

INTELIGENCIA EMOCIONAL

DIFERENCIAS

- Autoconcepto.
- Autoconocimiento.
- Autoconfianza.



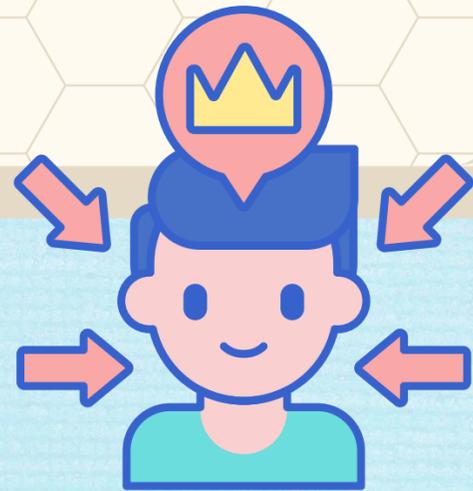
PERCEPCIÓN DE UNO MISMO

IDEAS CLAVES



AUTOCONCEPTO

OPINIÓN/IMAGEN QUE
TIENE UNA PERSONA
DE SÍ MISMA.



AUTOCONOCIMIENTO

CONOCIMIENTO
DE UNO
MISMO/A:
VISIÓN DE LA
PROPIA
PERSONA.



AUTOCONFIANZA

SEGURIDAD Y
CONFIANZA EN UNO
MISMO DE UNA
FORMA REALISTA.



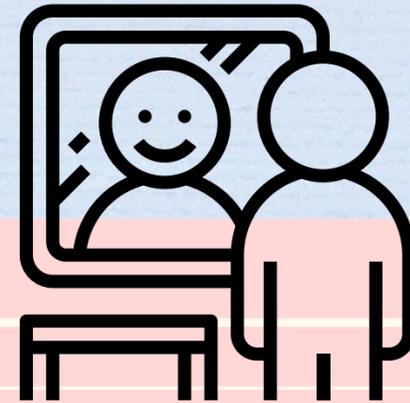
EJEMPLOS:

AUTOCONCEPTO

UNA PERSONA SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES PARA RELACIONARSE CON LOS DEMÁS, PODRÍA TENER UN AUTOCONCEPTO DE SER TÍMIDA.



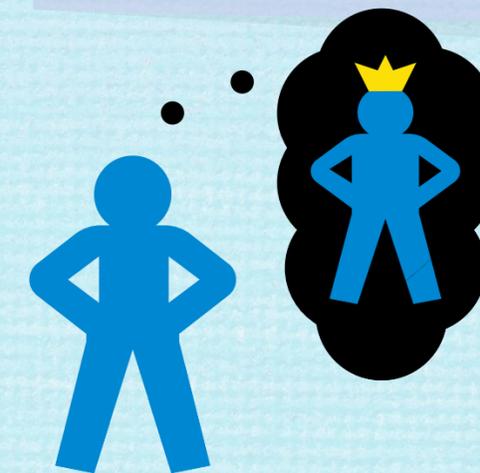
AUTOCONOCIMIENTO



PERSONA QUE SE PONE MUY NERVIOSA CUANDO HABLA EN PÚBLICO. LO IDENTIFICA Y RECONOCE Y PUEDE ANTICIPARSE Y PREPARARSE PARA ESA SITUACIÓN.

AUTOCONFIANZA

ALGUIEN TE DICE QUE NO PUEDES SER LA TUTORA DE UNA CLASE TAN COMPLICADA. ACEPTAS LO QUE TE DICEN PERO CONFIAS EN TÍ Y ERES CAPAZ DE HACERTE CON LA CLASE A PESAR DE LAS DIFICULTADES.



AUTOCONCEPTO

OPINIÓN/IMAGEN
QUE TIENE UNA
PERSONA
DE SÍ MISMA.

CARACTERÍSTICAS Y
CAPACIDADES TANTO
PERSONALES Y SOCIALES:
PUEDEN SER VALORADAS
COMO POSITIVAS O
NEGATIVAS, DANDO LUGAR
A SENTIMIENTOS DIFERENTES



OPINIONES, IDEAS,
VALORACIONES Y
SENTIMIENTOS QUE
CADA INDIVIDUO
FORMA SOBRE SU
PROPIO YO.

SE VA
FORMANDO CON
LA EXPERIENCIA.
NO ES INNATO.

DINÁMICO

RETROALIMENTACIÓN
(POSITIVA Y/O
NEGATIVA) POR EL
ENTORNO SOCIAL.



Un autoconcepto positivo es el primer paso para una autoestima adecuada.

AUTOCONOCIMIENTO

CONOCIMIENTO
DE UNO
MISMO/A:
VISIÓN DE LA
PROPIA
PERSONA

SE MODIFICA A LO
LARGO DE LA VIDA POR
LAS EXPERIENCIAS Y EL
CONTEXTO QUE LA
RODEA.



PROCESO
REFLEXIVO:
PROPIAS
CUALIDADES Y
CARACTERÍSTICA
S.

FACILITA RECONOCER
AQUELLO QUE NO
NOS GUSTA DE
NOSOTROS Y PODER
CAMBIARLO.

CONOCERTE



ENTENDER NUESTRAS
EMOCIONES, DEFECTOS,
CUALIDADES Y
PROBLEMAS EN
DIFERENTES CONTEXTOS



AUTOCONFIANZA

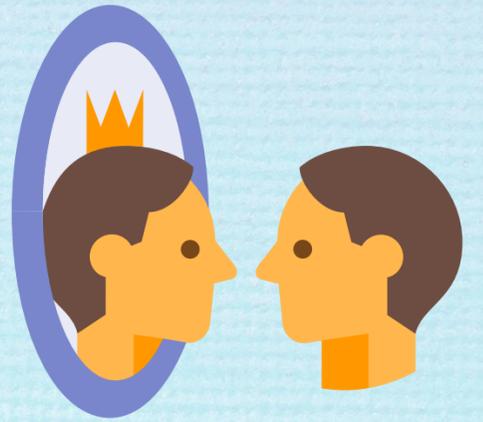
LA CONFIANZA EN UNO MISMO.

DE CAPACIDAD ACTUAR CON INDEPENDENCIA DEL JUICIO DE LOS DEMÁS,



TENER UNA EXPECTATIVA REALISTA SOBRE LO QUE SE PUEDE CONSEGUIR.

ES LA AUTOIMAGEN A LA QUE VAMOS DANDO FORMA EN RELACIÓN A LAS EXPERIENCIAS QUE VIVIMOS



BASE PARA UNA BUENA VALORACIÓN PERSONAL.

