



## **Autoconocimiento. Porque somos como somos.**

**Sku:** 0739\_R

**Horas:** 15

**Formato:** HTML

### **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.

### **CONTENIDOS**

**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