



## AUTOCONOCIMIENTO. PORQUE SOMOS COMO SOMOS.

SKU: 0739\_R

Horas [15](#)

### OBJETIVOS

- Aprender en profundidad sobre el concepto de autoconocimiento.
- Conocer las conexiones del autoconocimiento con el desarrollo personal, el bienestar emocional, así como la inteligencia emocional.
- Saber los inconvenientes de no conocerse a sí mismo.
- Adquirir herramientas prácticas para las relaciones interpersonales.
- Profundizar en la conciencia emocional.
- Conocer la utilidad de todas las emociones, negativas y positivas.
- Aprender a aceptar para trabajar las emociones a nuestro favor.
- Indagar en las influencias sobre nuestro modo de gestionar las emociones en la edad adulta.
- Identificar para llevar a la práctica las fases del autoconocimiento personal.
- Conocer herramientas prácticas de autoconocimiento.
- Practicar el autoconocimiento.
- Profundizar en las “luces” y las “sombras” de uno mismo.  
Descubrir los propios valores.
- Aprender a gestionar las emociones desde la expresión escrita y oral.

### CONTENIDO

#### **UD1. AUTOCONOCIMIENTO: LA MIRADA INTERIOR**

- 1.1. DEFINICIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO
- 1.2. LAS CLAVES DEL AUTOCONOCIMIENTO
- 1.3. AUTOCONOCIMIENTO Y BIENESTAR EMOCIONAL
- 1.4. AUTOCONOCIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL
- 1.5. AUTOCONOCIMIENTO E INTELIGENCIA EMOCIONAL
- 1.6. FASES DEL PROCESO DE AUTOCONOCIMIENTO
- 1.7. ¿PARA QUÉ SIRVE AUTOCONOCERSE?
- 1.8. ¿CÓMO POTENCIAR LA INTELIGENCIA INTERPERSONAL?

#### **UD2. LAS EMOCIONES Y LOS SENTIMIENTOS**

## 2.1. LA CONCIENCIA EMOCIONAL

### 2.1.1. ¿POR QUÉ RECHAZAMOS LAS EMOCIONES?

### 2.1.2. ¿POR QUÉ ACEPTAR LAS EMOCIONES?

## 2.2. LA MOTIVACIÓN

## 2.3. EL AUTOSABOTAJE: INFLUENCIAS

### 2.3.1. FAMILIA

### 2.3.2. MEDIOS DE COMUNICACIÓN

### 2.3.3. SOCIEDAD

### 2.3.4. ESCUELA

## 2.4. ETAPAS DURANTE EL TRABAJO DE LAS EMOCIONES Y EL AUTOCONOCIMIENTO

### 2.4.1. CONOCERSE

### 2.4.2. DESARROLLARSE

### 2.4.3. LIDERARSE

## **UD3. APLICACIÓN PRÁCTICA PARA AUTOCONOCERSE**

### 3.1. TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

### 3.2. ESCRIBIR UN DIARIO

### 3.3. AUTOBIOGRAFÍA

### 3.4. INTROSPECCIÓN

### 3.5. LÍNEA DE LA VIDA

### 3.6. ¿QUIÉN SOY? ¿QUIÉN QUIERO SER? ¿CÓMO LOGRARLO?

### 3.7. ANÁLISIS DAFO

### 3.8. PIDE FEEDBACK

### 3.9. RUEDA DE LA VIDA

### 3.10. MINDFULNESS

### 3.11. LA TÉCNICA DEL ÁRBOL (O ÁRBOL DE LA VIDA)

### 3.12. AUDIOBLOG