



INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN CRISTÓBAL

*"Liderando Procesos de Crecimiento Humano"*

**TALLER FÍSICO ESTUDIANTES SIN INTERNET**

**TRABAJO EN CASA – EMERGENCIA SANITARIA COVID 19 - 2020**

DOCENTE: **María Clemencia Aguirre Díaz**

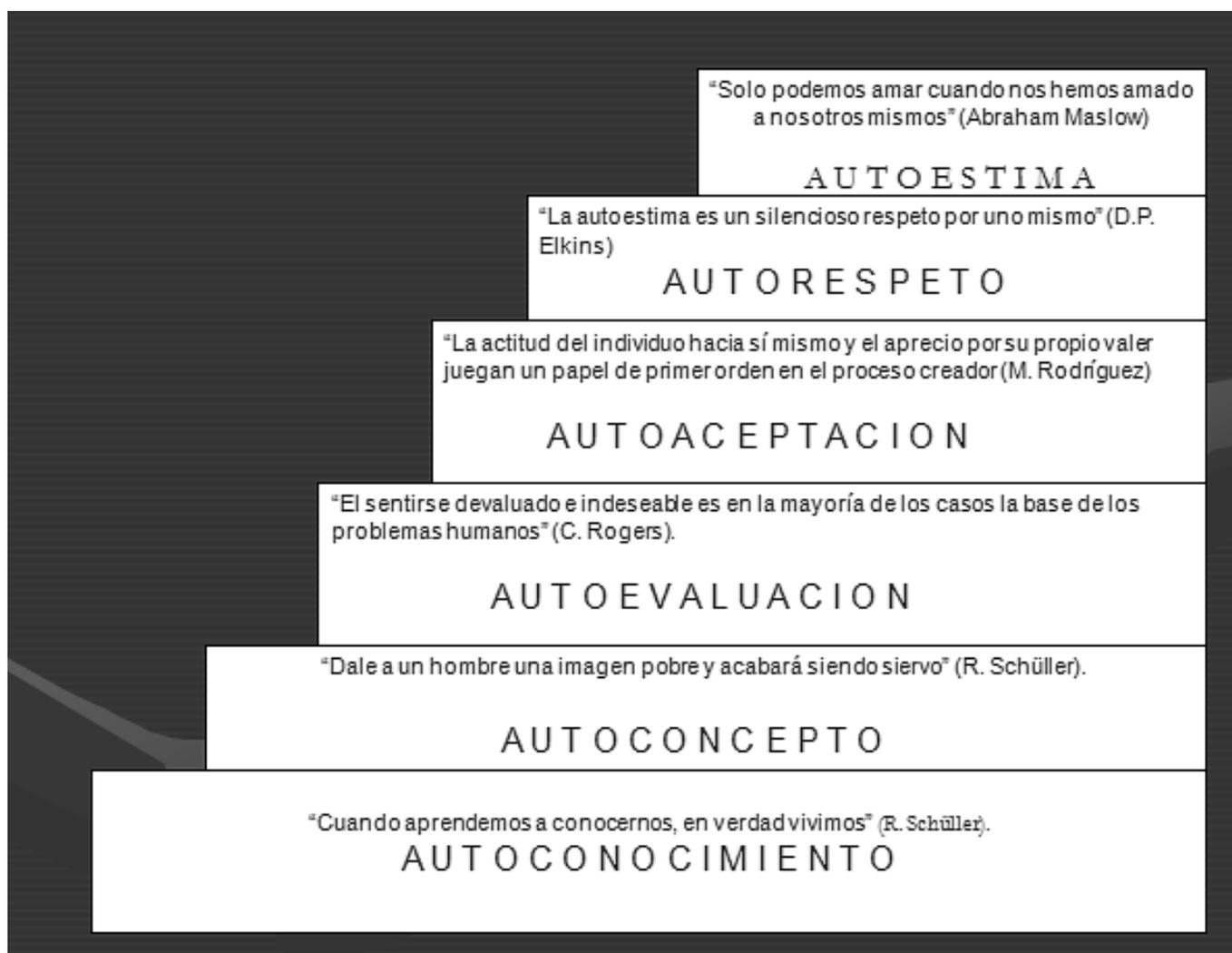
ÁREA/ASIGNATURA: **Ética**

GRADO: **NOCTURNO** GRUPOS: **CLEI 3 y 4** PERIODO: **III** FECHA: **24 DE JULIO DE 2020** TALLER #: **2**

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_ GRUPO: \_\_\_\_\_

Lee atentamente la siguiente información y realiza en estas mismas hojas la actividad práctica. Si te hace falta espacio puedes utilizar hojas adicionales de cuaderno. Si tienes dudas puedes llamarme o escribirme al celular **3152356861**.

## AUTOCONOCIMIENTO - CONCIENCIA EMOCIONAL



**LA AUTOCONCIENCIA:** Identificar las propias emociones al evaluar situaciones pasadas implica una primaria inteligencia emocional. Distinguir un sentimiento mientras está aconteciendo supone una inteligencia emocional desarrollada

Por lo tanto, podemos entonces definir que de acuerdo a Daniel Goleman, la Autoconciencia consiste en conocer los propios estados internos, preferencias, recursos, e intuiciones, se enfoca en etiquetar los sentimientos mientras éstos ocurren.

Esto implica entonces desarrollar un **AUTOCONOCIMIENTO**, establecer momentos de verdad para reconocer mis actos y las consecuencias de los mismos.

En ese sentido, es importante enmarcar que la autoconciencia es el pilar fundamental de la Inteligencia Emocional y de la eficacia y eficiencia personal, académica y profesional. La autoconciencia o la capacidad de “poner nombre”, de racionalizar y saber entender qué pasa en nuestro mundo interior y en nuestro entorno, es la gran particularidad que nos hace humanos y que nos conduce al auto liderazgo.

La autoconciencia comprende, a su vez, tres aptitudes emocionales, siendo:

- a) Conciencia emocional, reconocimiento de las propias emociones y sus efectos.
- b) b) Autoevaluación precisa; conocimiento de los propios recursos interiores, habilidades y límites.
- c) c) Confianza en uno mismo; certeza sobre el propio valer y facultades.

**¿Cómo puede uno reconocer la autoconciencia?:**

1. Evaluarse a sí mismo de forma realista.
2. Ser capaz de hablar de forma abierta y precisa acerca de sus emociones.
3. Conocer sus valores y metas, y guiarse por ellos.
4. Reconocer las propias emociones y sus efectos.
5. Conocer las fuerzas y debilidades propias.
6. Percibir los vínculos entre sus sentimientos y lo que piensan, hacen y dicen.
7. Certeza sobre los valores y facultades que uno tiene.

**FUENTE:** <https://comunicacionorganizaciona2013.files.wordpress.com/2013/04/habilidadespracticas-inteligencia-emocional-1.pdf>

## ACTIVIDAD PRÁCTICA

De conformidad con la información anterior, realice un reconocimiento de su nivel de autoconciencia. Tenga en cuenta los 7 pasos señalados en este aspecto.

Seleccione la silueta de su preferencia y ubique a su alrededor y dentro de ella cada uno de los aspectos de su personalidad que se señalan o se indican en el reconocimiento de la autoconciencia. (Valores, metas, fortalezas, debilidades, sentimientos, valores, sueños).

