



# AUTOCONOCIMIENTO

## Descripción breve

Que significa el autoconocimiento – Relación con el bienestar personal – Herramientas de autoconocimiento – Su importancia para nuestra felicidad

Autor: Ramiro Covarrubias  
Senior Coach Ontológico Profesional – Nº As. 1446



## AUTOCONOCIMIENTO

Cuando nos preguntamos “¿quién soy yo?” y no lo tenemos claro, es relativamente frecuente sentir un malestar ligado a la incertidumbre y a la sensación de que nuestras vidas no tienen un hilo vertebrador. En estos casos podemos estar inmersos en una **crisis existencial**, porque **conocerse a uno mismo es una forma de ser realista, una manera de tener los pies en el suelo**, de saber hacia dónde queremos dirigirnos y de conectar con nosotros mismos.

**El autoconocimiento es una de las claves del desarrollo personal** y, a la vez, es uno de los principios básicos para poder regular las emociones, relacionarse con los demás y luchar por nuestros objetivos.

El autoconocimiento se refiere al proceso de comprender y conocerse a uno mismo. Es la capacidad de reflexionar y tomar conciencia de nuestras propias emociones, pensamientos, valores, fortalezas, debilidades, motivaciones y comportamientos.

El autoconocimiento es esencial para el desarrollo personal y el crecimiento emocional, ya que nos permite comprender nuestras necesidades, limitaciones y metas, y así tomar decisiones y acciones coherentes con nuestra identidad y propósito. Además, el autoconocimiento también nos ayuda a entender cómo nuestras acciones y emociones pueden afectar a los demás y nos permite desarrollar una mayor empatía y comprensión hacia los demás.



Conocerse a uno mismo significa tener una comprensión profunda de nuestra propia personalidad, valores, creencias, emociones, fortalezas, debilidades y metas. Implica un proceso continuo de autoexploración y reflexión que nos permite comprender cómo nuestras experiencias y circunstancias han moldeado nuestra identidad y cómo podemos tomar decisiones y acciones coherentes con nuestros deseos y necesidades.

Conocerse a uno mismo es un proceso que requiere honestidad, humildad y coraje. A menudo implica enfrentar nuestros miedos, inseguridades y errores, y aprender de ellos. Cuando nos conocemos a nosotros mismos, podemos tomar decisiones informadas y alinear nuestras acciones con nuestros valores y metas personales. Además, esto también nos permite establecer relaciones más auténticas y significativas con los demás, ya que podemos compartir verdades y necesidades de manera más clara y efectiva.

### La relación entre el autoconocimiento y el bienestar emocional

El autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico de las personas, puesto que aquellas que se conocen mejor **saben lo que quieren en la vida**, no solo en los grandes proyectos sino en las cosas cotidianas de la vida. Y es que las personas que se conocen bien saben gestionar mejor sus emociones



incluso en los momentos de mayor dificultad. El mundo que les rodea puede desestabilizarse, pero no así su mundo interior.

De hecho, uno de los conceptos de la Psicología que mayor repercusión ha tenido en las últimas décadas es la **Inteligencia Emocional**, y el autoconocimiento es el punto de partida para poder convertirse en una persona emocionalmente inteligente. Conocer las propias emociones y saber qué significado tienen para nosotros está íntimamente relacionado con la autorreflexión y la mejora de la salud mental.

### **Encontrarse con uno mismo es clave para la felicidad**

El autoconocimiento también es clave en el desarrollo personal, porque **nos ayuda ponernos metas realistas** y permite saber en qué lugar de nuestra trayectoria vital nos encontramos. Nos ayuda a planificar porque también nos permite conocer los movimientos y las acciones que debemos hacer para llegar a donde deseamos. Es por eso que los expertos en desarrollo personal ayudan a sus clientes a conectar consigo mismos y descubrir qué es lo que les motiva y cuáles son sus deseos para gozar de una mayor felicidad.

El autoconocimiento también es clave en el desarrollo de las personas, y es esencial en algunas etapas de la vida, porque si no sabemos quiénes somos, la confusión no nos permite ver el futuro con claridad. Mejorar el autoconocimiento es el punto de partida para mejorar nuestro bienestar general.

### **Herramientas para alcanzar el autoconocimiento**

En muchas ocasiones, responder a la pregunta *¿quién soy?* puede resultar sumamente difícil. Sentimos que nos conocemos y sabemos todo acerca de nosotros, pero lo cierto es que **muy pocas veces nos detenemos a pensar y reflexionar sobre nosotros mismos, y conectar con nuestro verdadero yo.**

Quién soy:

Este ejercicio te permite ver quién eres en este momento, el momento actual, y quién quieres llegar a ser. Destacar que lo más importante es decidir cómo vas a conseguir llegar a ser la persona que deseas y anhelas ser ¿Cuál sería tu estrategia para conseguirlo?

Plasmando en una hoja quién eres, en otra quién deseas llegar a ser y en la última cómo vas a hacerlo. Esto te servirá para traer a la conciencia aspectos importantes de nuestro yo que muchas veces pasan desapercibidas.

Será también interesante complementar este ejercicio con un feedback de las personas de tu confianza para conocer cómo te ve y percibe tu alrededor.

La línea de la vida:

Esta herramienta consiste en dibujar una línea horizontal que represente tu vida. Una vez creada, lo primero que deberás hacer es marcar el punto medio que representará "el ahora". Seguidamente, en la sección izquierda, comienza a incluir las diferentes situaciones y experiencias que hayas vivido en el pasado. Así, podrás ser consciente de aquellas cosas que relevantes en tu vida.

**Posteriormente, complementa la parte del futuro en la sección derecha de la línea**, señalando tus objetivos más cercanos y más alejados en el tiempo. Al finalizar esta tarea, reflexiona sobre lo que has vivido y sobre cómo te planteas conseguir y alcanzar los objetivos marcados en tu futuro.

Tener un diario de emociones:

Me encanta sentir las emociones como tesoros ya que su poder en nosotros es inmenso. **Escuchar nuestras emociones puede aportarnos muchos detalles sobre nosotros mismos**, otras personas o diferentes situaciones. Debido a ello, el diario emocional es considerado una técnica para facilitar el autoconocimiento.

Conocer cuáles son las emociones que más se repiten en tu día a día o su origen, **ser consciente de tu propio estado emocional puede facilitarte un mayor autoconocimiento** en cualquier parcela de tu vida que desees.

Yoga:

Muchas personas que practican yoga afirman que el mayor beneficio que aporta ésta práctica es la oportunidad de conocernos mejor. Y en eso no se equivocan, pues resulta una excelente oportunidad para **aquietar la mente, ver qué hay dentro de nosotros, conocernos, y actuar desde ahí**.

La práctica del yoga no sólo enfoca en el cuerpo, sino que también aborda la mente o las emociones. Específicamente, **mejora la atención, la toma de decisiones, la motivación, la gestión de las emociones y la memoria**, aspectos muy útiles cuando hablamos de autoconocimiento.

Pero, más allá de todo esto, **la práctica regular propicia un espacio de conexión con nosotros mismos** que, con el ritmo de vida que llevamos, muchas veces es difícil encontrar.

Todas las herramientas presentadas hasta ahora pueden servirte de apoyo para fomentar el autoconocimiento y potenciar el autoestima.



Pero, **existen situaciones en las que las personas requieren de la asistencia profesional para poder encontrarse a sí mismo**.



En estos casos, el proceso terapéutico con acompañamiento de profesionales de la salud (psicólogos) y o ser asistidos por profesionales de la disciplina del coaching, (proceso vinculado al aprendizaje de los propios recursos) **brindará las herramientas necesarias para que se efectúe la toma de conciencia de aquellos aspectos que pasan desapercibidos por el propio sujeto** y que no es capaz de advertirlos por sí solo.



### **¿Por qué es importante el autoconocimiento?**

El autoconocimiento es un proceso vital para todo ser humano, pues **es un elemento clave para propiciar nuestro propio bienestar y crecimiento personal**. Por ejemplo, nos permite reconocer qué estamos haciendo bien y qué aspectos podemos mejorar; así como también nos ayuda a reconocer lo que queremos e ir por ello.

**Asimismo es clave para potenciar el autoestima**, pues nos ayuda a apreciar claramente nuestras fortalezas y actuar con autenticidad. Aquel que se conoce a sí mismo, se considera una prioridad y actúan en función de su verdadero yo.

Por su parte, el autoconocimiento **nos ayuda a reconocer las creencias limitantes que hemos interiorizado de la sociedad**, cuestionarlas y cambiarlas por afirmaciones que favorezcan nuestro desarrollo personal.

---

### **FUENTES CONSULTADAS:**

#### **Autoconocimiento: definición y 8 consejos para mejorarlo**

<https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconocimiento>

#### **Autoconocimiento personal: 7 herramientas para conocerte mejor**

<https://lamenteesmaravillosa.com/autoconocimiento-personal-3-herramientas-para-conocerte-mejor/>