

AUTOCONOCIMIENTO

Te brindamos unos *tips* para que reflexiones tus fortalezas y de esta forma conocerte.

Procedimiento

No debes adelantarte a las preguntas, luego de leer cada una, procura recordar lo más que puedas.

Cada recuerdo debes escribirlo o abreviarlo.

Solo necesitaras un lapicero, páginas y todos tus recuerdos y experiencias que hayas tenido, sean grandes o pequeñas.

1. Elogios recibidos:

En la primera página debes recopilar todos los elogios que recuerdes, todas las cosas buenas que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida.

Por ejemplo: “Eres muy divertida o divertido”, “que bien te vistes”, “dibujas muy bien”, etc.

2. Mis fortalezas:

Debes enumerar las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.

Por ejemplo: Soy paciente, Sé escuchar a los demás, soy audaz, soy inteligente, soy sociables, etc.

3. Estoy orgullosa u orgulloso de:

En un tercer listado deberás describir las cosas que te hagan sentir orgullosa u orgulloso de ti, deben incluirse logros, actitudes ante alguna situación, etc.

Por ejemplo: estoy orgullosa de Cómo afronté y superé una enfermedad grave que tuve, Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento, Haberme sacado la licencia de conducir.