

## Encontrar su propia voz en la autoconciencia

### RESULTADOS DE APRENDIZAJE



Autoconciencia

### MATERIALES NECESARIOS



Ninguno

### TIEMPO NECESARIO



10 minutos por  
cada estímulo de  
conversación

### 1. ¿De qué se trata?

- + Esta actividad fomenta la autoconciencia animando a los participantes a expresar sus emociones, experiencias y puntos de vista.

### 2. ¿Por qué?

- + Desarrollar la autoconciencia aumenta la capacidad de reconocer de un modo preciso la influencia que nuestros pensamientos y emociones tienen en nuestro comportamiento. A medida que se refuerza el conocimiento de las emociones, los participantes pueden evaluar con mayor precisión sus puntos fuertes y sus limitaciones

### 3. ¿Cómo?

- + Comience guiando cinco respiraciones conscientes para anclar la atención de los participantes en el momento presente.
- + En la página siguiente, elija una pregunta de la lista de estímulos de conversación sugeridos para iniciar el diálogo.
- + Cada estímulo de conversación se puede utilizar para llevar a cabo una actividad de diez minutos.

### ¿Sabía que...?

Al cultivar la autoconciencia, aprendemos a aceptar que todo el espectro de nuestras emociones, pensamientos y experiencias forma parte de lo que realmente somos.

## Encontrar su propia voz en la autoconciencia

### 4. Estímulos de conversación

Señale las preguntas que ya haya utilizado marcando la casilla que aparece a la izquierda de cada pregunta.

- ¿Qué cinco palabras le describen mejor?
- Cuente algo que le haya hecho reír hoy.
- Mencione algo que su cuerpo haga de forma automática sin que usted sea consciente.
- ¿En qué parte de su cuerpo siente el estrés?
- Mencione una cualidad que usted admire de sí mismo/a.
- Mencione una característica suya que le gustaría no tener.
- Mencione una característica suya que le gustaría fomentar.
- Mencione algún momento de esta semana en el que haya sentido frustración.
- Mencione algún momento en el que se haya abierto a una nueva experiencia y esto haya sido positivo para usted.
- Mencione algo de su vida sobre lo que se queje, pero que al mismo tiempo pueda ser positivo.
- Piense en una persona de su vida que crea en usted. Describa lo que considera que esa persona ve en usted.
- Cuente una anécdota de algún momento de su vida en el que se arriesgó y acabó aprendiendo algo nuevo sobre usted mismo/a.
- Mencione una cualidad suya que sus amigos valoren.