



P E E R S 2 W I N • Learning

Capítulo 1

# Autoconocimiento y desarrollo personal para cambiar tu vida

# Crea un nuevo mundo



*"Hasta que hagas consciente al inconsciente, este dirigirá tu vida y lo llamarás destino".*

- Carl Gustav Jung

El desarrollo personal y el autoconocimiento son procesos poderosos que pueden permitir un cambio profundo, positivo y duradero en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo vemos el mundo.

Existen muchas áreas que este par de herramientas pueden llegar a mejorar en tu vida personal, pero esencialmente se concentran en tres:

**Conciencia de sí mismo:** El primer paso del desarrollo personal es la autoconciencia o el viaje de descubrimiento para revelar por qué somos realmente lo que somos y ver el potencial real dentro de nosotros.

**Desarrollar dirección:** El proceso de iluminarnos más sobre quiénes somos, lo que queremos y una nueva creencia de que podemos lograr nuestros objetivos y estar dispuestos a tomar decisiones sobre nuestro futuro.

**Motivación y acción:** Una vez que se ha tomado una decisión clara, el material de desarrollo personal puede ayudarnos a mantenernos enfocados y motivados en el camino hacia el logro de nuestras metas.

*El propósito del desarrollo personal y autoconocimiento es simple: Detenerse, pensar y decidir ser más, de mejor manera.*



## Definición de desarrollo

El desarrollo personal es la búsqueda consciente del crecimiento personal mediante la expansión de la autoconciencia y el conocimiento y la mejora de las habilidades personales.

El desarrollo personal incluye actividades que mejoran la conciencia y la identidad, desarrollan talentos y potencial, construyen capital humano y facilitan la empleabilidad, mejoran la calidad de vida y contribuyen a la realización de sueños y aspiraciones.

El desarrollo personal es un proceso que dura toda la vida. Es el camino clave para que las personas se detengan y evalúen sus habilidades y cualidades, consideren sus objetivos en la vida y establezcan metas para realizar y maximizar su potencial.

El concepto no se limita a la autoayuda, sino que incluye actividades formales e informales para desarrollar a otros en roles como maestro, guía, consejero, gerente, entrenador de vida o mentor.



Cuando el desarrollo personal tiene lugar en el contexto de las instituciones, se refiere a los métodos, programas, herramientas, técnicas y sistemas de evaluación que apoyan el desarrollo humano a nivel individual en las organizaciones.

Empecemos a desenvolver esta guía que busca dejarte un posible derrotero a seguir, que te sea útil para poder llevar tu nivel de vida más allá de las expectativas posibles, incluso más allá de tus propios sueños.

## Desarrollar o renovar tu identidad

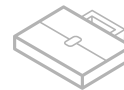


**Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto sino un hábito."**

- Will Durant

Esta cita de Will Durant (Historiador y filósofo) da cuenta de una virtud que solemos olvidar cuando pensamos en mejorar como individuos: La Constancia.

Pareciese ser obvio, pero solemos olvidar que el talento sin disciplina, no es útil y que el constante trabajo sobre un área o actividad, da, tarde o temprano, resultados.



Para ello debemos revisar con atención nuestra personalidad y el reflejo de ella, que llamamos identidad. No se pretende que un ser humano deje de ser quien es, al contrario, que mejore y potencie cada una de esas particularidades que tiene y que puede usar para alcanzar cada una de sus metas.

Empecemos por preguntarnos:

## ¿Cómo cambiamos y crecemos?



Durante siglos, filósofos y psicólogos han debatido la identidad personal y lo que hace a una persona. Y aunque hoy sabemos mucho más sobre lo que se necesita para que una persona persista en el tiempo, ciertamente no lo sabemos todo.

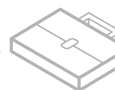
Anaïs Nin, la gran novelista nacida en Francia, escribió una vez:

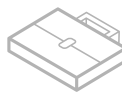
*"La vida es un proceso de devenir, una combinación de estados por los que tenemos que pasar. Donde la gente falla es que desea elegir un estado y permanecer en él. Esta es una especie de muerte".*

Esto se refiere a que perder la posibilidad de moverse, a pesar de los errores cometidos, es quedarse sin posibilidades, sin la capacidad de elegir estar mejor.

Desde que naciste, te has encontrado con innumerables personas, experiencias, libros, películas y culturas que han moldeado continuamente tu percepción, cognición, memoria, conocimiento, etc. Aunque eres la misma persona, es indiscutible que has evolucionado a lo largo del tiempo.

El cambio no es simplemente un aspecto importante de la vida, es la vida misma. Tu mente y tu cuerpo cambian cada segundo de cada día.





Daniel Gilbert escribe en su libro *Stumbling on Happiness*:

*“Los seres humanos son trabajos en progreso que piensan erróneamente que están terminados. La persona que eres ahora es tan transitoria, tan fugaz y tan temporal como todas las personas que alguna vez has sido. La única constante en nuestras vidas es el cambio”.*

## Todas nuestras experiencias nos cambian constantemente

Es posible que tu personalidad natural (Introvertida / extrovertida y rasgos de carácter) no cambie significativamente. Por lo general, un cambio importante de personalidad no forma parte de este proceso de evolución.

Sostiene la doctora en psicología Michele Leno:

*“Aunque el comportamiento de una persona puede cambiar en diferentes circunstancias, la personalidad es bastante estable y no se altera fácilmente”.*

Pero tu cosmovisión o realidad sobre la vida y vivirla sigues cambiando para convertirte en quien crees que deberías convertirte. No posees la misma conciencia que tu yo más joven.

Muchas personas hoy en día todavía creen que quienes son ahora, es lo que serán para siempre. Nada más distante de la realidad.

Según una investigación realizada en el 2019 y después de examinar las respuestas de más de 19.000 personas, los investigadores - Daniel Gilbert, profesor de psicología en la Universidad de Harvard, Jordi Quoidbach, del National Fund for Scientific Research en Bélgica, y el psicólogo de la Universidad de Virginia, Timothy Wilson, descubrieron que, aunque la mayoría de las personas reconocen que sus vidas han cambiado durante la última década, no creen que el cambio sea constante.

Dicha percepción se da en razón de que los cambios, pocas veces ocurren de un momento a otro.

Tu forma de pensar y todo lo que consideras para tomar decisiones informadas sobre tu vida y tu carrera aún está evolucionando. Sin embargo, hay modelos que permiten cambios constantes.

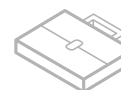
Por ejemplo: Si eres un aprendiz de por vida, evolucionarás más rápido de lo que crees debido a los diferentes modelos mentales, ideas y principios de vida que aprendes todos los días.

La realidad es que estamos cambiando, creciendo y siendo cambiados constantemente por todo lo que nos rodea. O te estás convirtiendo en una mejor versión de ti mismo o en una peor versión de ti mismo si no estás abierto al cambio.

*“Reconocer que trabajamos constantemente para evolucionar ... es fundamental para el éxito”*, dice la experta en desarrollo de liderazgo Liz Bentley.

Ella llama a este proceso “Entrar en poder”.

Tu conciencia (y el cuerpo físico) está en un estado perpetuo de “reensamblaje”, siempre moviéndose con o sin tu consentimiento.





## Control de las emociones

Para millones de personas, las luchas emocionales sabotean su capacidad para exigir lo mejor de sí mismas a medida que evolucionan. Entonces terminan viviendo las realidades y expectativas de los demás.

Para tomar el control total de tu proceso de evolución y acercarse a la mejor vida que desees para ti, debes mejorar tu capacidad de autoconocimiento y darte cuenta de cuándo tu entorno o las personas que te rodean o atraen a tus percepciones más positivas.

Eso puede incentivar tu yo futuro. Ajustar tu autoconcepción para darte cuenta de esta verdad puede ser profundamente liberador.

El filósofo francés, Michel Foucault, sostenía:

*"No siento que sea necesario saber exactamente qué soy. El principal interés en la vida y el trabajo es convertirse en otra persona, esa que no era al principio".*

Aunque la cita nos diera la impresión de que no es central un estado de autoconocimiento profundo, aceptar la transformación y más aún, ser conscientes de ella, es el objetivo central de nuestro trabajo diario.

En la vida, nunca dejamos de ser, incluso cuando buscas la felicidad, el matrimonio o una mejor jubilación y, en última instancia, obtienes lo que desees.

Esa nueva realidad cambia lo que quieres de la vida y tiene un efecto en tu cosmovisión en el futuro. Al mismo tiempo todo ese conjunto de situaciones está atravesado por la capacidad del manejo de tus emociones.

Nuestro entorno, nuestras relaciones y nuestras perspectivas permanecerán en continuo cambio, y con este cambio surgirán nuevas dificultades, nuevas direcciones, nuevos conocimientos.

A medida que evolucionamos, nos enorgullecemos de los logros de cada etapa de la vida que pasa, pero el tiempo exigirá que sigamos rodando y cambiando.

Lo importante que debes recordar a medida que evolucionas es apuntar a ser mejor de lo que eras ayer y no aferrarse a quién eras y limitar tu crecimiento potencial.

Ten cuidado con la tentación natural de aferrarse con fuerza al pasado. Este hábito suele ser peligroso porque resulta cómodo. Regresar al lugar donde estábamos, sin importar las consecuencias, suele ser una trampa que nosotros mismos nos encargamos de armar.

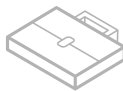
Por ello es vital, para renovar nuestra identidad, además de tener en cuenta lo que hemos venido planteando, ser cuidadosos con el manejo que le damos a nuestras emociones.

*Para iniciar una renovación o desarrollar los mejores aspectos de nuestra identidad ten presente:*

- Aprende a reconocer tus fortalezas
- Reconoce tus debilidades
- Habla constantemente de lo que quieres contigo mismo
- Exterioriza los cambios que quieres hacer notorios
- Cuando una emoción negativa te embargue, pregúntate qué la está causando
- No evites enfrentar las emociones negativas, resuélvelas
- Delimita con claridad qué quieres cambiar o mejorar de tu personalidad.







Teniendo en cuenta este pequeño derrotero, para mejorar o desarrollar la identidad que quieres y que necesitas para llevar a cabo todas tus metas, usa estas sugerencias:

Ya habiendo identificado tanto cualidades como aspectos a mejorar de tu personalidad, escribe un manual personal de cómo lo harás. Solo tú sabrás cómo sortear cada uno de los aspectos que conforman tu personalidad.

*Usa un cronograma: Programa cuánto tiempo usarás para lograr el crecimiento o evolución que desees. En tu manual personal, lleva un día a día de actividades en el que te cuentes a ti mismo el progreso de tus metas.*



No evites escribir en tu manual todo lo que te sucede cuando te sientas limitado. Por ejemplo: si eres una persona tímida y necesitas aprender a acercarte mejor a las personas, detalla cada una de las emociones que te asaltan: vergüenza, ansiedad, inseguridad, deseos de salir corriendo, etc.

Cada paso que des en la dirección de construir o mejorar tu identidad se irá afianzando en la medida que logres identificar, qué emociones te facilitan esas actividades que te gustaría llegar a hacer sin dificultad.

Con este tema en marcha será más sencillo que puedas cumplir tus sueños y metas. Algo que abordaremos en el siguiente capítulo.



## Cumplir aspiraciones y la realización de tus sueños



***“Si uno avanza confiadamente en la dirección de sus sueños y deseos para llevar la vida que ha imaginado, se encontrará con un éxito inesperado”***

– Henry David Thoreau

“Se dice fácil, pero es difícil lograrlo”, dicen muchos cuando se aborda el tema de las aspiraciones o de los sueños. Tendríamos que determinar qué es la dificultad o lo que llaman fácil para lograr obtener un concepto universal en el que todos nos pongamos de acuerdo, desde la perspectiva de lo tangible.

La dificultad o facilidad con la que abordamos cada una de nuestras aspiraciones está teñida de un elemento indiscutible: Deseo. El deseo es un motor que cuando se afina de la forma adecuada es capaz de llevarnos a lugares insospechados para nosotros mismos.





Desear, junto a una combinación de acciones que pueden ser o no coordinadas es el material del que están construidas las mejores empresas del hombre y que nos tienen soñando todo el tiempo con avanzar en un futuro promisorio.

No hay un manual concreto, o más bien, abundan manuales que nos dicen qué debemos hacer para lograr concretar nuestros sueños. A continuación, te mostramos una especie de guía que puedes usar a voluntad según tus necesidades y por supuesto el tamaño de tus sueños:

## Selecciona un sueño para cumplir

Algunos de nosotros tenemos tantos sueños girando en nuestras mentes que no sabemos por dónde empezar... Mientras que otros somos incapaces de señalar ni siquiera uno.

Ya sea que la decisión sea escribir un libro, correr un maratón, comprar una casa o encontrar el amor verdadero, la satisfacción siempre comienza con la identificación intencional de un solo objetivo y la convicción sincera de lograrlo. Tómame un tiempo. Elegir uno. Y luego, prepárate para lograrlo.

## Cree que se puede lograr



Desafortunadamente, muchas personas nunca lograrán sus sueños porque simplemente se niegan a creer en sí mismas.

El optimismo es absolutamente necesario para la realización de los sueños y el disfrute de la vida. Si no tienes una confianza natural en ti mismo, propóntelo como tu primer sueño.

Si tienes confianza en ti mismo, comienza a orientarla específicamente hacia la meta elegida.

## Pide ayuda

Hay mucha gente que ha estado ahí antes que tú. Aprende todo lo que puedas de ellos.

Si decides correr un maratón, lee, aprende cómo correr tu primer maratón y habla con aquellos que lo han hecho.

¿Quieres escribir un libro electrónico o aprender a tocar un instrumento? Estás rodeado de personas que han empezado actividades de este tipo y tienen la información que necesitas. No dejes que tu orgullo sea el único obstáculo que te aleja de tus sueños. En cambio, pide ayuda.





## Ajusta tu vida según sea necesario

Por definición, si aún no has cumplido tus sueños, deberás ajustar tu estilo de vida para lograrlo. Y aunque algunos de los ajustes pueden ser importantes, siempre comienzan pequeños:

- Correr un maratón comienza con correr un par de cuerdas.
- Escribir un libro comienza con la decisión de un tema.
- Despejar el desorden de su hogar comienza con la limpieza de un cajón, armario o habitación.

- Bajar peso comienza con cambiar una comida
- Comprar una casa comienza con ahorrar un poco de dinero.

Hacer realidad tus sueños requerirá que cambies tu estilo de vida, un pequeño paso a la vez.

Y aunque puede haber una gran cantidad de pasos a seguir, la buena noticia es que el primero es completamente alcanzable... Y también lo es el segundo...

## Establece una fecha límite

Los plazos nos llevan a la acción. Por lo tanto, es absolutamente esencial elegir una línea de tiempo realista y moverse.

- Compra una casa en los próximos 3 años.
- Pierde 20 libras en los próximos 6 meses.
- Inicia un blog en los próximos 30 días.

Busca un calendario, un marcador rojo y señala un día. Después de todo, un sueño sin fecha límite es solo un deseo sin acción.

## Díselo a los demás

Te asombrarás cuando empieces a compartir tus sueños con los demás. Habrá una buena suma de personas que te animarán automáticamente. Pronto, esto se triplicará.

De repente, no solo estará la sensación de decepción personal, sino que también entrará en juego la necesidad de poder mostrar ese sueño realizado. Y el costo del fracaso acaba aumentando la fuerza del sueño.

Cuando compartes tus sueños, los demás esperan que se hagan realidad.

## Mantenerse enfocado



Por naturaleza, los sueños requerirán perseverancia. Habrá éxitos y fracasos en el camino.

Aquellos que perseveren a través de los fracasos lograrán sus sueños.

Aquellos que se rinden volverán al paso al comienzo: Seleccionar un sueño para cumplir. Y si has llegado tan lejos, ¿por qué querrías empezar de nuevo?







En lugar de permitir que los fracasos acaben con tus sueños, utilízalos para reenfocarlo a ti y a tu determinación.

En una nota al margen, me doy cuenta muy bien de que las circunstancias de la vida fluyen y refluyen. Reconocemos que las circunstancias positivas de la vida permiten que los sueños se cumplan, procúrate una buena dosis de buenas experiencias cada vez que puedas... Recuerda:

***“El éxito no es el resultado de una combustión espontánea. Tú tienes que encenderte primero”***

- Fred Shero

# Cambio de comportamientos

***“Cuando no somos capaces ya de cambiar una situación, nos enfrentamos al reto de cambiar nosotros mismos”.***

- Viktor Frankl

¿Por qué es importante el cambio de comportamiento para el crecimiento personal?

Empecemos por decir en este punto que, en este mismo momento, ya, estamos actuando de formas que determinan nuestro futuro. Sin embargo, a menudo no somos conscientes de lo que estamos haciendo. Todas nuestras acciones son comportamientos.

Hemos utilizado esos comportamientos para formar hábitos. A veces creamos hábitos realmente geniales que impulsarán nuestras vidas hacia adelante.



Otras veces hemos creado hábitos involuntariamente que nos mantendrán estancados y agotará nuestro impulso. Veamos por qué el cambio de comportamiento es importante para el crecimiento personal.

## Comportamiento y sus efectos



A veces, los comportamientos aprendidos no nos sirven de la forma que nos gustaría.

Piensa, por ejemplo, en qué parte de nuestra situación financiera se basa en nuestro comportamiento. Considera cuánta de nuestra lucha por alcanzar un peso saludable o crecer en nuestra espiritualidad se basa en nuestro comportamiento.

Incluso nuestro éxito o fracaso en un trabajo o relación en particular se basa en nuestro comportamiento.





## Cambio de comportamiento importante para el crecimiento personal

En tu viaje para establecer metas que realmente cumplirás, estas aprendiendo que gran parte del éxito o fracaso en el cumplimiento de las metas se ve afectado por tu comportamiento.

*Hazte las siguientes preguntas:*

*¿Qué estoy haciendo para que sea más probable que cumpla las metas que me propuse?*

*¿Estoy aprendiendo a revisar críticamente mis acciones y buscar formas de mejorar mis comportamientos?*



Te dejamos unos pasos posibles para que inicies cambios en tus comportamientos y mejores tus hábitos.

2 aspectos a tener en cuenta:

- Todos los cambios no deberían ocurrir a la vez.
- Un hábito tarda 66 días o más en arraigarse, debemos limitar los cambios en los que nos centramos.
- Date tiempo para entender el por qué.
- Cuando estableces una meta de comportamiento o intentas crear un nuevo hábito, es importante reducir la velocidad y comprender el por qué.

Ahora, analicemos estos aspectos.

## El cambio lleva tiempo



Cambiar el comportamiento lleva tiempo. Vivimos en un mundo extremadamente veloz, pero si quieres cambiar tu comportamiento o crear nuevos hábitos, debes darte tiempo.

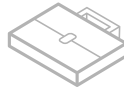
Si desea desarrollar un nuevo hábito, la cantidad promedio de días que se necesitan para desarrollar un nuevo hábito es de 66 días. Puede tomar menos de 66 días, pero también puede tomar más de este tiempo según investigación de la Doctora. Phillipa Lally sobre la formación de hábitos.

Si asumimos demasiados comportamientos a la vez, es más probable que caigamos del vagón del cambio de comportamiento.

## Entender el por qué

Cada vez que comiences a desarrollar una meta o un propósito tómate el tiempo necesario para entender las razones que te llevan a hacerlo. Establecer nuevos hábitos sin una comprensión profunda puede que te desvíe de la meta original o termines por abandonar el esfuerzo.





*Dar con una razón de fondo es muy sencillo, debes preguntarte:*

- ¿Para qué lo hago?
- ¿Cómo lo hago?
- ¿Cuándo comienzo?
- ¿Cuándo termino?



En conclusión, nuestros hábitos pueden hacernos avanzar o mantenernos estancados. Para seguir creciendo, debemos analizar nuestros comportamientos y sus efectos.

Si estamos tratando de cambiar nuestro comportamiento, debemos recordar 2 cosas.

**1.** Tómatelo con calma.

**2.** Comprende por qué el cambio es importante.

Desafío de comportamiento: Piensa en una meta a corto plazo que quieras establecer. Por ejemplo, dejar de consumir azúcares por una semana.

Profundiza en por qué este objetivo es importante para ti.

Si ya has identificado un "por qué" para tu objetivo, vuelve atrás y revisalo para ayudarte a mantener tu motivación. Haz esto cada vez que comiences cualquier tipo de meta.



 P E E R S 2 W I N • Learning