

# Autoconocimiento



Quién eres



¿Quién soy yo? Esta no es una pregunta nueva... es una pregunta que desde hace siglos los seres humanos nos hemos hecho. Y cuando tenemos que decidir a qué nos vamos a dedicar en la vida, o qué vamos a estudiar, debemos considerar esta pregunta, pues solo cuando la respondemos podemos saber y entender nuestras necesidades, deseos y sueños.



**Hacernos conscientes de cómo nuestro cuerpo responde a nuestras emociones y pensamientos es esencial. Darnos cuenta de nuestros comportamientos y su relación con nuestro cuerpo. Conocer nuestro tono de voz, nuestra respiración, nuestro lenguaje no verbal es clave para comprender y gestionar nuestras reacciones.**

## ¿Y cómo saber quiénes somos?

Una forma de saber quiénes somos es pensando en nuestros propios procesos mentales.

¿Cómo formamos nuestras ideas y cómo llegamos a nuestras opiniones?

Conocernos a nosotros mismos requiere esfuerzos que van más allá de observar nuestros gustos y comportamientos.

Conocernos a fondo requiere un proceso reflexivo de discernimiento concienzudo y de búsqueda de significado genuino y profundo.

## De qué se trata el discernimiento concienzudo?

Se trata de ser conscientes de la relación entre:

Nuestros pensamientos

Nuestras emociones

Nuestras acciones o comportamientos

Estos tres ámbitos están interconectados y lo que pase en uno tiene efecto en los otros.

## ¿Cómo lograrlo?

- ☒ Presta atención a tus emociones, identifícalas y acéptalas.
- ☒ Toma consciencia de cómo influyen tus emociones y pensamientos en tus acciones.
- ☒ Establece e integra identidades personales y sociales: todos tenemos muchas identidades al mismo tiempo; somos hijos, hermanos, amigos, estudiantes, miembros de un equipo de algún deporte, etc. Actúa adecuadamente en cada una de ellas.
- ☒ Identifica tus características culturales y lingüísticas: por ejemplo, eres caribeño y esto te hace ser de cierta forma, tener determinado acento y ciertos gustos como la música y el baile.
- ☒ Examina tus prejuicios: por ejemplo, ¿crees que las mujeres no son fuertes? ¿crees que todos los habitantes de la calle roban?
- ☒ Reconoce tus fortalezas y limitaciones: todos tenemos diferentes habilidades; por ejemplo, tienes habilidades para aprender idiomas, pero no tantas para el ejercicio físico. Conocerlas te ayudará a tomar decisiones responsables, y a saber en qué necesitas apoyo, ya sea ayuda de otros o entrenamiento y aprendizaje.
- ☒ Fortalece una mentalidad de crecimiento: ¿sabías que tienes la capacidad de aprender y fortalecer nuevas habilidades?
- ☒ Conoce tus valores y principios: por ejemplo, ¿a qué le damos prioridad: a la honestidad o a la valentía? Los valores y principios te dan una guía para tus comportamientos.
- ☒ Desarrollar intereses y un sentido de propósito: tener un propósito en las actividades que realizas le da sentido y valor a tu vida.

## Palabras claves

Conócete a ti mismo

Pensamientos

Acciones

Discernimiento concienzudo

Emociones

Consciencia

*“La única forma de mantenernos protegidos y al margen de las fuertes influencias de las redes sociales es conociéndonos a fondo y auténticamente a nosotros mismos”*



<https://sientoxciento.org>

**Yuval Noah Harari, 2011**