La Comunicación

El Lenguaje No verbal o Corporal: Otra Forma de Comunicarnos

El cuerpo es un reflejo de nuestras sensaciones internas. El lenguaje corporal es el que se transmite por medio de movimientos o gestos. **El cuerpo tiene su propio lenguaje**, es un idioma mudo, pero más expresivo que las palabras. **Delata los sentimientos o percepciones de los demás.** Los humanos podemos engañar con las palabras, pero no con los gestos.
Las personas actúan en función de representaciones. Cada parte del cuerpo posee una representación y el conjunto de estas representaciones constituye el esquema corporal.
La comunicación no verbal mantiene una relación de interdependencia con la interacción verbal. **La comunicación no verbal es inevitable**. En los mensajes no verbales predomina la función expresiva o emotiva. En culturas diferentes hay sistemas no verbales diferentes.
El hombre siempre envía mensajes, aunque no tenga conciencia de ello, o aunque voluntariamente no quiera comunicarse ya que el cuerpo habla otro lenguaje que el de las palabras.

Según Berruto2, la comunicación verbal está modulada por las siguientes competencias de la comunicación no verbal son:

1. **kinésica**, es decir la capacidad de efectuar comunicación mediante ademanes y gestos corporales.

2. **Proxémica,** que es la capacidad de manejar y controlar tanto las actitudes espaciales como las distancias personales durante el acto del habla.

3. **Paralingüística**, que es la capacidad de modular algunas cualidades del significante. Incluye expresiones verbales como ajá, de acuerdo (que le indican al interlocutor que esta siendo escuchado), o espacios y énfasis en el tono o expresión de una frase (que indican un significado especial).

Expresión facial



Parece ser que la cara es el principal sistema de **señales** para **mostrar las emociones**. Hay 6 emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: **alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y disgusto**. Las tres regiones faciales implicadas son**: la frente/cejas, los ojos/ párpados, la parte inferior de la cara.**
Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje.
Si una persona muestra una expresión facial de miedo o de Enfado mientras intenta iniciar una conversación con alguien, es probable que no tenga éxito.

2 Berruto (1974/1979): La sociolingüística. México D.F

La mirada

Se define objetivamente como “el mirar a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara”. La mirada mutua implica que se ha establecido “contacto ocular” con otra persona. Casi todas las interacciones de los seres humanos dependen de miradas recíprocas. Los significados y funciones de las pautas de mirada son múltiples:

• ***Actitudes:*** La gente que mira más es vista como más agradable, pero la forma extrema de mirada fija es vista como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen más significados: por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión; la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.

• ***Expresión de emociones:*** Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras, como la vergüenza.

• ***Acompañamiento del habla:*** La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro

La sonrisa

Es un componente importante. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra; puede suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan a uno una sonrisa.

Los gestos

Un gesto es cualquier acción que envía un estímulo visual a un observador. Para llegar a ser un gesto, un acto tiene que ser visto por algún otro y tiene que comunicar alguna información. Los gestos son básicamente culturales. Las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. **Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación;** aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla.



La postura



La posición del cuerpo y de los miembros, la forma en que se sienta la persona, como está de pie y cómo pasea, reflejan sus actitudes y sentimientos sobre sí misma y su relación con los otros. Los significados y funciones de la postura son múltiples:

• ***Actitudes:*** las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas. Las posiciones cálidas incluyen el inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro, etc. A su vez, apoyarse hacia atrás

o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarras y la inclinación lateral pueden expresar determinación.

• ***Emociones:*** la postura puede reflejar emociones específicas. Así, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio del cruzar o descruzar las piernas, etc.

• ***Acompañamiento del habla:*** los cambios importantes de la postura se emplean para marcar amplias unidades del habla, como cambiar de tema, dar énfasis y señalar el tomar o ceder la palabra.

Se han señalado 4 categorías posturales:

- ***Acercamiento:*** postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
- ***Retirada:*** postura negativa, de rechazo o de repulsa, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
- ***Expansión:*** postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
- ***Contracción:*** postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

La apariencia personal



Los objetos que utilizamos y el vestuario que llevamos representan la categoría de gesto que poco o nada tiene que ver con el movimiento. No por ello están faltos de significación y, además, permiten comprobar cómo se comporta el sujeto en relación con los mismos. Por ejemplo, el tipo de ropa transmite algunas informaciones (respeto, seriedad, credibilidad, frivolidad) pero más que la ropa en sí, la manera de llevarla (combinación, congruencia con el peinado y el aspecto físico, comodidad o incomodidad con qué se lleva) validará el mensaje o conseguirán el efecto contrario.





Los actos de habla

Para entender que significan los actos de habla primero debemos diferenciar los hechos de las acciones. “Las acciones se diferencian de los hechos porque suponen conciencia y control por parte de la persona que las ejecuta, es decir intención de que algo ocurra” (Marro y Dellamea, 1993)

Por tanto, los hechos, simplemente ocurren, las acciones, en cambio, son ejecutadas por las personas con el objetivo de producir determinados efectos de sentido.

“Así por ejemplo, “tropezar” es un hecho porque por regla general nadie tiene la intención de tropezar. En cambio, “comprar un libro” es una acción, porque incluye una intención y un hacer. Somos responsables de las acciones que ejecutamos, precisamente porque son conscientes, controlables e intencionales.” (Marro y Dellamea, 1993)

Realizar una acción significa tomar una decisión y suponer las consecuencias que esta traerá aparejada. Cuando las acciones fruto de una decisión voluntaria, intencional, se producen por medio del lenguaje, se denominan **Actos de Habla**.

Según Van Dijk: **"Los actos de habla son realmente acciones ya que hacemos algo, producimos una emisión oral o escrita con una intención. Los destinatarios o lectores saben que no nos pronunciamos en contra de nuestra voluntad; de allí que debemos controlar no sólo lo que decimos sino también la intención con que lo decimos"** (cita de Marro y Delllamea, 1993)



En el proceso de solución de problemas, la comunicación no verbal contribuye a:

1**. Descifrar** los **significados adicionales** que transmite el emisor.
2**. Identificar** las **características individuales** de los participantes en la situación problema, lo que ayuda a contextualizar la información que ellos suministran.
3. **Identificar** cómo se encuentran las **relaciones entre los participantes** en la situación problema.
4. **Percibir** información referente a **emociones, sentimientos y ansiedad,** que pueden incidir en el problema.
5. **Detectar** la capacidad de **influencia** en términos de **autoridad, empatía, aprobación y/o persuasión.** Varios investigadores (Zuckerman, De Pablo y Rosenthal 1981; Knapp y Comadena 1979) han encontrado que estas
condiciones pueden llevar a la **mentira** y el **engaño.**
6. **Identificar el grado de congruencia entre la comunicación verbal y la no verbal** con el fin de dar mayor credibilidad a la información que surja en el proceso de solución de problemas.

El tema de la comunicación no verbal ha sido objeto de múltiples estudios. A partir de una serie de Investigaciones Albert Mehrabian determinó que **el 65%** de la información recogida en una conversación
Directa proviene de la comunicación no verbal. En sus investigaciones también encontró que los
Interlocutores se impactan en un **55%** por señales y gestos, en un 38**%** por las variaciones vocales
(tono, matices y otras características) y en un **7%** por los contenidos verbales.

Esta información denota la importancia de la comunicación no verbal en el proceso de solución de problemas. Algunas recomendaciones en este sentido son:

1. Esté **atento a las señales del cuerpo y las expresiones faciales** de sus interlocutores en las diferentes fases del proceso de solución de problemas.
2. **Reconozca cambios sutiles** en estas expresiones ante el tratamiento de ciertos temas relacionados con la situación problema.
3. **Analice si la comunicación verbal y no verbal** que se emite durante las interacciones que se desarrollen con motivo del problema **es congruente**. Realice este análisis tanto con las comunicaciones de las otras personas como con las comunicaciones propias.
4. **Identifique las emociones y sentimientos** que se evidencian de manera no verbal en los implicados en el problema.
5. **Analice la información no verbal** que en general proviene de sus interlocutores ya que de esta manera podrá hacerse una idea general de sus características personales y culturales y de la manera como ellas
podrían incidir en la situación problema.



RESPONDE:

Te comunicas con facilidad? Si, no porque?

Si, me resulta fácil comunicarme al ser un proceso tan necesario constantemente trato de ponerlo en practica para mejorar mi forma de comunicarme para ser más asertivo, expresivo y claro, la idea es que aunque me resulta fácil entablar conversaciones comunicativas con las personas que me rodean cada día espero mejorar, para que sea completo tanto en la parte verbal como la no verbal

Tienes una buena recepción con la otra persona cuando te comunicas?

Si, usualmente trato que todo el tiempo mi expresión verbal y corporal coincidan para que mi mensaje sea comprendido y aparte sea convencible, expresó ideas claras con palabras sencillas de entender, uso un timbre de voz moderado,etc para que sea fluida la comunicación con los demás y entiendan lo que deseo expresar

Tu eres dignidad humana

¿Cuál es tu compromiso concreto de respeto profundo a tus compañeras de trabajo, durante los próximo 7 días?

Mis compañeras de trabajo actuales son taxista ya que manejo un taxi propio en las calles de barranquilla y el departamento del atlántico y vecino departamento con bolívar y magdalena cuando se solicite.

Mi compromiso no solo en los próximos 7 días sino mientras ejerza esa labor es prestar un servicio con excelencia con los pasajeros para dignificar el trabajo que ejecuto y así contribuir con llevarlos seguros y haciendo una contribución a la humanidad ya que presto un servicio que es vital según las necesidades de los usuarios lo cual lo hacen para ir a estudiar, una emergencia o cita médica, recreación o actividades personales que son importantes para ellos por lo tal para el ser humano.

¿Cuál es tu compromiso con los integrantes de tu familia?

El compromiso mi con los integrantes de mi familia es ser un excelente ser humano una persona íntegra que aporte a su vida como persona como ser un gran hombre un gran parte y un excelente amigo como un amor con cada integrante de mi familia valorándolos y respetándolos y velar por el buen nombre la familia MONTAÑO FREAY el cual según mis actitudes aportarían a la sociedad y a la humanidad ya que si soy un pirómano,atracador,estafador,haker y otras actividad que vaya en contra de la dignidad humana me afectaría a mí por ende a mi familia por eso debo ser íntegro y pensar en ellos .

¿Cuál va a ser tu dedicación real y efectiva a favor de la promoción integral de tus compañeros de estudio?

Para mí es importante ser dedicado e íntegro con mi promoción de estudio ya que esto dignificaría a ellos a mi institución de formación que es el Sena colombo alemán a mi

instructores y a cada uno de mis compañero porque si ven que lo hago bien eso les da reputación a ellos por lo bueno que resulto ser mi formación y esto lo ven también las empresas y en mi caso que estaré en el exterior con un futuro prominente ya que estaré en una compañía de energía en Aruba una isla de los países bajo que está en el caribe y dicha compañía es de índole familiar y está proyectado que la dirija durante un tiempo o por siempre si llegase faltar mi cuñado y de una ser su mano derecha en la empresa por eso esta formación .

Mi labor no solo dignifica a mis compañero solo sino a Colombia ya que estaría de mano derecha de un empresario extranjero y esto también le daría valor a la humanidad ya que vendría una directriz desde Colombia un país latino.

Nombre :Edwin jose castro pizarro

Grupo TMMI-2

Instructora : yomaira

- (1) Cuales son los elementos de la comunicacion
  R/ **emisor**:quien pone en marcha el proceso
  Generado el mensaje y el codificandolo
- **Reseptor (es) :** quien (es) recibe (n) el mensaje y lo decodifican
  Para tener aceso a lo trasmitido

- **Canal** :el medio fisico a traves de la cual se trasmite el mensaje
  Como puede ser la onda sonora o la estrutura

- (2) Que es decodificacion que es codificacion

  R/ decodificacion : el reseptor o los reseptores deberian decodificar

  El mensaje para tener aceso a el

- **Codificacion:** el emisor del mensaje codifica

Al escribirlo en el codigo o sea componerlo

- (3) en que situacione se utiliza el codigo
  R/ El código es indispensable para que el proceso comunicativo se lleve a cabo efectivamente. El emisor y el receptor o receptores, es decir, las partes involucradas en la comunicación, deben manejar un mismo código.

PROGRAMA DE FORMACION: ANALISIS Y DESARROLLO DE SISTEMAS DE INFORMACION

Nº DE FICHA: 1908578

NOMBRE DEL APRENDIZ: JULIO MARIO RAMOS BROCHERO

NUMERO DE DOCUMENTO: 1044394881

COMPETENCIA: ETICA

INTRUCTOR/A: YOMAIRA PAEZ

¿Qué es la paz?

¿Qué es? La paz puede ser un suceso que al momento de querer dejar de lado la rebeldía y el egoísmo, podemos encontrar un sentimiento de igualdad y respeto hacia algo o alguien.

¿Mi experiencia sobre la paz y la violencia?

Encontramos diferentes escenarios que se podrían asemejar a la paz y la violencia, todos en algún momento vivimos experiencias relacionadas con ese tipo de acontecimiento, solo está en la persona asimilar la situación de paz y de violencia cuando creemos que estamos siendo justo y cuando hemos sido violentos. En algunas situaciones parecidas.

¿Qué puedo hacer para evitar la violencia?

Ser una persona objetiva en cuanto a los diferentes tipos de violencia que pueden existir, el saber cuáles son nuestros derechos como persona nos ayuda a comprender situaciones donde se asemejen a la violencia.

¿Cuándo se celebra la paz?

Cada 21 de septiembre se celebra esta fecha con el objetivo de fortalecer la idea de paz entre las naciones. En este día, la ONU llama a un cese al fuego en lugares de conflicto.

¡Al escuchar la palabra PAZ pienso en!

Se podría decir que la PAZ es un instrumento donde por medio de comunicaciones se expresa la voluntad de perdonar y estar en acuerdo con la contra parte, podemos entender los diferentes tipos de propuestas que nos den una mayor seguridad y así estar en total armonía con todos.

¿Qué es la paz? **Todos sentimos Paz en algún momento donde nos quedamos tranquilos porque algo que deseamos que suceda de la mejor manera, este en un nivel de aprobación aceptable. La PAZ se lleva a cabo todos lados siempre debemos tener claro ese propósito de cultura para con las personas**



⑥ ¿Que valores negativos ve que se muestran en la pelicula?

* El irrespeto
* La deshonestidad
* La injusticia
* la instransigencia
* la indiferencia
* el egoísmo

⑦ ¿Que valores positivos ve que se muestran en la pelicula?

Rl = * Empatia
* Comprensión
* Honestidad
* Justicia
* Inteligencia
* Sinceridad
* Amor

Jisseth Niño - Aprendiz
ficha : 2164295
Grupo : Dim 5

④ Busca una definición de "Perversidad" ¿Cuales de estos personajes le parece perverso?

R/= Perversidad calidad de quien obra con mucha maldad y lo hace conscientemente o disfrutando de ello.
Las personas que considero que fueron más perversos fueron los del hogar que cuidaban a los niños retrasados porque la manera en que maltrataban a los niños de manera física y psicologica sin importarles el bienestar o el bien de los niños.

⑤. ¿Como le parece la actitud del medico psiquiatra que al final permite que richard y la familia se reencuentre?

R/= la actitud que tuvo el medico psiquiatra fue excelente ya que el fue el unico que se interesó por el caso de richard actuando con una buena ética ya que sus colegas lo unico que les interesaba era el dinero que les dejaban los casos sin importarles la salud Física y mental de los niños como el caso de richard.

@Muebles.lamar



La madrastra de los niños:

* Aunque el señor no tenía nada ella se enamoró de él
* lo aceptó con hijos y los quiso como la suya.

El padre de los niños:

* Buscó soluciones para no separarse de sus hijos
* formó una familia con otra persona para así poder tener sus hijos y trabajar para ellos
* Siempre fue responsable y demostró quererlos.

El doctor que ayudó a richard:

* llevaba el caso y estaba adiviando como era todo
* llevó a su hijo mayor a casa para que estuvieran juntos fue solidario y tolerante.

D M A

② Haga una lista de los personajes que tomaron desiciones a lo largo de la trama de la película, Valiosa Promesa.

R/= *los niños
*la madastra de los niños - Anna
*El Padre de los niños - Elmer Jackson
*El doctor que ayudó a richard

③ Establezca las características de las desiciones tomadas por esos personajes. ¿Como se lleva a cabo el proceso de toma de desiciones?

R/= los niños:
*Decidieron escapar porque ahí los trataban mal.
*Aunque no recordaban quien era su Padre cuando el los buscó se fueron con él
*Se quisieron de nuevo estando juntos con su padre



D 11 M 08 A 20

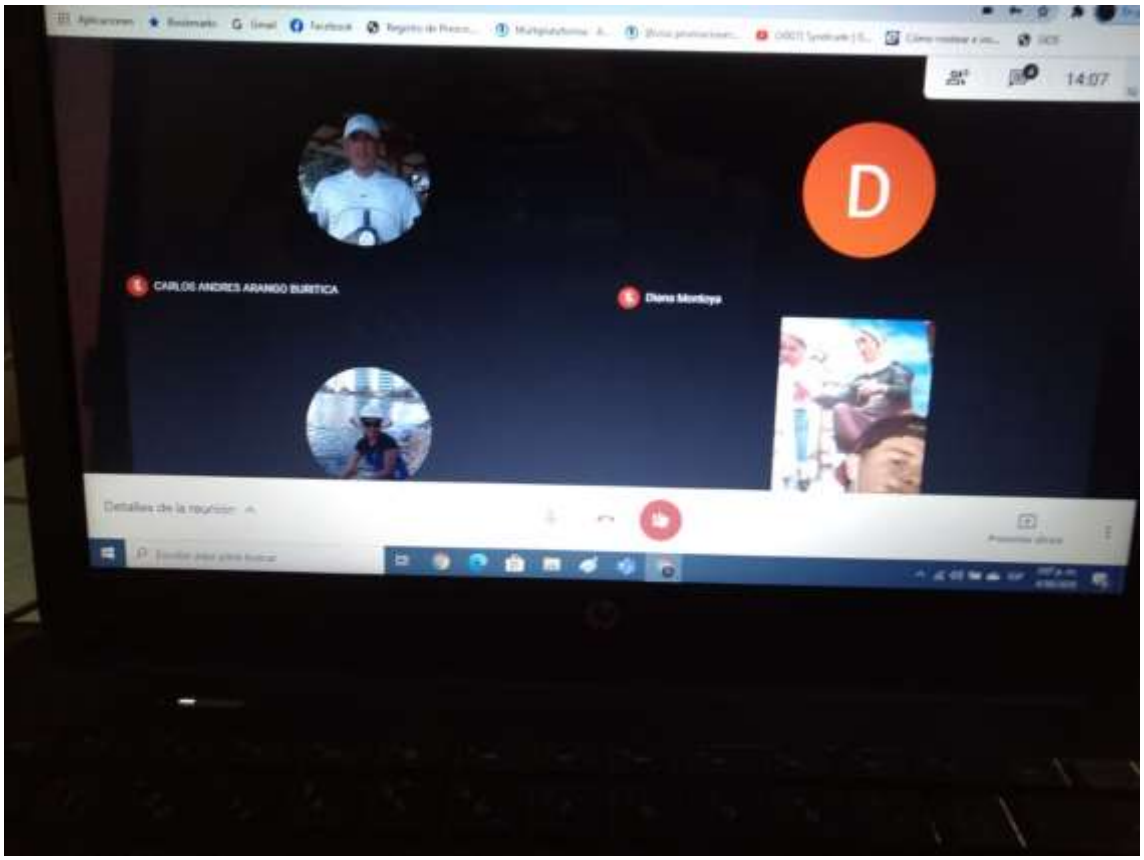
Actividad N°2

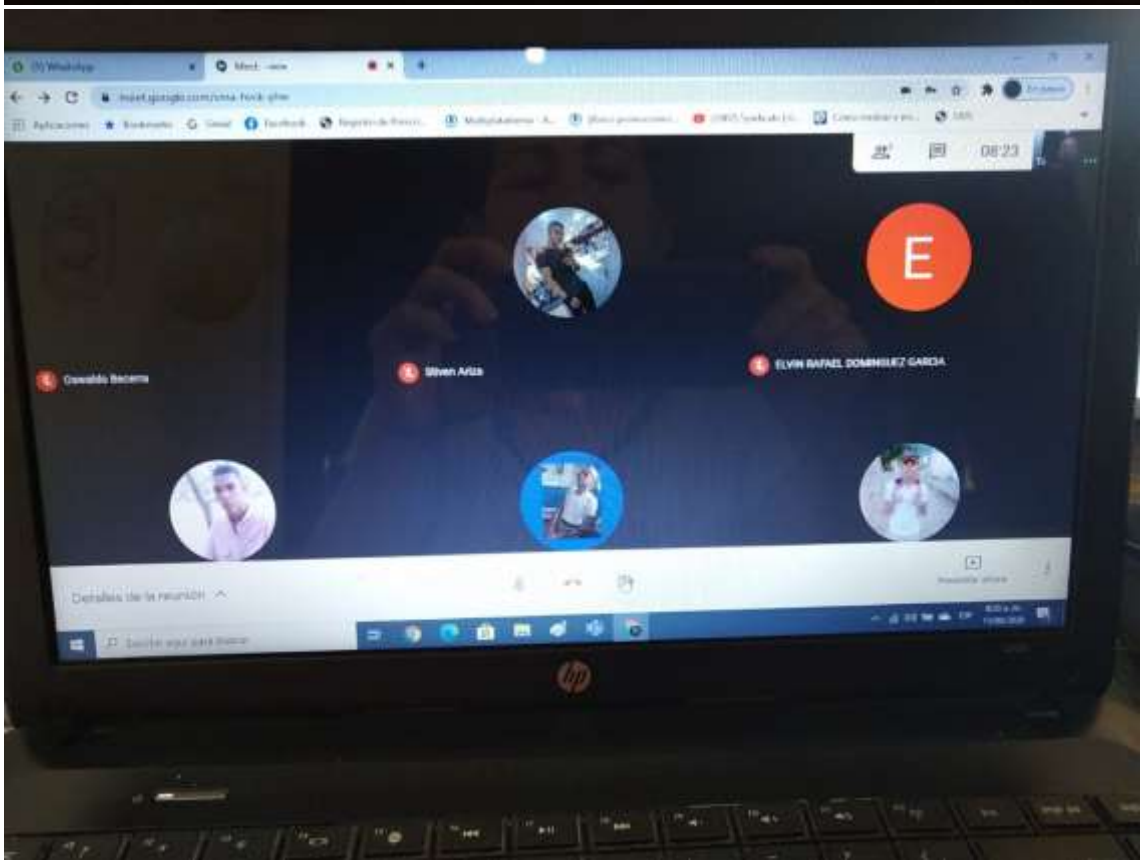
Película: Valiosa promesa

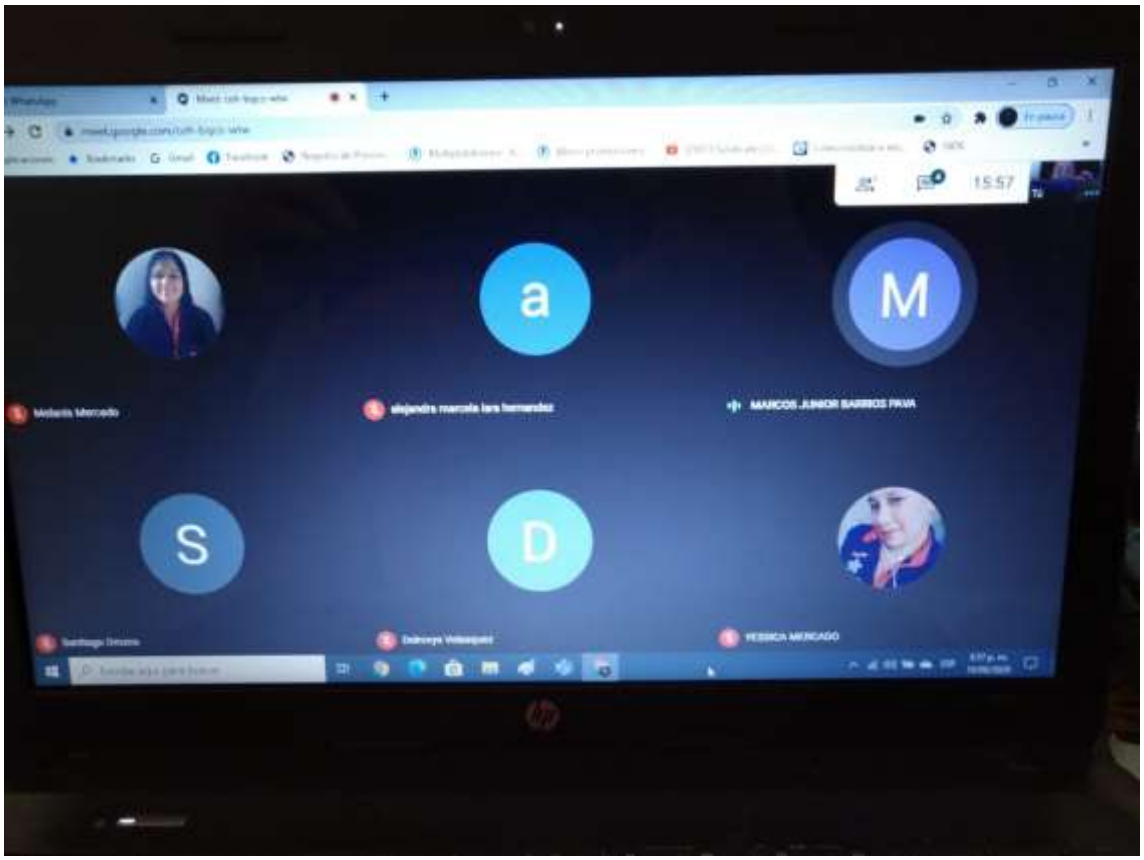
1) Realice una reflexión sobre el personaje elmer jackson... el padre de los niños. ¿Como le parece este niño?

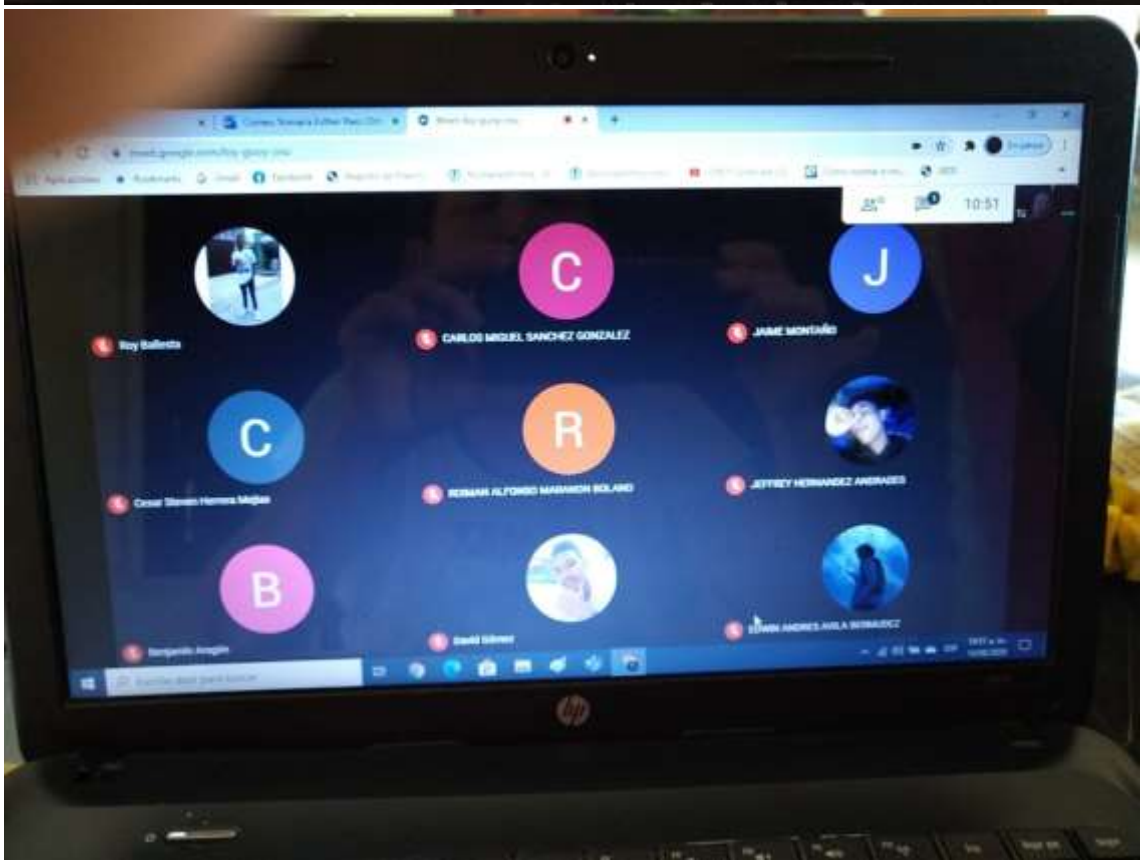
R= Un señor responsable, cariñoso, quiere a su esposa, hijos, pues es un hombre con 4 hijos y vivía con su mujer, cuando ella muere queda sdo con sus hijos no tenía dinero ni trabajo, fue en busca de ayuda y lo que hicieron fue quitarle a sus hijos, el no puede hacer nada aunque sigue haciendo lo posible para que los dejen con él, se enamora y tiene hijos con la muchacha y ahí pasan los años y va en busca de cada uno lucha por ellos, no olvida a sus hijos me parece un buen personaje porqué apesar de todo lo que él pasa lucha por sus hijos contra viento y marea eso es lo que deben hacer todos, ser responsables. y demostrarles cuanto los quieren.

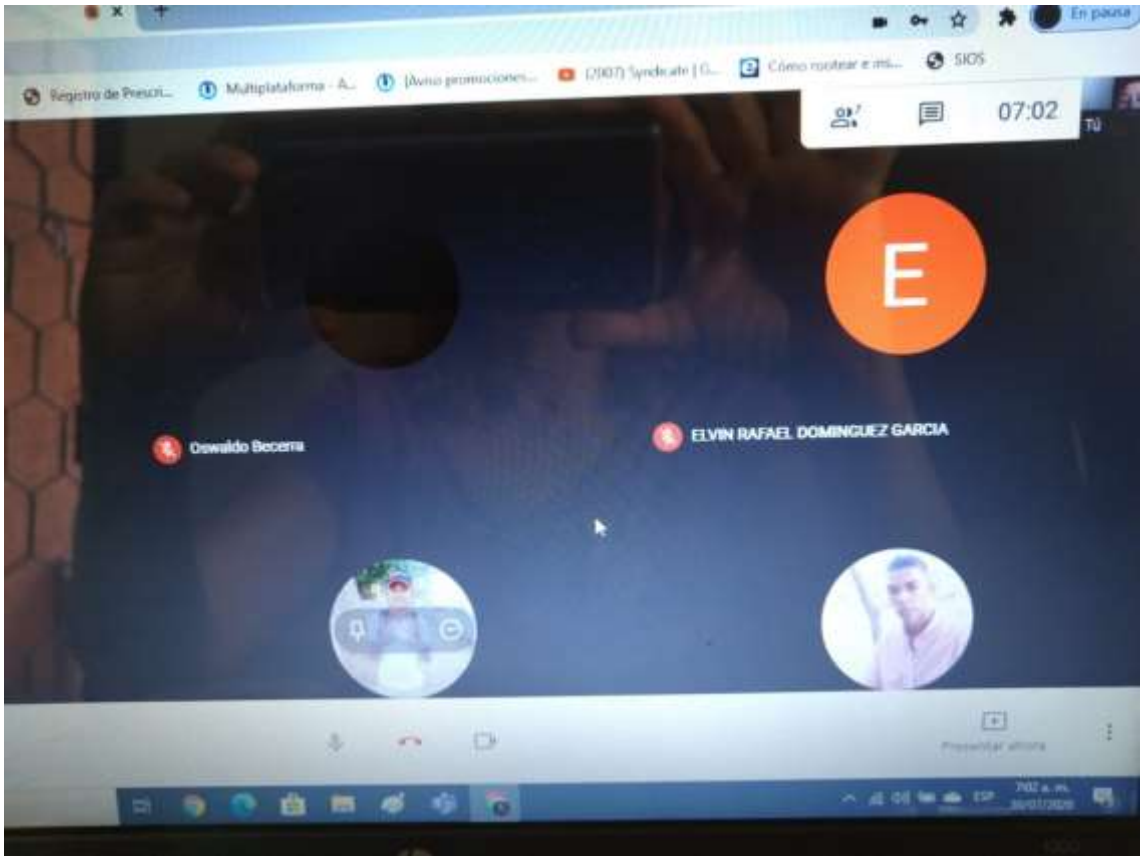
@Muebles.lamar

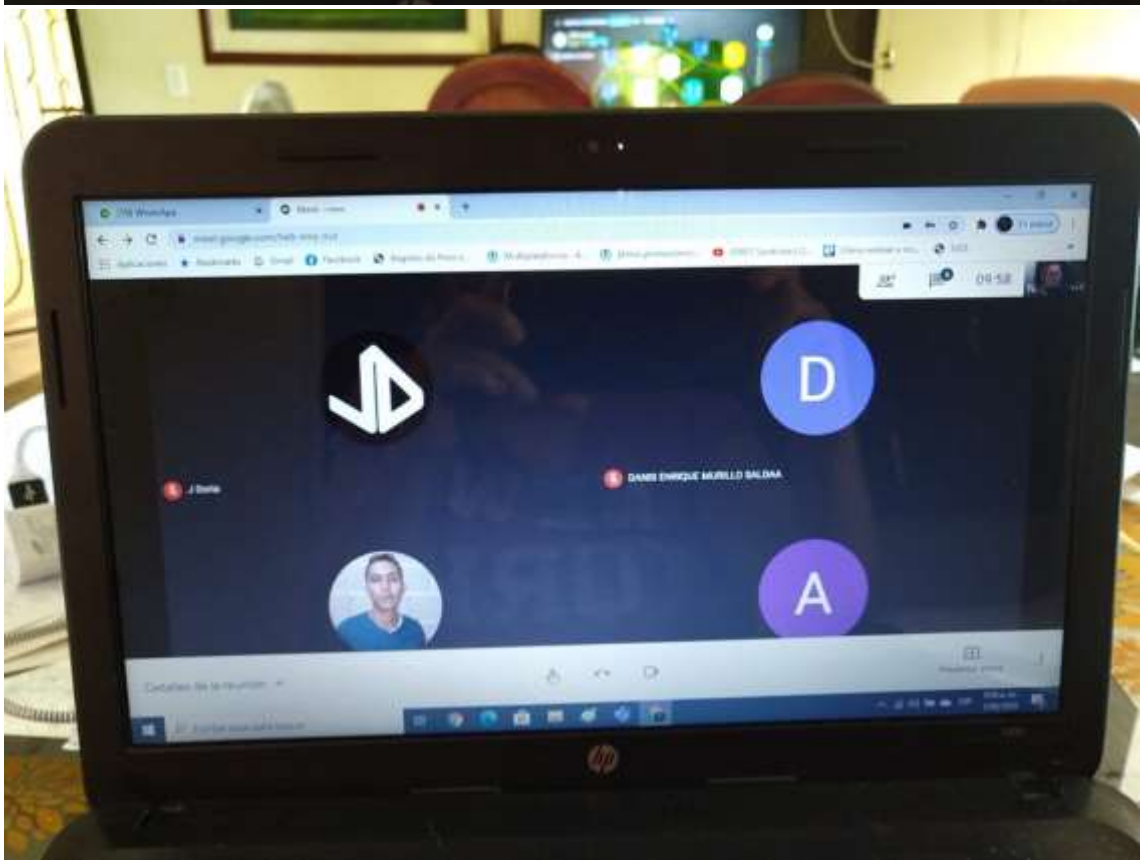

14:07
D
CARLOS ANDRES ARANGO BURITICA
Diana Montoya
Detalles de la reunión

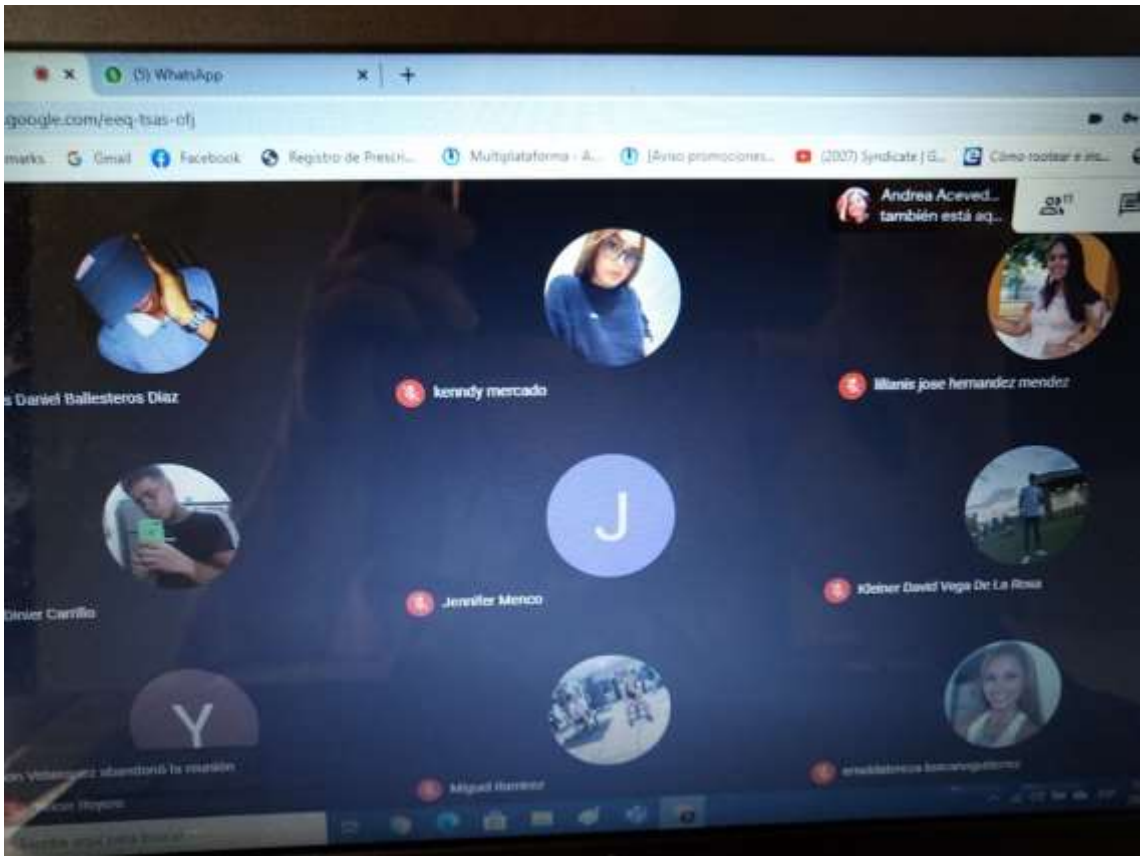

08:23
E
Oswaldo Becerra
Sliven Ariza
ELVIN RAFAEL DOMINGUEZ GARCIA
Detalles de la reunión

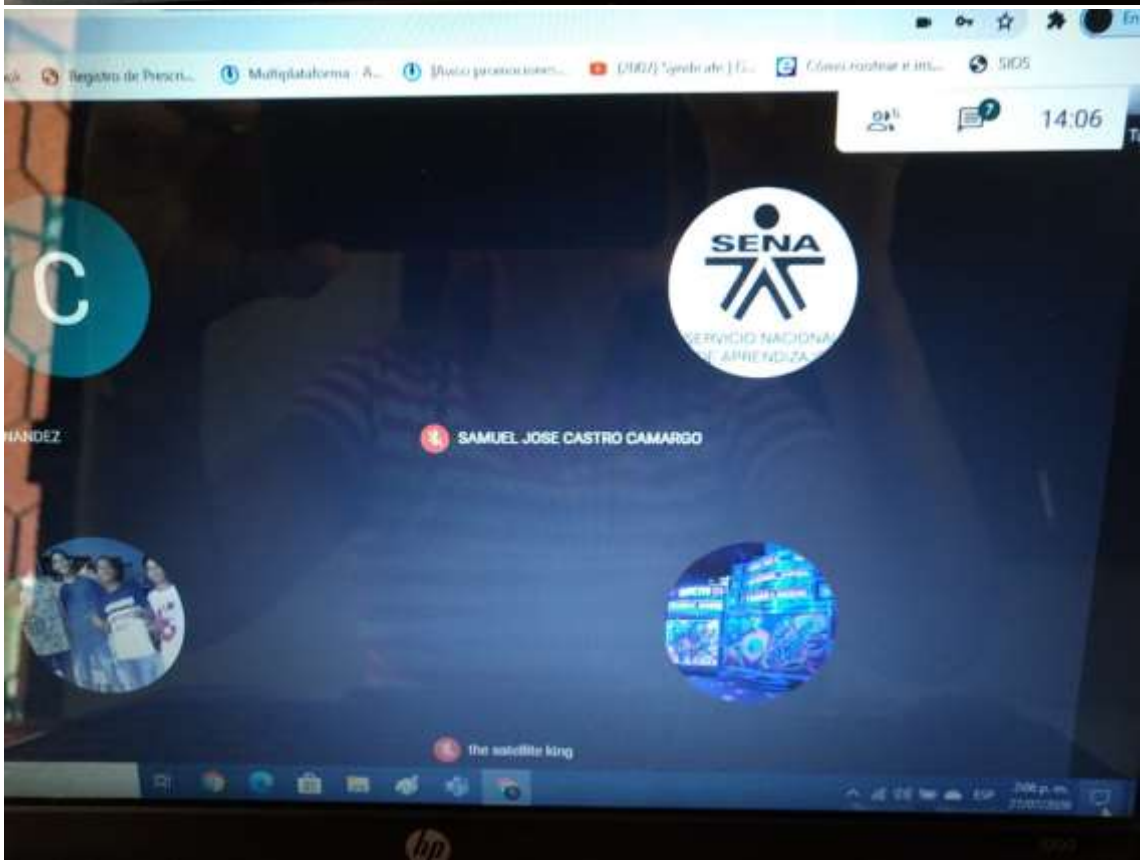

15:57
a
M
S
D
MARCOS JUNIOR BARROS PAVA
YESSICA MERCADO

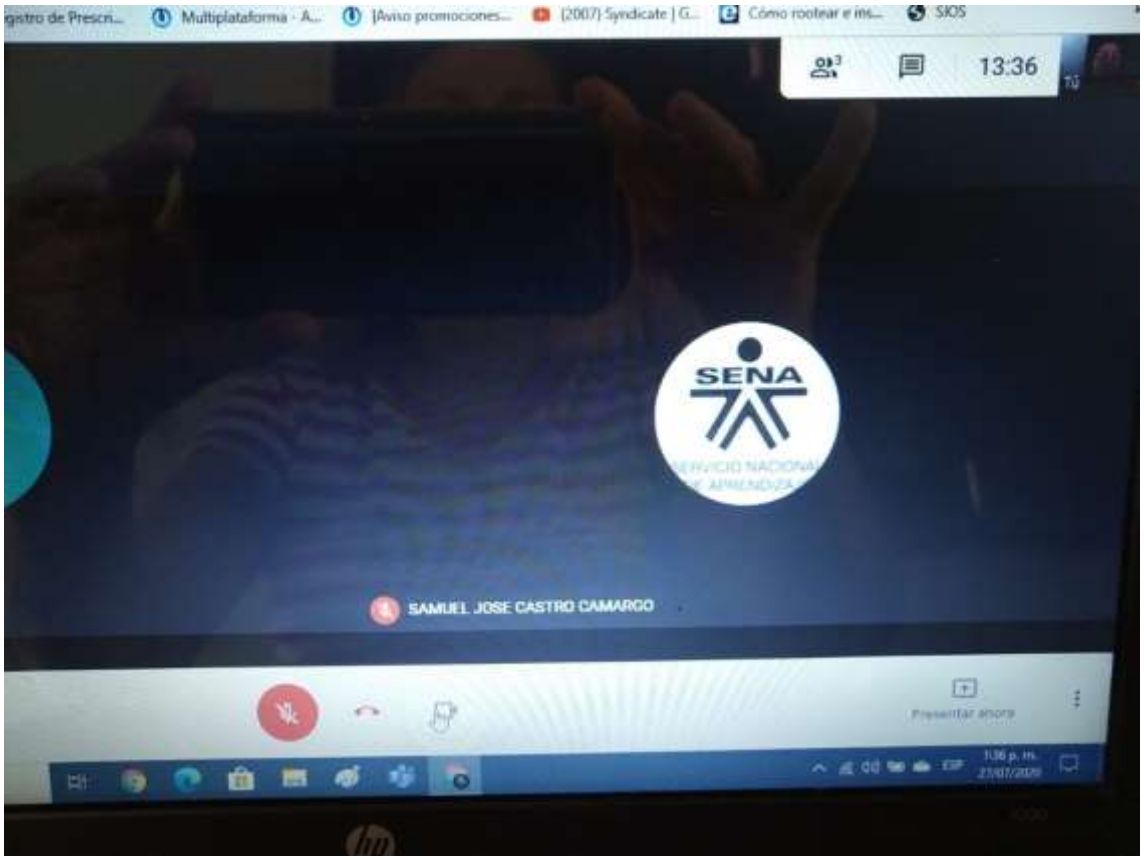

10:51
C
J
CARLOS MIGUEL SANCHEZ GONZALEZ
JAIME MONTAÑO
C
R
B

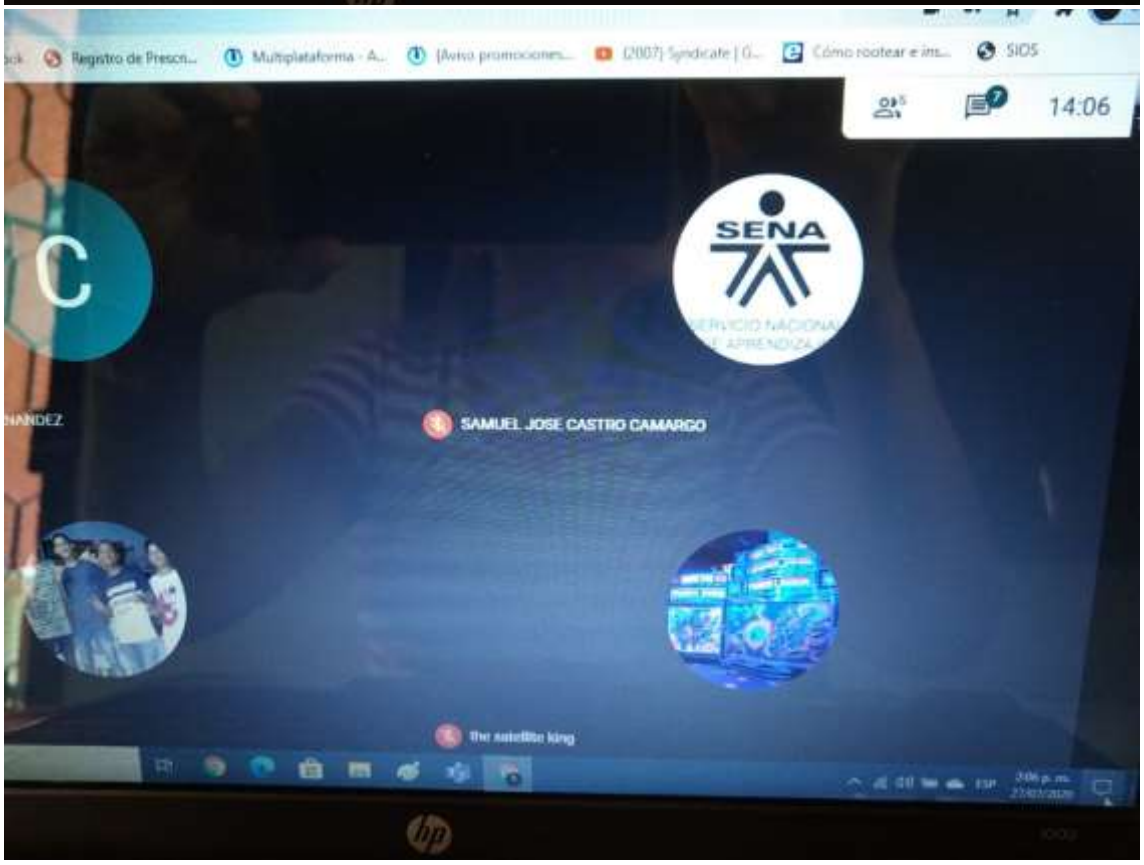

07:02
E
Oswaldo Becerra
ELVIN RAFAEL DOMINGUEZ GARCIA

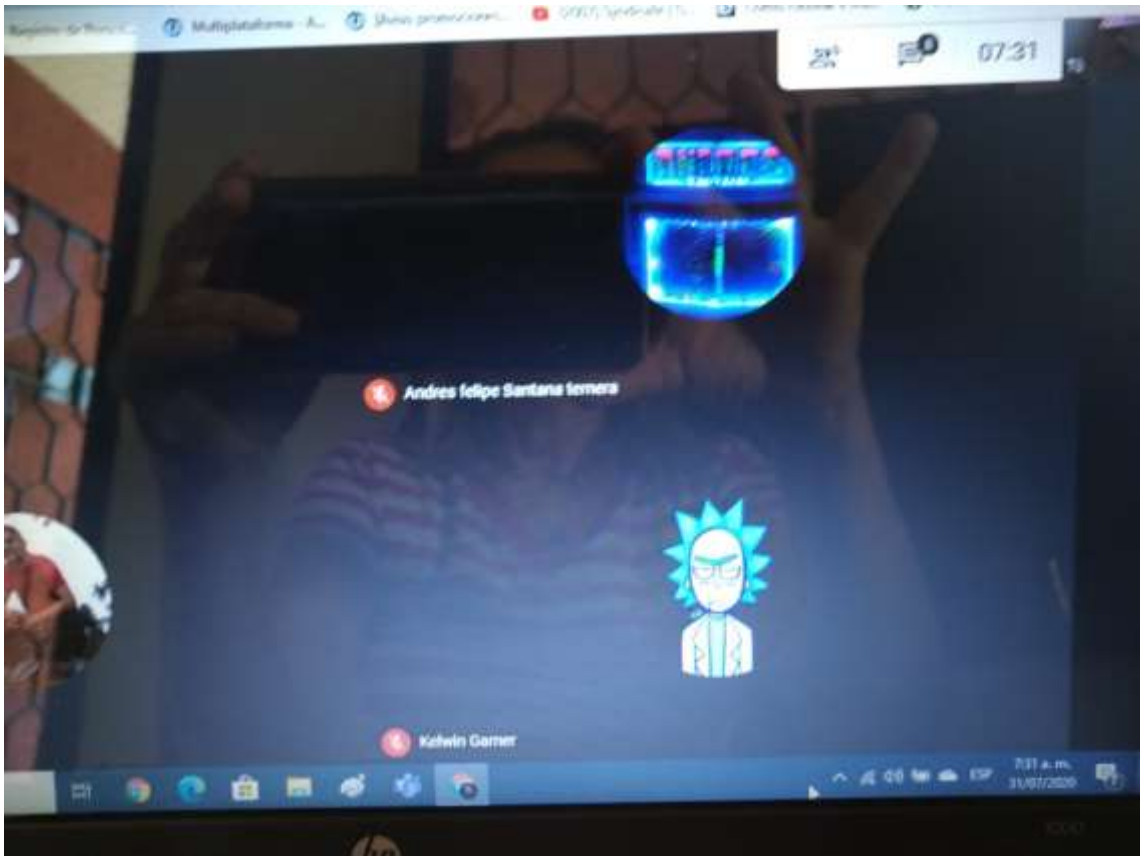

D
A

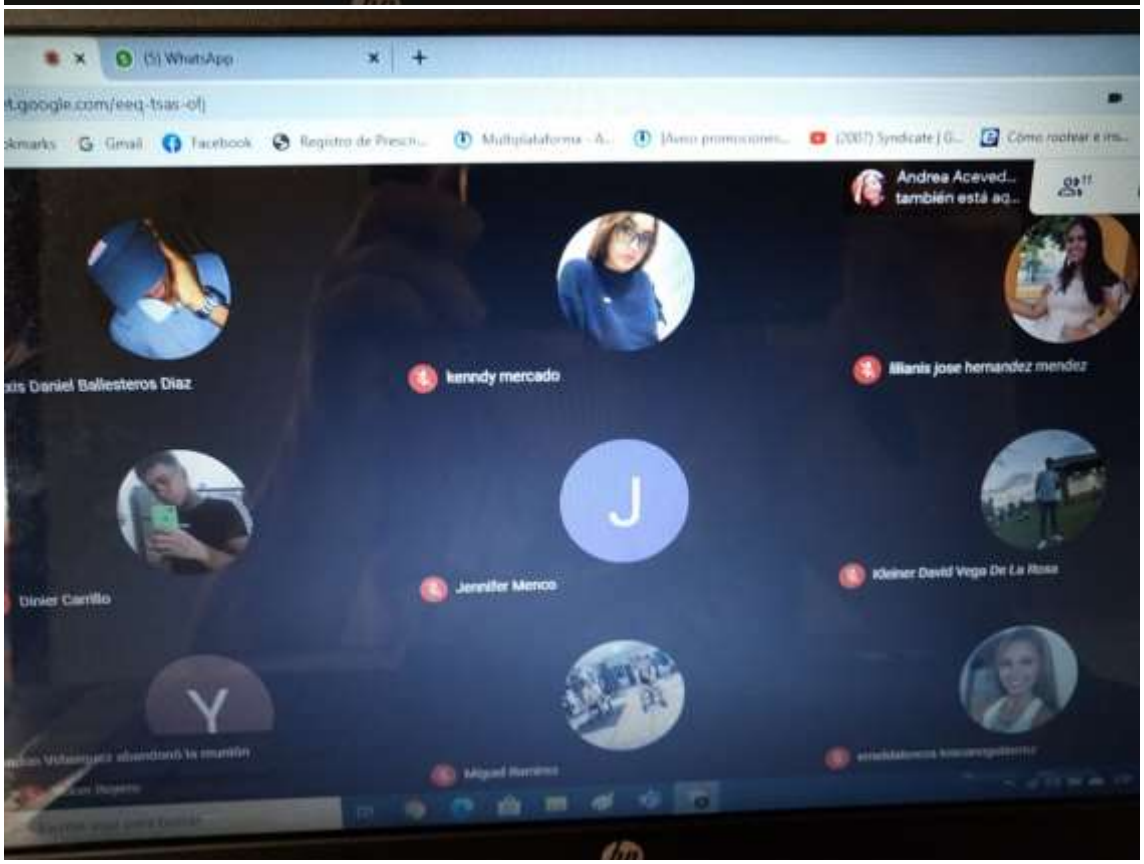

Andrea Aceved...
también está aq...
Daniel Ballesteros Diaz
kenndy mercado
illianis jose hernandez mendez
J
Jenniffer Menco
Kleiner David Vega De La Rosa
Y

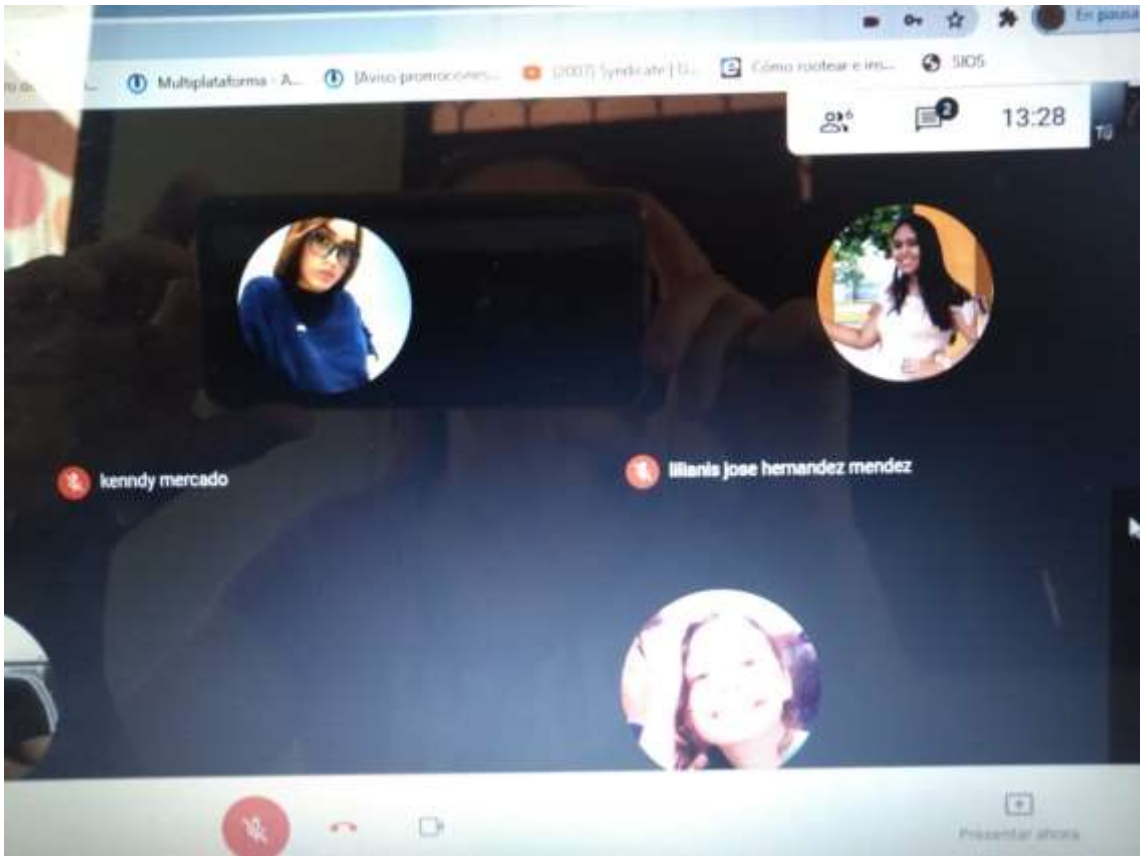

14:06
SENA
C
SAMUEL JOSE CASTRO CAMARGO
the satellite king

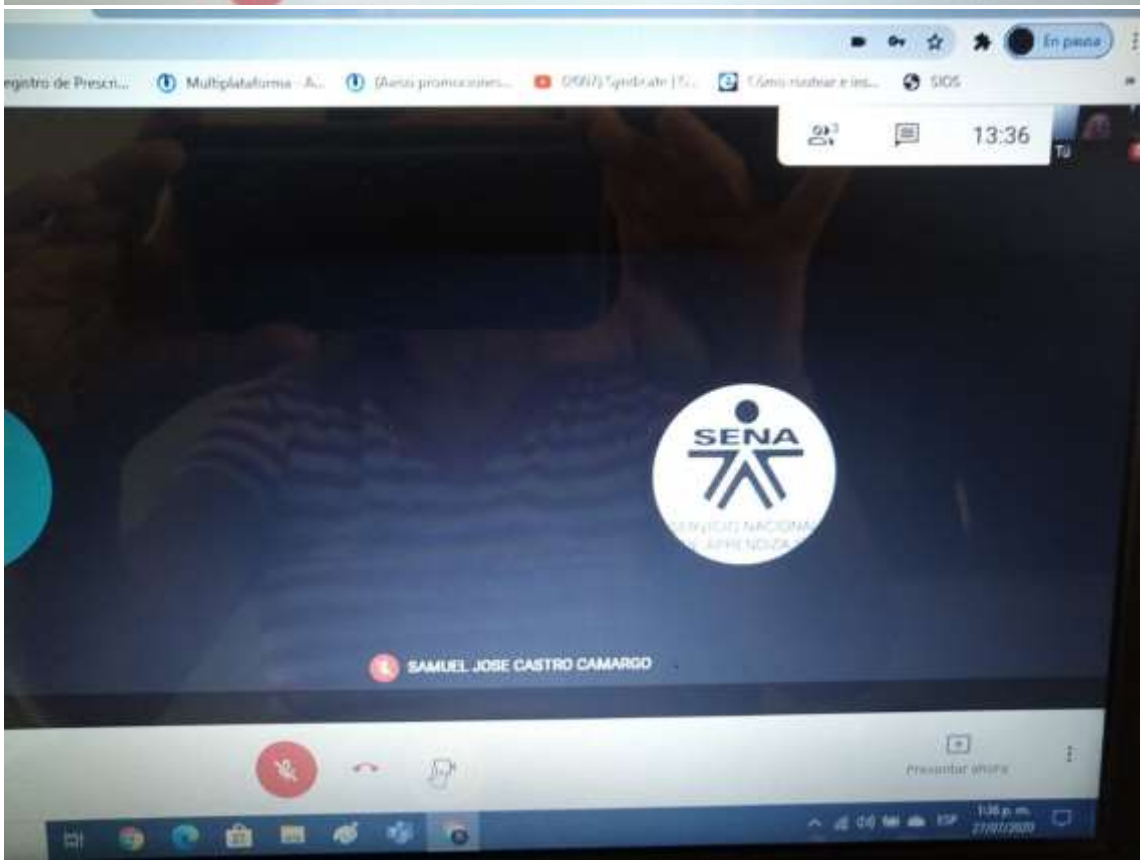

Multiplataforma - A...
13:36
SENA
SAMUEL JOSE CASTRO CAMARGO
Presentar ahora

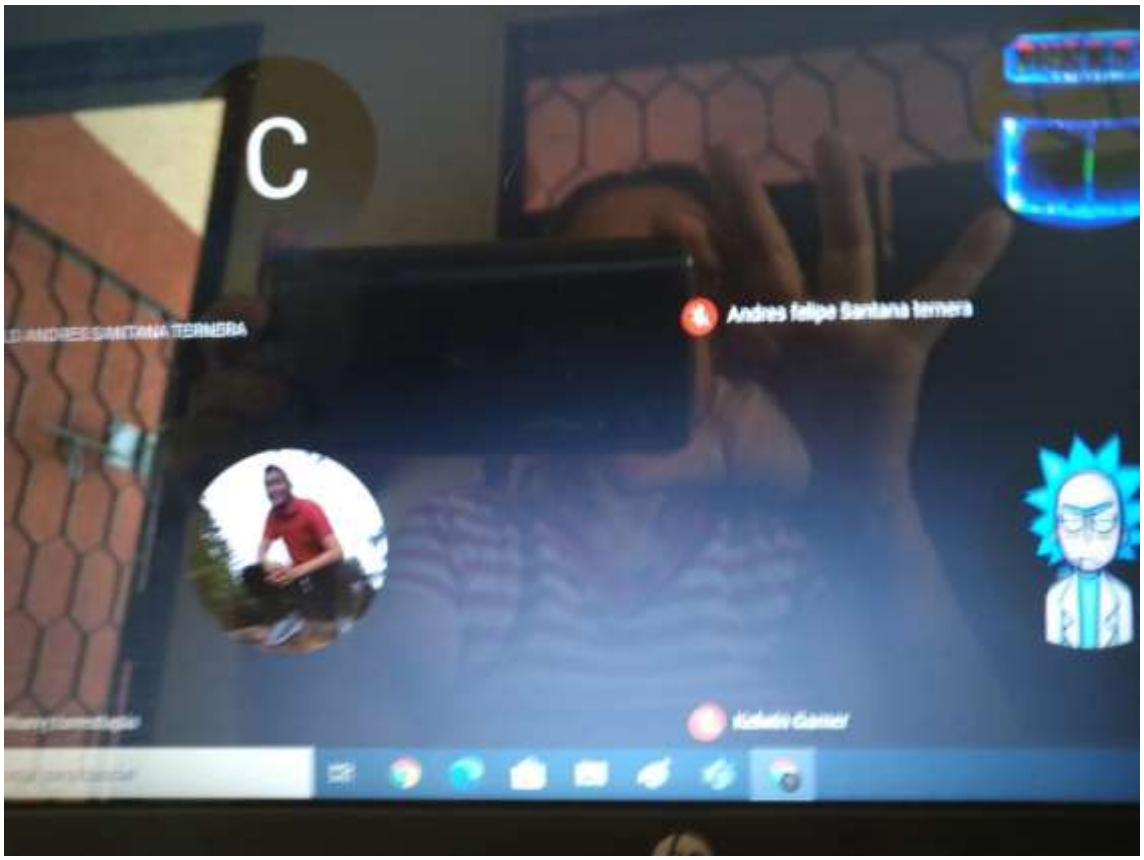

Registro de Prescri...
Multiplataforma - A...
SIOS
14:06
SENA
SAMUEL JOSE CASTRO CAMARGO

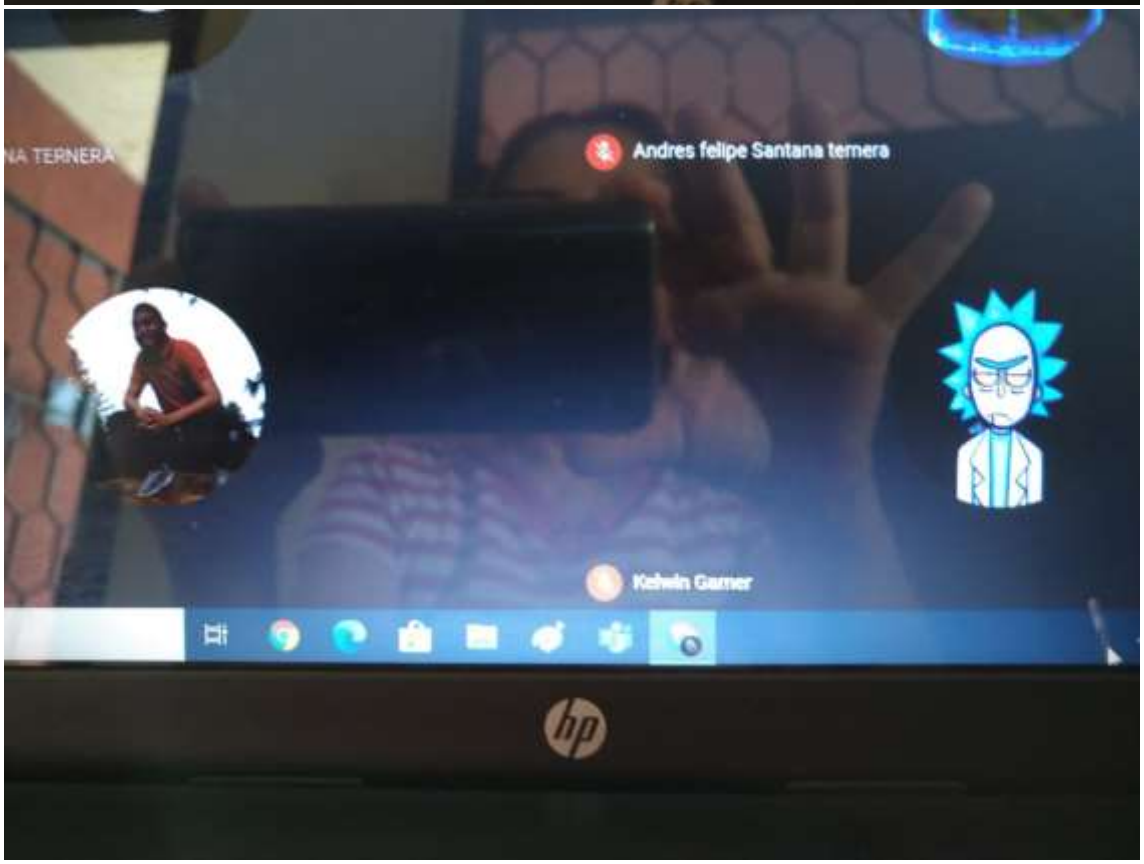

07:31
Andres felipe Santana ferrera
Kelwin Garner

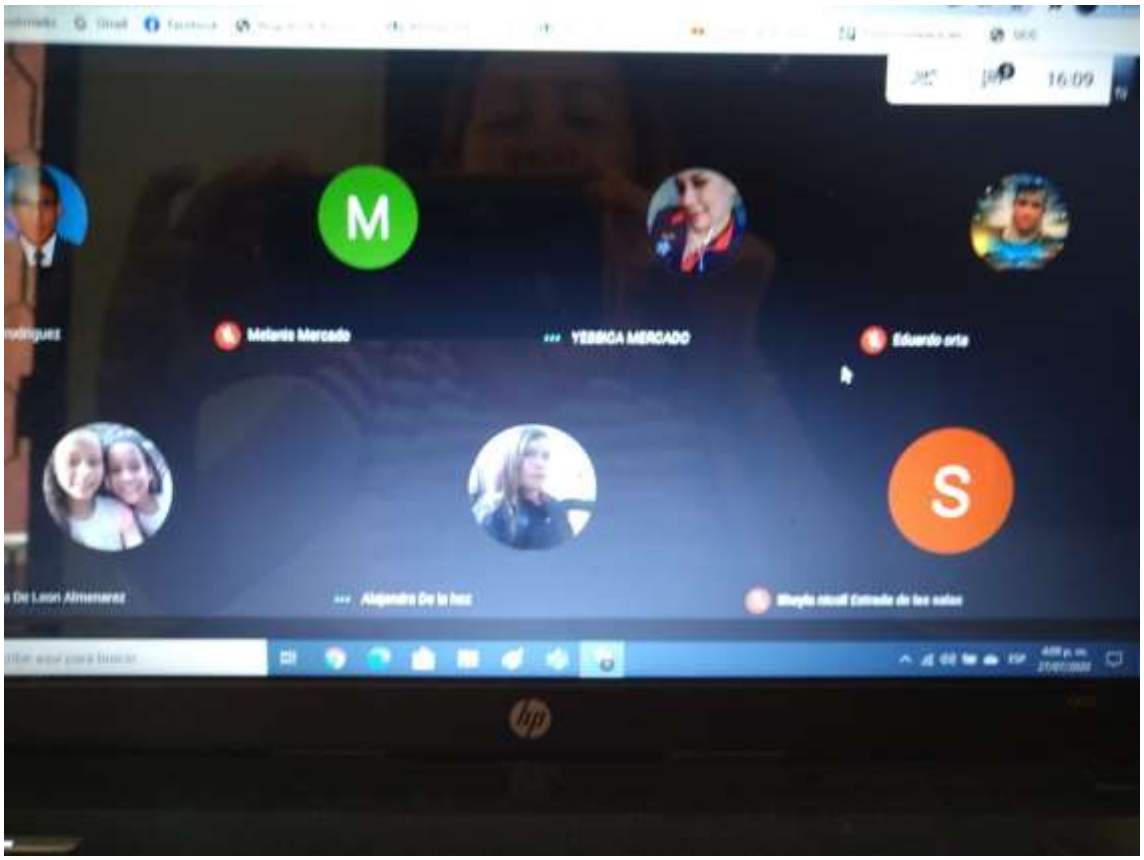

(5) WhatsApp
Andrea Aceved... también está aq...
kenndy mercado
Illianis jose hernandez mendez
Jennifer Meros
Kleiner David Vega De La Rosa
Miguel Barrera


Multiplataforma - A...
13:28
kenndy mercado
lilianis jose hernandez mendez

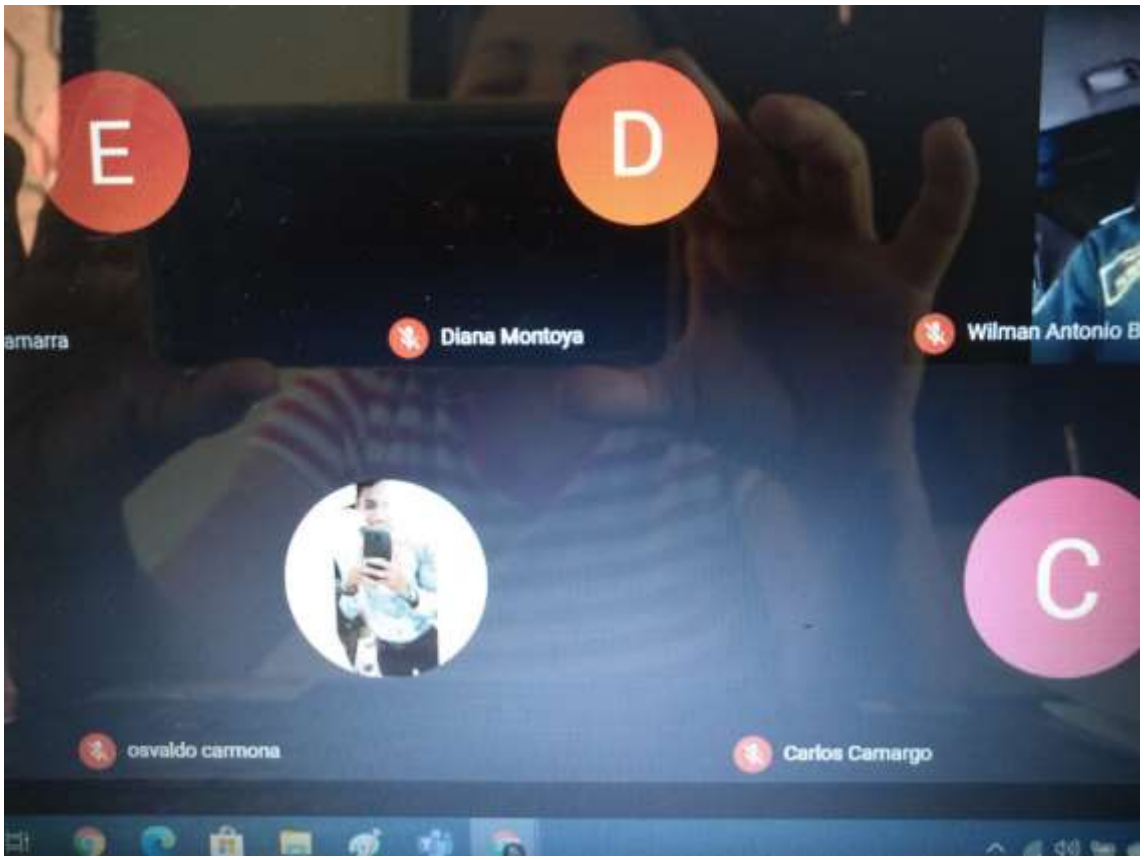

En pausa
13:36
SENA
SAMUEL JOSE CASTRO CAMARGO

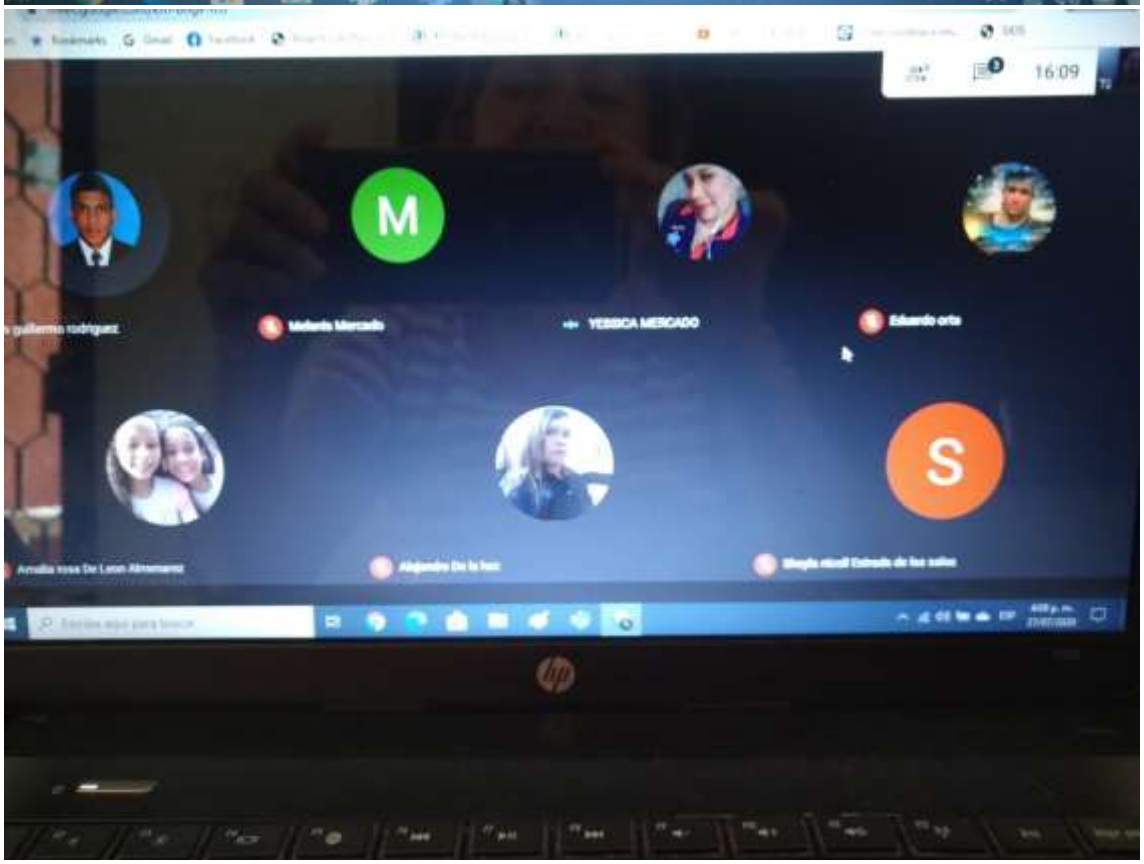

C
Andres felipe Santana ternera

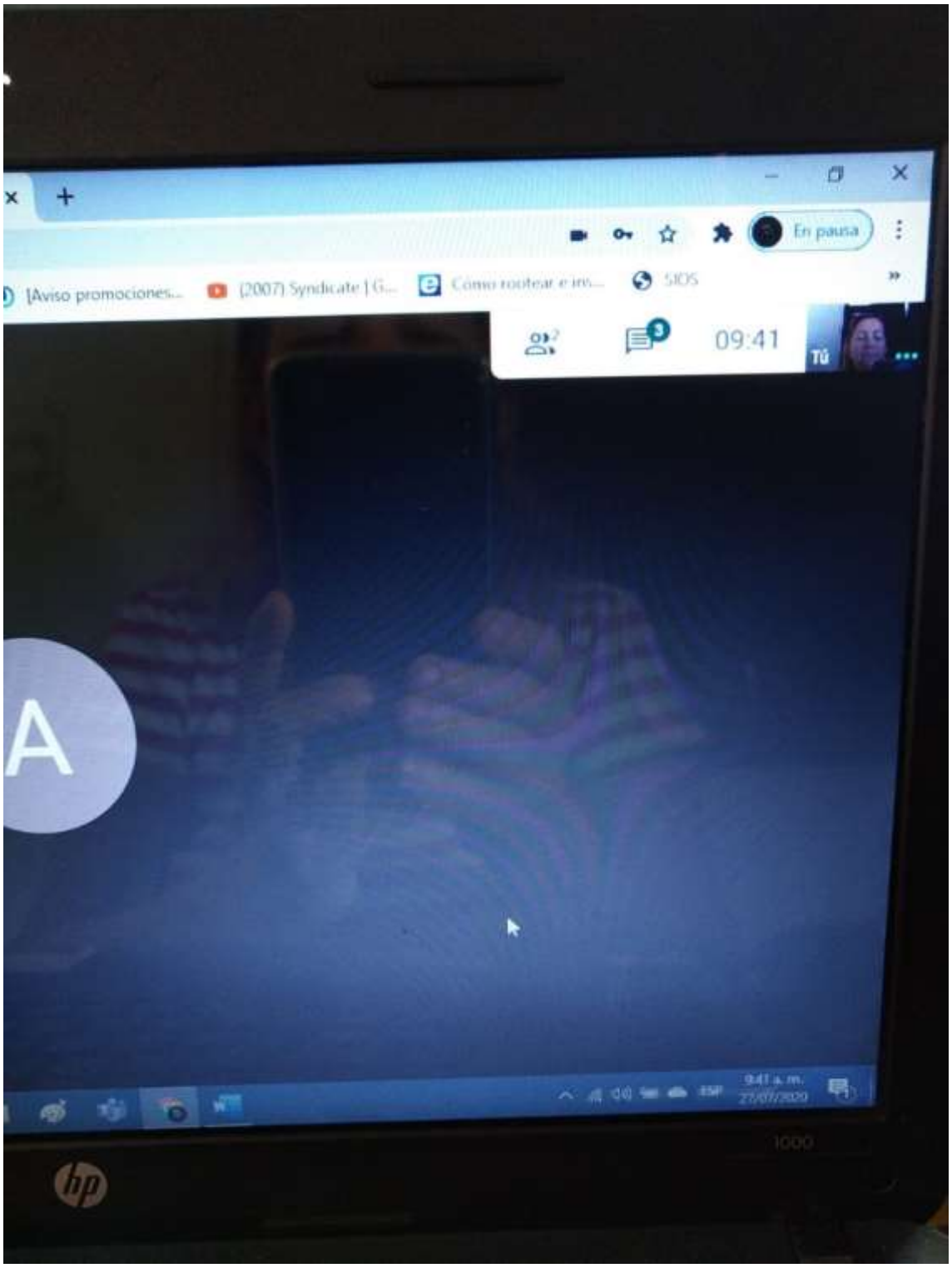

Andres felipe Santana ternera
Kelwin Garner

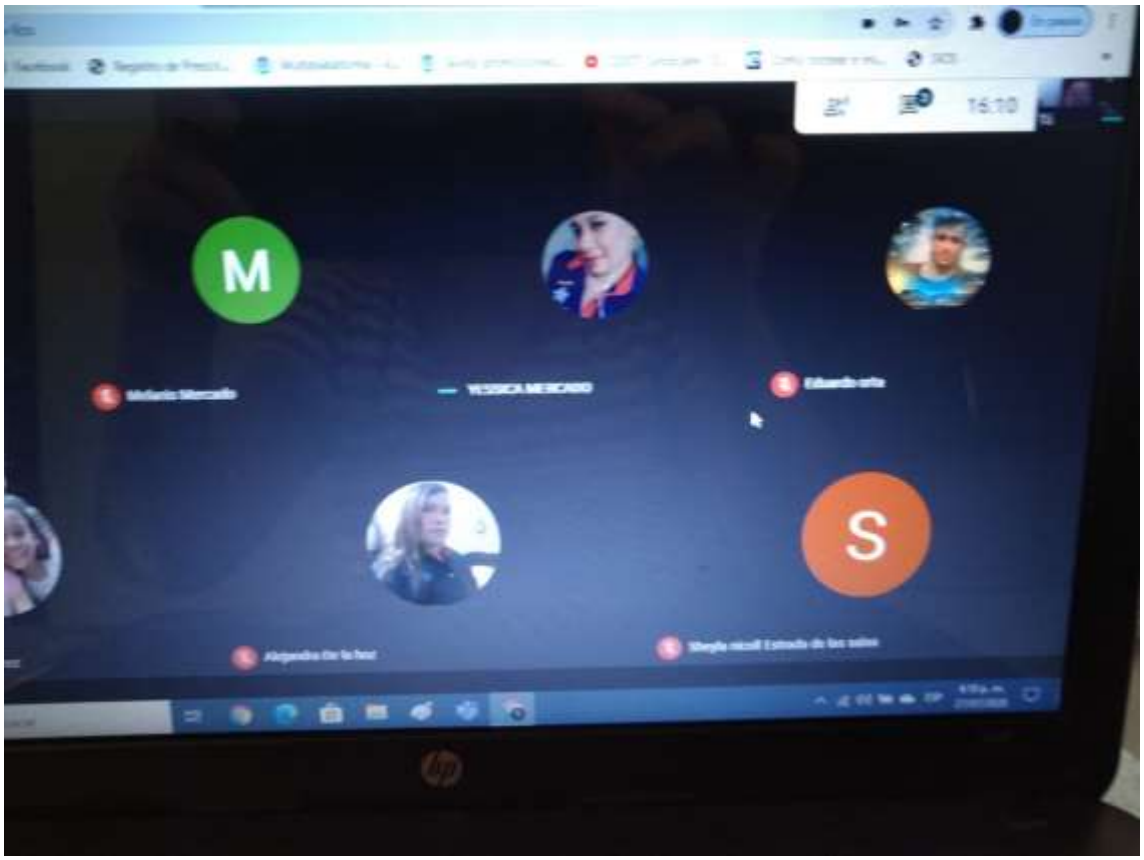

16:09
M
Melanie Mercado
YESSICA MERCADO
Eduardo orta
S
Alejandro De la Paz

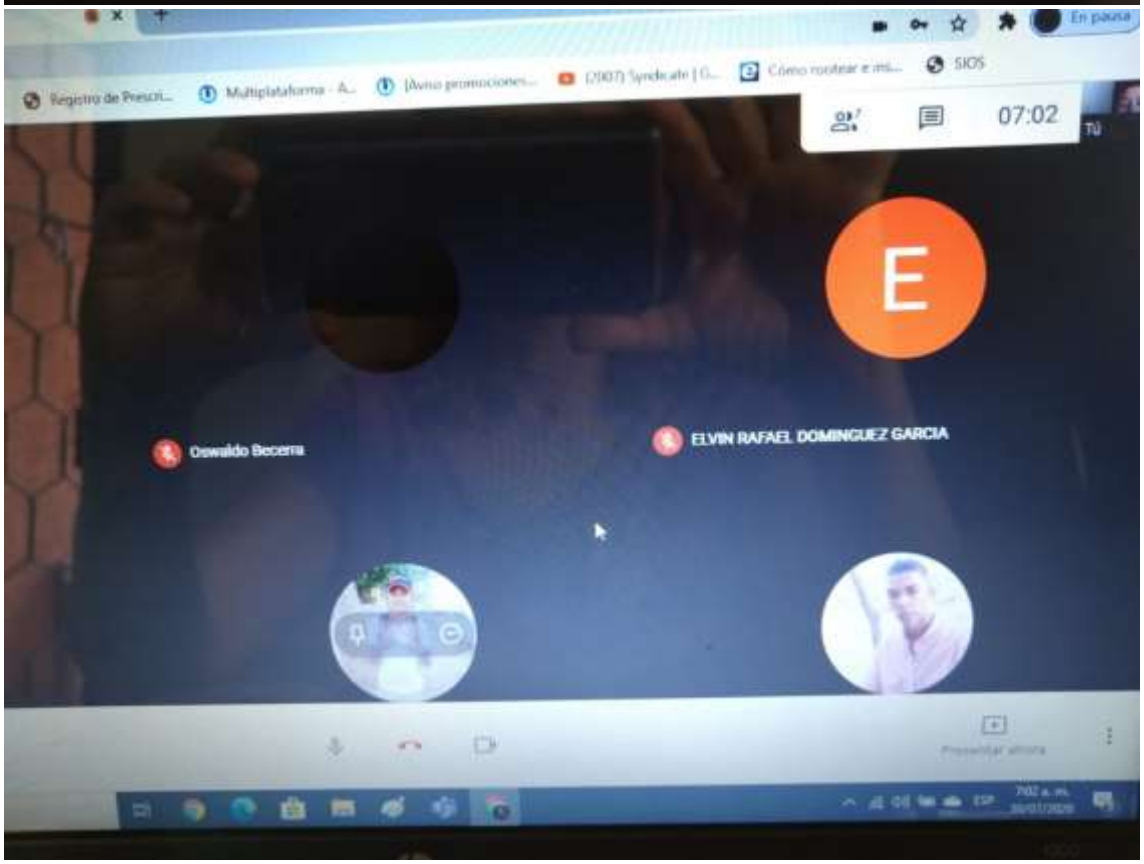

sol nerayis muza
y 2 más
14:57
J
erneldatereza toscanogutierrez
Jhoan Gomez
illanis jose hernandez mendez
Kleiner David Vega De La Rosa
Y
Yelcer Reyes
Reynaldo Larry Garcia Marisela


E
D
Diana Montoya
Wilman Antonio
C
osvaldo carmona
Carlos Camargo


16:09
M
Melanie Mercado
YESSICA MESCADO
Eduardo orta
S


En pausa
[Aviso promociones...
(2007) Syndicate | G...
Cómo rootear e ins...
SIOS
09:41
TÚ
A


16:10
M
S


En pausa
07:02
E
Oswaldo Becerra
ELVIN RAFAEL DOMINGUEZ GARCIA

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS PROYECTO DE VIDA

NOMBRE: Joelys APELLIDOS : Hernandez Quintero
Fecha: 13/08/2020 Instructora: Yomaira Esther Páez Ortiz
Programa: Diseño e Integración de Multimedia
Ficha: DIM5, 2164295

Cuestionario de preguntas Proyecto de vida – Competencia Promover la interacción idónea

Competencia: promover la interacción idónea consigo mismo, con los demás y con la naturaleza, en los contextos laboral y social.

Resultado de aprendizaje: Redimensionar permanentemente el proyecto de vida de acuerdo con las circunstancias del contexto y con visión prospectiva. Asumir los deberes y derechos con base en las leyes y la normativa institucional en el marco de su proyecto de vida.

FECHA DE ENTREGA: AGOSTO 19 DEL 2020

PREGUNTAS:

1. ¿Qué es autoestima?

Cuando hablamos de autoestima nos referimos esencialmente a la calidad, cantidad y forma del amor propio. Es uno de los componentes más importantes para la salud y estabilidad mental y emocional, y podría decir que es uno de los factores más relevantes no solo para la tranquilidad y felicidad de las personas, sino para sus logros y triunfos. La autoestima es un concepto muy grande, incluye numerosos aspectos

2. ¿De qué se componen la autoestima?

podemos describir algunos componentes de la autoestima que es necesario conocer y desarrollar para poder fortalecer el amor a sí mismo(a). Estos factores son:
1. Autoconcepto: considero que este es el aspecto más importante sobre el cual se fundamenta la autoestima. El autoconcepto se refiere a todas las creencias que tienes de ti mismo(a), es lo que piensas de ti, sobre tu esencia, lo que eres, tus características, tus capacidades, entre otras cosas. Nota que nos referimos a lo que crees, no necesariamente lo que es. Por eso, el autoconcepto se define en términos de creencias, paradigmas, juicios y pensamientos. En ocasiones tienen una base real, pero en otros casos no. El autoconcepto es algo muy subjetivo, depende de ti y de lo que piensas que eres.

2. Autoconocimiento: incluyo este componente en la autoestima ya que conocerse a sí mismo(a) es vital para el amor propio. Es muy poco probable que alcancemos a amar realmente

algo sin conocerlo. El amor supone conocimiento. Podemos emocionarnos y hasta enamorarnos de algo o alguien que no conocemos, pero nunca sentir amor maduro como tal. Por esa razón, el autoconocimiento es el fundamento para generar una evaluación y valoración objetiva de ti, y para que sepas quién eres y de qué eres capaz. Además, la aceptación se basa también en el conocimiento.

3. Autoconfianza: este es otro pilar básico de la autoestima, y se refiere a creer en ti, a saber que puedes lograr lo que te propones, que tienes lo necesario para cumplir tus sueños y que estás en la actitud correcta. Sin embargo, la autoconfianza no se refiere a la creencia irracional y fantasiosa que todo lo puedo, sino que se fundamenta en el conocimiento a sí mismo(a), ya que sabes qué tienes, pero también cuáles son tus limitaciones y qué aspectos de tu vida debes trabajar para poder cumplir tus metas. Confiar en sí mismo implica que sepas qué eres y qué no eres, pero siempre confiando que eres capaz de ser.

4. Autoimagen: un elemento fundamental para el amor propio es gustarse a sí mismo(a). La autoimagen se refiere precisamente a esto, a cómo te ves a ti, qué tanto te gustas y te agradas. La autoimagen se refiere a varios aspectos, el más inmediato es el aspecto físico, donde tú te miras al espejo y sientes que estás ante una persona con una belleza propia, así a los otros les guste o no. Lo segundo es la actitud. Puedes ser una persona muy atractiva, pero si tu actitud es agria, puedes no valorar eso, y no agradarás a otros tampoco. Pero si tu actitud es arrolladora, aun si no cumples con los cánones de belleza impuestos arbitrariamente por la sociedad, tendrás un atractivo que nadie podrá negar.

5. Autoaceptación: finalmente, el 5º pilar fundamental de la autoestima es la aceptación de sí mismo(a). No basta con tener un concepto bueno de sí mismo(a), conocerse muy bien, tener una buena autoconfianza y gustarse mucho, hay que aceptar todos estos aspectos. Muchas personas son conscientes de sus tesoros, sus logros, saben que tienen un atractivo, conocen sus talentos, y hasta sirven a otros, pero no se aceptan. Sienten que lo que tienen no es suficiente, y que no son merecedores de nada. La aceptación consiste en respetar y abrazar todo lo que eres, tanto lo bueno como las limitaciones y defectos.

La autoestima tiene muchos otros componentes, pero considero que estos 5 son pilares esenciales, son las columnas principales sobre las cuales se fundamenta el amor propio, y que trabajar en ellas es el objetivo principal cuando se desea fortalecer la estima personal.

3. ¿Qué es resiliencia?

La **resiliencia** es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad para seguir proyectando el futuro. En ocasiones, las circunstancias difíciles o los traumas permiten desarrollar recursos que se encontraban latentes y que el individuo desconocía hasta el momento.

4. ¿Qué es inteligencia emocional?

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas.

Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás**.**

5. ¿Qué es la matriz DOFA y para qué sirve?

También llamada matriz DOFA o análisis DAFO, es un análisis que se utiliza en una empresa o proyecto para evaluar sus condiciones para ejecutar una labor y qué factores podrían entorpecerla. Esta luego de ser aplicada permite trazar un plan de estrategias para optimizar el escenario del objeto analizado. que tiene por objetivo proporcionar una vista detallada de la estructura interna y externa de una empresa o proyecto. La mayor parte del tiempo, el análisis FODA se lleva a cabo siguiendo 4 pasos específicos, como lo son el estudio interno y externo, la elaboración de la matriz y el desarrollo de una estrategia completa. **Sus siglas FODA corresponden a las palabras Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas**.

6. ¿Qué es un proyecto de vida y para qué sirve?

Un **proyecto de vida o plan de vida** es un conjunto de metas, ideas, estrategias y deseos relacionados con lo que una persona quiere hacer en distintos momentos de su existencia. Es una de las principales herramientas para definir las propias metas y conseguir las máximas probabilidades de alcanzarlas, por lo que tiene una gran importancia para cualquier individuo. Sirve para concentrase**,** Conocer las motivaciones, ayuda a definir estrategia, desarrollar la responsabilidad, facilita la toma de decisiones, evita conducta de riesgo.

7. ¿Cuáles son las partes del proyecto de vida?

los seis niveles son los siguientes: entorno, comportamiento, habilidades, creencias, identidad y espiritualidad. A continuación, veremos en qué consiste cada uno de ellos y cómo pueden afectar al proyecto de vida.

Entorno

El primer nivel es el del entorno. En él se incluyen todas las condiciones externas que rodean a los comportamientos, incluyendo el lugar pero también otros elementos como el momento o las personas implicadas en lo que hacemos.

El entorno es el factor más sencillo de cambiar cuando queremos alcanzar una meta para nuestro plan de vida, ya que tan solo tenemos que movernos de un lado a otro para modificarlo.

Aun así, su efecto sobre los demás niveles puede ser muy grande, por lo que aprender a escoger el mejor entorno o cambiar uno que no nos potencia es una habilidad muy útil para conseguir lo que queremos. Ejemplos de entornos son el lugar donde vivimos, dónde estudiamos o dónde trabajamos.

Comportamiento

El segundo nivel que hay que tener en cuenta para llevar a cabo nuestro plan de vida es el de nuestros comportamientos. En él se incluyen tanto las acciones que llevamos a cabo de forma proactiva, como las reacciones que tenemos hacia lo que sucede en nuestro entorno. Algunos expertos también incluyen en él los comportamientos que hemos decidido no realizar, pero podríamos haber hecho.

Este es el nivel de la escala sobre el que más control tenemos, además de ser el primero que depende por completo de nosotros mismos. Por eso, gran parte de los cambios en nuestra vida y la persecución de nuestras metas empiezan aquí. Ejemplos de comportamientos son qué decidimos estudiar, qué deportes practicamos, qué hacemos en el tiempo libre o con qué clase de personas pasamos nuestro tiempo.

Habilidades o competencias

Este nivel también es conocido como el del «cómo». En él se incluyen todas las capacidades que ya tenemos, además de aquellas que queremos o tenemos desarrollar para poder perseguir nuestro plan de vida correctamente.

Una persona que esté operando desde este nivel pensará sobre todo en qué tiene que aprender para alcanzar los resultados con los que sueña. Sin embargo, adquirir nuevas habilidades es bastante más complejo que cambiar nuestros comportamientos, por lo que

las modificaciones en este nivel son bastante más costosas. Ejemplos de habilidades son hablar en público, hablar inglés, programar, escribir o aprender técnicas de laboratorio.

Creencias

El nivel de creencias también es conocido como el del «por qué». Aquí se incluyen nuestros pensamientos, nuestros valores, y las razones que están detrás de nuestras metas, acciones y comportamientos.

Las creencias son mucho más difíciles de acceder que los comportamientos o las habilidades, pero suelen tener un efecto muy pronunciado sobre los resultados que obtenemos en distintas áreas. Por eso, para poder llevar a cabo nuestro proyecto de vida es fundamental que nuestras creencias estén alineadas con él.

Identidad

La identidad tiene que ver con el conjunto de creencias que albergamos sobre nosotros mismos. A partir de este nivel se deriva el sentido del «yo»; y en función de cómo sea este, nuestro proyecto de vida cambiará en gran medida.

Cambiar nuestra propia identidad es algo que solo puede hacerse de manera indirecta, trabajando sobre nuestras creencias, comportamientos y habilidades. Sin embargo, modificarla hasta que esté alineada con lo que queremos es fundamental para poder perseguir nuestro proyecto de vida de manera correcta.

8. ¿Qué es misión?

Se conoce como misión a la función, encargo, o propósito que una persona debe de cumplir**,** por ejemplo: su misión era supervisar y vigilar las funciones de su equipo de trabajo. La palabra misión viene del latín *misisio* y el sufijo *–sio*, entendiéndose como la acción de ser enviado, encargo**.**
Como tal, misión es una tarea que se confiere a alguien o grupo de personas para realizarla, y la misma puede tener diferentes fines como diplomática, científica, empresarial, cultural, personal, entre otras.

9. ¿Qué es visión?

La Visión es la capacidad de ver más allá, en tiempo y espacio, y por encima de los demás, significa visualizar, ver con los ojos de la imaginación, en términos del resultado final que se pretende alcanzar.

La declaración de visión, ya sea en el plano personal o como componente del proceso de administración estratégica de una organización, es un complemento de la misión, la cual puede ser entendida como la brújula, esa herramienta que otorga la confianza de que se marcha en el sentido correcto, así, la visión podría asimilarse al telescopio con el cual se define el rumbo a seguir.