



# Fastbook 01

Autoconocimiento



## 01. Autoconocimiento

Antes de comenzar, intenta dar respuesta a estas preguntas: ¿realmente nos conocemos o somos como quijotes que vamos por la vida autoengañosos?, ¿vivimos de nuestros sueños o conocemos la realidad y nos responsabilizamos para alcanzarlos?

*Autora: Alicia Marquina*

- ☰ Introducción
- ☰ Qué es el autoconocimiento
- ☰ Autoconocimiento e inteligencia emocional
- ☰ Dimensiones del autoconocimiento
- ☰ Ejercicios y herramientas

# Introducción

X Edix Educación

---

En este fastbook aprenderás a conocerte a ti mismo para autoaceptarte. Esto te permitirá ser más feliz y operar con eficiencia en la vida. Una necesidad que, a lo largo de la historia, ha suscitado la inquietud de grandes personajes.

- En el **templo de Apolo**, en Delfos, estaba escrito *Conócete a ti mismo*, como una especie de recomendación divina.
- Decía **Alejandro Magno** que “Conocerse a uno mismo es la tarea más difícil porque pone en juego directamente nuestra racionalidad, pero también nuestros miedos y pasiones. Si uno consigue conocerse a fondo a sí mismo, sabrá comprender a los demás y la realidad que lo rodea”.
- **Erich Fromm**: “El autoconocimiento comienza por la autoaceptación. Acéptate y te conocerás mejor”.
- **Jean-Jacques Rousseau** afirmaba que “Nadie puede ser feliz si no se aprecia a sí mismo”.
- **William Shakespeare** aseguró que “De todos los conocimientos posibles el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”.
- **Albert Einstein** tenía claro que “Conocer bien a otros es inteligente, conocerse bien a sí mismo es sabiduría”.

- **Weisinger** decía que “La clave para gestionar a otros de manera efectiva es manejarse a uno mismo primero. Cuanto más conoces de ti mismo, más puedes relacionarte con los demás, desde una posición de confianza, seguridad en uno mismo y fortaleza”.
- **Benjamín Franklin** destacó que “Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, los diamantes y el conocerse a uno mismo”.
- **Aristóteles** decía que “El conocimiento de uno mismo es el primer paso para toda sabiduría”.
- Dice **Jorge Bucay** que “Solo sabiendo quiénes somos podremos empezar a ser mejores para nosotros mismos y para los demás”.

Los citados son solo algunos de los nombres propios que han enfocado la mirada hacia el autoconocimiento, identificando tanto su trascendencia como la dificultad para conocerse bien a uno mismo.

# Qué es el autoconocimiento

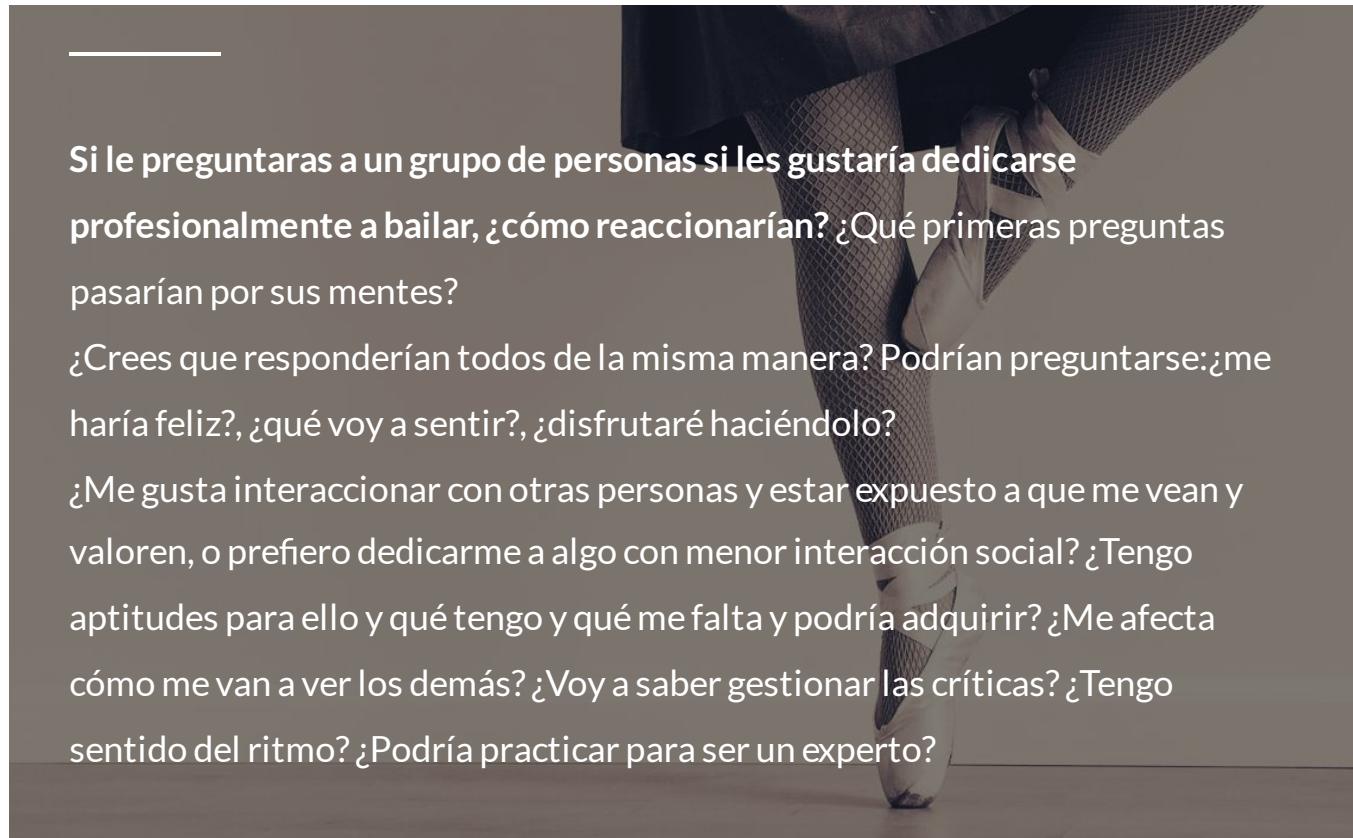
X Edix Educación

---

¿No sería un poco descabellado ingerir medicinas sin ningún control y sin saber para qué las tomas? Podría ser incluso perjudicial, ¿cierto? Lo lógico sería partir de un análisis y diagnosticar antes de decidir si estás sano, o si podrías necesitar algún fármaco o terapia en función de los síntomas que presentas.

¿Y no sería igualmente descabellado tener un montón de síntomas y no tratarlos, meter la cabeza debajo de la tierra como un aveSTRUZ y dejar una enfermedad sin tratar?

Dedica unos minutos a valorar este sencillo ejemplo, no tan trascendental al no estar relacionado con posibles enfermedades.



Si le preguntaras a un grupo de personas si les gustaría dedicarse profesionalmente a bailar, ¿cómo reaccionarían? ¿Qué primeras preguntas pasarían por sus mentes?

¿Crees que responderían todos de la misma manera? Podrían preguntarse: ¿me haría feliz?, ¿qué voy a sentir?, ¿disfrutaré haciéndolo?

¿Me gusta interaccionar con otras personas y estar expuesto a que me vean y valoren, o prefiero dedicarme a algo con menor interacción social? ¿Tengo aptitudes para ello y qué tengo y qué me falta y podría adquirir? ¿Me afecta cómo me van a ver los demás? ¿Voy a saber gestionar las críticas? ¿Tengo sentido del ritmo? ¿Podría practicar para ser un experto?

Seguramente, esta decisión (ser bailarín o bailarina profesional) no la valorará igual una persona introvertida que una extrovertida, o una persona con un enfoque más social o individual, o una persona más minuciosa y detallista que una más generalista...

¿Y qué pasaría si una persona elige esta profesión sin conocer sus fortalezas y debilidades y, luego, descubre que sufre cada vez que sube a un escenario?

Este ejemplo puedes extenderlo a cualquier profesión o tarea a desarrollar. Es decir, casi a cualquier decisión a tomar y a cómo se sentiría una persona que eligiera sin autoconocerse. ¿Imaginas, por ejemplo, a una persona muy social todo el día delante de un ordenador haciendo cuentas minuciosas?

---

El autoconocimiento es un espacio enfocado y dedicado a mí, a conocerme, a saber **cómo soy, cómo me siento y cómo me comporto** en diferentes entornos y circunstancias.

Con el autoconocimiento descubro lo que me motiva, me hace feliz, hago de forma natural y disfruto haciendo, todo aquello que suma en mi vida; pero también descubro aquello con lo que me siento incómodo o no tolero, mis miserias y aquello para lo que no estoy preparado, o lo que tengo que hacer aunque no me guste, lo que me resta energía.



Este es el espacio para conocer **el querer, el tener que** y para saber cómo soy, mis fortalezas y debilidades, que serán el punto de partida para trabajar en mi desarrollo o para orientarme hacia una u otra profesión.

Una vez dado este primer paso, volviendo al ejemplo de la medicina, se podrá decidir si es necesario algún tratamiento y cuál es el más adecuado en cada caso.

**Hablar de mí, de mis funciones y del trabajo de las fortalezas y debilidades de mi perfil personal,** es la esencia de esta materia.

---

**¿Qué consideras que va a influir más en tu éxito profesional?  
¿Tus conocimientos o tus actitudes personales y comportamientos? ¿Crees que la cultura se come a la estrategia?**

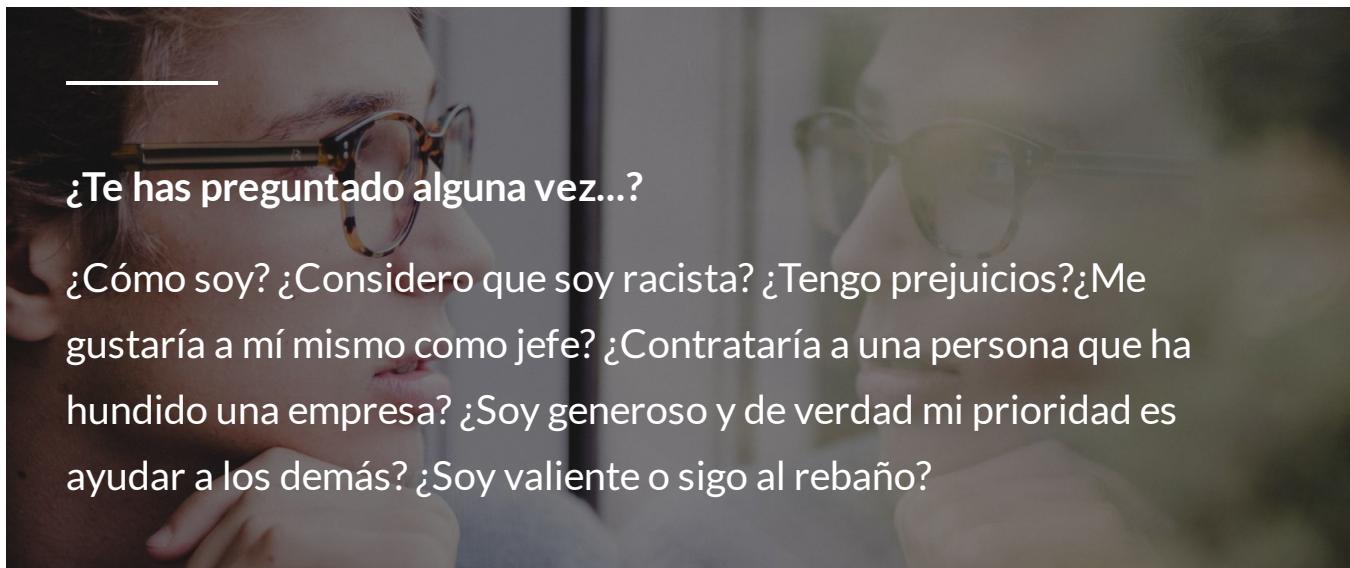
Empezamos el camino: a veces no va a ser cómodo, **voy a descubrir cosas de mí que no me gustan**, me incomodan o que preferiría ignorar, pero que son **imprescindibles para hacerme crecer de manera sana y evitarme sufrimiento**, para permitirme operar en la vida de manera efectiva.

Y, si este fastbook me ayuda a conocerme, qué mejor camino para conseguirlo que preguntarme a mí y a las personas con las que interacciono en entornos personales y profesionales.

---

Como podrás intuir, este va a ser el lab de las preguntas.  
Respóndelas de manera sincera para conocerte mejor, evitar sufrimientos y operar de manera efectiva en la vida.

---



Aprende más sobre el autoconocimiento en [este artículo](#) de Alexis Codina y en [este blog](#).

# Autoconocimiento e inteligencia emocional

X Edix Educación

---

¿Seleccionarías a una persona para trabajar contigo solamente porque tenga un alto cociente intelectual o un alto grado de conocimiento técnico? ¿O también considerarías sus habilidades interpersonales y cómo gestiona sus emociones?

¿Contratarías a un vendedor con el mayor coeficiente intelectual, pero que no tuviera habilidades para comunicarse o empatizar con los clientes?

¿Crees que gran parte de nuestras decisiones diarias, livianas o importantes, son influenciadas por nuestras emociones? ¿Hiciste un plan de negocio para seleccionar a tu pareja? ¿Has comprado alguna vez algo que en realidad no necesitabas o que no era muy útil?



Entra en juego la inteligencia emocional, entendida como la habilidad/capacidad para **reconocer y controlar nuestros sentimientos y emociones** y por lo tanto nuestro comportamiento, así como para **empatizar** y comprender las emociones y comportamientos de las personas con las que interactuamos.

Con base en la teoría del psicólogo **Daniel Goleman**, la inteligencia emocional está sustentada en los siguientes **cinco pilares o elementos**:

- 1 **Autoconocimiento:** enfocado como la autoconciencia sobre nuestras emociones y cómo estas influyen en nuestro comportamiento.
- 2 **Autocontrol:** permite reflexionar y controlar nuestros sentimientos y emociones para no dejarnos llevar por ellas impulsivamente.
- 3 **Automotivación:** fijándonos objetivos y enfocando nuestras emociones hacia alcanzarlos.
- 4 **Empatía:** reconocer las emociones de los demás interpretando las señales que nos envían, verbales o no. Nos permite comprender y ponernos en lugar del otro.
- 5 **Habilidades sociales:** necesarias para tratar a los demás y relacionarnos con ellos.

**El autoconocimiento es la base de la inteligencia emocional.** Si no conocemos cómo somos, nuestras habilidades, nuestras fortalezas y debilidades, nuestras emociones y estados de ánimo y cómo reaccionamos ante ellas, cómo nos comportamos... Si no somos capaces de identificar lo que nos hace sufrir o nos hace felices, ¿cómo vamos a conocer estos mismos aspectos de los demás y tratar de influir en ellos?

**Se trata de conocernos bien para utilizar ese conocimiento y trabajar de manera constructiva sobre el autocontrol** (de pensamientos y comportamientos), sobre nuestras emociones y reacciones y obtener beneficios limitando sufrimientos y mejorando nuestras relaciones interpersonales.

Continuamente **tomamos decisiones** en nuestra vida que tienen impacto en nosotros y en nuestro entorno. Podemos hacerlo **de manera consciente**, teniendo clara nuestra meta, nuestras capacidades para alcanzarla y lo que necesitamos para poder avanzar; o **de manera inconsciente**, y esperar a ver si hemos tenido suerte en la elección.

## Pregúntate: ¿qué modelo seguirías tú?

A través del **autoconocimiento** aprendemos a **identificar nuestras fortalezas y debilidades**, a reconocer aquello para lo que estamos capacitados y nuestras limitaciones. Ello **nos ayuda a interaccionar con los demás de manera óptima**, evitando frustraciones ya que nos da soporte para tener mayor autocontrol sobre nosotros mismos.

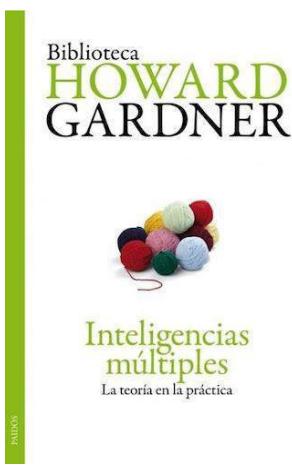
Para que puedas ubicarte, pongamos un poco de contexto histórico sobre los autores que han teorizado sobre la inteligencia emocional y el autoconocimiento.

### *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*

La teoría de las inteligencias múltiples fue introducida por **Howard Gardner** en su libro, *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*.

En él se analiza cómo los indicadores de inteligencia utilizados hasta el momento (cociente intelectual), no son suficientes para explicar la capacidad cognitiva, ya que dejan fuera los aspectos relacionados con la **inteligencia interpersonal**, como son la empatía y la capacidad de comprender al otro, y la **inteligencia intrapersonal**, aquella que tiene relación con la capacidad de conocerse a uno mismo.

#### Lectura recomendada.



Actualmente se han identificado **hasta 12 tipos de inteligencias**, pero una de ellas, la inteligencia emocional, con importantes repercusiones en el ámbito de las relaciones en el trabajo, se atribuye generalmente a **Wayne Payne**, aunque ya había sido utilizada por numerosos autores anteriores como **Beldoch (1964)**, **Leuner (1966)**, **Stanley Greenspan (1989)** o **Peter Salovey y John D. Mayer**.

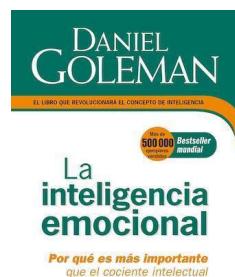
Su popularización, sin embargo, llegó con **Daniel Goleman** y su obra publicada en 1995, *Inteligencia Emocional*.

### *La inteligencia emocional*

Daniel Goleman explora a fondo las emociones, y concluye que **el éxito en la vida del ser humano es fruto de una gestión positiva de sus sentimientos**. Su trabajo supuso una ruptura con la antigua idea de que los grandes logros solo se consiguen con un mayor cociente intelectual.

Si quieras saber más sobre esta obra, [aquí](#) tienes un resumen.

### Lectura recomendada.



[Aquí](#) podrás descubrir más en profundidad qué es la inteligencia emocional.

# Dimensiones del autoconocimiento

X Edix Educación

---

Existen múltiples maneras de agrupar los conceptos que conforman el autoconocimiento, lo importante es no dejar fuera ninguno de los componentes.

Para simplificar, los agrupamos en los siguientes seis ámbitos:

- 1 **Valores personales y creencias:** qué es importante para mí.
- 2 **Miedos y creencias limitantes:** qué es lo que me frena.
- 3 **Emociones y sentimientos:** qué emociones predominan en mi mente, si se repiten o no, a qué estímulo responden...
- 4 **Habilidades y aptitudes:** qué soy capaz de hacer, en qué soy bueno y en qué no lo soy.
- 5 **Intereses y motivaciones:** qué me gusta hacer, cuáles son mis deseos y mis sueños, qué me apasiona y me hace avanzar.
- 6 **Personalidad:** cómo soy, cómo siento y reacciono ante las diferentes emociones, cómo me comporto ante situaciones distintas, en qué me diferencio de los demás.

Como podrás imaginar, la personalidad se verá afectada, además de por todos los anteriores, por factores biológicos y genéticos, experiencias y vivencias acumuladas y el aprendizaje sobre las mismas.

Conociéndome bien en las seis dimensiones, habré dado el paso clave para trabajar el autocontrol, evitar sufrimiento y construir relaciones sólidas con los demás.

Todo ello me permitirá crecer personal y profesionalmente.

# Ejercicios y herramientas

X Edix Educación

---

La mayoría de ejercicios que podemos realizar para incrementar nuestro autoconocimiento comienzan por una **autorreflexión**. Con ello se busca analizar situaciones que ayudan a responder las preguntas clave para saber quién soy yo ahora, quién quiero ser mañana y el camino a seguir para llegar a ese mañana, junto a la visión que los demás tienen sobre nosotros mismos. Es decir, **se trata de escuchar nuestro diálogo interior y de escuchar a los demás**.

Citamos a continuación múltiples herramientas o metodologías que puedes utilizar para conocerte mejor:

- **Línea de la vida:** con experiencias y aprendizajes.
- **Rueda de la vida:** valorando de 1 a 10 cómo funciona cada área de tu vida y representándolo de manera visual en una rueda.
- **Diario de emociones:** analizando nuestras emociones, vistas como un indicador, como un tablero de mandos que nos ayuda a identificar un problema. La clave estará en conocer el agente desencadenante para poder trabajar sobre él y mitigarlo o potenciarlo según nos haga avanzar o nos frene.
- **Métodos directos de preguntas, respuestas.**
- **Análisis de DAFO personal.**
- **Juegos de autoconocimiento.**
- **Ventana de Johari.**
- **Test psicotécnicos:** de inteligencia básica, de inteligencia emocional, cuestionarios 360 grados...
- **Test de personalidad:** 16PF, Eneagrama, OPQ, MBTI, MMPI, NEO PI-R, BELBIN, DISC...

## Para saber más

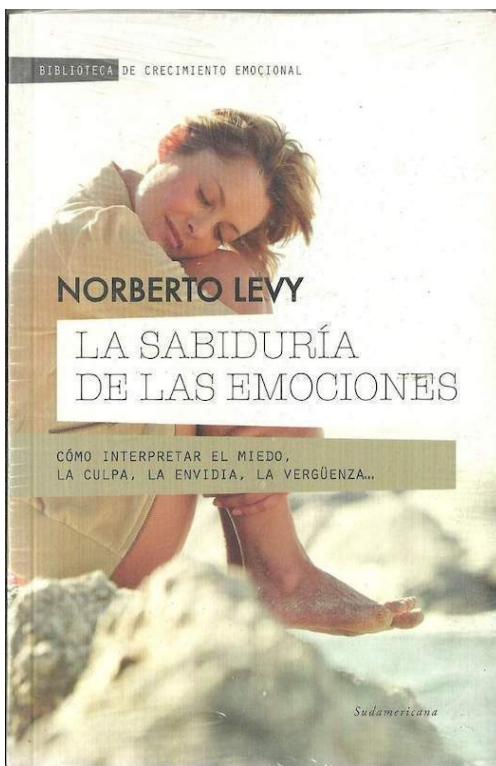
### *La sabiduría de las emociones*

De Norberto Levy

Las emociones consideradas conflictivas por nuestra sociedad son, en realidad, valiosas señales que remiten a problemas latentes. Así, el miedo señala una desproporción entre una amenaza y los recursos con que se cuenta para resolverla; la ira es el resultado de un deseo frustrado por algún obstáculo, y el sentimiento de culpa indica que hemos transgredido alguna norma de nuestro código moral.

Solo si aprendemos a interpretar correctamente la información que nos aportan estas emociones negativas podremos aprovecharlas para localizar los problemas subyacentes y empezar a actuar para solucionarlos.

[Lectura recomendada.](#)



## *Ontología del lenguaje*

De Rafael Echeverría

Echeverría nos ofrece una nueva interpretación de lo que significa ser humano, no desde los antiguos parámetros que nos han servido de base para observar la vida, sino desde fuera de ellos.

Se trata de una propuesta posmoderna y posmetafísica que ha recibido la influencia de autores como Maturana, Flores, Searle, Graves, Austin y Heidegger; y se basa en la tesis de que todo fenómeno social es un fenómeno lingüístico.

[Lectura recomendada.](#)

# ONTOLOGÍA DEL LENGUAJE



RAFAEL ECHEVERRÍA

GRANICA



**¡Enhorabuena! Fastbook superado**

edix

Creamos Digital Workers