

Habilidades para la vida.

El autoconocimiento es la habilidad de explorar dentro de uno mismo e identificar todos los elementos que integran nuestro ser; implica considerar ideas, opiniones, convicciones, sentimientos, carácter, fortalezas, oportunidades, actitudes, valores, gustos y disgustos, proyectos y limitaciones. Conocerse también supone construir sentidos acerca de nosotros, las demás personas y el mundo en que vivimos.



1. Autoconocimiento - Autoestima (continuación)

El autoconocimiento, conlleva saber qué se quiere en la vida e identificar los recursos personales con que se cuenta para lograrlo, las alternativas ofrecidas por el entorno y las perspectivas limitadas o fuera de nuestro alcance. Esto permite tener claridad sobre el proyecto de vida que se quiere emprender y desarrollar las competencias necesarias para lograrlo. Conocerse es el soporte de la identidad para comportarse con autonomía.

En la construcción del autoconcepto, se involucran diversos factores, como la autoaceptación y la autoconfianza. La primera se refiere a reconocer objetivamente tanto las capacidades y habilidades personales, como las limitaciones, debilidades y obstáculos; además de discernir las características que se pueden modificar y reconocer aquéllas que no pueden cambiarse. La autoconfianza se manifiesta en la seguridad que tenemos en nosotros mismos, en la convicción sobre las capacidades personales para afrontar riesgos y dificultades. Si una persona tiene escasa autoconfianza, mostrará inseguridad, indecisión, sentimientos de incapacidad, impotencia, miedo extremo a equivocarse, culpabilidad y angustia o depresión.

El autoconocimiento, se relaciona de manera directa, con lo que comúnmente se denomina imagen de uno mismo o autoimagen. Comienza a desarrollarse desde etapas tempranas de la vida y se refuerza con la socialización en la familia, la escuela, el trabajo, las amistades y la comunidad. Simultáneamente, la autoimagen se ve influida por los ideales culturales de la masculinidad en los hombres y de feminidad en las mujeres, planteados desde la infancia en torno a lo que se piensa se quiere ser en el futuro, y el comportamiento que se debe tener.

La autoimagen, se refiere a la concepción que se tiene acerca de cómo percibimos y sentimos nuestro cuerpo y también cómo se cree que otros nos ven. Hay personas que están conformes con su aspecto físico y quienes se evalúan como poco atractivas; por esta razón, la autoconfianza y la seguridad son parte esencial del autoconcepto.

Ref. - Fernández, P. y N. Ramos (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. 4ª edición, Barcelona, Editorial Kairós.

-Lindenfield, G. (2003). *La seguridad emocional: cómo conocer y manejar los propios sentimientos*. Segunda edición, Barcelona, Editorial Kairós.

San Salvador, 29 de septiembre de 2021.