

# AUTOCONOCIMIENTO

El autoconocimiento es la habilidad de conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones. Tener autoconocimiento también significa poder reconocer cómo nos perciben otras personas. Las personas que se conocen a sí mismas reconocen sus fortalezas y desafíos.

Técnicas para desarrollar el autoconocimiento

1. **Desarrolla tu inteligencia emocional. Las emociones, aunque en muchas ocasiones las olvidemos, están siempre presentes**
2. **Pensamiento crítico. Pregunta y pregúntate**
3. **Reconecta con tu cuerpo**
4. **Inspírate a través de otros**
5. **Cultiva el arte de la empatía y la humildad**



# AUTOREGULACION

La autoregulacion es la capacidad que tienen las personas para regular su conducta o sus propios impulsos de una forma voluntaria. En otras palabras, se podría decir que es la capacidad que tienen las personas para incidir en ellas mismas; en sus emociones, en sus deseos, en sus comportamientos, etc.

## Estrategias de autoregulacion Que Sí Funcionan

1. **Se consciente y define bien qué es lo que quieres cambiar o mejorar**
2. **Reconoce los pensamientos y sentimientos impulsivos**
3. **Trabaje su inteligencia emocional**
4. **Evalúate constantemente**
5. **Modifica tu ambiente**
6. **Realiza ejercicios de respiración**



# EMPATÍA

La empatía es la capacidad que tiene una persona de comprender las emociones y los sentimientos de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar, es decir, como un individuo similar con mente propia. Por eso es vital para la vida social.

## LOS 3 TIPOS DE EMPATÍA

- **EMPATÍA COGNITIVA.** Implica ponerse en el lugar de la otra persona y así ver cómo piensa para comunicarnos de manera efectiva. ...
- **EMPATÍA EMOCIONAL.** Aquí se da una conexión instantánea: podemos sentir lo que el otro siente. ...
- **PREOCUPACIÓN O SOLIDARIDAD EMPÁTICA** (Goleman la llama empathic concern).



# HABILIDADES SOCIALES

Las habilidades sociales nos sirven para desempeñarnos adecuadamente ante los demás. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con las otras personas.

Son aquellos comportamientos eficaces en situaciones de interacción social. Las habilidades sociales son el arte de relacionarse con las demás personas y el mundo que nos rodea.

Además las habilidades sociales son conductas destinadas a conseguir un objetivo, defender nuestros derechos, ser asertivos en la expresión de nuestras emociones y deseos. Son formas de comunicarnos tanto verbal como no verbalmente con el otro.

