



ACTIVIDADES PRÁCTICAS DE

AUTOCONOCIMIENTO

DESCUBRE QUIÉN

ERES

[TUESPACIOKAIROS.COM](http://TUESPACIOKAIROS.COM)

## ¿Qué es Tu Espacio Kairos?

---

Kairos es un término griego que hace referencia a un instante indeterminado en donde suceden cosas importantes.

Hemos creado Tu Espacio Kairos como un espacio en donde ocurren cosas importantes para ti, un espacio íntimo de reflexión y conversación respecto de lo que significa ser mujer, de nosotras, de los espacios que ocupamos y de lo que nos toca vivir en este mundo solo por ser mujeres.

Este espacio te brindará oportunidades de crecimiento y empoderamiento femenino, aquí estamos todas unidas y dispuestas a ayudarnos, solo se necesita que confiemos en nosotras y nos atrevamos a construir la mejor versión de nosotras mismas.



*Somos libres, somos poderosas, somos grandes, somos fuertes,  
somos únicas y quien diga lo contrario nos pierde.*



TUESPACIOKAIROS.COM

# AUTOCONOCIMIENTO

¿Quién eres? ¿Qué puedes decir de ti?

¿Podrías responder fácilmente a estas preguntas? El autoconocimiento no es una tarea fácil, sin embargo, es imprescindible para llevar a cabo nuestro plan de vida.

Esta bitácora de trabajo te permitirá llevar a cabo las actividades propuestas para que puedas autodescubrirte y conocerte un poco más.

Sigue las instrucciones en cada uno de los desafíos y comienza esta aventura desde ahora mismo.



TUESPACIOKAIROS.COM

## Fortalezas

---

Todas tenemos puntos fuertes de los que podemos sentirnos orgullosas. Nuestras fortalezas son aquellas habilidades que tenemos y que nos permiten desempeñarnos en actividades con gran facilidad.

### Desafío 1

Encuentra por lo menos 7 fortalezas que tengas. Piensa ¿para qué actividades eres buena? o ¿Qué habilidades tienes? Para ello deberás analizar tus días y fijar tu atención en las actividades que realizas. Si es muy difícil para ti, puedes pedirle ayuda a una persona cercana, muchas veces las personas con la que convivimos a diario pueden ver de forma más fácil nuestras fortalezas.



## Debilidades

---

Todos somos imperfectos y habrá actividades que nos resulten difíciles de realizar. Las debilidades corresponden a aquellos puntos en los que necesitamos mayor preparación para poder llevar a cabo alguna acción.

### Desafío 2

Al igual que con las fortalezas deberás analizar tu diario vivir y encontrar por lo menos 7 debilidades. Puedes pedir ayuda a otras personas si te resulta dificultoso encontrarlas.



Amiga recuerda siempre que puedes sacar ventaja de tus debilidades trabajándolas y buscando el lado positivo de ellas



## Mis Sentimientos

---

Es momento de considerar tus emociones y analizar que las provocan. En este desafío la tarea se vuelca un poco más difícil, pero vamos que puedes hacerlo.

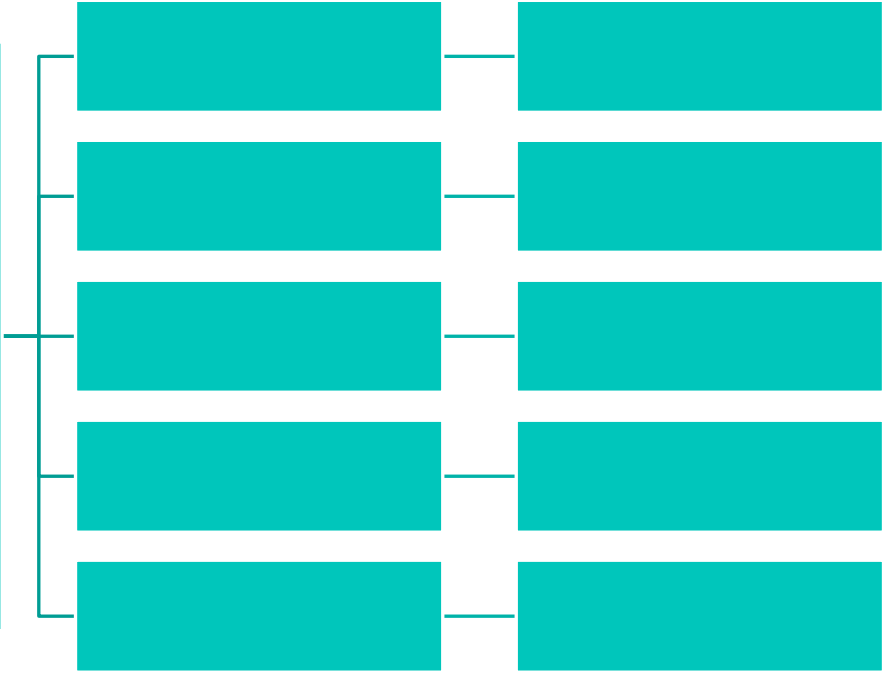
### Desafío 3

Descubre tus emociones diarias. Durante mínimo 3 días debes estar atenta a las emociones que vas sintiendo. ¿Te sientes triste? ¿Feliz? ¿Agradecida? ¿Esperanzada? ¿Desanimada? Anota cada una de las emociones que vas identificando en la primera columna e inmediatamente al lado anota que fue lo que desencadenó esa emoción ¿Una noticia? ¿Un recuerdo? ¿Una persona? ¿Un Pensamiento?

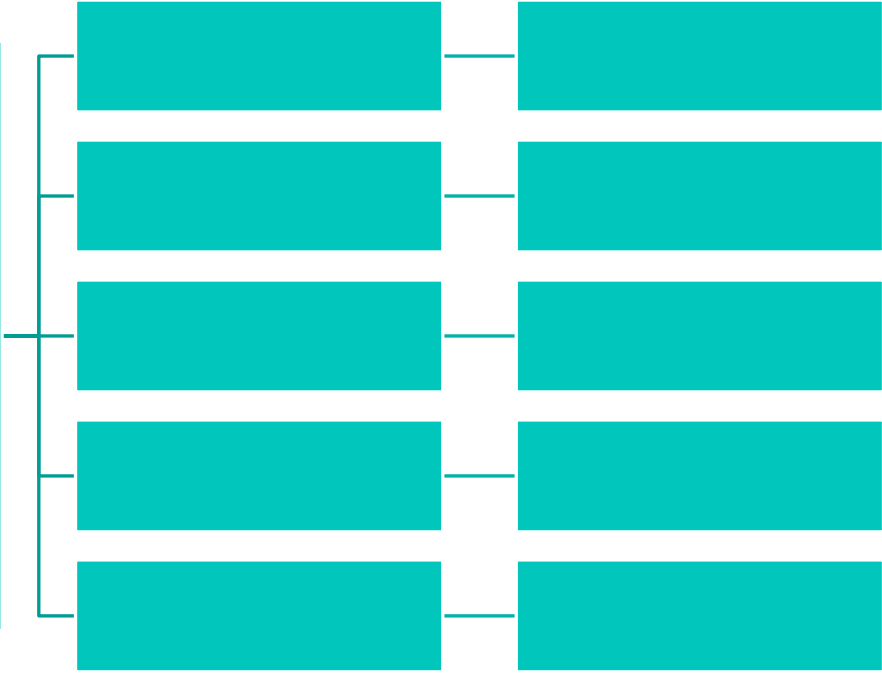
DÍA 1		



DÍA 2



DÍA 3





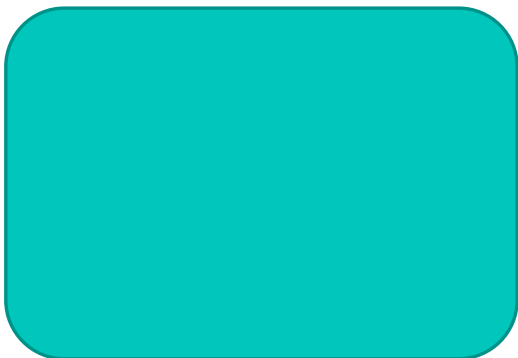
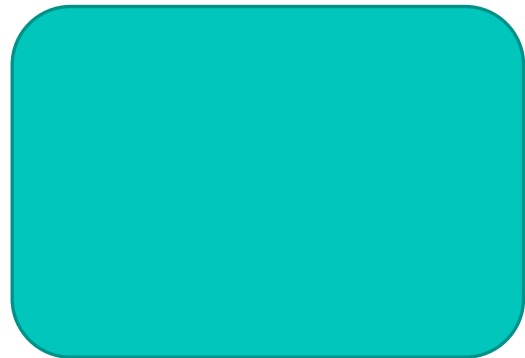
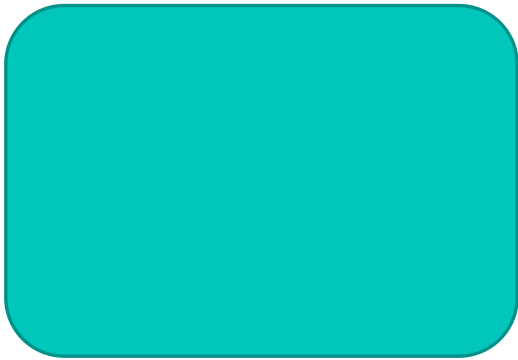
## Mis Gustos

---

Lo importante de esta etapa es que puedas identificar que actividades son las que realmente te gustan a ti y cuáles son tus pasiones.

### Desafío 4

Retrocede en el tiempo, ¿Qué actividades te gustaba realizar cuando eras pequeña? Esas actividades que disfrutabas de pequeña te darán grandes pistas de cuáles son tus reales gustos en la actualidad. Anota por lo menos 3 actividades que disfrutes hacer y que sientas que son gustos propios y no adquiridos con el tiempo por influencia de externos.





## Mis creencias respecto del mundo

---

Las creencias que tienes del mundo te permitirán entender de mejor forma tu mundo propio. Te invito a que identifiques tus creencias en diferentes aspectos.

### Desafío 5

Analiza tus creencias y escribe 3 ideas que tengas respecto de los siguientes ámbitos.

<b>La sociedad en la que vivo</b>	
<b>La religión</b>	
<b>La política</b>	
<b>El aborto</b>	
<b>El dinero</b>	
<b>El trabajo</b>	





Recuerda siempre que tus características, creencias y tu actuar te definen como persona, es importante el autoconocimiento para fortalecer nuestra autoestima, aceptarnos y amarnos profundamente.

## DESCUBRE NUESTRAS REDES SOCIALES



[TUESPACIOKAIROS.COM](https://www.tuespaciokairos.com)



[TU ESPACIO KAIROS](#)



[TUESPACIOKAIROS](#)



[TUESPACIOKAIROS.COM](https://www.tuespaciokairos.com)