

Autoconocimiento

El autoconocimiento es un tema tan antiguo como el mismo ser humano, es un medio para “conocerte a ti mismo”.

Para que puedas vivir mejor contigo mismo y con los demás, debes auto conocerte, buscar incrementar tus capacidades y disminuir tus fallos.

Se requiere valentía y humildad para lograr conocerse, es muy sencillo encontrar tus fortalezas, pero no reconocer tus debilidades, quien logra auto conocerse logra grandes éxitos ya que potencializa sus fortalezas y complementa sus debilidades con las fortalezas de otros. El autoconocimiento es el gran desafío de la persona.

Para lograr conocerte requieres observarte y concientizarte de tus actos, obtener una imagen realista de ti mismo. Esto te permite reflexionar y buscar las causas que provocan ese desconocimiento interior que te impide acceder a la felicidad.

Es importante notar que el autoconocimiento, como todo proceso de aprendizaje, requiere tiempo. No llegamos a conocernos de la noche a la mañana, implica un proceso de reflexión, de búsqueda interior para adquirir conciencia de quienes somos, por qué actuamos de una determinada manera, qué es lo que puedo hacer con facilidad, lo que me sale bien, en lo que puedo sobresalir; esas son mis fortalezas, las cosas buenas y por otro lado, mis áreas de oportunidad, mis debilidades, lo que me cuesta, las cosas para las que puedo decir que no soy tan bueno.

Autoconocimiento

El no conocernos es un fracaso en sí, pero hay todavía algo más grave: el imaginarnos distintos a quienes somos realmente. Hemos estudiado cómo nuestra percepción puede llevarnos a ver las cosas distintas a como son en verdad, en casos extremos puede significar hacer juicios erróneos de nosotros mismos, puede ser que tengamos un profundo conocimiento de lo que es la persona en general pero no quiénes somos nosotros mismos.

El autoconocimiento por su parte está directamente relacionado con el desarrollo, es una herramienta de superación personal, al conocerme puedo comprometerme con mi autodesarrollo y aumenta la autoestima; por el contrario, el querer defender mi manera de ser sin buscar ser mejor, puede llevarme a cometer muchos errores.

En ocasiones, la rutina de la vida y las exigencias de la vida cotidiana nos obligan a vivir sin detenernos a pensar en cómo somos o a dónde nos están llevando nuestras acciones. El autoconocimiento es un vistazo a nuestra vida interior y a descubrir quiénes somos.

Tres pasos para el autoconocimiento

Es conveniente detenerte a pensar en ti mismo e ir descubriendo poco a poco los rasgos más importantes de tu personalidad, para esto te aconsejo seguir estos pasos:

Autoconocimiento

1. Observación de ti mismo: buscar desprenderte de ti mismo y observarte desde fuera, para así lograr una observación objetiva, sin buscar justificaciones (como verse en un video).
2. Análisis de lo observado: encontrar los motivos por los cuales se actúa de tal o cual manera.
3. Acción sobre uno mismo: buscar la transformación o eliminación de las conductas no positivas, apoyándose de las conductas positivas.

Ejemplo:

Observo que cuando interactúo con una sólo persona me siento cómodo, cuando se integran más amigos, me retiro porque me siento molesto.

Analizo mi conducta y me doy cuenta que soy un poco egoísta, pues no me gusta compartir la atención con otras personas, me gusta que sólo me pongan atención a mí.

Actúo buscando integrarme a grupos donde yo no sea el centro de atención.

Autoconocimiento

En el proceso de autoconocimiento se tiende a observar sólo lo negativo, opacando lo positivo o viceversa, se encuentran tantas cosas positivas que se minimizan las negativas.

Tu observación debe ser complementada con la retroalimentación de la gente que te rodea. Existe una herramienta psicológica llamada ventana de JOHARI (nombrada así por las letras iniciales de sus creadores), donde de manera sencilla puedes clasificar información sobre ti.