



B4

BLOQUE 4. Autoconocimiento

Como autoconocimiento designamos al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Asimismo, es el proceso en el que todo niño, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo.

La palabra, como tal, 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.

Autoconocimiento es un concepto muy usado en la psicología y en el ámbito de desarrollo personal en referencia a la capacidad de introspección que tiene una persona para reconocerse como un individuo y para diferenciarse de los demás. En este sentido, el autoconocimiento ayuda a la construcción de una identidad personal.

El autoconocimiento es un proceso reflexivo en el cual una persona adquiere noción de su yo, de lo que lo caracteriza, de sus cualidades y defectos, de sus limitaciones, necesidades, aficiones y temores.

El autoconocimiento, como tal, tiene varias fases:

- **Autopercepción:** es la capacidad de percibirnos a nosotros mismos como individuos con un conjunto de cualidades y características diferenciadoras.
- **Autoobservación:** implica el reconocimiento de nosotros mismos; de nuestras conductas, nuestras actitudes y las circunstancias que nos rodean.
- **Memoria autobiográfica:** es la construcción de nuestra propia historia personal.
- **Autoestima:** se refiere a la valoración que cada quien siente hacia sí mismo.
- **Autoaceptación:** supone la capacidad del propio individuo de aceptarse tal cual es.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas.

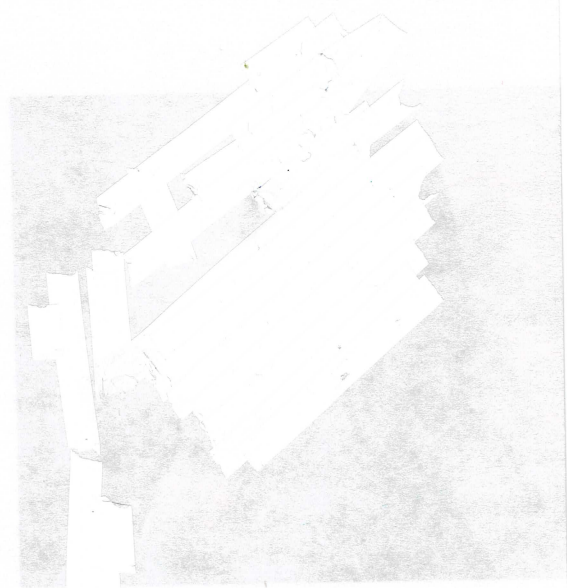
El autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, que a su vez es fundamental en nuestra relación con nosotros mismos y con las demás personas.

4.1. Identidad e imagen personal.

Buscar una identidad como persona es una de las problemáticas actuales de los jóvenes, pero que se debe de guiar desde niños. Tener una imagen personal única e independiente permitirá que las personas sean mejores, tanto para ellas mismas como para mejorar en la sociedad.

La imagen personal que identifica a un individuo en la sociedad debe ser propia y no ser imitaciones, ya que cada uno representa un mundo y tiene sus propias necesidades que son el resultado según la capacidad que uno desarrolle.

La imagen debe ser original para tener una identidad original. Sin olvidar mi identidad de origen.



El autoconocimiento como tal, tiene varias fases:

La identidad según Erich Fromm es una necesidad afectiva ("sentimiento"), cognitiva ("conciencia de sí mismo y del vecino como personas diferentes") y activa (el ser humano tiene que "tomar decisiones" haciendo uso de su libertad y voluntad).

Horacio Krell menciona que identidad es la respuesta a las preguntas quién soy, qué soy, de dónde vengo, hacia dónde voy. Pero el concepto de identidad apunta también a qué quiero ser.

Memoria autobiográfica: es la construcción de nuestra

La identidad de una persona no es más que una identificación con uno mismo acerca de quién soy, de donde vengo y hacia dónde voy, pero para ello necesitamos aceptarnos y motivarnos, tener disposición a aceptarme tal cual soy.

En la actualidad la juventud está en un gran dilema al querer encontrar su identidad, ya que se encuentra bombardeada por una infinidad de información difundida a través de diversos medios como lo son: el Internet (en mayor proporción en la actualidad por el fácil acceso a la red) y la televisión (considerada la segunda madre de los niños por la gran cantidad de tiempo que pasan con ella); estos dos medios son los que más influyen en los niños y jóvenes de la actualidad.

Los niños y adolescentes se ven confundidos al tratar de encontrar una identidad una personalidad que los identifique y al mismo tiempo los acepten en la sociedad, ya que la misma sociedad juega un papel importante en la toma de esta decisión, porque suele excluir a las personas que no son bien vistas.

Para estar presentes en la sociedad como personas activas deben presentar una imagen ante la comunidad, esta imagen como se mencionó se ve empapada por los distintos medios de comunicación, ellos intentan seguir a personas, ídolos, imitándolos en la mayoría de los aspectos posibles, vestimenta, posturas, forma de hablar, formas de actuar, etc., y sin duda alguna pues eso trae para ellos grandes problemas por no ser personas "originales" y llegar a confundirse sin saber qué es lo que ellos quieren.

Todos al momento de nacer tenemos nuestra identidad como individuos de una nación, estado y municipio de donde somos, esta identidad nadie nos la puede quitar es la que por derecho



obtenemos al pertenecer al país, mismo derecho que está plasmado en la Constitución política de los estados unidos mexicanos, pero si podemos modificar nuestra imagen personal.

El cambio que nosotros provoquemos a nuestra imagen personal, es decir la forma en que nos presentemos ante los ojos de la sociedad, permitirá nuestro propio desarrollo como individuos. La forma de vestir, de caminar, de actuar, que es lo que las personas juzgan del individuo sin darse cuenta que lo que en realidad cuenta en la imagen de una persona es como actúas en si en la sociedad, como te desenvuelves como ciudadano, que haces de provecho para la misma comunidad.

Se suele juzgar las personas con la primera imagen que dan a simple vista, no nos detenemos a observar o a saber más de esas personas, aunque claro está que no por el hecho de ser personas humildes signifique que se tenga una imagen poco digna de un individuo pensante y consiente de sus actos, siempre por más sencilla que sea la forma debe de tener una pulcritud y respetar a su persona misma.

Todos somos seres únicos, por lo mismo debemos ser conscientes de que poseemos una imagen propia que debemos de descubrir a través del tiempo, con ayuda de vivencias y experiencias que formaran a un individuo único y original.

No deben existir copias de personas, al contrario para lograr el cambio en el mundo debemos ser personas independientes que tengan una forma de pensar personal pero con provecho y con mirada hacia adelante en busca de una mejora de la sociedad. Mi forma de identificarme ante la sociedad será proyectando una imagen de mí mismo de una manera única, personal, original que cubra mis necesidades propias que harán que sea mejor persona y el cambio en la sociedad se irá dando solo con el mismo progreso de cada uno.

Debemos evitar a las personas clonadas de otras personas, porque de esa manera se contamina el mundo, si la persona original no es la correcta para ser multiplicada. Como lo menciona Martín Buber: "En este mundo cada persona representa algo nuevo, algo que nunca ha existido todavía, algo único y original. Cada persona en el mundo, es una cosa nueva y está llamada a realizar su peculiaridad.

4.1.1. Sentido y significado de la imagen personal.

La imagen personal tiene una enorme importancia en la construcción de relaciones positivas, la autoestima y el cumplimiento de objetivos. Hay que trabajar en transmitir la mejor imagen personal posible en diferentes ambientes, al hacerlo abriremos las puertas a muchas oportunidades.

Se puede decir que es la proyección que hacemos ante nosotros mismos y los demás de quienes somos, a qué nos dedicamos o la exaltación de algún aspecto de la personalidad.

Incluye la apariencia física con la vestimenta, los accesorios, la higiene personal, etc. También el lenguaje corporal con la postura, los gestos, el tipo de mirada, movimiento de las manos, etc. Luego el lenguaje verbal con el tono de voz, el tipo de palabras que se utilizan, las ideologías que se promueven, etc. Y finalmente está la actitud mostrada, donde puede destacarse el entusiasmo, optimismo, motivación, interés, empatía y muchos valores humanos.

Se dice que “la primera impresión es la que cuenta” lo cual es cierto en una gran cantidad de casos. A menudo en las empresas no hay segundas oportunidades de mostrar una gran imagen personal. Por ejemplo alguien que fue con una vestimenta inapropiada a una entrevista de trabajo, quizás no sea seleccionado porque la persona encargada de contratar quedó con una idea marcada que se trataba de alguien descuidado y el puesto exige una alta responsabilidad. Lo mismo sucede con el atención al cliente, si hay descuidos, lo más seguro es que esos clientes potenciales no regresen.

Cuando te preocupas por tu imagen personal, eso te va ayudando a cumplir una gran cantidad de objetivos. Por ejemplo si una persona desea ser un alto ejecutivo y siempre se viste con elegancia a pesar de estar en un puesto de menor categoría, esta imagen personal le ayudará a convencerse en menor tiempo de lograr un excelente desarrollo profesional y cumplir su sueño.

Trabajar en una excelente imagen personal que incluya vestimenta, actitud mental positiva, excelente lenguaje corporal, etc.

Es parte de la inteligencia emocional y así mucha gente crea excelentes oportunidades para su desarrollo personal. Es bueno resaltar que aquellos que solo se atienen a su capacidad intelectual para lograr objetivos, muchas veces fracasan en sus proyectos, porque el éxito involucra una gran cantidad de estrategias.

¿CÓMO LOGRAR UNA EXCELENTE IMAGEN PERSONAL?

Cuidando el aseo personal

Esta es una regla válida para todo el mundo en cualquier tipo de profesión y lugar. Para transmitir una buena imagen personal hay que estar bien aseado. Lo cual incluye el baño diario, dos veces al día si fuese necesario por el tipo de trabajo, estar bien peinado, aseo de los dientes, usar desodorante, manos y uñas limpias, cambio de ropa a diario, etc. Por supuesto que algunos trabajos implican ensuciarse mucho, como las obras de construcción, labores en el campo, deportes, etc. Una vez que se termina la jornada, hay que asearse muy bien.

Trabajar en la imagen personal ideal y visualizarla a diario

¿Cuál es la imagen personal de tus sueños? Quizás te veas cómo un alto ejecutivo con ropa impecable, imaginas que ya posees la libertad financiera, observas que ejerces un fantástico liderazgo en tu empresa, miras como tienes una actitud positiva, te sientes orgulloso de ser el director de diversos proyectos internacionales, etc. Entre más vayas ajustando tu imagen personal actual a esas aspiraciones, pronto estarás cumpliendo esas metas.

Aprende a ser una persona carismática

La vestimenta es importante para transmitir una buena imagen personal, si también te conviertes en alguien carismático, entonces tendrás un encanto natural que te abrirá las mejores oportunidades en cualquier ambiente.

Mejora tus habilidades sociales

Si trabajas a diario en fortalecer tus habilidades sociales, eso te ayudará a construir una excelente imagen personal. Para ello practica la amabilidad, desarrolla la empatía, aprende a escuchar, usa siempre palabras positivas, emplea la inteligencia emocional, adquiere un gran sentido de colaboración, usa la simpatía, etc. Entre más esfuerzos realices por ser una mejor persona, esto te dará excelentes beneficios para tu vida.

