# Guía de análisis del Caso: “La empresa familiar de Pedro Álvarez”

Para el manejo de las emociones propias se requiere contar con competencias como: la autoconciencia, la autoaceptación, la autorregulación y el autoanálisis.

La autoconciencia implica identificar nuestras emociones y sentimientos, esto es la base para comprender quiénes somos y por qué actuamos de la forma en que lo hacemos.

La autoaceptación surge de enfrentar los retos de la vida con energía. Nos permite crecer y avanzar hacia el bienestar.

La autorregulación es el conjunto de procesos que llevamos a cabo para gestionarnos con éxito a nosotros mismos. El autoanálisis es un ejercicio de introspección, autoevaluación y autovaloración con el fin de obtener información de uno mismo.

El autoanálisis es un ejercicio de introspección, autoevaluación y autovaloración con el fin de obtener información de uno mismo. El caso que analizaremos describe a Pedro Álvarez dueño de una empresa comercializadora familiar, el cual está teniendo conflictos con los integrantes de la familia por no poder manejar sus emociones de forma eficaz, lo que le está repercutiendo en la dirección de su empresa.

Para esta semana revisa el caso, haciendo un análisis sobre el tema de las competencias necesarias para gestionar las emociones propias y da respuesta a los siguientes cuestionamientos:

¿Cuál es el principal problema que afronta Director General en la empresa?

¿Qué competencias de las estudiadas en esta semana le hace falta desarrollar al Director General de la empresa para manejar sus propias emociones? Argumenta cada caso

¿Cómo puede Pedro Álvarez autorregular sus emociones?