

**Autoconocimiento y
autoexploración:
identificación de puntos
fuertes y áreas de mejora**



OBJETIVOS DE ESTA SESIÓN

- **Identificar fortalezas personales y áreas de mejora.**
- **Conectar habilidades, valores y objetivos con oportunidades prácticas.**
- **Diseñar un plan personal para aprovechar tus fortalezas en iniciativas verdes.**

¿Qué son el autoconocimiento y la autoexploración?



- **Procesos de explorar y comprender profundamente tus propias emociones, pensamientos, motivaciones, fortalezas, debilidades, valores y creencias.**
- **La autoexploración implica comprender también tus metas personales.**
- **Son herramientas útiles para el crecimiento personal y profesional.**

LOS 5 COMPONENTES DEL AUTOCONOCIMIENTO

- **Emociones:** ser consciente de cómo te sientes, qué las provoca y cómo influyen en tus decisiones.
- **Pensamientos:** identificar tus patrones mentales para cuestionar creencias limitantes y fomentar una mente constructiva.
- **Fortalezas y debilidades:** reconocer tus puntos fuertes para potenciarlos y tus áreas de mejora para gestionarlas estratégicamente.
- **Valores y creencias:** tener claro lo que es importante para ti y actuar en coherencia con tus principios.
- **Motivaciones personales:** conectar con lo que te impulsa para mantener el enfoque y avanzar con propósito.

¿PARA QUÉ SIRVE EL AUTOCONOCIMIENTO?

- **Mejora en la toma de decisiones y solución de problemas.**
- **Es clave en el desarrollo continuo y crecimiento personal.**
- **Permite un mejor manejo de emociones**
- **Te ayuda a reducir el estrés.**
- **Incrementa la autoestima y la confianza.**
- **Consigue relaciones interpersonales de calidad**
- **Logra un liderazgo más efectivo y empático.**
- **Permite una mayor alineación con el propósito vital.**
- **Te vuelve resiliente frente a desafíos.**
- **Tus metas son más claras y realistas.**
- **Ganas autenticidad personal y laboral.**



La actitud emprendedora tiene como base la confianza personal y la determinación para tomar decisiones que nos acerquen a nuestras metas soñadas.

Sin autoconocimiento para emprender nos faltarán las piezas clave: tener claro dónde queremos llegar y el valor de ir a por ello.

BENEFICIOS DEL AUTOCONOCIMIENTO PARA EMPRENDEDORES

-  **Te permite vivir con autenticidad y tomar el control de tu vida.**
-  **Facilita elegir un camino coherente con quién eres y lo que te hace feliz.**
-  **Mejora tus relaciones contigo y con los demás.**
-  **Ayuda a gestionar tus emociones y liderarte emocionalmente.**
-  **Simplifica la resolución de problemas según tus valores reales.**

En tu negocio:

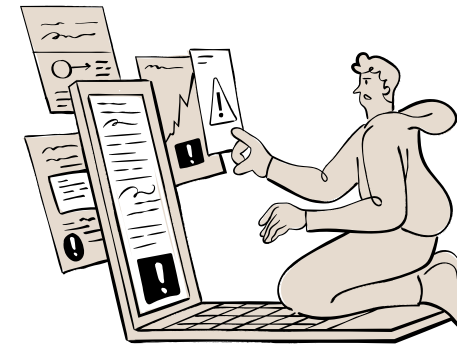
-  **Define objetivos alineados con tu propósito.**
-  **Toma decisiones más conscientes y acertadas.**
-  **Logra metas con claridad, motivación y eficacia.**

HERRAMIENTAS DE AUTOCONOCIMIENTO PARA EMPRENDEDORES

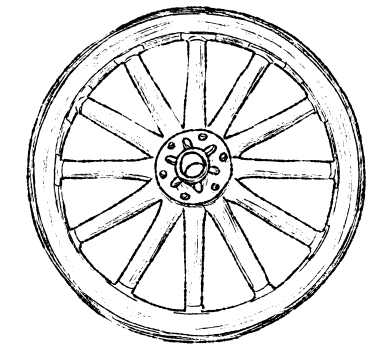
Journaling:
escribe cada día sobre tu
propósito, valores, talentos y
habilidades.



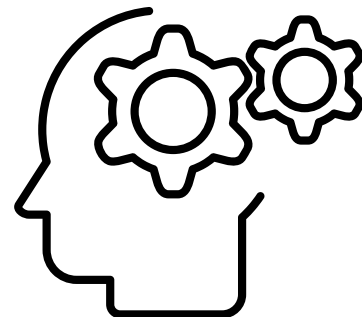
**Tests de personalidad (MBTI,
HEXACO, VIA, etc.)**



**Rueda de la vida para
evaluar tu nivel de
satisfacción en diferentes
áreas de tu vida**



**Mapa de autoexploración:
mapa mental con tú como
tema central**



**Feedback 360 adaptado:
pide opinión sincera**



Terapia y coaching





Ejemplo práctico

Jorge, de 24 años, está interesado en lanzar un proyecto emprendedor. Tiene varias ideas en mente: abrir una cafetería ecológica, crear un canal de educación ambiental en redes o producir compost a nivel local.

Antes de tomar decisiones, realiza un proceso de autoexploración...

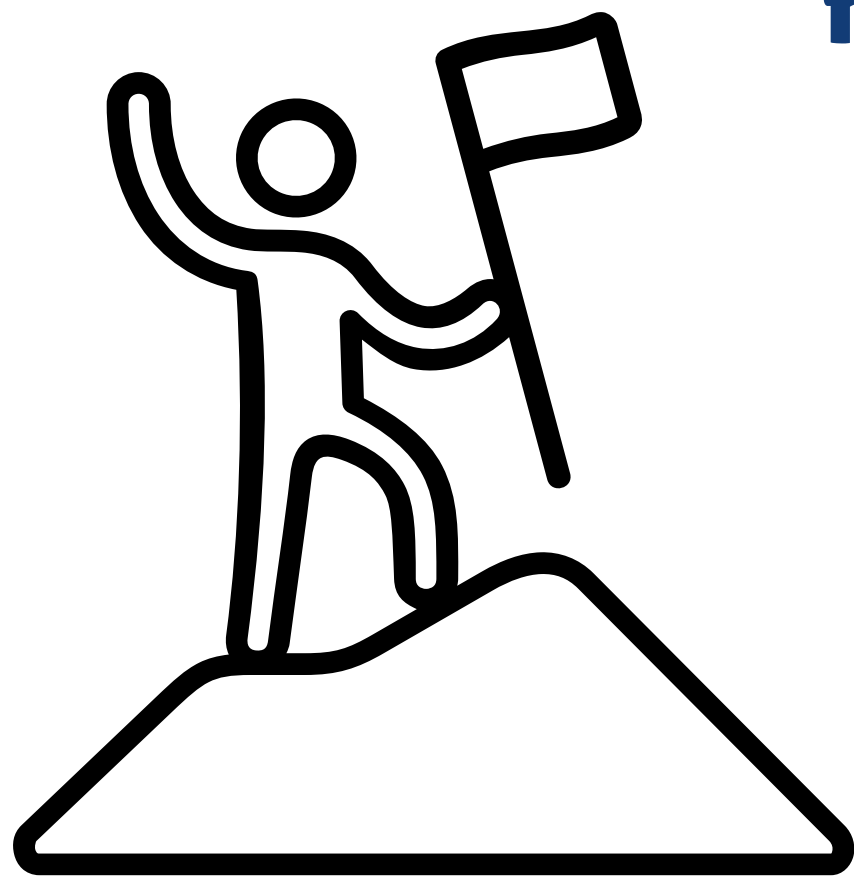
Valores: se da cuenta de que le motiva especialmente la justicia climática y el consumo responsable.

Habilidades: tiene formación en comunicación digital, pero poca experiencia en gestión empresarial.

Estilo de vida: prefiere proyectos con impacto social directo, que no requieran una gran inversión inicial.

Propósito personal: quiere sensibilizar a otros jóvenes sobre sostenibilidad y hábitos diarios.

Gracias a este análisis, Jorge decide empezar por lo que está más alineado con su perfil actual: crear un canal de educación ambiental dirigido a jóvenes, con contenidos sobre reciclaje, consumo consciente y activismo local. Más adelante, no descarta desarrollar otros proyectos.



CREA TU MAPA DE VIDA

1

Divide tu vida en 3 áreas principales:

- Educación**
- Trabajo**
- Intereses personales**

2

En cada área, identifica:

- ✓ **Habilidades clave**
- ✓ **Valores importantes**
- ✓ **Objetivos personales**

3

Conecta los puntos:

Busca patrones o conexiones entre las áreas: ¿qué temas o direcciones comunes aparecen?

EXPLORA TU RECORRIDO DE VIDA DE FORMA VISUAL

Ahora crea tu mapa de vida usando colores, símbolos o dibujos que te representen.

Puedes hacerlo en papel, en tu ordenador o con herramientas como Canva, Miro o incluso una cartulina.

 **Reflexiona:**

- ¿Qué partes de tu vida están más conectadas?**
- ¿Dónde se repiten ciertas habilidades o valores?**
- ¿Hacia dónde te gustaría que fueran las próximas conexiones?**



Conclusión

 **Reflexiona:**

- **¿Cuál fue tu mayor aprendizaje?**
- **¿Qué fortalezas puedes aplicar inmediatamente?**
- **¿Cómo utilizarás este ejercicio para tu desarrollo personal?**