



UADE^C



FACULTAD DE
CIENCIA, EDUCACIÓN
Y HUMANIDADES

UNIDAD 3

Autoconocimiento y Autorregulación

FORMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

UNIDAD 3. AUTOCONOCIMIENTO Y AUTORREGULACIÓN

INTRODUCCIÓN DE LA UNIDAD

Como lo abordamos en unidades anteriores, sabemos que el desarrollo humano implica un proceso continuo donde el individuo va conociéndose a sí mismo y a la manera en que funciona su entorno. De esto se desprende el concepto del autoconocimiento, una herramienta clave para identificar las propias fortalezas, áreas de oportunidad, creencias, valores y formas de reaccionar ante distintas situaciones cotidianas. Que el individuo sea consciente de sí mismo y conozca a profundidad sus propias características le permite construir una autoestima saludable y una relación equilibrada consigo mismo.

En esta unidad se abordan también conceptos relacionados con la regulación emocional y la importancia de este componente en el bienestar psicológico del individuo. Se incluyen conceptos como la inteligencia emocional, que se trata de la capacidad para reconocer y gestionar las emociones, lo que facilita la resolución de conflictos y las interacciones del individuo en distintos ambientes sociales. Crear estrategias de autorregulación emocional permite que las personas puedan responder de manera consciente y adecuada ante los desafíos de la vida cotidiana.

Por último, se abordan la motivación intrínseca y extrínseca, buscando explicar por qué los individuos actúan de acuerdo con sus intereses e identificar conductas orientadas al logro de objetivos y al crecimiento personal. Todos los elementos que se conjuntan dentro de esta unidad conforman las bases para el desarrollo integral del individuo a lo largo de su ciclo vital.

OBJETIVO DE LA UNIDAD

Desarrollar habilidades de autoconocimiento, autoestima y manejo de emociones.

Aplicar estrategias de autorregulación y motivación personal en distintos entornos de la vida profesional.

CONTENIDO TEMÁTICO

Unidad 3: Autoconocimiento y Autorregulación

- Concepto de autoconocimiento y sus dimensiones.
- Autoestima y autoimagen: componentes y procesos de fortalecimiento.
- Inteligencia emocional.
 - Identificación de emociones.
 - Gestión de emociones.
 - Expresión de emociones.
- Estrategias de autorregulación emocional y conductual.
- Motivación intrínseca y extrínseca.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

EVALUACIÓN	PUNTOS
Actividad: Caricatura	5 puntos
Actividad: Análisis de Caso	4 puntos
Foro	2 puntos
Evaluación de la Unidad	4 puntos
Total:	15 puntos

ACTIVIDADES DE LA UNIDAD

TEMA	SUBTEMA	ACTIVIDAD
Concepto de autoconocimiento y sus dimensiones. Autoestima y autoimagen: componentes y procesos de fortalecimiento.		Caricatura
Inteligencia emocional Estrategias de autorregulación emocional y conductual.	<ul style="list-style-type: none">• Identificación de emociones.• Gestión de emociones.• Expresión de emociones.	Análisis de caso
Motivación intrínseca y extrínseca.		Foro