



Autoconciencia

“Conóceme a mi mismo”

UNA PERSONA QUE SABE EN QUÉ ES BUENA, EN QUÉ NECESITA AYUDA Y CÓMO SE SIENTE

Preguntas que me hago:

- ¿Por qué me siento así?
- ¿En qué dicen otras personas que soy bueno?
- ¿Con qué frecuencia me detengo a pensar en lo que estoy pensando y haciendo?
- ¿Qué cosas me hacen sentir determinadas emociones?



Autoconciencia

Lo que hago y digo:

- Conocer mis fortalezas
- Reconocer las cosas en las que no soy tan bueno
- Prestar atención a mis sentimientos
- Entender mis acciones
- “Me siento bien cuando...”
- “Necesito mejorar en...”

Lo que no hago ni digo:

- Culpar a los demás
- Dejar que mis sentimientos controlen mis acciones
- Fingir que sé cosas que realmente no sé
- “No puedo evitarlo; así es como soy.”

