



Autoconocimiento

**¿Qué es el
autoconocimiento?**

Autoconocimiento

```
graph TD; A[Autoconocimiento] --> B[Auto-aceptación]; B --> C[Auto-regulación]; C --> D[Auto-observación]; D --> E[Auto-control];
```

Auto-aceptación

Auto-regulación

Auto-observación

Auto-control

Autoconocimiento



Autoconocimiento



Hablar de conocimiento es un área amplia y muy interesante, sobre todo porque nunca terminamos de cubrir esta área en su totalidad.

Cada instante puedes abrirte a conocer nuevas cosas que generen nuevas experiencias en tu vida, solo es que tú lo decidas, que sea esa tu voluntad.

Autoconocimiento

¿qué es?



- ✓ La palabra autoconocimiento se compone del prefijo «auto» que significa «propio» y el sustantivo «conocimiento», que se refiere a la capacidad de comprender mediante la razón.
- ✓ El autoconocimiento es el entendimiento y la comprensión que adquiere una persona sobre sí misma a lo largo de su vida, **sus cualidades, defectos, limitaciones, temores, deseos y necesidades.**
- ✓ Es la habilidad de **conectarse con nuestros sentimientos, pensamientos y acciones.**
- ✓ Tener autoconocimiento también significa poder **reconocer cómo nos perciben otras personas.**
- ✓ Las personas que se conocen a sí mismas **reconocen sus fortalezas y desafíos.**
- ✓ El autoconocimiento es el proceso de adquirir una comprensión **profunda y honesta** de uno mismo.

Autoconocimiento

- ✓ Implica ser consciente de **nuestras emociones, pensamientos, motivaciones, valores, fortalezas, debilidades y comportamientos.**
- ✓ Mediante el autoconocimiento, desarrollamos **una imagen más clara y realista de quiénes somos**, lo que nos permite actuar de manera más alineada con nuestros **verdaderos deseos y necesidades.**
- ✓ **El autoconocimiento es un proceso de introspección y autoobservación que requiere de inteligencia emocional y lleva a la autoaceptación y al crecimiento personal.**
- ✓ El camino del autoconocimiento conduce a la **construcción de una identidad personal.**



Autoconocimiento

¿Pará que nos sirve? **Es una herramienta muy valiosa, porque te va a ayudar a conocerte a ti mismo.**

¿Cómo eres? ¿Qué te gusta? ¿Qué no te gusta? ¿Cuáles son tus cualidades, tus habilidades? ¿Qué aspectos requieres mejorar en ti?



Actividad

Contesta las siguientes preguntas:

¿Tú quién eres?

¿Cómo te comportas en tu casa, en la escuela?

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿Qué haces cuando alguna situación te molesta?

Auto-aceptación

La aceptación es un ingrediente muy importante cuando hablamos de querer practicar la **comprensión hacia nosotros mismos**.

Si aceptamos que somos humanos y que muchas veces nos equivocamos, estaremos más fácil, **en el camino** de mejorar o cambiar alguna conducta que no me esté permitiendo tener una vida plena y un estado emocional sano.



Actividad Reflexionemos...

¿Me acepto tal como soy?

¿Qué me gusta de mí?

¿Qué no me gusta de mi persona?

¿Qué cambiaría de mi persona?

Auto-regulación

- ✓ La autorregulación es la capacidad de controlar y gestionar tus propias **emociones, pensamientos y comportamientos**, especialmente en situaciones **difíciles o desafiantes**.
- ✓ Implica **no dejarse llevar impulsivamente** por emociones como la ira, la ansiedad o la tristeza, sino **saber pausar, reflexionar y actuar** de manera consciente y equilibrada.



La auto-regulación

Algunos aspectos clave de la autorregulación son:

- **El manejo de las emociones:** saber calmarte cuando te sientes alterado.
- **El control de impulsos:** evitar actuar de manera impulsiva o reactiva.
- **Practicar la persistencia:** mantenerte enfocado en tus objetivos, incluso cuando algo no sale bien.
- **Aplicar la adaptabilidad:** ser flexible ante los cambios o imprevistos.

El poder de las palabras en la autoregulación

Las palabras son **muy poderosas**, son decretos que están **creando tu realidad**, y las palabras **provienen** de los **pensamientos**, así que date cuenta de la magia que tienen tus palabras, date cuenta del poder que tienen tus pensamientos.

Lo que piensas que eres, en eso te conviertes.



Para fortalecer la auto-regulación

1. Pausa consciente (Regla de los 5 segundos).

Cuando sientas que vas a reaccionar impulsivamente (enojarte, contestar mal, comer por ansiedad, etc.), haz una pausa de 5 segundos antes de actuar. Respira profundo y pregúntate “¿Esto me va a ayudar a largo plazo?” Esa breve pausa puede cambiar totalmente tu respuesta.

2. Respiración profunda.

Haz respiraciones lentas y controladas. Inhala por la nariz contando hasta 4. Sostén la respiración contando hasta 4. Exhala por la boca contando hasta 6. Esto calma el sistema nervioso y te devuelve al momento presente.

3. Etiqueta tus emociones.

Cuando algo te altere, ponle nombre a lo que sientes: “estoy sintiendo frustración”, “siento ansiedad”. Ponerle nombre a la emoción la hace menos intensa y te permite gestionarla mejor.

Para fortalecer la auto-regulación

4. Diálogo interno positivo.

Sé consciente de cómo te hablas. Sustituye frases como: “soy un desastre” por “estoy aprendiendo, no pasa nada”. Eso ayuda a no engancharte en emociones negativas.

5. Planifica tu respuesta.

Si ya sabes que ciertas situaciones te sacan de control (por ejemplo, discusiones, tráfico, trabajo), piensa con anticipación cómo quisieras reaccionar la próxima vez, así reduces la reacción automática.

6. Escribe un diario emocional.

Dedica 5-10 minutos al día a escribir cómo te sentiste, por qué y cómo reaccionaste. Esto te ayudará a detectar patrones y ver en qué situaciones te cuesta más autorregularte.

Actividad Poniendo atención (auto-regulación)

¿Qué piensas de ti?

¿Realmente te conoces?

¿Conoces tus capacidades?

¿Conoces tus limitaciones?

Auto-observación

Observarse es **verse a sí mismo en acción**, además, es **darnos cuenta** de lo que **pensamos y decimos**, incluyendo **cómo actuamos**, sobre todo con los demás.

Si en ese momento me detengo, dejo de hacer lo que estoy haciendo y permanezco en la última posición, empezaré a darme cuenta si estoy sentado de manera recta o encorvada, si mi cuerpo se siente cansado o se siente bien, me daré cuenta de las emociones que experimento en ese momento.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA-NC

¿CÓMO PUEDO LOGRAR LA AUTO-OBSERVACIÓN?

Observando el entorno donde me encuentro **¿de qué color es?, ¿qué olor percibo?**

Ahora lo llevo a mi ser y empiezo a percibir qué emoción experimento en ese momento, **¿estoy molesto?, ¿hay algo que no me agrada?**

Lo importante es **empezar a darme cuenta de mí**, de lo que **puedo observar en mí**, primeramente, de **mi posición corporal**, después de **lo que escucho**, de **lo que huelo**, de **lo que toco**, nuestros sentidos son útiles para empezar a percibir, posteriormente empiezo a reconocer **qué emociones percibo en ese momento**.

Actividad

Lograr mi auto-observación

¿En dónde estás sentado en este momento?

Revisa tu postura

¿Qué estás pensando?

¿Cómo te sientes en este momento?

¿Qué emoción estás sintiendo?



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-SA

Auto-control

Con las experiencias vividas he comprendido que, **si no te conoces, no puedes auto-controlarte** y de hecho jamás llegaremos al total auto-control.

Auto-control no significa ser un robot y controlar cada movimiento, cada pensamiento, cada palabra y mucho menos cada emoción.



Auto-control

Para lograr un control primeramente debo empezar por la aceptación, por aceptar nuestra imperfección humana, por aceptar que nadie es perfecto y que vivir en ese plano implica tener experiencias que muchas veces se vuelven un caos y te puedes preguntar:

¿Cómo se puede lograr un control en medio de este caos?

Primeramente, **empezando a poner un orden**, ya que el orden es lo que nos permite desvanecer el caos.

Auto-control

El autocontrol es la capacidad de regular mis pensamientos, emociones y comportamientos para **alcanzar metas a largo plazo**.

Implica **resistir impulsos inmediatos, tomar decisiones racionales y actuar de manera coherente con tus valores y objetivos**.

Es **clave** para la **disciplina, la productividad y el bienestar**, ya que me ayuda a manejar la frustración, evitar distracciones y mantener hábitos saludables.



Poniendo orden, respirar

Cuando tu mente está llena de ideas y pensamientos que no paran, sólo empieza a **observarlos**, no luches por quitar esos pensamientos, **acéptalos**, una vez que los aceptas se van a ir, si no es así, entonces **enfoca tu atención** en tu respiración, la **respiración** es la energía que nos da vida y nos conecta con el instante presente, el aquí y el ahora.

Ahora empieza a observar tu comportamiento, **qué** asunto te saca de tus casillas, **cómo** comúnmente se expresa. Ese asunto o esa persona que logra hacer esto en ti, es tu gran maestro, que te muestra la parte que hay que trabajar o resolver.