**Módulo de habilidades:** Autoconciencia

# **Tema: Mapeando tu paisaje interior**

### **Definición de habilidad**

**La autoconciencia** implica conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. Es la base sobre la que se construye la inteligencia emocional.

### **Contenido principal**

**Los cuatro componentes de la autoconciencia.** Para tomar decisiones profesionales eficaces, debemos mapear nuestro mundo interior. Este panorama consta de cuatro áreas distintas:

1. **Estados internos:** Las emociones que sientes en un momento dado (p. ej., ansiedad, excitación, fatiga). Reconocerlas te ayuda a gestionar tus reacciones.
2. **Preferencias:** Lo que te gusta o te disgusta por naturaleza. Saber que prefieres un trabajo tranquilo y concentrado a un entorno colaborativo ruidoso es crucial para elegir el trabajo adecuado.
3. **Recursos:** Tus habilidades adquiridas y talentos innatos. Estas son las herramientas que llevas contigo al lugar de trabajo.
4. **Intuiciones:** Esa corazonada sobre una persona u oportunidad. Aprender a escucharla puede ayudarte a alejarte de entornos laborales tóxicos o a descubrir oportunidades ocultas.

**Por qué esto es importante para la planificación profesional.** La falta de autoconocimiento suele llevar a una "desalineación": aceptar un trabajo que no se ajusta a tus preferencias o que ignora tus recursos. Al comprender estos cuatro aspectos, pasas de "simplemente buscar trabajo" a "buscar un puesto que se ajuste a ti", lo que aumenta drásticamente el éxito y la satisfacción a largo plazo.