



San Marcos

MIEMBRO DE LA RED
ILUMINO

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO VÍA AL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

¿ES EL AUTOCONOCIMIENTO UNA PRÁCTICA HABITUAL EN SU VIDA?

EL AUTOCONOCIMIENTO COMO VÍA AL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

El autoconocimiento y la autoestima en la esfera personal son básicos para un mejor entendimiento de nuestra propia vida. Del mismo modo, en la labor docente, implica la transmisión de conocimientos y actitudes que pueden revolucionar el rendimiento y potencial de los estudiantes.



AUTOCONOCIMIENTO

La Psicología moderna y los estudiosos del comportamiento humano han definido que el autoconocimiento consiste básicamente en la **reflexión, en la conexión con su yo interior** y empezar a invertir tiempo en conocerse. Empieza cuando uno se pregunta **¿Quién soy?** Esto le ayudará no solo a tener mayor conciencia sobre sí mismo, sino a estar seguro de quién es.

Entrenadores de Coaching vienen insistiendo que la clave está en saber qué preguntas debe uno hacerse. Una buena pregunta trae como consecuencia una buena respuesta, y si por el contrario se enfoca en hacer preguntas incorrectas -por lo general enjuiciadoras-, muy probablemente la respuesta será igual de improductiva.

Por lo general el autoconocimiento es un proceso lento, pero con pasos en firme. Cuando una persona es capaz de concientizar que **es una prioridad invertir su tiempo en conocerse**, se vuelve un proceso de aprendizaje continuo y gratificante.

Raimón Samsó es un escritor español y director del Instituto de Expertos de Barcelona, además es Licenciado en Ciencias Económicas. Para Samsó, el autoconocimiento surge de realizar un examen interno tomando en cuenta dos puntos que resume de la siguiente manera:

- **Preferencias:** Es aquello que se elige entre todas las alternativas que se es capaz de ver. Las prioridades son preferencias. Lo que se valora por encima de otras cosas son sus preferencias, pregúntese ¿qué me gusta hacer?, ¿qué me hace sentir más a gusto?, ¿por qué?, ¿con quién disfruto compartir en mi tiempo libre? Sin duda las preferencias forman parte de los rasgos que nos diferencia de otros.
- **Gestión emocional:** Este punto es sobre la inteligencia emocional, el conjunto de competencias emocionales que caracterizan a una persona, la capacidad de conocerse, de desarrollar autocontrol, mantener la motivación, tener empatía, poseer habilidades sociales.

La inteligencia emocional es un aspecto de la vida que puede mantenerse en constante mejora, además de poder expresar las emociones de manera equilibrada también se podrá distinguir las de los demás.

AUTOCONOCIMIENTO COMO BASE DE LA AUTOESTIMA



El autoconocimiento es resultado de un proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de sus cualidades y características.

Como todo proceso, tiene en diversas fases como: **autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación.**

El autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio que supone **la madurez de conocer cualidades y defectos** y apoyarse en los primeros y utilizar los segundos como punto de partida para un proceso de evolución personal.

¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento? Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En muchas ocasiones las personas se preguntan ¿por qué habré dicho o hecho tal o cual cosa?

¿Quién soy realmente: lo que hago, lo que pienso o lo que siento?

En ocasiones llegan al pensamiento ideas que asustan o avergüenzan y que no se desea compartir. Todo esto parece muy contradictorio. Sin embargo, todo esto construye a una persona.

Es bueno tratar de escuchar la voz interior y aceptar que hay muchos elementos que agradan y otros que no. No se deben rechazar los elementos negativos, sino analizarlos y tratar de mejorarlos. Cuando se avanza en el proceso del propio conocimiento, se puede también lograr mayor respeto, control y estima.

Cuando hablamos del autorrespeto, podemos comentar que algunas personas desean que los demás las respeten, que les den su lugar, pero tal vez, sin darse cuenta, ellas mismas no creen que sean dignas o merecedoras de ese respeto. El respeto por uno mismo se basa en el **conocimiento y aceptación de las propias limitaciones y posibilidades.**

Cuando una persona conoce y comprende los motivos que lo llevan a actuar de una manera determinada es capaz de respetarse y lograr el respeto de los demás.

Del mismo modo, cuando hablamos de autocontrol, entendemos que es el conocimiento y el autorrespeto los que conducen al propio control. Uno mismo es capaz de controlar sus impulsos, de postergar ciertas acciones para mejores ocasiones, es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y lograr así ser mejor persona. No se trata de dejarse llevar o hacer todo lo que los demás dicen. Por ejemplo, un joven que sabe que al tomar bebidas alcohólicas en una fiesta hace que hable de más, se ponga agresivo, llore, que al día siguiente le duela la cabeza, tenga problemas con sus padres, su pareja o en el colegio y luego se arrepienta, se sienta mal y, aun así toma, significa que no se autocontrola, que no tiene mucho respeto por sí mismo. Cuando se consigue el conocimiento, el **respeto y control** de uno mismo, con seguridad se obtiene una **sana autoestima o autoestima positiva**.

El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorrespeto y el autocontrol

No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. **No puede haber, autoestima sin autoconocimiento.**

El autoconocimiento es el propio conocimiento, profundo y sincero, sin disculpas. Es conocer tanto los aspectos positivos como negativos. Es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores y alegrías.

Este es un proceso lento, que no se logra de la noche a la mañana. Se inicia cuando se toma conciencia de las propias fortalezas y debilidades y se prolonga durante toda la vida.

Muchas personas, a lo largo de la vida, acumulan gran cantidad de conocimientos, saben de literatura, historia, informática, recorren varios países, pero pocos se detienen un momento para **profundizar en su conocimiento**.

¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

ES LA FE QUE CADA PERSONA TIENE DE SÍ MISMA. ES LA PERCEPCIÓN DEL PROPIO VALOR, HABILIDADES Y LOGROS, LA VISIÓN POSITIVA O NEGATIVA QUE SE TIENE DE UNO MISMO.

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA?

Cuando uno se conoce, es decir, cuando sabe lo que puede hacer con mayor o menor facilidad, cuando se acepta a sí mismo con sus **defectos y virtudes**, puede aceptar a los demás, tal como son.

Hay personas que constantemente tratan de demostrar que son fuertes, que no tienen mucho miedo, que no les importa lo que opinan los demás, se muestran como muy atrevidas. Estas personas probablemente tienen en realidad, una baja autoestima y tratan así de ocultarlo.



**LOGRAR UNA
AUTOESTIMA
POSITIVA IMPLICA
UN PROCESO DE
CRECIMIENTO
PERSONAL.**

La autoestima positiva produce seguridad en uno mismo y esto influye en el comportamiento. Lograr una **autoestima positiva** implica un proceso de **crecimiento personal**.

¿Cómo se forma este sentimiento? El sentimiento de la propia estima, de autoconcepto, que puede ser positivo o negativo, real o irreal, comienza a formarse a través de los demás, de lo que las otras personas piensan, sienten y expresan de uno.

Por ejemplo. Cuando una madre ama a su hijo, éste percibe ese amor en la sonrisa, en los cuidados, en la palabra de la madre. Este niño entonces se siente amado y cree que es merecedor de amor.

Cuando va a la escuela al realizar una tarea se le felicita y sabe que lo hizo bien, que es capaz de hacer bien las cosas. Puede darse también el caso contrario, el niño o la niña no recibe toda la atención que necesita, su esfuerzo no se valora, entonces poco a poco siente y cree que vale poco, que no es digno de amor.

DEBE ENTENDERSE ENTONCES QUE EL PUNTO DE REFERENCIA DEL NIÑO PARA FORMAR SU PROPIO CONCEPTO Y SU ESTIMA ES LA OPINIÓN Y LOS VALORES DE LOS ADULTOS (PADRES, PROFESORES, HERMANOS, ETC).

En la pubertad y la adolescencia se produce la revisión y actualización del concepto que se formó en la niñez. Los cambios físicos que se producen en esta etapa lo llevan a preocuparse por su apariencia. A veces crece más rápido o más lento de lo que desearía; es muy flaco o muy gordo. Sentirse bien o mal con su físico influye mucho en su **autoestima** y tiene mucha importancia lo que la sociedad piensa u opina de él o ella.



VINCULACIÓN CON EL ENTORNO DOCENTE

Hablar de autoconocimiento es fundamental en la labor docente. Lo anterior, porque la función que desempeña el profesor en el aula impacta directamente en el conocimiento que el estudiante está desarrollando sobre sus propias capacidades.

Si para un adulto, profesional, es difícil reconocer sus propias virtudes en el ámbito, por ejemplo, laboral, ¿cuánto más podría ser para un niño o un adolescente que está en un proceso sumamente acelerado de desarrollo físico, mental y emocional?

Llevando a cabo un simple ejercicio personal, una persona puede sentarse y **hacer una lista mental durante un minuto de las virtudes que sabe que posee**. Luego, puede hacer el mismo ejercicio pero enlistando defectos. Sería perfectamente normal que la lista de defectos sea mayor que la de las virtudes. Esto no implica o significa que la persona sea defectuosa por naturaleza, sino que el ser humano tiene la capacidad nata y social de interiorizar con mayor facilidad los factores negativos sobre su propia vida. Es decir, el ser humano tiende a desconocer o no aceptar de **forma objetiva sus aciertos y habilidades, en comparación a sus defectos o desaciertos**.

Es probable, entonces, que esa tendencia pudiera ser transmitida a los estudiantes en el proceso comunicativo que entablamos con ellos haciéndoles saber, por ejemplo, que la sociedad va en franco retroceso, que no se puede confiar en la gente o que todos los políticos son ladrones y corruptos. De esta manera, el docente estaría reflejando la incapacidad de marcar un cambio en el entorno en el que se vive. Quizá, si se realizara un ejercicio personal de reconocimiento de virtudes y capacidades, podríamos, de manera metafórica, encender la luz de la habitación en la siempre hemos estado. Es decir, ver la misma realidad con un enfoque diferente, más claramente.

En este sentido, estudiantes de Docencia de la Universidad San Marcos han llevado a cabo una dinámica en la que utilizan 20 hojas de colores cortadas en tercios. En cada uno de los 60 fragmentos anotaron con un marcador grueso una virtud que ellos consideran que poseen.



El inicio es sencillo pero llegando a la mitad, la velocidad disminuye y algunos comienzan a pensar que no llegarán a terminar la actividad. Sin embargo, siguen adelante en un proceso introspección y exploran más ámbitos de su vida. “¿Cómo soy como profesional, como hija, como trabajadora, como madre, como hermana, como tía, como pareja, etc?”, y la actividad se concluye sin mayor contratiempo.

Finalizado el proyecto, los estudiantes comentan que el ejercicio les ayudó a examinarse a ellos mismos y a reconocerse en un acto de sinceridad propia sus habilidades y virtudes. Esto los entusiasma no solamente de manera personal, sino para replicar este ejercicio en el aula. **Esto último es quizá lo más importante, porque un grupo estudiantil motivado potencia su rendimiento académico y fortalece las relaciones humanas** en el aula. De esta manera, el entorno educativo de enseñanza-aprendizaje deja una marca que supera la parte académica o cognitiva, y llega a las fibras más elementales y profundas del ser humano.

Finalmente, si decoramos el aula con estos papeles, se comparten las convicciones positivas y una forma de vida que cada uno leerá para sí mismo, proyectando una búsqueda interna de esas mismas virtudes, haciendo un efecto multiplicativo.

BIBLIOGRAFIA

Samsó, R. S. (2016, 26 octubre). El poder del autoconocimiento en tu vida. Recuperado 17 marzo, 2019, de <http://www.supercoaching.es/autoconocimiento-primer-paso-al-exito/>

Vázquez Piatti, M. V. (2008, 18 abril). El autoconocimiento, la base de la autoestima. Recuperado 17 marzo, 2019, de <http://www.abc.com.py/articulos/el-autoconocimiento-la-base-de-la-autoestima-1059212.html>

Ordoñez Uribe, R. O. U. (2019, 18 marzo). Autoestima y Docencia. Recuperado 18 marzo, 2019, de <https://richardordonez.blogspot.com/2019/03/autoestima-y-docencia.html>

