

Psicóloga Iris Alarcón



Autoconocimiento



Libro de ejercicios

"Cada parte de mi historia me ha preparado para ser quien soy hoy. Estoy en constante crecimiento y me acepto plenamente"

 (503) 73184781

 irisalarcon.com



Bienvenida/o

¡Hola!

Estoy muy emocionada de que tengas este libro en tus manos. Lo he creado con mucho cariño, pensando en quienes desean comenzar un viaje hacia el autoconocimiento y sentar bases sólidas para su bienestar emocional. Este no es solo un libro de ejercicios; es una invitación a reconectar contigo, a mirar con amor y aceptación las partes de ti que te han construido, y a explorar aquellas que pueden estar generando algún malestar.

A lo largo de estas páginas, te guiaré a través de 5 pilares fundamentales que te ayudarán a recordar quién eres, a valorar lo que te ha hecho llegar hasta aquí y a transformar las creencias que ya no te sirven. He diseñado ejercicios prácticos y reflexivos que puedes realizar en casa o en un lugar tranquilo, siempre enfocados en tu crecimiento personal. Quiero recordarte que este libro no reemplaza el trabajo terapéutico profesional. Puede ser un hermoso complemento si estás en un proceso psicológico o un primer paso si estás considerando buscar ayuda. Si es así, te animo a compartir tus reflexiones y avances con tu terapeuta para enriquecer tu camino.

Gracias por permitirte este espacio de cuidado y amor hacia ti mismo.

BIENVENIDA/O

1. Yo soy

El concepto de "ser" abarca múltiples dimensiones en nuestra mente: lo emocional, lo físico, lo cognitivo y lo social. Cada una de estas áreas constituye una base firme que nos define, pero también presenta matices cambiantes que se ajustan a los momentos y etapas de nuestra vida. Comprender y explorar estas facetas no solo nos permite conocernos mejor, sino también mejorar nuestras relaciones con los demás.

Una herramienta clave para el desarrollo del autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales es la Ventana de Johari, creada en 1955 por los psicólogos Joseph Luft y Harrington Ingham. Este modelo facilita la exploración de cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo somos percibidos por los demás. La ventana está dividida en cuatro cuadrantes, que representan diferentes niveles de conocimiento sobre uno mismo:

-Ventana de Johari-

Área abierta



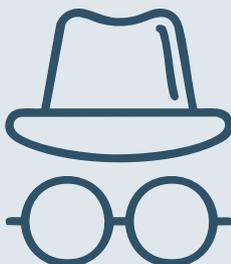
lo que sabes de ti mismo y los demás también saben.

Área ciega



lo que los demás perciben de ti, pero tú no sabes

Área oculta



lo que tú sabes de ti mismo pero no compartes con los demás.

Área desconocida



lo que ni tú ni los demás saben de ti.

Ejercicio 1: rellena los cuadrantes de la **Ventana de Johari**

Fecha: __/__/____



Area abierta escribe aspectos de ti mismo/a que conoces y que los demás también reconocen. Ejemplo: "Soy empático" o "Me gusta ayudar a otros".



Area ciega pide retroalimentación a personas de confianza sobre cómo te perciben. Anota cualquier información sorprendente que te compartan.



Area oculta



escribe cosas sobre ti que sueles mantener en privado. Reflexiona sobre por qué eliges no compartirlas.

Area desconocida



escribe habilidades o características que podrían estar en tu potencial, pero que aún no has explorado.

2. Cómo llegue a ser quien soy

Cada uno de nosotros es el resultado de un viaje único, formado por experiencias, relaciones y momentos que nos definen. El psicólogo Erik Erikson nos enseñó que la identidad no es algo fijo, sino algo que crece y evoluciona a lo largo de nuestra vida. En cada etapa, enfrentamos desafíos que nos invitan a conocer y a entender más profundamente quiénes somos.

Nuestro camino está lleno de momentos que nos han dejado huella: las voces que nos han apoyado o criticado, las decisiones que nos marcaron, los sueños que persiguieron nuestras esperanzas y también los miedos que nos detuvieron. Todo eso, al final, conforma la persona que somos hoy.

-Arbol de identidad-

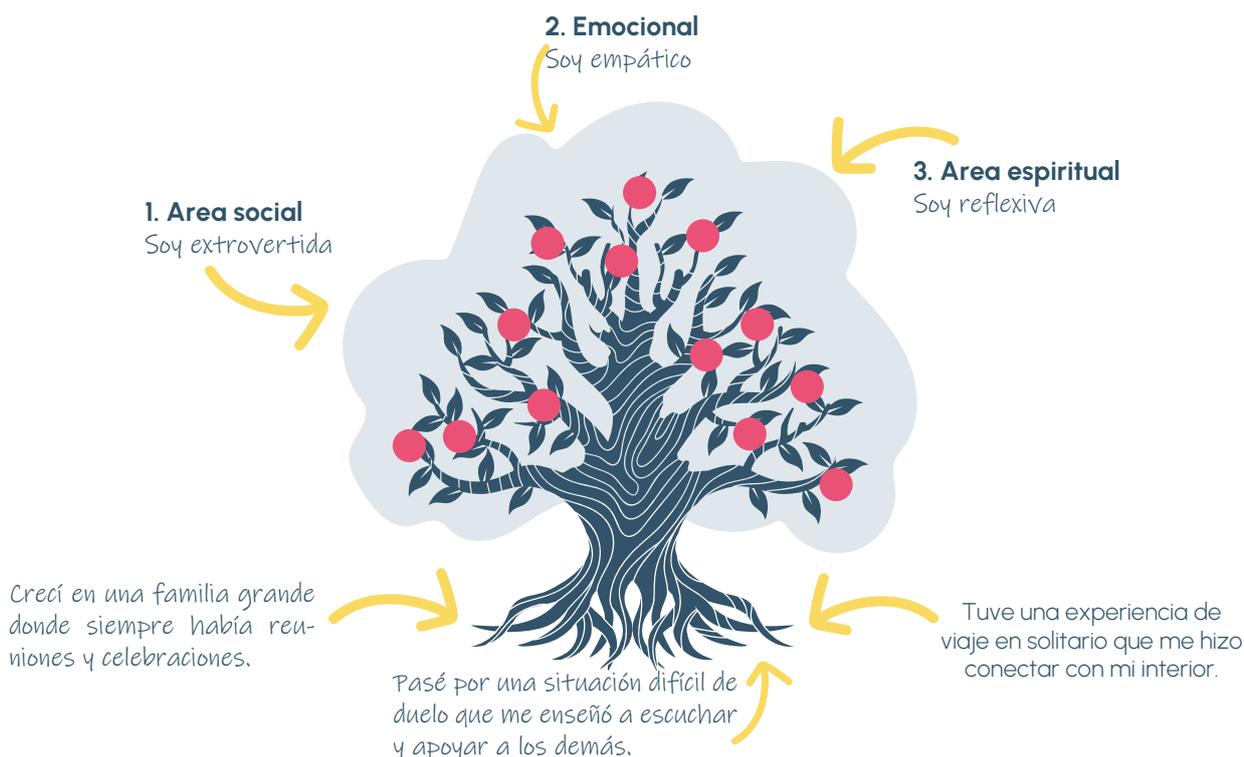
Divide tu vida en áreas:

- **Social:** relaciones interpersonales, amigos, redes sociales.
- **Espiritual:** creencias, prácticas espirituales, conexión con la naturaleza o lo trascendental.
- **Laboral:** carrera, estudios, decisiones profesionales.
- **Familiar:** relación con padres, hermanos, pareja, hijos, otros miembros de la familia.
- **Emocional:** cómo has gestionado tus emociones a lo largo de tu vida.

Haz una lista de características que consideras que definen quién eres en cada una de ellas. Estas pueden ser características como: **extrovertido, responsable, trabajador, inseguro, espiritual, líder, independiente, etc.**

Raíces: escribe las experiencias clave que te han formado como persona.

Frutos: escribe las características que te definen hoy como resultado de esas experiencias.



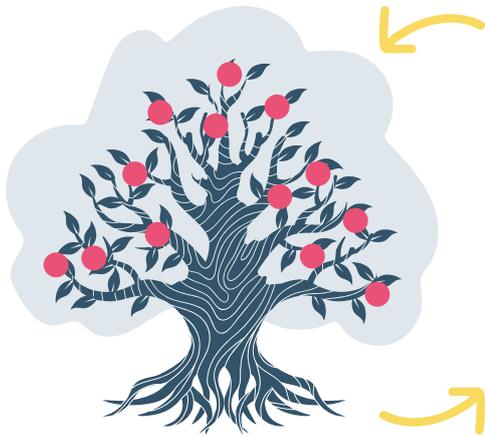
Ejercicio 2:

Raíces: escribe las experiencias clave que te han formado como persona.

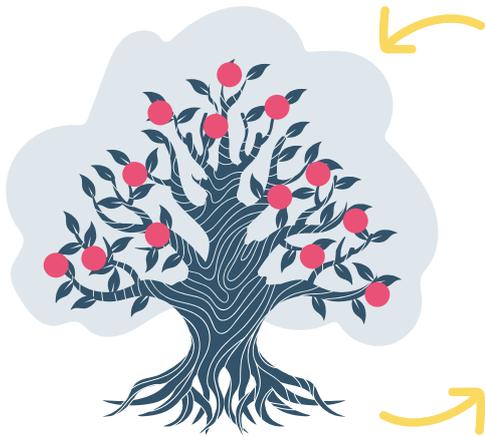
Frutos: escribe las características que te definen hoy como resultado de esas experiencias.

Fecha: __/__/____

Social



Personal



Espiritual



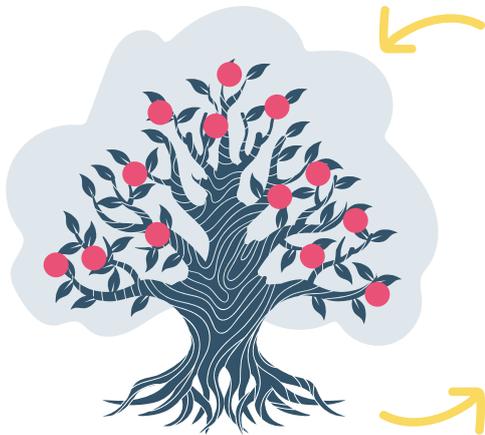
Ejercicio 2:

Raíces: escribe las experiencias clave que te han formado como persona.

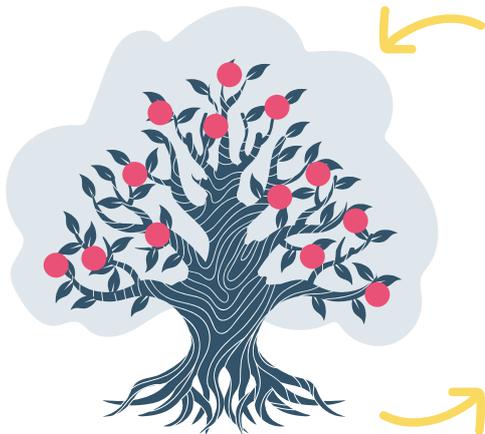
Frutos: escribe las características que te definen hoy como resultado de esas experiencias.

Fecha: __/__/____

Laboral



Familiar



Emocional



3. Qué quiero soltar

El psicólogo Albert Ellis, nos invita a reflexionar sobre cómo nuestros problemas emocionales muchas veces nacen de pensamientos y creencias que no son del todo racionales o limitantes. Nos recuerda que no son los hechos los que nos afectan, sino la forma en que los interpretamos. Como él mismo decía: "Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos"; una afirmación que comparte la esencia de los principios estoicos del filósofo griego Epicteto.

A menudo, son las experiencias pasadas, los miedos y las creencias negativas que arrastramos las que siguen teniendo poder sobre nosotros. Nos limitan, frenan nuestro crecimiento y, aunque intentemos ignorarlas, no desaparecen. Al contrario, esas emociones no expresadas tienden a crecer en el silencio y pueden manifestarse de maneras que afectan nuestra salud emocional y nuestras relaciones.

Soltar lo que nos limita comienza por un primer paso fundamental: mirar hacia adentro y reconocer aquellas experiencias y creencias que aún nos pesan. Solo al identificarlas podemos empezar a liberar el peso que llevan consigo, permitiéndonos avanzar de manera más libre y auténtica.

-Bugs mentales-

1. Haz una lista de las experiencias negativas o dolorosas que aún sientes que te afectan. Estas pueden ser recuerdos de la infancia, eventos traumáticos o situaciones que marcaron un antes y un después en tu vida.
2. Para cada experiencia, escribe la creencia limitante que crees que se formó en tu interior como resultado de esa vivencia. Esta creencia puede ser algo como "no soy capaz", "no merezco ser feliz", "no soy lo suficientemente buena", entre otras.

Experiencia

En octavo grado, la maestra me llamó "floja" frente a todos mis compañeros.

Cuando perdí mi empleo, me sentí rechazado y sin valor.

Mis padres discutían frecuentemente y me sentí incapaz de hacer algo para ayudarlos.

Creencia limitante

"Soy floja y mala estudiante."

"No soy competente ni digno del éxito."

"No puedo cambiar las cosas, siempre soy impotente."

Ejercicio 3: rellena los cuadrantes que correspondan.

Fecha: __/__/__

Experiencia

Creencia limitante



4. Reencuadre

El reencuadre es una herramienta poderosa que nos permite cambiar nuestra perspectiva sobre una situación, experiencia o creencia limitante. Se trata de mirar los eventos de nuestra vida desde un ángulo diferente, de reinterpretarlos de una manera que nos permita encontrar un nuevo significado o propósito en ellos. Es un proceso consciente que nos invita a cuestionar nuestras interpretaciones automáticas y a crear nuevas formas de ver y afrontar los desafíos.

Este proceso no significa ignorar las emociones o negar la realidad, sino darle un giro constructivo a la manera en que nos relacionamos con nuestros pensamientos. El reencuadre es una forma de autoempoderamiento, ya que nos permite tomar el control de cómo interpretamos nuestra historia y nuestras vivencias, dándonos la libertad de elegir una narrativa más saludable y positiva.

-Reestructuración cognitiva-

1. Identifica las creencias limitantes que has descubierto en el ejercicio anterior.
2. Recuerda y escribe situaciones en las que esa creencia no fue verdadera. Piensa en momentos en los que actuaste de manera opuesta a lo que creías de ti mismo. Esas experiencias son la evidencia que necesitamos para cambiar la perspectiva.
3. Redefine tu creencia limitante basándote en estos momentos de fortaleza. Usa esos ejemplos para reescribir una creencia que sea más realista, empoderadora y alineada con tu verdadero potencial.

Creencia limitante	Reencuadre	Nueva creencia
"Soy floja y mala estudiante."	Recuerdo los momentos en los que pasé noches enteras estudiando para exámenes y entregué mis proyectos a tiempo. Siempre me esfuerzo por mejorar mi rendimiento y aprender algo nuevo.	"Soy una persona comprometida y capaz de aprender y crecer constantemente."
"No soy competente ni digno del éxito."	Pensando en mi último proyecto en el trabajo, cuando recibí elogios de mis colegas y jefe por entregar una solución innovadora. También he conseguido logros importantes en otros aspectos de mi vida.	"Soy capaz y merezco el éxito. Tengo las habilidades para alcanzar mis metas."
"No puedo cambiar las cosas, siempre soy impotente."	Recuerdo que traté de hablar con mis padres sobre un malentendido. Aunque no se resolvió todo, pude expresar mi opinión y dar el primer paso hacia una mejor comunicación.	"Tengo el poder de cambiar lo que está a mi alcance."

Ejercicio 4: rellena los cuadrantes que correspondan.

Fecha: __/__/____

Creencia limitante

Reencuadre

Nueva creencia

5. ACEPTACIÓN INCONDICIONAL Y AUTO-COMPASIÓN

La aceptación incondicional es un pilar fundamental en el proceso de crecimiento personal y autocompasión. Implica la capacidad de aceptarnos tal como somos, sin condiciones, juicios ni expectativas. Es un acto de amor y respeto hacia nuestra propia humanidad, que reconoce tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades, nuestras imperfecciones y logros. Esta aceptación no exige que cambiemos nada para ser dignos de amor y respeto.

A menudo, nos imponemos expectativas de perfección, convencidos de que debemos cumplir con altos estándares o alcanzar metas específicas antes de considerarnos "suficientemente buenos". Esta constante autocrítica puede generar frustración, ansiedad y una sensación de insuficiencia. Sin embargo, la aceptación incondicional nos invita a liberarnos de esa presión, entendiendo que no necesitamos ser perfectos para ser valiosos.

Solo cuando aceptamos nuestra totalidad, sin juicios, podemos avanzar de manera auténtica en nuestro camino de autoconocimiento y transformación.

La autocompasión, estrechamente relacionada con la aceptación incondicional, se trata de tratarnos con amabilidad, especialmente en momentos de dificultad, cuando fallamos o cometemos errores. Lejos de ser una actitud indulgente, la autocompasión nos invita a reconocer nuestras dificultades sin juzgarnos severamente, abrazando nuestras imperfecciones como parte de nuestra humanidad.

Kristin Neff, una de las principales investigadoras sobre el tema, define la autocompasión como "la capacidad de ser amable contigo mismo en momentos de sufrimiento personal, tratándote con la misma comprensión y apoyo que ofrecerías a un ser querido". Así, tanto la aceptación incondicional como la autocompasión nos permiten vivir con mayor paz interior, abrazando todo lo que somos, con todas nuestras imperfecciones, sin necesidad de ser perfectos para sentirnos completos y valiosos.

"Me acepto tal como soy, con mis logros y mis desafíos. todo forma parte de mi camino".

"Reconozco mi crecimiento y mis aprendizajes, incluso cuando no fueron fáciles".

"Merezco abrazar mi historia con orgullo, porque cada paso me ha hecho más fuerte y sabio".

Ejercicio 5:

A lo largo de un día, presta atención a tu diálogo interno y toma nota de las frases de autoexigencia, autocrítica destructiva o invalidación que surjan en tu mente. Escríbelas tal y como las escuchas. Luego, junto a cada una, escribe una frase más amable y compasiva que te gustaría empezar a practicar, reemplazando esas palabras negativas con un mensaje de amor y autocompasión hacia ti misma.

Fecha: __/__/____

Acción (ducharme, trabajar...)	Frase negativa	Mensaje de amor y autocompasión



Gracias

Gracias por haber llegado hasta aquí, por darte el tiempo y el espacio para conectar contigo mismo. Este camino no siempre es fácil, pero cada paso que has dado es una muestra de valentía y amor propio. Reconocer tu historia, tus fortalezas, tus áreas de mejora y tus emociones es un acto de respeto hacia ti mismo, y no todos se atreven a hacerlo.

Espero que este libro te haya servido como una herramienta para conocerte más, para ser más compasivo contigo mismo y para iniciar o continuar tu proceso de crecimiento personal.

Recuerda que cada pequeño avance cuenta, que no hay pasos insignificantes en este sendero y que todo el trabajo que haces contigo mismo se reflejará en todas las áreas de tu vida.

Finalmente, quiero agradecerte por elegir este espacio para reflexionar y por permitirte ser vulnerable, auténtico y humano. Tú eres tu mejor inversión, y siempre valdrá la pena dedicar tiempo y amor a tu propio bienestar.

Sigue caminando con paciencia y amor. Estoy muy orgullosa de ti.

 Iris Alarcón