos?





TIPS:



**1. Cuida tu
entorno**



2. Gratitud



3. Adaptación



4. vive Hoy



5 . Optimismo

**Está en las
emociones y en
la capacidad de
atenderlas y
dirigirlas**

¿Por qué una personas sonríen más y son más felices que otras?

¿Por qué algunas personas con altos niveles de inteligencia, y que además se destacan en su profesión no pueden aplicar esta inteligencia en su vida privada, que va a la deriva, del sufrimiento al fracaso?

¿Por qué otras con alto coeficiente intelectual trabajan para otras que tiene un coeficiente intelectual más bajo, pero que saben contactar, influir y relacionarse mejor?

Estrategias para gestionar emociones intensas

Reencuadre cognitivo

- Cambiar la forma en que interpretas la situación.
 - Ejemplo: “No fue un fracaso, fue una oportunidad para aprender.”
- Esta estrategia ayuda a **modificar pensamientos distorsionados** que alimentan emociones negativas.

Buscar apoyo emocional

- Hablar con alguien de confianza (amigo, docente, terapeuta) ayuda a expresar lo que se siente sin juicio.
- **Compartir emociones es saludable**, no es debilidad.

Escribir lo que se siente (diario emocional)

- Anotar pensamientos y emociones libera carga mental.
- Permite observar patrones emocionales y entender su origen.

Respiración consciente o diafragmática

- **Ayuda a reducir el ritmo cardíaco** y a calmar el sistema nervioso.
- Ideal para la ansiedad, el enojo o el miedo

Mindfulness y atención plena para el equilibrio emocional

Práctica poderosa para cultivar el equilibrio emocional y el bienestar general. Consiste en prestar atención de manera consciente y sin juicio al momento presente, lo que permite observar pensamientos, emociones y sensaciones físicas con mayor claridad y aceptación.

Estrategias de aprendizaje basadas en mindfulness

Lectura consciente

- Leer con atención plena implica enfocarse completamente en el texto, sin distracciones, observando cómo reaccionas emocionalmente ante lo que lees. Esto mejora la comprensión y la retención

Respiración antes del estudio

- Realizar 2–3 minutos de respiración consciente antes de comenzar a estudiar ayuda a centrar la mente y reducir la ansiedad, preparando el cerebro para el aprendizaje..

Pausa reflexiva

- Después de cada bloque de estudio, tomar una pausa breve para observar cómo te sientes, qué aprendiste y qué dudas surgieron. Esta metacognición fortalece la memoria y la autorregulación.

Diario de aprendizaje consciente

- Al final del día, escribir brevemente qué aprendiste, cómo te sentiste y qué podrías mejorar. Esta práctica fomenta la autoconciencia y el aprendizaje significativo.

Estas estrategias no solo mejoran la concentración y la gestión del tiempo, sino que también promueven una actitud más compasiva y equilibrada hacia el proceso de aprender

BIBLIOGRAFÍA

- Fernández-Berrocal, P., Cabello, R., Gómez-Leal, R., Gutiérrez-Cobo, M. J., & Megías-Robles, A. (2022). Nuevas tendencias en la investigación de la inteligencia emocional. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, 15(2), 144–147.
- Han, S.-T. (2025). *Narrative-Centered Emotional Reflection: Scaffolding Autonomous Emotional Literacy with AI* [Preprint]. arXiv
- Pereyra Acosta, J. L., Linares Velásquez, M. E., Mendoza León, O. E., Pérez Mena, C., & Gonzales Pacheco, A. J. (2025). Inteligencia emocional para un buen rendimiento académico en educación superior. *Revista InveCom*, 5(4), 1–10. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14920622>
- Ramos Monsivais, C. L., López Ramírez, O. Y., & Basto Arredondo, V. E. (2021). *Inteligencia emocional aplicada al desarrollo personal*. Colofón.
- Rodríguez, A. C., Murillo, C. R., González, C. A., & Zambrano, M. P. (2025). Inteligencia emocional y creatividad en el rendimiento académico. *Esprint Investigación*, 4(1), 172–184.