



Shindō

Desarrollo humano

Aprende a crear una vida con propósito





Desarrollo humano

TERCERA SESIÓN.

¿Quién creo que soy?

El autoconcepto es el resultado de tu diseño de origen (biología y genética) más el entorno en el que naces, creces y te desarrollas, más una carga de dramas transgeneracionales.

La personalidad es otra manera de nombrar el autoconcepto.

Evoca tu infancia, a ese niño o niña, ¿Qué disfrutaba? ¿Qué prefería? Las artes, el deporte, platicar, jugar sola, solo, con amigos. ¿a qué jugabas de pequeño?

Ahora, con esta información, toma lápices de colores y dibuja a ese niño, a esa niña.

¿Quién dices que eres?

Dinámica: Obsérvate en el espejo, haz contacto con tu propia mirada y comienza a recorrer tu rostro y cuerpo. Pon atención a las voces que comienzan a surgir en tu interior y que te describen.

Ahora anota aquí con total honestidad lo que esas voces dicen de ti a nivel físico, mental, emocional, profesional, económico, social, familiar, etc.

El autoconcepto se manifiesta a través de las acciones, somos nuestras acciones, así que ahora te invito a que observes en total honestidad tu vida y compartas lo que observas de ti en ella.

Es decir qué características te es sencillo identificar en acciones precisas, por ejemplo: soy puntual porque llego en el tiempo acordado, porque salgo en tiempo considerando imprevistos, es muy raro que llegue tarde y nunca me justifico con temas como tráfico, etc.

Tu turno:

Recuerda: Somos lo que hacemos, no lo que decimos que somos.



Para seguir profundizando en tu autoconcepto responde las siguientes preguntas:

¿Qué te enoja?

¿Qué te gusta?

¿Cuáles dirías que son 3 características fuertes y 3 características débiles de tu personalidad?

¿Cómo te comportas con amigos, en el trabajo, con la familia, etc.? ¿Consideras que eres el mismo sin importar el entorno?

¿A qué te dedicas?

¿Cómo son tus días? Describe:

¿En qué inviertes principalmente tus recursos de tiempo, dinero y energía?

¿Cuáles son tus cinco principales prioridades en la vida?

¿Cómo generas dinero actualmente?

¿Qué haces a nivel profesional? Y ¿Por qué haces eso?

¿Quién en tu familia hace lo mismo que tú a nivel profesional?

Menciona 5 características fuertes y 5 características débiles de tu mamá?

Menciona 5 características fuertes y 5 características débiles de tu papá?

¿Cuáles de las características de mamá y papá estás repitiendo y asumiendo como parte de tu autoconcepto?

¿Qué has ganado repitiendo estas conductas?

¿Qué descubres en todo lo que acabas de vivir? ¿Qué epifanías se han revelado para ti?
