

A person wearing a grey sweater is holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The background is dark and out of focus.

Conquistate a ti mismo.

Brenda Monzon
Asesora De Vida.

Agenda.

- Bienvenida
- Dinamica
- La relacion entre el autoconocimiento y el Bienestar Emocional.
- Autoconcepto
- Autoimagen
- Autorrefuerzo
- Autoeficacia
- Acciones para mejorar el Autoconocimiento
- Bibliografia
- Gracias.

“conquistate a ti mismo”



Dialogo.

Que significa para usted conquistarse a si mismo?



“

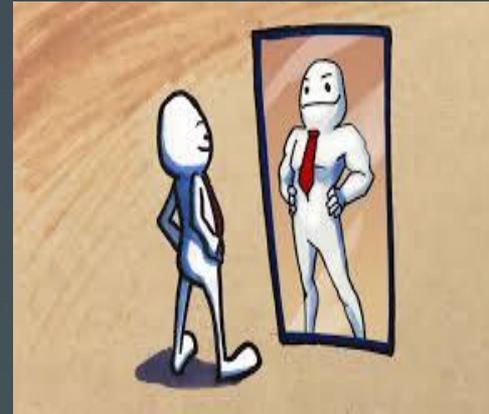
La relación entre el autoconocimiento y el bienestar emocional.

El autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico de las personas, puesto que aquellas que se conocen mejor saben lo que quieren en la vida, no solo en los grandes proyectos sino en las cosas cotidianas de la vida. Y es que las personas que se conocen bien saben gestionar mejor sus emociones incluso en los momentos de mayor dificultad. El mundo que les rodea puede desestabilizarse, pero no así su mundo interior.



Autoconcepto:

Es lo que tú piensas de ti mismo(a). Nos han enseñado que hay que ser muy crítico y muy duro con uno mismo, entonces cuando tú te lastimas, cuando tienes auto verbalizaciones negativas, no te estás respetando y estás dañando tu autoconcepto.



Autoimagen



Cuánto te gustas a ti mismo(a)? ¿Te miras al espejo y te dices: “Estoy bien”? Para que puedas hacer esto, tienes que bajar los estandartes de belleza y no dejarte llevar por los cánones y los “expertos”. Cada uno es lindo de acuerdo con la edad que tiene y cada uno es lindo de acuerdo a los cánones que uno mismo establece para él/ella.



A close-up, top-down view of a dog's snout. The nose is a prominent, textured, brownish-orange color. The surrounding fur is a mix of grey, brown, and white, with many whiskers extending outwards. The lighting is soft, highlighting the texture of the nose and the individual hairs of the fur.

Actividad.

Formar grupos para socializar sobre el tema.

Autorrefuerzo

La mayoría de las personas están orientadas al autocastigo. Si te autorrefuerzas, si te das gustos, la gente te puede ver mal. Te dicen de pequeño: “Disimula tus virtudes, no te premies”, cuando la verdadera autoestima necesita que te des gustos, que pienses que te los mereces.



Autoeficacia

¿Cuánta confianza tienes en tu misma? Si dices que soy capaz de superar los obstáculos, tengo expectativa de éxito en el futuro, entonces sí que tienes confianza. Pero si no confías en ti misma, no te quieres.



Si estás en unión contigo, reflejarás esto donde quiera que vayas, pero si estás alejado de tu ser, de tu guía interna, tu vida será la proyección de tu estado de conflicto interno. Y aunque mucho te esfuerces, nunca podrás complacerte a ti mismo y, por consecuencia, a nadie más.



Es tu decisión complacerte a ti mismo. No complaciendo tu ego, sino alimentando los deseos verdaderos de tu corazón, yendo a tu esencia y co-creando junto con ella una maravillosa realidad. Cuando sueltas tu felicidad en manos de tu entorno, te tambaleas internamente, pues esa felicidad es tan inestable que se desborona en el momento en que el círculo en el que te mueves no te brinda reconocimiento, aprobación o agradecimiento.



La recompensa de encontrarte contigo mismo vale más que todos los tesoros que jamás hayas valorado; la alegría de recordar quién realmente eres te eleva por encima de todo lo que antes conociste.



Actividad.

Formar grupos para compartir ideas de autorrefuerzo y autoeficacia.

Acciones para mejorar el Autoconocimiento

- **1. Escribe un diario**
- **2. Anota tus virtudes y tus defectos**
- **3. Anota tus pasiones**
- **4. Haz la rueda de la vida**
- **5. Pídele a alguien una descripción sobre ti**
- **6. Asiste a un taller de Inteligencia Emocional**
- **7. Practica Mindfulness**
- **8. Opta por el coaching**

Cuerpo

Alma

Espíritu



Muchas Gracias

