

# TALLER PRÁCTICO: Autoconocimiento

## *El Autoconocimiento como herramienta de Autoconocimiento*

Recordemos que el empoderamiento femenino es el proceso mediante el cual hacemos que nosotras, las mujeres, trascendamos el papel que hemos tenido en la historia de la sociedad, que nos ha tenido de cierta manera en condiciones sociales y económicas desfavorables, obteniendo ahora poder y control sobre nuestras vidas y nuestra toma de decisiones. Decisiones que nos permitan evolucionar y mejorar nuestras circunstancias profesionales y personales.

En ese proceso de empoderamiento, el autoconocimiento se convierte en una herramienta clave como punto de partida ya que al comprender y reconocer nuestras motivaciones, fortalezas y valores vamos a tener claridad de quienes somos y con que herramientas contamos para llenarnos de poder e ir por nuestros sueños .

A continuación, te invitamos a tomarte un tiempo para tu autoconocimiento y reflexionar sobre ti misma, Esto es una reflexión que debemos hacer constantemente, pues somos seres en evolución, lo que somos HOY puede cambiar MAÑANA.

1. ¿Cuáles son tus principales motivaciones en la vida?
2. ¿Cuáles son las actividades personales y profesionales que más disfrutas?
3. ¿Cuáles consideras que son tus fortalezas? Piénsalo a nivel personal y profesional
4. ¿Cuáles son tus oportunidades de mejora? Piénsalo a nivel personal y profesional
5. ¿Qué metas profesionales tienes en el corto plazo? (próximos 3 meses)
6. ¿Qué metas personales tienes en el corto plazo: próximos 3 meses)
7. ¿Cómo tus fortalezas te acercan al cumplimiento de tus metas personales y profesionales?
8. ¿Cómo los aspectos de mejora te alejan del cumplimiento de tus metas personales y profesionales

Estas preguntas pueden ayudarte a profundizar en tu autoconocimiento y a comprender mejor quién eres para así trabajar en tu empoderamiento.

