

AUTOCONOCIMIENTO, AUTOESTIMA Y CONFIANZA PERSONAL

Sesión 1 de 3 · Comienzo mi negocio, comienzo por mí





¡Bienvenida!

Hoy comenzamos un camino de 3 sesiones para conocernos mejor, fortalecer nuestra autoestima y confiar más en nosotras mismas.

“Nadie puede hacerte sentir inferior sin tu consentimiento.”

¿Por qué es importante?



Conocernos a nosotras mismas es la base para tomar buenas decisiones, también en nuestro negocio.



Una autoestima sana nos ayuda a poner límites, pedir lo que necesitamos y sentirnos seguras.



Confiar en nuestras capacidades nos da valentía para emprender y sostener nuestros sueños.

En esta sesión vamos a: reconocer nuestras cualidades, entender qué es la autoestima y practicar una actividad para fortalecerla.

¿Qué es el autoconocimiento?

Es el proceso de mirar hacia adentro: descubrir quiénes somos, qué sentimos, qué se nos facilita y qué queremos mejorar. Nadie nos conoce mejor que nosotras mismas.



Mis talentos

Lo que hago bien y con gusto, aunque a veces no lo notemos.



Mis emociones

Cómo me siento y por qué, sin juzgarme por sentirlo.



Mis valores

Lo que es importante para mí y guía mis decisiones.



Mis metas

Lo que quiero lograr, a mi tiempo y a mi ritmo.

¿Qué es la autoestima?

Es el valor y el cariño que nos tenemos a nosotras mismas. No significa sentirnos perfectas, sino reconocer que merecemos respeto, amor y oportunidades, tal como somos.

Se construye todos los días con:

- Cómo me hablo a mí misma
- Cómo cuido mi cuerpo y mi mente
- Las personas con quienes me rodeo
- Cómo celebro mis logros, aunque sean pequeños



Un ejemplo de nuestra vida diaria



Rosa vende dulces típicos en su comunidad.

Un día una clienta le dijo que sus dulces "sabían raro". Antes, Rosa hubiera pensado *"no sé prepararlos"* y hubiera querido cerrar su negocio.

Esta vez, respiró, agradeció el comentario y pensó: ***"puedo mejorar la receta, esto no dice quién soy"***. Ajustó su receta y hoy vende más que antes.

¿Qué cambió en Rosa?

- Separó su valor como persona del comentario recibido.
- Se habló con respeto en lugar de criticarse.
- Usó la crítica como aprendizaje, no como condena.

¿Te ha pasado algo parecido en tu negocio o tu vida diaria?

Una idea que vale la pena recordar

La autoestima se entrena

No es un rasgo fijo con el que se nace: es una habilidad que se fortalece con la práctica, igual que un músculo. Cada vez que te hablas con respeto, la ejercitas.



Esto significa que trabajar en tu autoconocimiento y autoestima no es un lujo: es una herramienta práctica para tu vida y tu emprendimiento.

Recuerda: no partimos todas del mismo punto, y eso está bien. Lo importante es avanzar a tu propio ritmo.



Ejercicio práctico: **Mi flor de fortalezas**



15 minutos



Reflexión individual



Hoja y lápiz o colores

Objetivo

Reconocer e ilustrar mis propias fortalezas para verlas con claridad y recordarlas cuando las necesite.

Instrucciones

- 1 Dibuja una flor sencilla con 5 pétalos en tu hoja.
- 2 En el centro escribe tu nombre.
- 3 En cada pétalo anota una fortaleza tuya (un talento, una cualidad, un logro).
- 4 Compártela en voz alta si te sientes cómoda; si no, guárdala para ti.

Preguntas para la reflexión

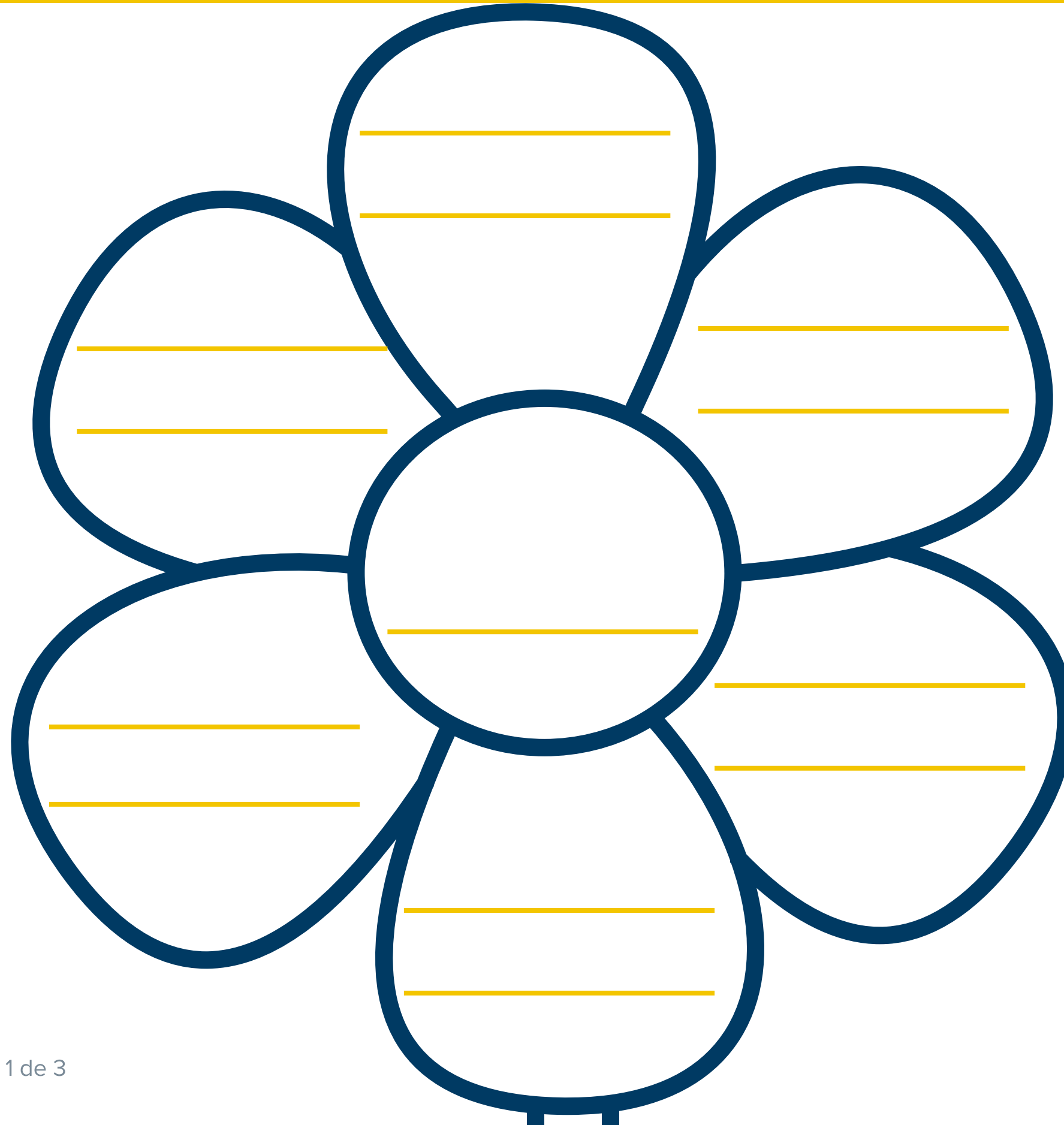
- ¿Qué fortaleza me costó más identificar?
- ¿Cómo se sintió escribir cosas buenas sobre mí?
- ¿Cuál de estas fortalezas uso en mi negocio?

Aprendizaje esperado

Que cada participante identifique al menos 5 fortalezas propias y las reconozca como una herramienta que ya tiene para su vida y su negocio.



Ejercicio práctico: **Mi flor de fortalezas**



Pequeñas acciones, gran diferencia

Acciones sencillas que puedo practicar todos los días para fortalecer mi autoestima:



Hablarme con respeto

Corrijo mis errores sin insultarme.



Celebrar mis logros

Aunque sean pequeños, cuentan.



Pedir ayuda cuando la necesito

No es debilidad, es sabiduría.



Cuidar mi cuerpo y mi descanso

Mi bienestar también es prioridad.



Rodearme de personas que suman

Su apoyo fortalece mi confianza.



Aprender algo nuevo

Cada aprendizaje confirma mi capacidad.

Lo que aprendimos hoy



El autoconocimiento es la base para tomar decisiones seguras, en mi vida y mi negocio.



La autoestima se construye día a día, con la forma en que me hablo y me cuido.



Ya identifiqué al menos 5 fortalezas propias que puedo usar como emprendedora.



Cuidarme, pedir ayuda y celebrar mis logros son actos de autoestima, no debilidades.



Soy única, y mi historia también lo es

Hoy diste un paso para conocerte y valorarte más.
Sigue recordando tus fortalezas cada vez que dudes de ti misma.

Mi compromiso para esta semana:

Voy a decirme una cosa buena de mí misma cada día, y a colocar mi flor de fortalezas en un lugar donde pueda verla seguido.