

AUTO CONO CIMIENTO

Conocerte es comprender quién eres, qué sientes, qué necesitas y hacia dónde quieres ir.

Es la base de todas tus decisiones

Conocerte no es un punto de llegada, es un **viaje** que te acompaña **toda la vida**.

01

PREGUNTAS CLAVE



¿Quién soy?

Reconoce tu identidad, tus características y lo que te hace único/a.



¿Qué quiero en la vida?

Identifica tus metas, sueños y aquello que da sentido a tu vida.



¿Qué necesito?

Conoce tus necesidades emocionales, físicas y sociales.



¿Cómo puedo lograrlo?

Descubre tus recursos, fortalezas y el camino para alcanzar tus objetivos.

02

SIN AUTOCONOCIMIENTO...

- ✗ No entiendes lo que sientes ni por qué reaccionas así.
- ✗ Te cuesta tomar decisiones y te dejas influir por otros.
- ✗ No identificas tus necesidades y vives en piloto automático.
- ✗ Te resulta difícil construir un proyecto de vida.

04

¿CÓMO TRABAJARLO?

Haz tu inventario personal



FORTALEZAS

Lo que sabes hacer bien, tus talentos y cualidades.



OPORTUNIDADES

Hacia dónde puedes crecer, aprender y desarrollarte.



GUSTOS

Lo que te motiva, te hace feliz y te da energía.



DISGUSTOS

Lo que te incomoda, te afecta o no quieres en tu vida.

03

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



AUTONOMÍA

Tomas decisiones conscientes y alineadas contigo.



AUTOESTIMA

Te valoras y te aceptas tal como eres.



MEJORES RELACIONES

Te entiendes y entiendes a los/las demás con mayor empatía.



DECISIONES CON SENTIDO

Eliges lo que te conduce a tu bienestar.