

Autoconocimiento: primer paso para la aceptación

El conocimiento de ti mismo puede ayudarte a sentirte mejor, aceptarte tal cual eres o trabajar en posibles cambios.

El **autoconocimiento** es el conocimiento de ti mismo. Debemos distinguirlo del auto-concepto (lo que creemos que somos) y de lo que otros creen que somos.

Es importante conocerte tal y como eres. Es un proceso cognitivo intencional que debería durar toda la vida.

Para formarte una imagen adecuada y correcta de tu propio yo debes considerar los siguientes aspectos:

- * Ser consciente de ti mismo.
- * Descubrir, reconocer e identificar tu forma de pensar, sentir y actuar.
- * Analizar y conocer tus experiencias personales y tu pasado, para que te sirvan en un futuro.

Hay algunas **barreras que a veces se interponen en este autoconocimiento**:

1. La tendencia que tenemos por pudor, modestia, soberbia o simplemente desconocimiento, a **negar nuestros defectos y nuestras virtudes**. Este rasgo sobresale más si hablamos de jóvenes adolescentes que están inmersos en un proceso de descubrimiento y cambio en su situación laboral,

académica, familiar, afectiva y física.

2. No basta con descubrir una serie de datos o características de una manera fría, descriptiva, aséptica. **El conocimiento de uno mismo pasa por una toma de conciencia que se relaciona mucho más con los sentimientos y que requiere de tiempo**, reestructuración de nuestros conceptos y confrontación con la propia realidad, que no siempre estamos dispuestos a enfrentar.

3. **Resistencia al autoconocimiento** ya que frecuentemente choca lo que somos con lo que queremos ser.

Teniendo clara la importancia del autoconocimiento, algunas de las ideas que sirven para fomentarlo y algunas de las barreras que lo limitan, es importante empezar a trabajar en él desde hoy para no quedar incompletos o con una visión parcial de la grandeza de nuestro ser. Aquí varias ideas y reflexiones para tener cuenta e iniciar el camino



“Solamente sabiendo quiénes somos podremos empezar el trabajo de ser mejores para nosotros mismos y para la humanidad”

Jorge Bucay

Contenido:

Autoconocimiento: primer paso para la aceptación

Para conocerte más

Busca la verdad sobre ti

Rompiendo Paradigmas

Trabaja en conocerte

Para conocerte más

Hay varias técnicas que pueden emplearse para lograr mayor conocimiento de uno mismo como estas y otras preguntas que puedes responder con sinceridad:

- + ¿Qué es lo que más te gusta de ti mismo?
- + ¿Qué cosas te gustaría cambiar de ti?
- + ¿Qué cosas son las que te hacen más feliz?
- + ¿Qué es lo que te hace sentir triste o enojado?
- + ¿Tienes alguna canción favorita?, ¿qué dice esta canción sobre ti?

+ ¿Puedes expresar fácilmente lo que sientes por los demás?

+ ¿Sabes cuáles son tus miedos más grandes?

+ ¿Sabes qué es lo que más te gustaría lograr?

+ ¿Puedes nombrar tus cualidades?

+ ¿Puedes contar contigo?

También es útil que aprendas a observarte a ti mismo. Observa lo que está dentro y fuera de ti.

+ ¿Cuál es el clima de tu corazón hoy?: Soleado, lluvioso, nublado, despejado



Busca la verdad sobre ti

Nuestra mente puede estar atraída por un sin fin de cosas: arte, ciencias, letras, cuestiones sociales. Lo que es más importante conocer y comprender es nuestra realidad interior, pues ella es la que nos permite situarnos armoniosamente en la realidad exterior. El conocido consejo de Sócrates "conocete a ti mismo", sigue siendo el fundamento de toda búsqueda humana.



Buscar la verdad sobre mi mismo es decidir abrirme a mis talentos, cualidades, aspiraciones de crecimiento, a fin de apropiarme conscientemente de mis recursos naturales para desarrollarlos. Puede ser que temamos descubrir quién somos. Buscar la verdad sobre nosotros mismos es desear conocernos y comprendernos en profundidad; es querer que se haga la

luz, que se ilumine nuestra vida. Habitación por habitación se va iluminando mi casa, y entonces puedo ver hermosos decorados que no veía y percibir también tablas podridas, puedo descubrir una lámpara llena de polvo o algunas telarañas en algún rincón.

Prender la luz no cambia la realidad pero nos permite verla, es posible que de pronto sintamos ganas de apagar la luz, pero ignorar las cosas tampoco resulta provechoso. Lo importante aquí es lograr vernos a nosotros mismos con nuestros defectos y virtudes y aceptarnos así, tal cual somos y con esa aceptación alcanzar nuestra felicidad, reconociendo que no somos ni mejores ni peores de lo que somos en realidad.

Solo así podremos reconocernos y construirnos. Encontrar nuestra verdad es lo único que nos permitirá tener el control de nuestra vida.

Rompiendo paradigmas

Un paradigma es la forma en que vemos algo, nuestro punto de vista, marco de referencia o creencia. Nuestros paradigmas con frecuencia no son acertados, son solo una percepción que muchas veces es inexacta o incompleta aún cuando para quien crea que son una verdad. Desde este panorama podemos deducir que los paradigmas crean limitaciones. Por ejemplo: si estas convencido que no tienes lo necesario para ser un buen estudiante, esta simple idea te limita a dar lo mejor de ti.

Es importante saber que los seres humanos no estamos determinados y que nuestras acciones no nos definen, el ser y el hacer son cosas diferentes, no por comportarme

de forma descuidada significa que sea descuidado, desde esta perspectiva tengo la posibilidad de cambio y de transformación.

Los paradigmas son como anteojos. Cuando tienes paradigmas incompletos o falsos de ti mismo o de la vida en general, es como usar anteojos que no son adecuados para tu vista. Esos lentes afectan la forma en que ves lo demás.

Si tus paradigmas te estorban, quizá sea momento de empezar a verte con ojos nuevos.

“Mantente limpio y transparente ; tú mismo eres la ventana por la que ves el mundo entero.”

George Bernard shaw

Trabaja en conocerte

Conocerte es el primer paso para ser el protagonista de tu propia vida, consiste en tomarte el tiempo para mirarte internamente, conectar con lo que crees, con lo que piensas, con lo que sientes; **con lo que eres.**

Sin conocernos, nos será imposible saber quién somos, debemos aprender a mirarnos con valentía y decidirnos simplemente a **SER.**

En este camino también necesitamos de las miradas de los demás para completar la percepción sobre nosotros mismos y ver esos aspectos que pueden escapar de nuestra mirada. El siguiente ejercicio te puede ayudar.

VENTANA DE JOHARI

