



CONÓCETE A TI MISMO

Todo inicia desde tu interior,
el poder está en ti.

VIVE DESDE EL AUTOCONOCIMIENTO

Como autoconocimiento designamos al conocimiento que tienes de ti mismo, es decir, al conjunto de cosas que sabes acerca de quién eres, qué piensas y sientes.



El origen de la palabra...



Autoconocimiento se compone del prefijo **auto-**, que significa 'propio' o 'por uno mismo', y el sustantivo **conocimiento**, que es la capacidad de comprender por medio de la razón. Así, se trata del conocimiento que tienes acerca de ti como individuo, es decir el **"reconocimiento de tu personalidad, características, idiosincrasia, fortalezas, debilidades, aspiraciones y expectativas"**.

Te puedes conocer desde...

• Competencias:

Son las habilidades, aptitudes, conocimientos con los que se cuenta para hacer algo o intervenir en un asunto en particular, las cuales se consolidan por medio de los aprendizajes acumulados a lo largo de tu vida, la experiencia personal, familiar y laboral. Así mismo, es la forma en que utilizas todos los recursos con los que cuentas como persona para resolver una situación determinada.



Conocimientos: relacionados con el saber.



Habilidades: tienen que ver con el hacer.

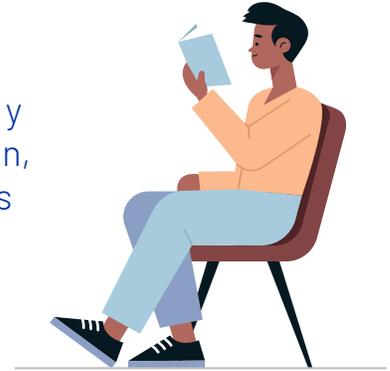


Actitudes: abarcan el querer hacer.



• **Valores:**

son principios que representan y direccionan tu conducta y comportamiento a nivel ético y moral, los valores te ayudan, como individuo, a actuar de forma responsable frente a las situaciones de vida.



• **Proyecto de vida:**

es la identificación que realizas de los objetivos, metas, enfoque y proyección futura de tu vida por medio de acciones concretas y tangibles, causando una sensación de motivación y sentido de vida.

Quando te conoces...

• Reconoces tus fortalezas, debilidades, oportunidades y limitaciones.

• Conviertes los problemas en experiencias y reflexionas sobre ello.

• Tienes claridad de tus valores y objetivos.

• Comprendes los vínculos que existen entre lo que sientes, dices y haces.

• Desarrollas confianza en ti mismo.

• Mantienes una actitud positiva como estilo de vida.

• Mantienes relaciones interpersonales armónicas

• Permaneces en calma y equilibrio en los desafíos de la vida cotidiana

• Te aceptas a ti mismo desde lo que eres, reconociendo tus realidades



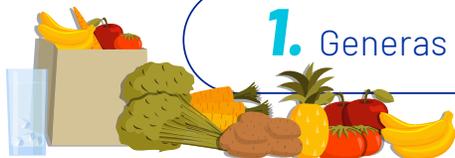
¿Qué sucede cuando evitas fortalecer esta habilidad?

- **Necesitas la opinión** constante de los demás.
- **Sientes miedo de enfrentarte a nuevos retos** (por ejemplo: nuevos trabajos, dejar a una pareja con la que no estás bien...), desconfiando de la capacidad que tienes para abordar la situación a pesar de que, incluso, la experiencia te diga lo contrario.
- **Te preocupas en exceso** por las cosas que no puedes cambiar.
- **Tienes dificultad en la capacidad de relajarte** y reírte de ti mismo frente a las situaciones complejas de vida que debes afrontar.

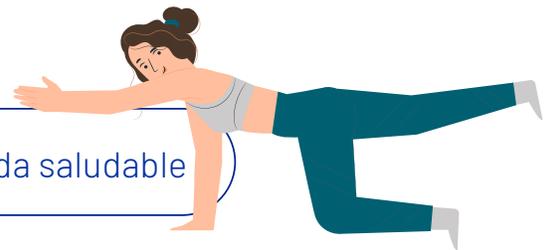


Cuando te conoces cuidas tu vida

Cuidarte, quererte y aceptarte es fundamental para tu bienestar



1. Generas y mantienes hábitos de vida saludable



2. Ayudas a otros a cuidar de sí mismos.



3. Comprendes que tus actos impactan en tu bienestar y en el de los demás

4. Trabajas de forma frecuente en el conocimientos de tus aspectos físicos, mentales, sociales y emocionales



5. Reconoces las condiciones del entorno que favorecen las prácticas de cuidado

6. Identificas los riesgos que encuentras en el entorno y buscas alternativas para tener prácticas más seguras

7. Comprendes la importancia del cuidado contigo mismo y el de los demás.

8. Trabajas día a día en elevar tu autoestima y la de quienes te rodean.



Enfócate...



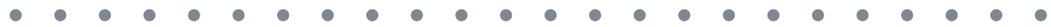
Auto percepción: es la capacidad de percibirte como individuo con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.



Autoobservación: implica el reconocimiento de ti mismo; de tus conductas, tus actitudes y las circunstancias que te rodean.

Autoaceptación: reconoces que eres valioso y digno de ser querido y respetado a pesar de no ser perfecto.

Autoestima: es la valoración que sientes hacia ti mismo.



MANOS A LA OBRA

Realiza estas actividades y poco a poco verás cómo eres más consciente de ti mismo y de tus actitudes.

¿Quién eres tú?:

1. Comienza practicando estas recomendaciones en tu casa y en el trabajo.



Todos los días **frente al espejo, agradece algo de tu vida** y eleva tu AUTOESTIMA.

Acéptate tal y como eres. Eres digno y valioso, incrementa día a día tu AUTORESPETO.

Reconocer a nivel personal **quién eres y aceptar la realidad de tu cuerpo**, tu mente y tus emociones es AUTOACEPTARSE.

Trabaja en construir una idea, creencia y **opinión mental positiva acerca de quién eres**, fortalece siempre tu AUTOCONCEPTO.

Practica el arte de evaluarte a ti mismo realizando una valoración de conocimientos, conductas, ideas, comportamientos y acciones propias de ti, desde procesos de AUTOEVALUACIÓN permanente.



2. Hazte estas preguntas, sé sincero, coherente y recuerda que las respuestas son para ti.

¿Cómo podría describirme? ¿Quién soy?

¿Cuáles son mis principales cualidades?

¿Cuáles son mis miedos?

¿Cómo puedo seguir mejorando día a día en mis habilidades conocidas y descubrir las nuevas?

¿Cuáles son mis creencias limitantes (aquellas cosas que pienso y no me dejan lograr lo que deseo)?

¿Quién es la persona que mas puede influir en mi vida?

¿Cuáles son los comportamientos que me están frenando o impidiendo avanzar como deseo?

¿Cómo actúo ante los problemas, adversidades o resultados negativos?

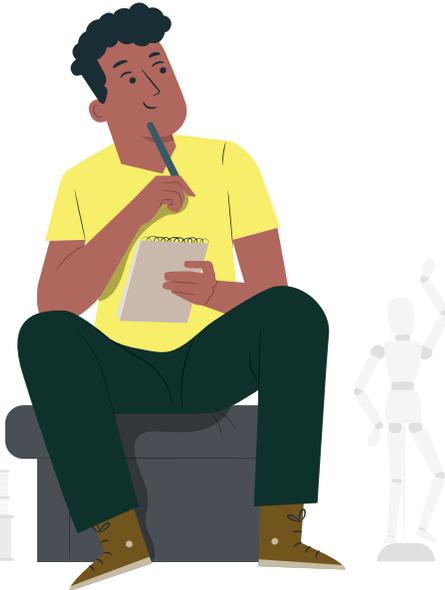
¿Cómo me veo en dos años?

¿Qué cualidades tengo que me permiten reconocer con facilidad mis equivocaciones y aceptar las críticas ajenas?

¿Cómo es una vida feliz para mí?

¿Seguiré creando un entorno que favorezca mis objetivos y prioridades en la vida para avanzar en mi desarrollo personal?

3. Realiza este ejercicio para reafirmar tu compromiso con tu autoconocimiento. Hazlo a consciencia para identificar los aspectos que ya tienes desarrollados y los que debes fortalecer.



Escribe cada respuesta en las figuras de abajo.

- a.** Describe tres de tus fortalezas más importantes.
- b.** Enuncia tres de tus más significativas oportunidades de mejora (debilidades).
- c.** En una frase detalla tu proyecto de vida.
- d.** Enumera tres acciones que vas a emprender para lograr un mayor autoconocimiento.









No olvides las palabras clave del autoconocimiento:

- Identificar
- Conocer
- Valorar
- Reflexionar
- Superar
- Comprometerse





MOMENTO DE REFLEXIONAR...

El círculo del noventa y nueve

En un país no muy lejano había un rey muy triste, el cual tenía un sirviente que se mostraba siempre pleno y feliz.

Todas las mañanas, cuando le llevaba el desayuno, el sirviente lo despertaba tarareando alegres canciones de juglares. Siempre había una sonrisa en su cara, y su actitud hacia la vida era serena y alegre.

Un día el rey lo mandó llamar y le preguntó:

- Paje, ¿cuál es el secreto?

- ¿Qué secreto, majestad?

- ¿Cuál es el secreto de tu alegría?

- No hay ningún secreto, alteza.

- No me mientas. He mandado cortar cabezas por ofensas menores que una mentira.

- Majestad, no tengo razones para estar triste. Su alteza me honra permitiéndome atenderlo. Tengo a mi esposa y a mis hijos viviendo en la casa que la corte nos ha asignado, estamos vestidos y alimentados, y además su alteza me premia de vez en cuando con algunas monedas que nos permiten darnos pequeños gustos. ¿Cómo no estar feliz?

- Si no me dices ya mismo el secreto, te haré decapitar -dijo el rey- nadie puede ser feliz por esas razones que has dado.

El sirviente sonrió, hizo una reverencia y salió de la habitación.

El rey estaba furioso, no conseguía explicarse cómo el paje vivía feliz así, vistiendo ropa usada y alimentándose de las sobras de los cortesanos.

Cuando se calmó, llamó al más sabio de sus asesores y le preguntó:



■ ¿Por qué él es feliz?

■ Majestad, lo que sucede es que él está por fuera del círculo.

■ ¿Fuera del círculo? ¿Y eso es lo que lo hace feliz?

■ No, majestad, eso es lo que no lo hace infeliz

■ A ver si entiendo: ¿estar en el círculo lo hace infeliz? ¿Y cómo salió de él?

■ Es que nunca entró.

■ ¿Qué círculo es ese?

■ El círculo del noventa y nueve.

■ Verdaderamente no entiendo nada

■ La única manera para que entendiera sería mostrárselo con hechos.

■ ¿Cómo? Haciendo entrar al paje en el círculo

■ Pero, alteza, nadie puede obligar a nadie a entrar en el círculo. Aunque si le damos la oportunidad, posiblemente entrará por sí mismo.

■ ¿Pero no se dará cuenta de que eso es su infelicidad?

■ Sí se dará cuenta, pero no lo podrá evitar.

■ ¿Dices que él se dará cuenta de la infelicidad que le causará entrar en ese ridículo círculo, y de todos modos lo hará?

■ Tal cual, majestad. Si usted está dispuesto a perder un excelente sirviente para entender la estructura del círculo, lo haremos. Esta noche pasaré a buscarlo. Debe tener preparada una bolsa de cuero con noventa y nueve monedas de oro.

Así fue. El sabio fue a buscar al rey y juntos se escurrieron hasta los patios del palacio y se ocultaron junto a la casa del paje. El sabio guardó en la bolsa un papel que decía: "Este tesoro es tuyo. Es el premio por ser un buen hombre. Disfrútalo y no le cuentes a nadie cómo lo encontraste".

Cuando el paje salió por la mañana, el sabio y el rey lo estaban espiando. El sirviente leyó la nota, agitó la bolsa y al escuchar el sonido metálico se estremeció. La apretó contra el pecho, miró hacia todos lados y cerró la puerta



El rey y el sabio se acercaron a la ventana para ver la escena. El sirviente había tirado todo lo que había sobre la mesa, dejando sólo una vela, y había vaciado el contenido de la bolsa. Sus ojos no podían creer lo que veían: ¡una montaña de monedas de oro!

El paje las tocaba, las amontonaba y las alumbraba con la vela. Las juntaba y desparramaba, jugaba con ellas... Así, empezó a hacer pilas de diez monedas. Una pila de diez, dos pilas de diez, tres, cuatro, cinco pilas de diez... hasta que formó la última pila: ¡nueve monedas! Su mirada recorrió la mesa primero, luego el suelo y finalmente la bolsa.



"No puede ser", pensó. Puso la última pila al lado de las otras y confirmó que era más baja. "Me robaron -gritó-, me robaron, ¡malditos!" Una vez más buscó en la mesa, en el piso, en la bolsa, en sus ropas. Corrió los muebles, pero no encontró nada. Sobre la mesa como burlándose de él, una montañita resplandeciente le recordaba que había noventa y nueve monedas de oro. "Es mucho dinero -pensó- pero me falta una moneda. Noventa y nueve no es un número completo. Cien es un número completo, pero noventa y nueve no.



El rey y su asesor miraban por la ventana. La cara del paje ya no era la misma, tenía el ceño fruncido y los rasgos tensos, los ojos se veían pequeños y la boca mostraba un horrible rictus. El sirviente guardó las monedas y, mirando para todos lados con el fin de cerciorarse de que nadie lo viera, escondió la bolsa entre la leña. Tomó papel y pluma y se sentó a hacer cálculos. ¿Cuánto tiempo tendría que ahorrar para comprar su moneda número cien? Hablaba solo en voz alta. Estaba dispuesto a trabajar duro hasta conseguirla; después, quizás no necesitaría trabajar más. Con cien monedas de oro un hombre puede dejar de trabajar. Con cien monedas de oro un hombre es rico. Con cien monedas de oro se puede vivir tranquilo. Si trabajaba y ahorraba, en once o doce años juntaría lo necesario. Hizo cuentas: sumando su salario y el de su esposa, reuniría el dinero en siete años. ¡Era demasiado tiempo! Pero ¿para qué tanta ropa de invierno?, ¿para qué más de un par de zapatos? En cuatro años de sacrificios llegaría a su moneda cien.

El rey y el sabio volvieron al palacio.

El paje había entrado en el círculo del noventa y nueve. Durante los meses siguientes, continuó con sus planes de ahorro. Una mañana entró a la alcoba real golpeando las puertas y refunfuñando.

¿Qué te pasa? le preguntó el rey de buen modo.

Nada contestó el otro.

No hace mucho, reías y cantabas todo el tiempo.

Hago mi trabajo, ¿no? ¿Qué querría su alteza, que fuera también su bufón y juglar?

No pasó mucho tiempo antes de que el rey despidiera al sirviente. No era agradable tener un paje que estuviera siempre de mal humor.



Reflexión

Muchos de nosotros hemos entrado en el círculo del noventa y nueve alguna vez: sentimos que nos falta algo para estar completos, y pensamos que sólo entonces podremos disfrutar de lo que tenemos. Como siempre algo "falta" parece que la felicidad deberá esperar hasta que todo esté completo... y entramos en un círculo en el que nunca podemos gozar de la vida.

Muchas veces pensamos que la satisfacción y el bienestar llegarán "cuando tenga un buen sueldo" o "una buena casa", "cuando me case", "cuando tenga un hijo", "cuando me jubile y tenga tiempo", cuando consiga tal o cual meta... Sin embargo, el bienestar y la plenitud ha de venir de dentro, no desde fuera, y estar presente a lo largo de todo el camino de nuestra vida. Nos generamos insatisfacción y sufrimiento si nos centramos en añorar lo que nos falta y dejamos de disfrutar lo que sí tenemos.

Esta es la trampa del círculo: no entendemos que con 99 podemos ser felices, podemos sentirnos plenos a lo largo del camino, si nos centramos en esa moneda que creemos que falta y dejamos de valorar lo que tenemos nunca estaremos "completos", siempre nos faltará algo.

No dejemos de disfrutar lo que tenemos por añorar lo que creemos que nos falta.

