

¿Qué le hace a usted ser usted?

Vamos a emprender un viaje de autodescubrimiento. Tómese un tiempo para responder las siguientes preguntas lo más honestamente posible. Si no está seguro acerca de una respuesta, piense por qué puede ser así y qué pasos puedes tomar para descubrirlo.



¿Cuáles son mis mayores fortalezas y debilidades?		¿Qué valores son los más importantes? para mí? ¿Por qué?
¿De qué me arrepiento, si es que me arrepiento de algo? ¿Por qué?	¿Cuándo me siento más como yo mismo? ¿Por qué?	¿Qué es lo que más disfruto hacer y con qué frecuencia lo hago?
¿Qué dejaría de hacer si me diera permiso para hacerlo? ¿Por qué?		¿Cuáles son mis desencadenantes emocionales difíciles? ¿Cuándo ocurren? ¿Qué puedo hacer para ayudar a gestionarlos?
¿Qué me da energía o alegría?	¿De qué tengo miedo? ¿Y qué hago? ¿O qué podría hacer para superar esos miedos?	
Cuando pienso en otras personas, ¿qué es lo que más me cuesta entender? ¿Por qué?	¿Cuáles son mis metas en la vida? ¿Qué estoy haciendo actualmente para ayudarme a lograrlos?	
¿Qué es lo que mi voz interior me dice con más frecuencia? ¿Esto es útil o en vano? ¿Por qué?		¿Cuáles son las formas importantes en las que soy similar y diferente a las personas que me rodean?
¿Cómo me describiría a otra persona?	¿Cómo me gustaría describirme?	

Material de referencia

Calm. How do I get to know myself better? 8 ways to find the true you.

Counselling Directory. 30 powerful questions to help you discover your true self.

Phoenix Rising Centers. 7 powerful self-discovery practices for better mental health.

PsychAlive. Finding yourself: A guide to finding your true self.



Optum es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que mejoramos continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2025 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. W16372308 145756-032025 OHC