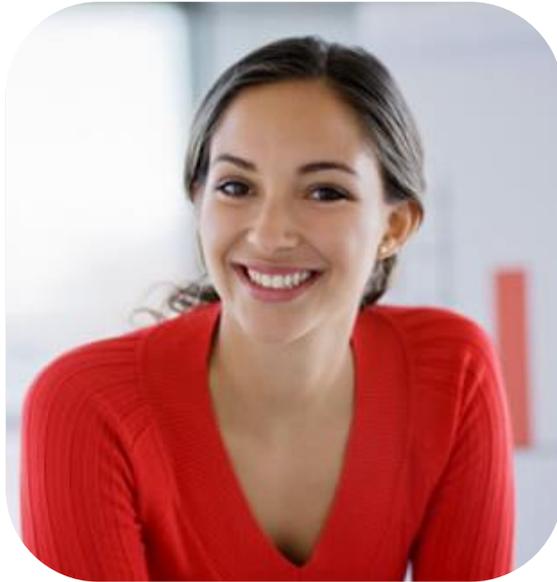


Tema 1. Autoconocimiento

Introducción



Raymundo es una persona que tiene un buen puesto en una empresa, sin embargo, nunca se encuentra conforme con el trabajo de sus colaboradores, siempre le encuentra un “pero” a todo, como lo que sucedió con Sofía, que al ir camino al trabajo, se le atoró un tacón y se le rompió, para no llegar tarde, ya no se regresó a su casa a cambiarse sino que se presentó con su zapato roto al trabajo; inmediatamente Raymundo, en vez de apoyarla en algo, comenzó a criticarla.

¿Te ha sucedido algo parecido?, ¿has recibido críticas en algún momento?,

probablemente sí y no lo has sabido, sin embargo, en este tema se analizará una parte sobre las críticas.

Algunas personas opinan que las críticas se hacen por envidia y otros opinan que es porque no te sientes a gusto con algo de ti mismo, tú ¿qué opinas?, en ocasiones cuando algo no te agrada de ti, tiendes a verlo reflejado en otra persona y te molesta, pero para evitarlo, es necesario ser objetivos y empezar con uno mismo para reflexionar sobre las cosas que no te agradan de ti, para lograr esto, hay que realizar varios pasos y procedimientos, como el autoconocimiento y la revisión del concepto que tienes de ti mismo.

Un conocimiento profundo y serio de tu persona te dará las primeras herramientas de lo que llamamos **madurez**. Tu autoconocimiento te permitirá ver desde tu propia perspectiva las cosas que deseas cambiar y lo que deseas que siga igual, llevándote así a sentirte satisfecho con lo que eres y permitiéndote fortalecer tu “**autoestima**”.

A través de este tema, podrás estudiar los pasos para poder lograr con facilidad tu propio conocimiento para definir los cambios que deseas realizar.

Subtema 1. Mis rasgos físicos reales



El primer paso en el proceso de autoconocimiento es conocer y aceptar la imagen física que tenemos. Es decir, cuáles son las características físicas **reales** con las que cuentas: si eres hombre o mujer, tu estatura, tu color de piel, tu complexión, los rasgos de tu cara, etc., y concientizarte de que así eres tú, sin más ni menos.

Debes hacer a un lado todas las creencias de belleza y aptitud física que te hayan impuesto, ya sea a través de los medios de comunicación, o a través de lo que te dijeron tus padres, hermanos o amigos. El atractivo físico es propio de cada quien y es individual; todo estándar

es falso y busca segregarte si no lo cumples o engréirte tontamente si lo tienes. La clave aquí es la **aceptación**.

Haz un retrato de ti mismo (a), pero debes hacerte justicia y ser muy objetivo (a). En esta parte del proceso no se vale hacer juicios de valor y poner, por ejemplo, “no me gusta tal” o “tengo feo esto o aquello”; tampoco “me gusta” o “esto está bien”. Es importante que te describas lo más imparcialmente posible, tal como si lo hicieras con otra persona a la que no tendrías el gusto de conocer y te ha pedido que le describas cómo es, porque no se ha podido ver en un espejo. Tú serás ese espejo que lo describa justamente.

¿Cómo te sentiste con este ejercicio?, interesante la forma como nos describimos. Si pudieras describirte a una persona ciega ¿cómo lo harías? A continuación identificarás que no solo puedes describir características físicas, sino que también cuentas con rasgos en tu personalidad.

Subtema 2. Mis características de personalidad

Ahora bien, nosotros no sólo somos un cuerpo y sus características, sino que tenemos una “**forma de ser**”, aquello que los demás conocen de nosotros una vez que hemos dicho “hola” y traspasamos la “primera impresión”.

Elementos de la personalidad

Forma de ser	¿Cuál es esa forma tuya de ser? Incluye cómo te tratas a ti mismo y a los demás.
Enfrentar la vida	¿Cómo enfrentas la vida?
Resolver problemas	¿Cómo resuelves tus problemas?
Emociones frecuentes	¿Cuáles son las emociones que suelen acompañarte durante la mayor parte del día?

Tales datos conforman la descripción de tu **personalidad**, y forman, por lo general, aquello por lo que más se nos aprecia. Más allá de nuestros rasgos físicos, nuestra personalidad acerca o aleja a los demás de nosotros, y determina en gran medida el tipo de vida que tenemos. Bien, descríbela y sé honesto. Ten cuidado también de no presentar sólo los aspectos negativos de tu personalidad; al contrario, empieza por los positivos, luego será el turno de los negativos o indeseables. Así tendrás una imagen balanceada.

En ocasiones, te pudiera resultar más fácil empezar por lo que sabes que sí eres, por ejemplo, sabes que eres sociable y que conoces a muchas personas y de entre todos los que conoces eres muy buen amigo de ellos, entonces, analiza qué cosas te van uniendo con cada persona, tal vez eres empático, escuchas a todos y los apoyas dentro de tus posibilidades, valoras los esfuerzos de los demás, etc. Estos pasos te facilitarán el conocimiento de tu personalidad.

Hasta este momento se han descrito los rasgos físicos e identificaste algunas características de tu personalidad, ahora sigue que aprendas sobre tu entorno social.

Subtema 3. Mi entorno y desenvolvimiento social



A partir de todo lo anterior, además de nuestra parte cognitiva (aquello relacionado con el conocimiento), espiritual y nuestra historia personal, nosotros nos relacionamos con los demás, nos encontramos inmersos en un **entorno social** y en él nos desenvolvemos. ¿Cómo te va al respecto?

Elementos del entorno social

Familia: ¿Cómo te relacionas con tu familia?

Adultos: ¿Cómo te comportas en general con los adultos?

Personas de tu edad: ¿Cómo lo haces con personas de tu misma edad?

Amigos: ¿Consideras que tienes suficientes amigos? ¿Qué hay de los verdaderos amigos?

Es importante que describas en esta parte cómo es el medio en el que convives diariamente, y si en general, logras expresar y obtener lo que necesitas de los demás. Es decir, ¿cómo te calificarías a ti mismo?

Me califico a mí mismo



Tímido: Como una persona que al expresarse no denota seguridad en su persona.

Expresivo: Como una persona que dice lo que piensa y quiere.

Callado: Como una persona que prefiere quedarse callado (a).

Y si te expresas, ¿cómo lo haces? ¿De manera tranquila y respetuosa o más bien de forma agresiva e intimidante? ¿Consideras que los demás te respetan, te temen o se aprovechan de tu “nobleza”?

Contestar estas sencillas preguntas te ubicará con cierta tendencia o estilo al

relacionarte, así como con determinadas habilidades de comunicación. Recuerda: todo se puede reaprender con objeto de que te sientas mejor al interactuar con otros y que logres mejores resultados.

En este tema analizaste tus características físicas, reconociéndolas independientemente de estereotipos de belleza o aptitud; diste una revisión a tus rasgos de personalidad y reflexionaste sobre la forma como sueles acercarte a los demás, tratarlos y permitir que te traten.

En el próximo tema hablaremos más sobre la imagen que presentas de ti mismo y el papel que desempeñas en tus diferentes roles sociales.

¡Quiero más!

Para conocer más sobre ¿quién eres? Te invitamos a ver el video de 11,55 minutos llamado “Jorge Bucay”, ¿Quién eres? Déjame que te cuente., en: https://www.youtube.com/results?search_query=quien+eres%3F+cuento+de+jorge+bucay

Mi Reflexión

Conocerse a sí mismo es, en definitiva, un proceso obligado para todo aquel que anhele alcanzar su autorrealización. Recuerda que eres un ser integral con un cuerpo, una mente, unas emociones, unas relaciones sociales y por supuesto con esa parte inmaterial que nos trae la trascendencia: el espíritu.

Para lograr el viaje hacia dentro de ti mismo y llegar a tu autoconocimiento, es necesario partir de la idea que todo lo que encuentres en ti es nuevo para que de esta manera decidas si lo haces parte de ti o lo eliminas o lo utilizas más adelante, recuerda que tus valores como la honestidad, la seguridad en ti mismo, tu responsabilidad y tu compromiso de ser quien tú quieres ser, son tus mejores aliados en este momento.

Y este es solamente un primer paso, en el siguiente tema, entraremos a investigar otras partes de ti que solo tú conoces y que son importantes para continuar tomando decisiones.

Glosario

Cognitivo/a: Proceso intelectual que precede al aprendizaje, apreciadas en la acción, es decir, primero se procesa información y después se analiza, se argumenta, se comprende y se produce nuevos enfoques. Se refiere a la comprensión o explicación de los objetos.

Engreído: Creído, presuntuoso, vanidoso, que muestra orgullo excesivo por las cualidades o actos propios.

Segregar: Separar una cosa de otra de la que forma parte, apartar.

Bibliografía

Goleman, D. (1996). La inteligencia emocional. Buenos Aires: Kairos.
ISBN 9788472453715

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.