

Cuadernillo

Kit Autoconocimiento

EL PUNTO DE PARTIDA HACIA TU BIENESTAR

MENOS PAUSA®

Lic. Cecilia Gómez

Psicóloga Clínica

Romina Madrid

Neuropsicoeducadora

¡Gracias!

POR DESCARGAR ESTE KIT

Conocerte es el camino más rápido y comprometido hacia tu bienestar integral. Saber con claridad quién sos, qué querés que suceda en tu vida y qué necesitás, es clave para generar cambios.

¡Animate a explorar cada ejercicio!



Recomendaciones Iniciales

Te proponemos, antes de comenzar a realizar los ejercicios, poder contar con un cuaderno de “ruta”. Esto te permitirá realizar un registro por escrito de tu recorrido, tus emociones y de lo que cada consigna te invite a pensar o sentir. No es necesario que hagas todos: podés seleccionar aquellos que más se alineen a tu situación actual.

Te recomendamos que, luego de un tiempo, vuelvas a lo que escribiste. Esto es importante para conectar con la consigna desde otro lugar y hacer las modificaciones que consideres.

Conocerte NO es juzgarte, es darte la posibilidad de hacerte preguntas distintas, profundizar en aspectos que no solés mirar y explorar otras opciones para tu vida. Cuanto más te conozcas, más posibilidades tendrás de ampliar tu zona de oportunidad.

¡Buen viaje!

Índice

¡Comenzamos!	3
1 — Cambio de Perspectiva	4
2 — Vivir la Vida	5
3 — Mesa de Intereses	6
4 — Mi Vida en mis Manos	7
5 — ¡Stop! Mapa Emocional	8
6 — En Busca de mi Propósito	9
7 — 911 ¡Tengo una Emergencia!	10
8 — Sueños y Etapa de la Vida	11
9 — Desconectá para Conectar	12
Finalizamos el Recorrido	13

BIENVENIDA

¡Comenzamos!

TU ESPACIO DE AUTOCONOCIMIENTO

Bienvenida a este espacio de autoconocimiento pensado para acompañarte con claridad, profundidad y compromiso. Este kit reúne actividades diseñadas para explorar quién sos, qué deseás, cómo pensás, cómo sentís y hacia dónde querés dirigirte.

Podés avanzar a tu ritmo, en el orden que prefieras, aunque te proponemos una secuencia que facilita el proceso.

EJERCICIO 1

Cambio de Perspectiva

AUTOCONOCIMIENTO

Cuando alguien se presenta suele elegir hacerlo desde el HACER o desde el TENER. Suelen aparecer frases como “Tengo tres hijos, soy docente, me jubilé hace muy poco”, etc.

Te invitamos a presentarte desde aquello que te hace única, desde el SER. No desde lo que hacés, sino desde lo que sos (tus valores, tus deseos, tus habilidades, tus limitaciones, etc). Eso que SOS, no importa lo que hagas o lo que tengas.

Para lograr conectar mejor con este nuevo concepto, elegí tres experiencias o momentos que hayan marcado tu vida y que te describan tal como sos. ¡Suele ayudar mucho mirarte desde tus propias experiencias!

EJERCICIO 2

Vivir la Vida

AUTOCONOCIMIENTO

En este ejercicio vamos a explorar sin prejuicios: no vamos a pensar si podés o no lograrlo, si estás a tiempo o se te pasó el tren.

Es un momento para animarte a imaginar la vida que querés vivir. No escatimes, soñá a lo grande, no pienses, sólo escribí lo que sientas.

Si nada ni nadie te lo impidiera, ¿qué vida te gustaría vivir?

EJERCICIO 3

Mesa de Intereses

AUTOCONOCIMIENTO

En ocasiones nos interesan temas o aspectos que tal vez están alejados de nuestro círculo cercano, pero nos generan curiosidad explorar.

Para poder armar esa lista maravillosa de cosas que te gustaría hacer (aunque tengas que hacerlo sola o salir a conocer gente nueva que te acompañe) te proponemos el siguiente ejercicio:

Imaginá que entrás a una confitería llena de mesas, donde distintos grupos conversan sobre temas variados. ¿A qué 5 grupos te acercarías? ¿Qué temas están tratando? ¿Qué están haciendo, cómo se comportan? ¿Participás activamente o te quedás en silencio?

EJERCICIO 4

Mi Vida en mis Manos

AUTOCONOCIMIENTO

Cuando queremos hacer cambios en nuestra vida cotidiana, a la primera persona a la que tenemos que recurrir es a nosotras mismas.

En los ejercicios anteriores, exploraste cómo te gustaría vivir y qué intereses podrías incorporar.

Te compartimos la **regla del 15%**. Esto nos dice que, de todo lo que imaginamos o planeamos, un 15% está asegurado. Tal vez no podamos conseguirlo todo, pero hay un porcentaje mínimo que es posible.

A partir de tu visión, escribí qué habilidades ya tenés y cuáles necesitarías desarrollar para avanzar en ese 15%. ¿En qué aspectos necesitarías ayuda? ¿De quién podrías recibirla?

EJERCICIO 5

¡Stop! Mapa Emocional

AUTOCONOCIMIENTO

Venís avanzando y seguro algunas emociones ya fuiste registrando en tu cuaderno de ruta.

Identificá una emoción que aparece con frecuencia.

¿Qué la dispara? ¿Qué pensás cuando surge? ¿Cómo podrías acompañarla mejor o fortalecerla?

EJERCICIO 6

En Busca de mi Propósito

AUTOCONOCIMIENTO

Reflexioná sobre lo que te mueve. ¿Qué cosas te dan energía, sentido o entusiasmo?

Entrevistate a vos misma: ¿qué consejos te darías para encontrar tu propósito?

EJERCICIO 7

911 ¡Tengo una Emergencia!

AUTOCONOCIMIENTO

Cuando aprendemos a observar y entender nuestras emociones, logramos identificar lo que nos pasa en el cuerpo, cómo reaccionamos y, en un nivel más avanzado, aprendemos qué hacer para gestionarlas adecuadamente.

Creá tu propio kit de herramientas para momentos de bloqueo, miedo, error o frustración. Anotá prácticas, frases o recursos que te devuelvan calma en esos momentos.

Cuando me siento de esa manera, ¿a qué recurso o estrategia cercana puedo acudir?

EJERCICIO 8

Sueños y Etapa de la Vida

AUTOCONOCIMIENTO

Recordá los sueños que tuviste en distintas etapas de tu vida.

¿Cuáles siguen vivos? ¿Cuáles cambiaron? ¿Qué nuevos deseos aparecen hoy?

EJERCICIO 9

Desconectá para Conectar

AUTOCONOCIMIENTO

Explorá qué actividades te ayudan a encontrar paz.

¿Cómo sería tu burbuja de protección, ese espacio cuidado donde podés expresarte libremente?

CIERRE

Finalizamos el Recorrido

GRACIAS POR ESTE ENCUENTRO CON VOS MISMA

Gracias por abrir este espacio íntimo y profundo con vos misma. El autoconocimiento es un camino continuo, profundo y transformador. Guardá este kit, retomalo cuando lo necesites y recordá que avanzar, incluso un poco, siempre cuenta.

¡Hasta pronto! Somos Ceci y Romi, y te acompañamos en tu proceso de transformación.

Contacto

Podés escribirnos un mensaje para conocer mejor nuestras propuestas:

@menospausamujer

@licenciadaceciliagomez · @rominamadridg

menospausamujer@gmail.com · +54 9 11 4054 0379

Este kit contiene actividades de reflexión personal y no reemplaza un proceso terapéutico individual.

MENOS PAUSA® — Plataforma Internacional de Salud Mental y Cognitiva para Mujeres +40