Guía de Herramientas de Autoconocimiento

A través de esta recopilación de herramientas, queremos invitaros a deteneros, mirar hacia dentro y reflexionar sobre quiénes sois hoy y hacia dónde queréis orientar vuestro camino en este momento vital tan significativo.

En estas páginas encontraréis distintas herramientas acompañadas de enlaces para profundizar en ellas, cada una diseñada para explorar un área concreta del ser: **la identidad, las emociones, las competencias y el propósito vital**.

Este manual nace con un propósito claro: **acompañaros en vuestro proceso de autodescubrimiento**, ofreceros claridad en las decisiones que tenéis por delante y ayudaros a encontrar el enfoque necesario para construir una vida, personal y profesional, que os motive, os llene y os haga sentir que avanzáis en la dirección que verdaderamente deseáis.

¿Somos lo que somos o lo que nos dijeron que debíamos ser?

Este vídeo nos invita a cuestionar las verdades heredadas y a conectar con nuestra voz auténtica. Nos introduce a la temática del autoconocimiento, recordándonos la importancia de escucharnos a nosotros y nosotras mismos/as como acto de valentía en un mundo en el cual el ruido exterior está siempre presente.

Con ese manual queremos ayudaros a comenzar un viaje que ayude a descubrir quiénes somos, y quiénes queremos llegar a ser.

Vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=Y1RUPrCbwg

HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO

✓ Ventana de Johari

Descripción: Modelo psicológico que divide la percepción propia y ajena en cuatro áreas para mejorar autoconciencia y comunicación.

Cómo funciona: Funciona comparando adjetivos que eliges para describirte con los que otros eligen sobre ti, revelando áreas ciegas y ocultas.

Enlace: https://asana.com/es/resources/what-is-johari-window

✓ Línea de Vida

Descripción: Técnica reflexiva que organiza los hitos vitales para entender identidad, aprendizajes y patrones personales.

Cómo funciona: Se dibuja una línea temporal con eventos significativos y se reflexiona sobre su impacto y aprendizajes.

Enlace: https://psicoestilos.com/la-linea-de-la-vida/

✓ Rueda de la Vida

Descripción: Herramienta visual de coaching para evaluar el equilibrio y satisfacción en áreas vitales.

Cómo funciona: Se puntúan áreas del 1 al 10 y se visualiza el equilibrio.

Enlace:https://www.psicologia-online.com/la-rueda-de-la-vida-que-es-y-para-que-sirve-4761.html

✓ Análisis DAFO Personal

Descripción: Método que identifica fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas a nivel personal.

Cómo funciona: Se construye una matriz con factores internos y externos para guiar decisiones.

Enlace:https://economiatic.com/liderazgo/gestion-del-talento/analisis-dafo-personal/

✓ Ikigai

Descripción: Filosofía japonesa que ayuda a encontrar el propósito vital combinando pasión, talento, impacto y sostenibilidad.

Cómo funciona: Funciona mediante la reflexión sobre lo que amas, lo que haces bien, lo que el mundo necesita y aquello por lo que te pueden pagar.

Enlace: https://concepto.de/ikigai/

✓ Cuestionario SEPE ComPersonal

Descripción: Cuestionario de autodiagnóstico del SEPE que evalúa competencias personales y transversales basadas en el modelo europeo ESCO.

Cómo funciona: Funciona respondiendo ítems sobre comportamiento habitual y genera un informe competencial personalizado.

Enlace: https://www.sepe.es/encuestas/cuestionario-autodiagnostico-version2