

A high-angle, top-down photograph of a woman lying in bed, reading a book. She is wearing a white, long-sleeved, ribbed shirt. The bed is covered with white linens, including a pillow and a blanket. The lighting is soft and natural, creating a calm and intimate atmosphere. The text is overlaid on the image in a clean, white, serif font.

GUIA

# HERRAMIENTAS PARA APRENDER A CONOCERTE

BY POCHIPSIKOLOGIA

¿Alguna vez has sentido que te **pierdes en tus propias emociones** o que no entiendes por qué ciertos patrones se repiten en tu vida?

La falta de autoconocimiento puede manifestarse de diversas formas, como sentirte **perdido** en la toma de decisiones importantes, tener dificultades para establecer límites saludables en tus relaciones, o incluso experimentar un constante conflicto interno entre lo que deseas y lo que sientes.

Sin embargo, reconocer estas señales es el primer paso hacia el crecimiento personal. Al entender quién eres realmente, puedes tomar el control de tu vida, mejorar tu bienestar emocional y fortalecer tus relaciones. En este camino de autodescubrimiento, es fundamental estar abierto a la exploración de tus pensamientos, emociones y valores.

En esta guía queremos acompañarte en ese proceso



# SEÑAL 1

## SENTIMIENTOS DE VACÍO

Aquellas personitas que presentan esta señal pueden presentar una clara **falta de propósito** o una dirección en la vida, lo que puede generar un dolor profundo.

Trabajar con el sentimiento de vacío puede ser desafiante pero muy valioso para el crecimiento personal.

Identificarlo puede ser un proceso personal y a veces complicado, pero aquí hay algunos signos comunes que podrían indicar que estás experimentando ese sentimiento.

- Falta de motivación
- Autoevaluación negativa
- Sentimientos de tristeza
- Sentimiento de falta de propósito
- Sensación de desconexión

\*Al final queremos darte estrategias si presentas esta señal <3

# SEÑAL 2

## INSEGURIDAD Y BAJA AUTOESTIMA

Esta señal suele manifestarse de manera muy **pasiva** en cosas de la vida cotidiana.

Juntxs vamos a identificar si en tu vida se esta presentando, con dos situaciones que generalmente pueden indicarlo:

- Si te criticas constantemente a ti mismo, te encuentras buscando errores en todo lo que haces y sientes que nunca eres lo suficientemente buenx.
- Si te comparas frecuentemente con los demás y sientes que siempre estás por debajo de ellos o te cuesta recibir cumplidos y sueles aislarte socialmente.

\*Al final queremos darte estrategias si presentas esta señal <3

# SEÑAL 3

## RELACIONES INSATISFACTORIAS

Esta señal puede presentarse en tus relaciones afectivas o de pareja, en tus relaciones sociales y/o también familiares.

A continuación te compartimos algunas situaciones que ocurren que indican que esta señal está presente en tu vida:

- Sentir que no tienes una comunicación efectiva y falta de compromiso o esfuerzo para mejorar.
- Si te encuentras preocupado/a o ansioso/a de manera recurrente sobre el estado de tu relación o sobre problemas no resueltos, es posible que estés experimentando insatisfacción.
- Presentar celos constantes por tu pareja sentimental, tener falta de intimidad y sentir ausencia de apoyo emocional. Son las principales señales de que estás experimentando una relación insatisfactoria.

# SEÑAL 4

## DIFICULTAD PARA MANEJAR MIS EMOCIONES

Identificar dificultades para manejar emociones puede ser el primer paso para abordarlas de manera efectiva. Te mostramos algunas situaciones que indican que presentas esta señal:

- Si tiendes a reaccionar de manera exagerada ante situaciones que otras personas podrían considerar menores, como pequeños contratiempos o críticas constructivas, podría ser una señal de dificultad para manejar tus emociones.
- Actuar impulsivamente sin considerar las consecuencias es una señal de que estás luchando por regular tus emociones y controlar tus impulsos.
- Experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos o tensión muscular crónica sin una causa médica identificable

# SEÑAL 5

## FALTA DE DIRECCIÓN Y PROPOSITO

La principales señales de que presentas falta de dirección y proposito son:

- Sentirte atrapado/a en una rutina monótona y careces de un sentido de avance o progreso en tu vida, experimentando una falta de entusiasmo o energía para realizar tus actividades diarias o para perseguir tus metas.
- Sientes que vas perdiendo el rumbo y no tienes claras tus metas y objetivos.

¡Tranquila! En esta guía queremos acompañarte en ese proceso .

# HERRAMIENTAS

QUE TE AYUDARÁN A  
SOBRELLEVARLO DE  
MANERA LIVIANA

BY POCHIPSIKOLOGIA



SENTIMIENTOS DE VACÍO

# ACEPTACIÓN

El primer paso es aceptar y reconocer que estas experimentando un sentimiento de vacío. Permítete sentirlo sin juzgarte a ti mismo y busca conectar con tus emociones a veces este sentimiento puede ser una señal de emociones no procesadas. Por ultimo fijate metas realistas y significativas que te den un sentido de proposito.

**Tip Extra:** La meditación y la atención plena pueden ayudarte a estar presente en el momento y a aceptar tus sentimientos sin apegarte a ellos.

INSEGURIDAD Y BAJA AUTOESTIMA

# AUTOCOMPACIÓ Y GRATITUD

Trabajar en el autoestima es un proceso gradual que requiere de mucho amor propio. Practicar la autocompasión y la gratitud es fundamental, se amable contigo mismo y todos los días tomate un momento para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido en tu vida así ayudarás a cambiar tu enfoque de lo negativo a lo positivo.

Fijate metas realistas y alcanzables para ti mismo y celebra cada paso que des sin importar cuán pequeño sea.

**Tip Extra:** Cuida tu salud emocional y física, practica el autocuidado incorporando hábitos saludables en tu vida, como hacer ejercicio, dormir lo suficiente y alimentarte bien.

BY POCHIPSILOGIA

# COMUNICACIÓN ASERTIVA

Si te identificas con algunas de estas señales, es importante tomarte el tiempo para reflexionar sobre tus sentimientos y considerar si hay cambios que puedas hacer para mejorar la satisfacción en tu relación. A veces, hablar con tu pareja sobre tus preocupaciones y trabajar juntos para abordar los problemas puede ayudar a revitalizar la conexión y mejorar la satisfacción en la relación.

A veces, buscar el **apoyo de un terapeuta de pareja** puede ayudar a abordar los problemas subyacentes y mejorar la conexión entre tú y tu pareja

## DIFICULTAD PARA MANEJAR MIS EMOCIONES

# MINDFULNESS

Practica la respiración consciente, la respiración profunda y consciente puede ayudarte a calmarte en momentos de estrés o intensidad emocional.

Es fundamental que antes de reaccionar impulsivamente ante una emoción intensa, tómate un momento para detenerte y reflexionar sobre la situación. Darte un tiempo para pensar antes de actuar puede ayudarte a responder de manera más consciente.

Reconoce que experimentar emociones difíciles es parte de la vida y que no siempre puedes evitarlas. Aprende a tolerar la incomodidad emocional en lugar de tratar de suprimirla o evitarla.

**Tip Extra:** La escritura terapéutica puede ser una herramienta poderosa para procesar y manejar emociones de manera efectiva.

## FALTA DE DIRECCIÓN Y PROPOSITO

# AUTOCONOCIMIENTO

Considera buscar el apoyo de amigos, familiares o un profesional de la salud mental para explorar tus opciones y trabajar en la creación de un plan para recuperar un sentido de dirección y propósito en tu vida.

Tómate el tiempo para reflexionar sobre tus valores, pasiones, fortalezas y metas. ¿Qué te motiva realmente? ¿Qué te hace sentir realizado/a? ¿Cuáles son tus sueños y aspiraciones a largo plazo?

Es fundamental que establezcas metas claras y alcanzables

**Tip Extra:** Explora nuevas experiencias: Sal de tu zona de confort y prueba cosas nuevas. La exploración puede ayudarte a descubrir nuevas pasiones, intereses y oportunidades que podrían darte un mayor sentido de dirección.

Si resuena iniciar este camino de autoconocimiento de **nuestra mano**, queremos invitarte a nuestro curso de **21 días de autoconocimiento**

a ti, por estar leyendo esta guía quiero regalarte la primera clase

llevo varios años haciendo terapia y he encontrado herramientas que puedo brindar de manera general, que ya he aplicado con mis pacientes y que sé pueden ayudarte a cambiar la manera en la que te percibes. Este curso es un curso **intermedio**, en donde si bien es información que se trabaja en terapia, la brindo la de manera muy liviana y con ejemplos

[CLICK AQUÍ PARA VER LA CLASE 1](#)



BY POCHIPSIKOLOGIA