

COLEGIO AGUSTINIANO CIUDAD SALITRE
ÉTICA Y VALORES HUMANOS OCTAVO
EL AUTOCONOCIMIENTO, LA BASE DE LA AUTOESTIMA
LIC. LAURA RODRIGUEZ

SI QUIERES CONOCER A UNA PERSONA, NO LE PREGUNTES QUE PIENSA, SINO QUE AMA.
San Agustin

El autoconocimiento es resultado del proceso reflexivo mediante el cual la persona adquiere noción de su persona, de sus cualidades y características. Como todo proceso, tiene en diversas fases, como: auto-percepción, auto-observación, memoria autobiográfica, autoestima, auto-aceptación. El autoconocimiento está basado en aprender a querernos y a conocernos a nosotros mismos. Es el conocimiento propio; supone la madurez de conocer cualidades y defectos y apoyarse en los primeros y luchar contra los segundos.

¿Por qué es importante lograr el autoconocimiento?

Es la tarea más importante que hay que realizar antes de emprender cualquier actividad y antes de intentar conocer a las demás personas. En muchas ocasiones las personas se preguntan ¿por qué habré dicho o hecho tal o cual cosa? ¿Quién soy realmente: lo que hago, lo que pienso o lo siento? En ocasiones llegan al pensamiento ideas que asustan o avergüenzan y que no se desea compartir. Todo esto parece muy contradictorio. Sin embargo, todo esto es soy yo. Es bueno tratar de escuchar la voz interior y aceptar que hay muchos elementos que agradan y otros que no. No se debe rechazar los elementos negativos, sino analizarlos y tratar de mejorarlos. Cuando se avanza en el proceso del propio conocimiento, se puede también lograr mayor respeto, control y estima.

El autorrespeto: Algunas personas desean que los demás la respeten, que les “ den” su lugar, pero tal vez, sin darse cuenta, ellas mismas no creen que sean dignas o merecedoras de ese respeto. El respeto por uno mismo se basa en el conocimiento y aceptación de las propias limitaciones y posibilidades. Cuando una persona conoce y comprende los motivos que lo llevan a actuar de una manera determinada es capaz de respetarse y lograr el respeto de los demás.

El autocontrol. El conocimiento y el autorrespeto conducen al propio control. Uno mismo es capaz de controlar sus impulsos, de postergar ciertas acciones para mejores ocasiones, es capaz de adaptarse a diferentes situaciones y lograr así ser mejor persona. No se trata de dejarse llevar o hacer todo lo que los demás dicen. Por ejemplo, una joven que sabe que al tomar bebidas alcohólicas en una fiesta hace que ella hable de más, se ponga agresiva o llorona, que al día siguiente le duela la cabeza, tenga problemas con sus padres, su novio o en el colegio y luego se arrepienta, se sienta mal y, aun así toma, significa, que no se autocontrola, que no tiene mucho respeto por sí misma. Cuando se consigue el conocimiento, el respeto y control de uno mismo, con seguridad se obtiene una sana autoestima o autoestima positiva.

El autoconocimiento es el paso previo y fundamental para lograr la autoestima, el autorrespeto y el autocontrol. No se puede amar, respetar ni controlar lo que no se conoce. No puede haber, autoestima sin autoconocimiento. El autoconocimiento es el propio conocimiento, profundo y sincero, sin disculpas. Es conocer tanto los aspectos positivos como negativos. Es un proceso lento que lleva a una persona a ser consciente de sus necesidades, limitaciones, temores, alegrías. Este es un proceso lento, que no se logra de la noche a la mañana. Se inicia cuando se toma conciencia de las propias fortalezas y debilidades y se prolonga durante toda la vida. Muchas personas, a lo largo de la vida, acumulan gran cantidad de conocimientos, saben de literatura, historia, informática, recorren varios países, pero pocos se detienen un momento para profundizar en su conocimiento.

¿Qué es la autoestima?

Es la fe que cada persona tiene de sí misma. Es la percepción del propio valor, habilidades y logros, la visión positiva o negativa que se tiene de uno mismo.

¿Cuál es la importancia?

Cuando uno se conoce, es decir, cuando sabe lo que puede hacer con mayor o menor facilidad, cuando se acepta a sí mismo con sus defectos y virtudes, puede aceptar a los demás, tal como son.

Hay personas que constantemente tratan de demostrar que son fuertes, que no tienen mucho miedo, que no les importa lo que opinan los demás, se muestran como muy atrevidas. Estas personas probablemente tienen en realidad, una baja autoestima y tratan así de ocultarlo. La autoestima positiva produce seguridad en uno mismo y esto influye en el comportamiento. Lograr una autoestima positiva implica un proceso de crecimiento personal.

¿Cómo se forma este sentimiento? El sentimiento de la propia estima, de autoconcepto, que puede ser positivo o negativo, real o irreal, comienza a formarse a través de los demás, de lo que las otras personas piensan, sienten y expresan de uno. Por ejemplo. Cuando una madre ama a su hijo, este percibe ese amor en la sonrisa, en los cuidados, en la palabra de la madre. Este niño entonces se siente amado y cree que es merecedor de amor. Cuando va a la escuela al realizar una tarea se lo felicita y sabe que lo hizo bien, que es capaz de hacer bien las cosas. Puede darse también el caso contrario, el niño o la niña no recibe toda la atención que necesita, su esfuerzo no se valora, entonces poco a poco siente y cree que vale poco, que no es digno de amor. Debe entenderse entonces que el punto de referencia del niño para formar su propio concepto y su estima es la opinión y los valores de los adultos (padres, profesores, hermanos). En la pubertad y la adolescencia se produce la revisión y actualización del concepto que se formó en la niñez. Los cambios físicos que se producen en esta etapa lo llevan a preocuparse por su apariencia. A veces crece más rápido o más lento de lo que desearía; es muy flaco o muy gordo. Sentirse bien o mal con su físico influye mucho en su autoestima y tiene mucha importancia lo que la sociedad.

Lic. Marta Vázquez Piatti

Tomado de: <http://www.abc.com.py/articulos/el-autoconocimiento-la-base-de-la-autoestima-1059212.html>