CUADERNILLO PARA EL AUTONOCIMIENTO

SERIE POWERSKILLS

CUADERNILLO 1

Luisa F. Echeverría-King, PhD.

Luisa F. Echeverría-King
Consulting-Training-Research

Contenido

Introducción……..…..3

¿Cómo utilizar este cuadernillo?.....4

Cuadernillo……..…..5

Introducción

Bienvenidos a este cuadernillo destinado al autoconocimiento, un viaje fascinante que pretende explorar las profundidades de la propia identidad. Este cuadernillo se erige como un recurso dedicado a la introspección mediante la participación en actividades reflexivas y enriquecedoras.

Cada página ofrece no solo interrogantes sobre experiencias y vivencias, sino también oportunidades para examinar detenidamente pensamientos y emociones, fomentando así un viaje único de autodescubrimiento. Cada día representa una nueva jornada de exploración interna, una ocasión para profundizar la conexión con el yo y de esta manera, transformar nuestras realidades personales y profesionales.

En este contexto, se propician momentos destinados a desentrañar capas, descubrir pasiones, reconocer fortalezas y abrazar áreas de crecimiento personal. Este cuadernillo constituye un espacio seguro, exento de juicios, donde cada uno de ustedes puede ser auténtico consigo mismos. Los invitamos a emprender conjuntamente esta travesía transformadora hacia el autoconocimiento.

Descargo de responsabilidad: No soy profesional en psicología, sin embargo, este cuadernillo nace desde mi pasión como educadora para apoyarte en tu proceso de descubrir quién eres y de esta manera, ser una mejor versión de ti mismo a nivel personal y profesional.

Cómo Utilizar este Cuadernillo:

Para aprovechar al máximo este cuadernillo de autoconocimiento, es esencial seguir las actividades diarias establecidas. Comienza por leer la pregunta o la tarea detenidamente, permitiéndote reflexionar profundamente sobre tus respuestas. Considera llevar un registro de tus pensamientos, ya sea escribiéndolos o mediante anotaciones mentales. También es deseable si así lo deseas, realizar gráficas o pintar dibujos.

Fomenta un ambiente propicio para la introspección, donde puedas concentrarte sin distracciones. Recuerda que el autoconocimiento primero debe tener un espacio en tu corazón, antes de dedicarle un espacio en tu agenda. Abraza la autenticidad en tus respuestas, sin temor al juicio, ya que este espacio está diseñado para tu crecimiento personal. Si encuentras desafíos o descubres aspectos desconocidos de ti mismo, celébralos como oportunidades de aprendizaje.

Además, considera la posibilidad de revisitar las respuestas a lo largo del tiempo para observar tu evolución. Este cuadernillo es un espacio seguro y personal de autodescubrimiento, y cada ejercicio contribuye a la construcción de una comprensión más profunda de tu identidad.

¡Comprométete con este proceso y permítete explorar las múltiples facetas que conforman tu ser!

CUADERNILLO

Día 1: Carta al Yo Futuro

Escribe una carta a tu yo futuro. Describe tus metas personales y profesionales, tus sueños y aspiraciones. Explora cómo te visualizas en el futuro y qué pasos puedes tomar hoy para avanzar hacia esa visión.

Día 2: Análisis de Fortalezas y Debilidades

Identifica tres fortalezas clave que posees y tres áreas de mejora. Reflexiona sobre cómo puedes capitalizar esas fortalezas en tu desarrollo profesional y abordar las áreas de mejora para crecer de manera equilibrada.

Fortalezas

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Áreas de mejora

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Día 3: Exploración de Pasiones

Haz una lista de las actividades que te apasionan, tanto personal como profesionalmente. Examina cómo puedes incorporar esas pasiones en tu vida diaria y cómo podrían influir en tu trayectoria profesional.

Pasiones personales

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Pasiones profesionales

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Día 4: Experiencias de vida

Redacta dos experiencias de vida que consideras cambiaron tu manera de pensar o de hacer las cosas; una experiencia negativa y otra positiva. Describe los aprendizajes que obtuviste de estas experiencias y cómo los has procesado hasta el día de hoy.

Experiencia 1

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Experiencia 2

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Día 5: Ejercicio de Gratitud

Enumera cinco cosas por las que te sientes agradecido, tanto en tu vida personal como profesional. Reflexiona sobre cómo la gratitud puede influir en tu perspectiva y cómo puedes cultivarla diariamente para mejorar tu bienestar general.

Día 6: Autoevaluación de Power Skills (habilidades clave)

Identifica tus habilidades clave relacionadas con tu profesión. Evalúa tu nivel de competencia en cada una. Define metas claras para mejorar y desarrollar estas habilidades a lo largo del tiempo, considerando cursos de formación o mentorías. Algunos ejemplos de habilidades clave son: liderazgo, comunicación asertiva, trabajo en equipo, negociación, interculturalidad.

Día 7: Análisis de Toma de Decisiones

Piensa en una decisión importante que hayas tomado recientemente. Analiza el proceso de toma de decisiones, identificando factores clave y reflexionando sobre cómo podrías mejorar tu habilidad para tomar decisiones informadas en el futuro.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Traza una ruta o paso a paso para seguirlo a partir de hoy de cara a la toma de decisiones tanto a nivel personal y profesional.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Día 8: Exploración de Valores

Enumera tus valores fundamentales, tanto personales como profesionales. Examina si estás viviendo de acuerdo con estos valores y reflexiona sobre ajustes que puedas hacer para alinear tu vida con lo que consideras más importante.

Valores personales

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Valores profesionales

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Día 9: Planificación de Objetivos a Corto y Largo Plazo

Establece tres objetivos a corto plazo (seis meses) y tres a largo plazo (cinco años) para tu desarrollo personal y profesional. Detalla pasos concretos que puedes seguir para alcanzar cada objetivo y establece plazos realistas.

Corto plazo

Largo plazo

Día 10. Evaluación del Equilibrio Trabajo-Vida

Evalúa el equilibrio entre tu vida personal y profesional. Identifica áreas donde puedes hacer ajustes para mejorar este equilibrio. Establece límites claros y prácticas que promuevan una vida más equitativa y saludable.

Día 11. Planificación de Autocuidado

Desarrolla un plan de autocuidado que incluya actividades que fomenten tu bienestar físico y emocional. Prioriza estas prácticas en tu rutina diaria y describe cómo influyen positivamente en tu rendimiento personal y profesional.

Día 12. Práctica de Mindfulness

Dedica tiempo a una práctica de mindfulness. Ya sea a través de la meditación, la atención plena en actividades cotidianas o ejercicios de respiración, busca conectar con el momento presente. Observa cómo esta práctica influye en tu enfoque y bienestar general; redacta a continuación tu experiencia.

Día 13: Conexiones Significativas

Identifica a tres personas en tu vida con las que te gustaría fortalecer tus vínculos. Dedica tiempo a enviar mensajes de aprecio y gratitud, expresando lo que valoras en su relación. Fomentar conexiones significativas contribuye positivamente a tu bienestar emocional y profesional; describe cómo te has sentido al conectar desde la gratitud con estas personas.

Día 14. Círculo de Apoyo Profesional

Evalúa tu red profesional y determina si hay áreas donde puedes fortalecer los lazos laborales. Participa en una reunión de equipo, programa una llamada con un colega o busca oportunidades para colaborar en proyectos. Describe a continuación cómo crees que pueden mejorar tus vínculos profesionales.

Día 15. Cuidado de Relaciones Familiares

Enfócate en las relaciones familiares hoy. Dedica tiempo de calidad con tus seres queridos, ya sea a través de una comida compartida, una llamada telefónica significativa o una actividad conjunta. Describe cómo ha sido el vínculo con tu familia a lo largo de la vida y aquellas acciones que tienes por mejorar.

Día 16: Hobbies y actividades de esparcimiento

Describe a continuación esas actividades que te gustan hacer en tu tiempo libre, ya sea solo(a) o en comunidad. Si actualmente no tienes hobbies, piensa en particular en aquellas cosas que amabas hacer cuando eras niño(a).

Día 17: Inventario de Conexiones con la Naturaleza

Hoy, realiza un detenido inventario de las diversas formas en que te conectas con la naturaleza en tu vida diaria. Anota todas las actividades, tanto grandes como pequeñas, que te permiten experimentar la belleza natural. Pueden incluir paseos al aire libre, jardinería, observación de aves, o simplemente detenerte a disfrutar de un paisaje. Reflexiona sobre cómo estas actividades te afectan emocional y físicamente.

Día 18: Encuentro con el Niño Interior

Hoy, dedica tiempo a explorar y reconectar con tu "niño interior". Siéntate en un lugar tranquilo y cierra los ojos. Recuerda momentos de tu infancia, actividades que te llenaban de alegría y curiosidad. Visualiza a tu yo más joven y observa cómo era, qué le gustaba y cómo experimentaba el mundo. Luego, toma papel y pluma para escribir sobre estos recuerdos. Anota las actividades, juegos o intereses que solían fascinarte. Reflexiona sobre cómo estos aspectos de tu niñez aún pueden influir en tus preferencias y personalidad hoy en día y cómo honras a tu niño interior diariamente.

Día 19: Cuidado y Reconexión a Través del Descanso

Hoy, dedica este día a explorar tu relación con el descanso y el bienestar. Comienza por evaluar tus hábitos de sueño y descanso, identificando si estás proporcionando a tu cuerpo y mente el tiempo necesario para recargarse. Haz una lista de acciones que promuevan un descanso saludable, desde establecer límites para el tiempo de pantalla antes de dormir hasta crear un espacio propicio para el sueño.

Día 20: Carta de Amor a Ti Mismo

Redacta una carta de amor hacia ti mismo donde resaltes todo lo que has avanzado a lo largo de tu vida, haciendo énfasis en características de tu personalidad que te hacen estar orgulloso(a) de ti mismo(a).

Día 21: Celebración de Logros y Aprendizajes

Hoy, tómate un momento para celebrar tus logros, grandes y pequeños, alcanzados a lo largo de este período de autoconocimiento. Reflexiona sobre los aprendizajes adquiridos, los desafíos superados y cómo estas experiencias han contribuido a tu crecimiento personal y profesional. Escribe una lista de tus logros y reconoce el esfuerzo que has dedicado a cada uno. Considera cómo estos logros están alineados con tus metas y valores. Además, reflexiona sobre las lecciones aprendidas de los desafíos enfrentados, identificando cómo puedes aplicar esas lecciones en futuras situaciones.

Sobre la autora

Luisa F. Echeverría-King, PhD.

https://luisaecheverriaking.com/

Luisa F. Echeverría-King es doctora en Educación de la Universidad de Murcia (España). Es investigadora y consultora para universidades, empresas y entidades de gobierno en powerskills, educación superior e internacionalización. En los últimos años, ha participado en diversos proyectos de consultoría y capacitado a más de 2500 profesionales y gestores. A lo largo de los años, su labor como directiva e investigadora ha sido la piedra angular de su experiencia en formación y consultoría. Al liderar proyectos y capacitar individuos en diversos países de América Latina, ha incorporado powerskills como la inteligencia emocional, la comunicación efectiva y la resiliencia en el corazón de sus estrategias.

Luisa F. Echeverría-King
Consulting-Training-Research