

# Mirada al autoconocimiento *para el crecimiento personal*



1.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.- COMPORTAMIENTO

APTITUDES

ACTITUDES

3.- CREENCIAS

VALORES

4.- IDENTIDAD

PROPÓSITO



Elena Aragón  
Patricia Delgado  
Irene Palomo





# CONTENIDO DEL CURSO

Bloque 1. Inteligencia Emocional

Bloque 2. Comportamiento,  
Aptitudes, Actitudes

Bloque 3. Creencias y Valores

Bloque 4. Identidad y Propósito





# BLOQUE 4. Identidad y Propósito

## 1ª Parte: Identidad

- ★ Ejercicio de reflexión ¿Quién eres?
- ★ Evolución de la identidad. Reflexión
- ★ Identidad de nuestros roles
- ★ Crea tu identidad
- ★ Meditación ¿Quién soy?

## 2ª Parte: Propósito

- ★ Metáfora. El árbol y la luna
- ★ Work sweet spot (punto dulce profesional):
- ★ Ikigai
- ★ Mandala de Coaching
- ★ Preguntas poderosas. El viaje del propósito
- ★ Visualización del propósito





# 1ª Parte: Identidad

## 1.- EJERCICIO DE REFLEXIÓN. ¿QUIÉN ERES?

Contesta a estas preguntas y reflexiona

- ¿Quién eres?
- Si le preguntas a tu madre, ¿quién diría que eres?
- ¿Con qué rasgos o características te sientes más cómoda?
- ¿Qué dirías que no eres?
- ¿Qué pensarías si te digo que confundimos quiénes somos, nuestra esencia, con aquellas etiquetas que vamos adquiriendo a lo largo de nuestra vida?

¿Y si te digo que eres todo, que dentro de ti están todas las posibilidades?

Debajo de esa capa de adjetivos y etiquetas está ese ser perfecto que somos. Permítete descubrirte, trascender esas etiquetas y adentrarte en las profundidades de tu ser para conectar contigo, con tu esencia.

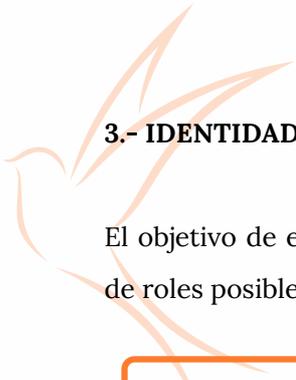
## 2.- EVOLUCIÓN DE LA IDENTIDAD. REFLEXIÓN

Reflexión sobre el artículo del pdf de teoría.

<https://www.muyinteresante.com.mx/preguntas-y-respuestas/se-regeneracuerpo/#:~:text=De%20acuerdo%20con%20los%20cient%C3%ADficos,cada%20siete%20a%2010%20a%C3%B1os.&text=La%20piel%20por%20ejemplo%20al,cada%20dos%20a%20tres%20semanas.>

- ¿Cómo puedes relacionarlo con tu identidad?
- Encuentra 3 rasgos de tu identidad pasada que ahora sientes que no están presentes en tu vida.
- ¿Te gustaría volver a incorporarlos?
- ¿Han evolucionado a otro rasgo?





### 3.- IDENTIDAD DE NUESTROS ROLES

El objetivo de este ejercicio es tomar conciencia de nuestra identidad. Primero, identifica el máximo de roles posibles y añade los rasgos que lo caracterizan.

<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>
<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>	<b>Rol:</b>	

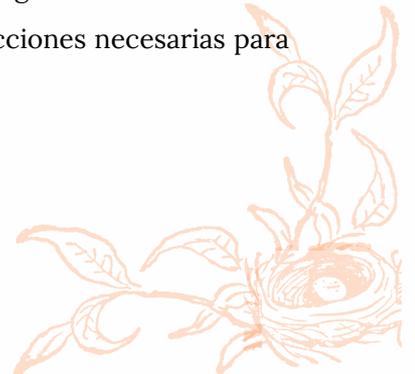
Observa los rasgos y características. Reflexiona y cuestiona lo que ves.

- ¿Cuáles se repiten más?
- ¿Cuáles son contrarios?
- ¿Con cuáles te sientes más cómodo/a?
- ¿Cuáles te producen rechazo?
- ¿Qué rasgos te gustaría que predominaran?, ¿cómo puedes hacerlo?

### 4.- CREA TU IDENTIDAD

Como ya hemos visto, la identidad también es una elección, consciente o inconsciente. Con esta herramienta te propongo ver la identidad como un juego. Y ver qué pasos hay que dar para integrar ciertas características o rasgos a tu identidad elegida.

Este ejercicio nos permitirá tomar conciencia de aquellos rasgos que quieres potenciar y hacerlo sin verte “arrastradx” por tu concepto de identidad, ya que la identidad no es algo inmutable. Puedes elegir cómo quieres ser, tomar el control en tus respuestas y emprender las acciones necesarias para conseguirlo.



- 1.- **Elige una imagen** que represente tu identidad deseada. No pienses, simplemente elige aquella que te llame más la atención





- 2.- **Observa la imagen y toma conciencia** de los aspectos que aparecen y que te gustaría añadir a tu identidad.
- 3.- ¿Cómo puedes añadirlo? **Crea un plan de acción.**

## 5.- MEDITACIÓN ¿QUIÉN SOY?

Te dejamos un enlace a una meditación para conectar con tu identidad, nos permite encontrar esas rasgos y conceptos que tenemos acerca de nosotros, muchas veces, de forma inconsciente.

Simplemente ponte cómodo, y contesta sin pensar a las preguntas de quién eres durante la meditación.

**Toma conciencia de tus autoconceptos y decide que hacer con ellos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=uqhBveWuC8U>





## 2ª Parte: Propósito

### 1.- METÁFORA. EL ÁRBOL Y LA LUNA

En una extensa llanura se elevaba un pequeño árbol desconocido, sin raza ni familia. Alrededor suyo no había ningún otro árbol ya que había crecido solo y sin compañía. Apenas tenía vegetación en sus ramas y a su alrededor solo había vacío y soledad. El árbol podía ver muy a lo lejos otros grupos de árboles y plantas, y desde ahí sentía que en esos grupos había algo que a él le faltaba. Aunque no sabía describirlo porque no conocía otra vida que la de la soledad, su intuición le decía que debía haber algo más.

Una noche, el árbol se fijó en el cielo y pensó que la luna seguro que sabía más que él sobre la existencia de otras vidas. Empezó a creer que si él estuviera allí en lo alto vería más cosas de las que ve ahora, y deseo conocer qué cosas podían verse desde el cielo y que otras vidas se vislumbraban desde esa perspectiva.

Una noche lanzó una pregunta sin esperanza de respuesta:

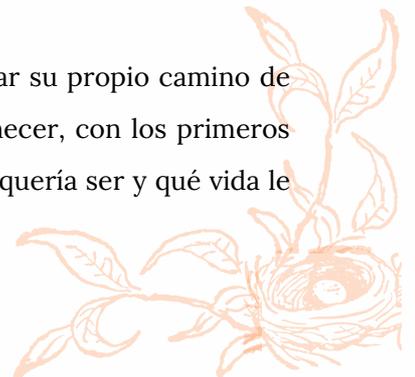
¿Qué otras vidas puedes ver desde ahí arriba?

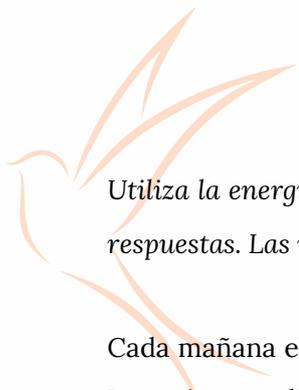
Sorprendentemente, la luna le respondió.

Desde aquí veo toda la existencia. Hay muchísimas vidas que forman esta existencia.

El árbol, realmente sorprendido, quiso saber más, y cada noche preguntaba y preguntaba a la luna sobre otras vidas. La luna le contaba que había árboles muy hermosos, con muchas ramas llenas de hojas grandes y coloridas, y que incluso daban frutos. Que había bosques con muchos árboles que habían ido creciendo poco a poco y que juntos se ayudaban a crecer y a dar más frutos. También le contó que allí donde hay un bosque de árboles, hay muchísimas vidas alrededor, y este conjunto de vidas crea lugares hermosos y llenos de felicidad. El árbol no entendía el significado de felicidad porque nunca la había experimentado, pero empezó a desear tener otra vida con más sentido.

Una noche, la luna le dijo al árbol que, a partir de ese día, tenía que encontrar su propio camino de crecimiento para convertirse en el árbol que soñaba ser. Le dijo que, al amanecer, con los primeros rayos de sol, se hiciera a sí mismo preguntas para descubrir qué tipo de árbol quería ser y qué vida le gustaría tener. Le dijo:





*Utiliza la energía del sol para encontrar el sentido a tu vida. Hazte preguntas y espera a que lleguen las respuestas. Las respuestas llegarán así que no tengas prisa.*

Cada mañana el árbol se concentraba en sentir esa energía que el sol le daba para hacerse preguntas. Los primeros días no recibía respuestas, aunque empezó a sentirse mejor, con más calidez y más vida. Nunca antes le había prestado atención al sol, pero se dio cuenta de que sus rayos le hacían sentir mejor. Había dejado entrar la energía del sol en todo su ser. A los pocos días empezó a recibir esas respuestas.

Descubrió que él podía crecer y dar frutos, que podía crear su propio bosque de árboles y que podía ser útil para otras vidas. Que al dejar que la energía del sol y de la tierra penetrara en sus raíces, su tronco y sus ramas, podía atraer más energía al conectar con el sol y la tierra.

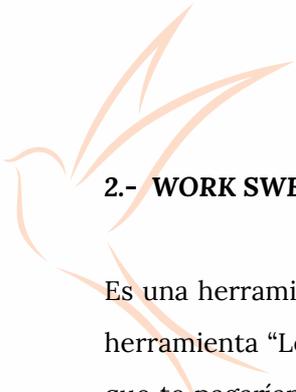
El árbol empezó a crecer, a tener más y más hojas, y a dar frutos. Los frutos caían al suelo y empezaron acercarse otras vidas a alimentarse de esos frutos. Había atraído a otras vidas alrededor suyo, y con los años, empezó a ver como otros pequeños árboles crecían cerca de él. El árbol les contaba a los otros árboles las lecciones que le había dado la luna, que sintieran la energía y se hicieran preguntas para descubrir qué vida querían vivir.

Con el tiempo, alrededor del maravilloso árbol había miles y miles de vidas más, y el árbol había logrado tener la vida que deseaba. Una vida con sentido y propósito.

Una noche volvió a hablar con la luna para agradecerle la gran lección que le aportó años atrás. La luna le respondió:

*Agradece a tu voz interior que te ayudó a descubrir qué vida querías vivir. Yo solo te inspiré a que conectaras con la energía para encontrar el sentido de tu vida. Todos los bosques se han creado a partir de una sola vida. Y cualquier vida debe estar dispuesta a recibir vida, a conectar con otras vidas y a llenarse de energía para crecer. Debes saber que cualquier vida es única e irrepetible, y si aprendemos a escuchar a nuestro instinto, él nos dará la información sobre cuál es la vida que hemos venido a vivir. Una vida con sentido y propósito que merece la pena ser vivida.*





## 2.- WORK SWEET SPOT (punto dulce profesional)

Es una herramienta útil y práctica para comenzar el camino hacia el propósito. Es una variante de la herramienta “Ley del Dharma” (se sustituye la variable “lo que el mundo necesita” por “Aquello por lo que te pagarían”), enfocada más al ámbito profesional. Responde a cada pregunta correspondiente a cada ámbito: pasión, habilidades/fortalezas y el mercado o aquello por lo que te pagarían.

### Pasión/tiempo:

- ¿Qué haces en tu tiempo libre?
- ¿Cuáles son tus hobbies, aficiones e intereses?
- ¿Cuáles son tus sueños de la infancia?
- ¿Sobre qué disfrutas aprendiendo? ¿Qué lees?
- ¿Qué sueñas y nunca te has atrevido a hacer?
- ¿Qué harías si tuvieras mucho dinero?
- ¿Qué harías si te quedase poco tiempo de vida?

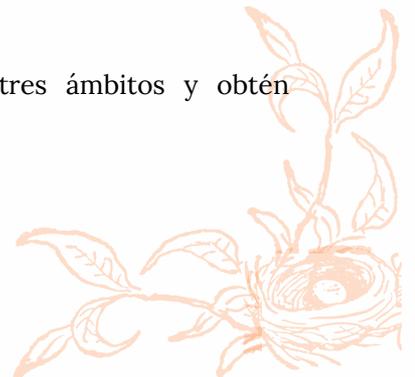
### Fortalezas/Habilidades:

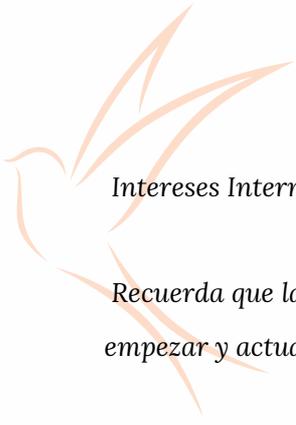
- Habilidades y talentos innatos.
- ¿En qué dicen las personas que eres bueno?
- ¿Qué has estudiado?
- ¿En qué has desempeñado muchísimo tiempo? (pasión más desarrollada)
- ¿Cómo te defines a tí mismo?

### Mercado/Por lo que te pagarían:

- ¿Por qué hobbies te pagarían?
- ¿Por qué fortalezas tu pagarías?
- ¿En qué has ganado ya dinero?
- ¿En qué fortalezas o hobbies conoces personas a las que les paguen por ello?
- ¿Qué problemas tienen las personas? ¿A quiénes les pagan por solucionarlo?

Una vez respondas, “juega” con ellas, combina las respuestas de los tres ámbitos y obtén posibilidades.





Intereses Internos + Fortalezas Profesionales = “Punto Dulce Profesional”.

Recuerda que la certeza absoluta no existe así que de lo que se trata es de construir un camino por el que empezar y actuar, siempre hay tiempo para cambiar.

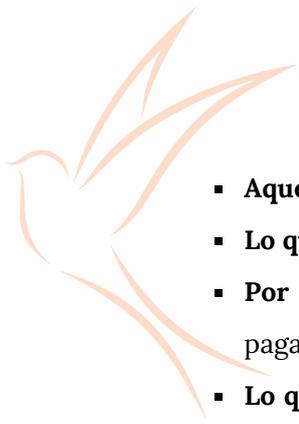


### 3.- IKIGAI

El concepto Ikigai parte de la necesidad de buscar tu razón de ser o sentido de la vida. Si os gusta este método y queréis profundizar más en él, podéis encontrarlo en el libro “El método Ikigai”, de Héctor García y Francesc Miralles.

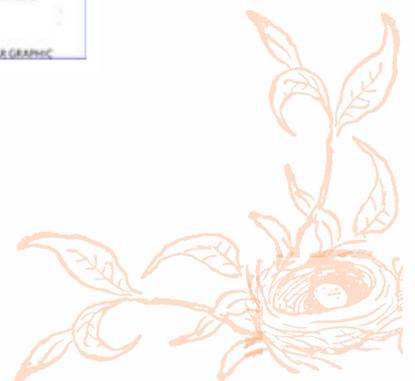
Esta herramienta es una extensión de la anterior. Es más compleja y completa ya que introduce la variable “Lo que el mundo necesita”. La gran diferencia entre lo que el mundo necesita y por lo que te pagarían es que, a veces, nadie te pagaría por solucionar los problemas del mundo, de ahí que queramos ofreceros las dos opciones. Así, esta herramienta consta de cuatro elementos que se relacionan entre sí para formar tu pasión, tu misión, tu vocación y tu profesión. Los cuatro elementos son:

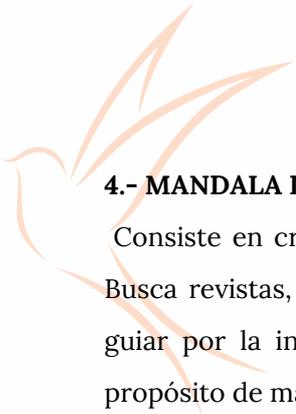




- **Aquello en lo que eres bueno:** tus fortalezas y habilidades.
- **Lo que amas y te encanta hacer.**
- **Por lo que te pagarían:** eso que haces que o podrías hacer y por lo que otros podrían pagarte.
- **Lo que el mundo necesita:** aquellos problemas que crees que necesitan solucionarse en el mundo (ej: más igualdad, más solidaridad, más conciencia hacia la importancia de cuidar de la naturaleza, ...).

De lo que se trata es de responder o rellenar las cuatro variables (mirar las preguntas de la herramienta anterior) y después hacer cruces entre las respuestas para obtener los cuatro ámbitos de misión, pasión, vocación y profesión (ej: si amo viajar y el mundo necesita más solidaridad una posible misión podría ser organizar o realizar “viajes solidarios” donde concienciar a los demás de la importancia de ayudar a quienes lo necesitan). Realizando los cruces nos hacemos más conscientes y vemos con más claridad las diferentes posibilidades que tenemos a la hora de desarrollar nuestro propósito.





#### 4.- MANDALA DE COACHING

Consiste en crear una imagen que podamos ver cada día y nos motive a seguir el camino elegido. Busca revistas, dibujos, imágenes o cosas que encuentres, sé creativo sin pensar demasiado, déjate guiar por la intuición. Tómate tu tiempo, se trata de crear tu mandala, tu objetivo, tu sueño o propósito de manera visual para que te sirva de anclaje y motivación.

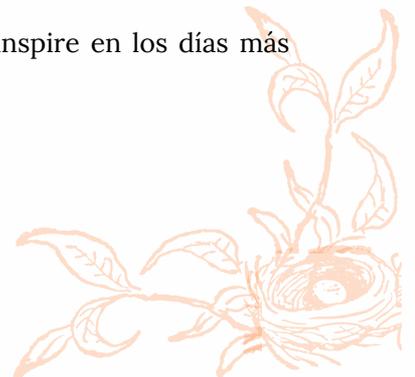
##### **Materiales necesarios:**

- Revistas (cuanto más variadas mejor).
- Cartulina grande.
- Pegamento y tijeras.
- Rotuladores o lápices de colores.

##### **Proceso:**

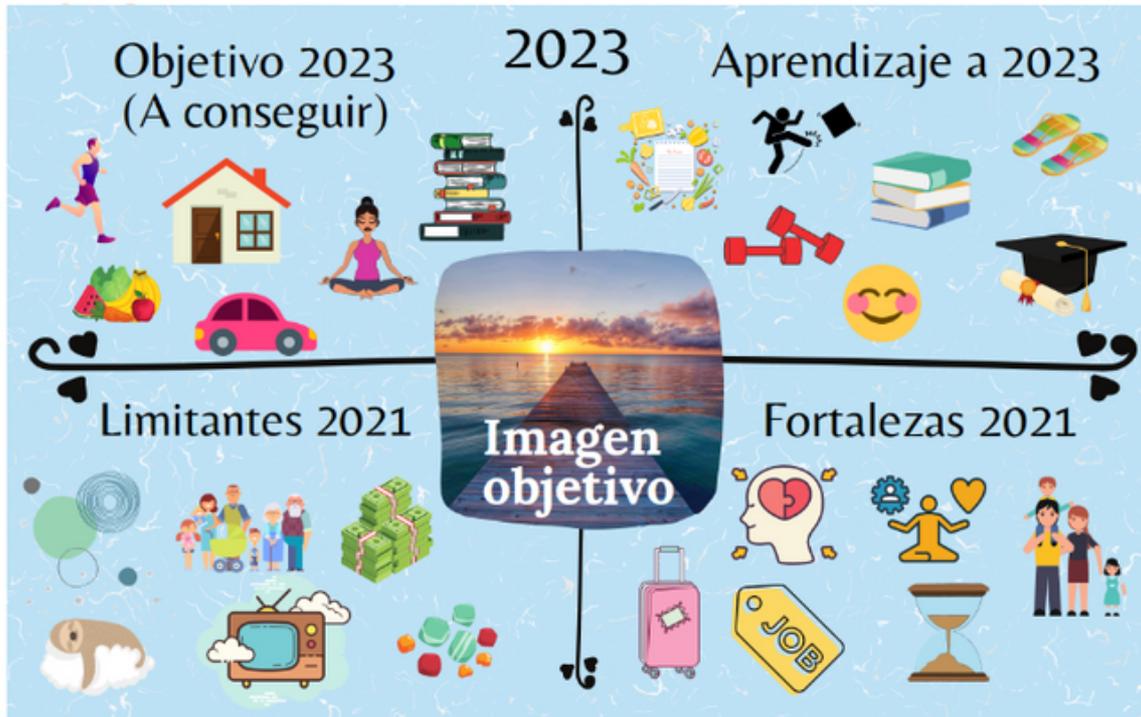
- Ponte música, velas, inciensos... (un momento para ti)
- Recorta imágenes que te inspiren. Tómate tu tiempo.
- Divide la cartulina en 4 partes:
  - - Objetivo 2023 (o año que decidas, te recomiendo hacerlo de unos 2 años). Todo aquello que te gustaría alcanzar y que te acerca a tu objetivo principal.
  - -Aprendizaje a 2023. Imagina que ya estamos en ese año. ¿Qué has aprendido?, ¿Qué aprendizajes tienes?. Todos aquellos aprendizajes que ya tienes y que te van a ayudar a conseguir tus objetivos y aquellos aprendizajes que crees que necesitarías o te gustaría adquirir para acercarte aún más a ellos.
  - - Fortalezas 2021. ¿Cuáles son mis fortalezas ahora?. Coloca todos los recursos, tanto internos como externos, que van a ayudarte en el camino para conseguir los objetivos que quieres alcanzar (ej: facilidades comunicativas, apoyo externo, disponibilidad de tiempo, habilidades específicas, ...).
  - - Limitantes 2021. ¿Cuáles son mis limitaciones ahora?. Aquello que crees pueda, de alguna manera, impedir o dificultar el que consigas los objetivos que te propongas (ej: falta de recursos, distracciones, ...).

En el centro añade una imagen que resuma el objetivo, esa imagen que te inspire en los días más complicados.



Añade las imágenes elegidas en los cuadrantes correspondientes.

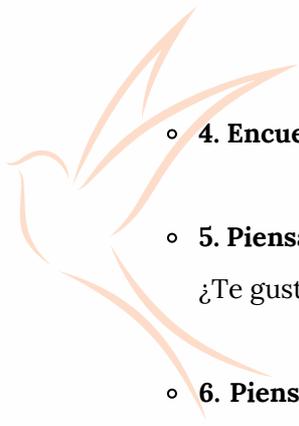
Una vez tengas tu mandala del coaching hecho, ponlo en un lugar visible.



### 5.- PREGUNTAS PODEROSAS: El viaje del propósito.

Busca el espacio y el momento adecuados. Tómate tu tiempo. Y sigue estos pasos como si fuese una guía de ruta.

- **1. Suelta lo que "pesa".** No somos lo que hemos venido siendo, suelta todo aquello que te ha frenado hasta ahora.
- **2. Permítete ser la persona que quieres ser.** ¿Quién quieres ser? ¿Qué cualidades te gustaría tener? ¿Qué te empodera?
- **3. Mira hacia atrás.** ¿Qué te hubiese gustado hacer y no hiciste? ¿Qué te hubiese gustado ser o tener? ¿Te arrepientes?



- **4. Encuentra aquello que te inspira.** ¿Qué te hace sentir en conexión con tu interior?
- **5. Piensa en quién te inspira y por qué.** Cuando alguien te inspira es porque resuena contigo. ¿Te gusta lo que transmite, lo que hace, lo que ha conseguido, etc.?
- **6. Piensa en aquello que siempre te ha gustado hacer, experimentar, disfrutar,** etc. Cuanto más atrás en el tiempo mejor será.
- **7. Ten claro qué te encanta hacer.** Lo que más te gusta hacer puede ser una señal que te indique el camino a tu propósito.
- **8. ¿Cuáles son tus valores más importantes?** Los valores son nuestros principios más importantes, guían nuestra vida y si son importantes para nosotros también queremos transmitirlos a los demás.
- **9. Piensa en tu vida ideal.** ¿Cómo te gustaría que fuese? ¿Cómo te gustaría estar?
- **10. Apóyate en tu sufrimiento sanado.** Lo que mejor se transmite es lo que hemos vivido, superado y de lo que hemos aprendido. Esto te servirá de guía acerca de cómo ayudar a personas que estén en las mismas circunstancias.
- **11. Define tu causa.** ¿Qué motivos o causas te hacen reaccionar y luchar por ellas de forma que no puedes evitar, casi de manera impulsiva? ¿Es el derecho de las mujeres, la defensa de la naturaleza, los animales, ...?
- 12. Con todo lo anterior, **hazte un esquema y define tu propósito.**

## 6.- VISUALIZACIÓN DEL PROPÓSITO

<https://drive.google.com/file/d/1ts0ZxjuJAEC2fwUgiyOOkO6OCBmGvDQq/view?usp=sharing>

