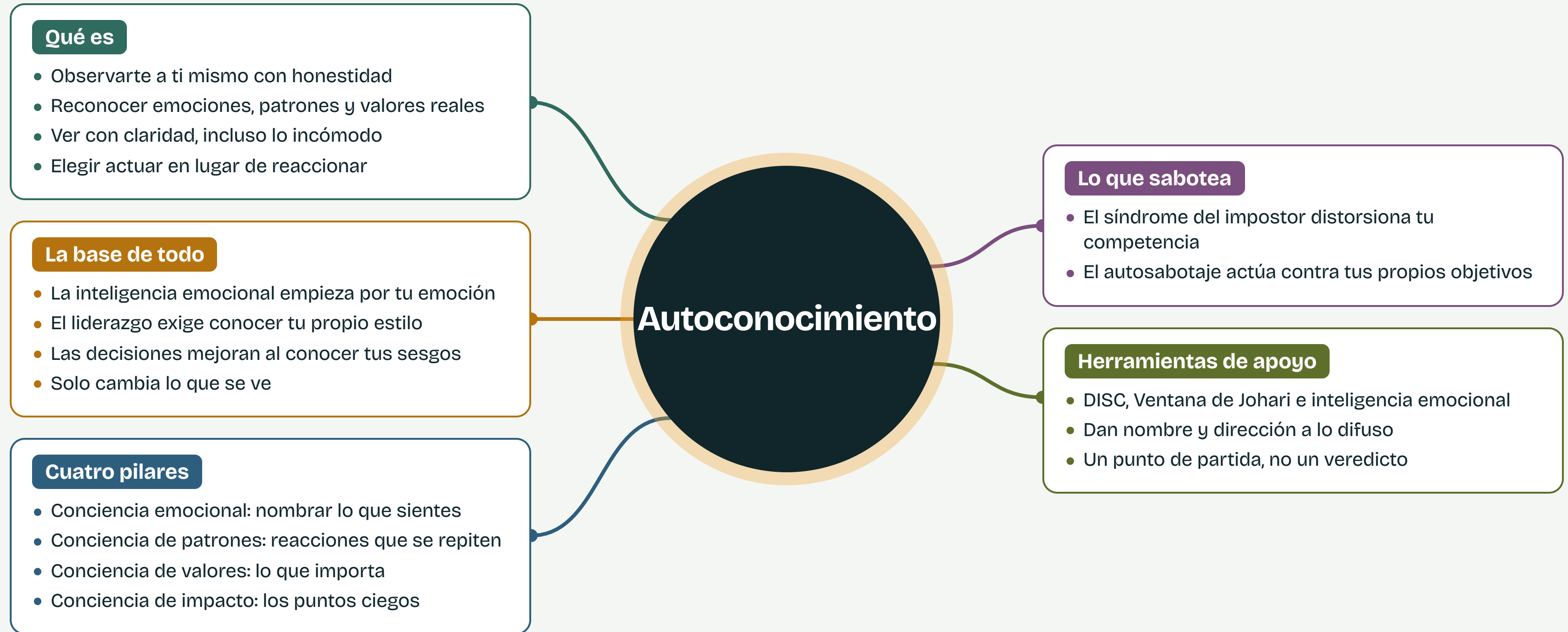


Autoconocimiento: qué es y cómo desarrollarlo



Plan de acción

1

Pide retroalimentación honesta y escucha sin defenderte

2

Registra y revisa tus reacciones de la semana

3

Usa herramientas estructuradas de evaluación conductual

4

Observa las señales del cuerpo: tensión, sueño y respiración

5

Crea pausas entre el estímulo y la respuesta

Para recordar

El autoconocimiento es una práctica continua: solo puedes cambiar el patrón que logras ver.

Autor: **Vagner Soares**

Artes gráficas: **Yago Soares**

vagnersoares.com.br