

Toma de Conciencia y Autoconocimiento

Conciencia de uno mismo

Autoras: Carmen García de Leaniz y Olga Cañizares

Índice

Ideas clave	3
2.1. Conciencia de uno mismo	3

2.1. Conciencia de uno mismo

Coge un espejo y mírate. ¿Quién eres? ¿Qué ves? ¿Qué concepto tienes de ti? Seguro que ya ha empezado una voz interna a describirte. A ese **conjunto de características que estás describiendo** lo llamamos **auto concepto**.

Para saber quiénes somos utilizamos tres dimensiones:

- ▶ **Autoconocimiento.** Nos permite conocer mejor a nuestro ser. Es la información que tengo de mí. Cómo pienso, siento, cuáles son mis fortalezas y áreas de mejora. Nos informa de cómo son nuestros comportamientos con diferentes personas y situaciones. Nos muestra nuestra forma de actuar. Nos hace conscientes.
- ▶ **Autoestima.** Es el sentimiento favorable o no que tengo de lo que sé de mí, de mi autoconocimiento. Tiene que ver con la evaluación afectiva que hago de mis comportamientos, de mis sentimientos de mi forma de actuar en el entorno y conmigo mismo. Es el conjunto de sentimientos, pensamientos y conductas que hacen que nos consideremos dignos de ser valorados y queridos por nosotros mismos, sin depender para ello de la valoración y el cariño de los demás. Es la base de nuestro auto concepto. Le dedicaremos un apartado completo dentro de este curso.
- ▶ **Autorrealización.** Maslow, el psicólogo humanista que vimos en el primer tema, define la autorrealización como «un desarrollo de la personalidad, que libera a la persona de los problemas deficitarios de la juventud y de los problemas de la infancia, de la fantasía, innecesarios o irreales de la vida, de modo que le permite enfrentarse, soportar y batallar con los problemas reales». La persona se auto

acepta y auto comprende. Profundicemos en algunos aspectos que nos darán la clave para autorrealizarnos:

- **Buscar experiencias óptimas de fluir.** Hacemos coincidir nuestros retos con nuestras capacidades.
- **Abordar la vida como un proceso** en el que somos los protagonistas, eligiendo en cada momento, teniendo en cuenta que no hay instantes vacíos.
- **Apostar por el continuo aprendizaje,** nos construimos cada día. Podemos optimizar todo nuestro potencial desarrollando aquellas capacidades que existen de forma innata en nosotros y abriéndonos a la experiencia de otros puntos de vista y conocimiento.
- **Incorporar como valor fundamental la honestidad,** en primer lugar, con nosotros mismos. Reconocer y aceptar lo que somos, lo que pensamos, cómo actuamos... Esto nos dará la posibilidad de cambiar aquello que no funcione, que no nos ayude a conseguir nuestros objetivos y, sin duda, nos permitirá tener relaciones sanas con nuestro entorno.
- **Adoptar actitudes y conductas responsables.** Hacernos cargo de los resultados de nuestra forma de actuar. Tomar decisiones responsables significa vivir conscientes de nosotros mismos y de los demás.

Una persona auto realizada sentirá:

- Que ha satisfecho sus necesidades.
- Que se reconoce, se acepta y quiere lo que es.
- Que tiene una percepción clara de la realidad.
- Que su comportamiento es auténtico: piensa, dice y hace lo mismo.
- Que es capaz de resolver los problemas que se le presentan.
- Que tiene relaciones sanas, interdependientes.
- Que sabe disfrutar de su vida.
- Que puede crear.
- Que sabe amar y sentirse amado.
- Que sabe ponerse en el lugar del otro (empatía).
- Que sabe buscar sus experiencias cumbre.

Dedicaremos mucho tiempo en este curso a potenciar esta visión de la persona, esta orientación a desarrollar lo que eres, con lo mejor de ti, a quererlo y a ponerlo al servicio de ti mismo y de los demás.

Si te defines porque te conoces, valoras lo que eres y pones todo este conocimiento a tu servicio para conseguir tus objetivos, conseguirás alinear tus acciones con el sentido de tu vida.

Hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones para completar la definición de **auto concepto**:

- ▶ En la elaboración de nuestro auto concepto entra en juego nuestro autoconocimiento.
- ▶ Nuestro auto concepto es dinámico, evoluciona con el tiempo y está muy influenciado por nuestras experiencias, hasta el punto de que es posible que ya nos parezcamos muy poco a la persona que fuimos hace unos años.
- ▶ La suma de lo que sabemos de nuestros comportamientos en diferentes situaciones, definirá el auto concepto que tenemos de nosotros.

Hay muchas interpretaciones a lo largo de la historia de lo que es el auto concepto, por eso no se puede definir con precisión. Sin embargo, sabemos qué preguntas tenemos que hacernos para alcanzar ese estado consciente, dejando atrás esas conductas inconscientes. Esto nos dará la opción de elegir y nos brindará la oportunidad de encontrarnos con nosotros, con nuestra naturaleza y de escuchar para qué somos lo que somos.

Si añadimos que podremos orientar nuestras capacidades y nuestras fortalezas a conseguir nuestras metas, tendremos bastantes posibilidades de vivir como protagonistas de nuestra propia vida.

Nuestro auto concepto influirá:

- ▶ En nuestros pensamientos.
- ▶ En lo que decimos.
- ▶ En lo que hacemos.
- ▶ En nuestras elecciones.
- ▶ En nuestra capacidad de dar y recibir amor.
- ▶ En nuestra capacidad de cambio.

Conecta con tu propia experiencia y pregúntate:

- ▶ ¿Quién soy yo?
- ▶ ¿Qué pienso?
- ▶ ¿Qué siento?
- ▶ ¿Qué hago?
- ▶ ¿Dónde voy?

Para esto te será muy útil utilizar un espejo. No cabe duda de que abrir esta perspectiva de ti, conectará con muchas preguntas, dudas, quizás confusión, incertidumbre... Pero te brindará la oportunidad de hacer un viaje hacia ti, de **tomar conciencia de ti mismo**. Para eso, sigue preguntándote:

- ▶ ¿Qué imagen tengo de mí?
- ▶ Esta imagen, ¿se corresponde con mis conductas?
- ▶ ¿Es lo mismo lo que pienso, lo que siento y lo que hago?
- ▶ ¿Oriento lo que sé de mí a conseguir realmente lo que quiero?

Estas reflexiones nos llevan a ver lo siguiente:

Si la información que tenemos de nuestro auto conocimiento es pobre, influirá directamente en nuestra valoración, autoestima. Por tanto, el auto concepto será pobre y la autorrealización, imposible. Mientras que, si tenemos un buen conocimiento de nosotros, nuestra autoestima será buena también. Esto configurará un auto concepto equilibrado que nos aportará solidez para conseguir nuestra autorrealización.

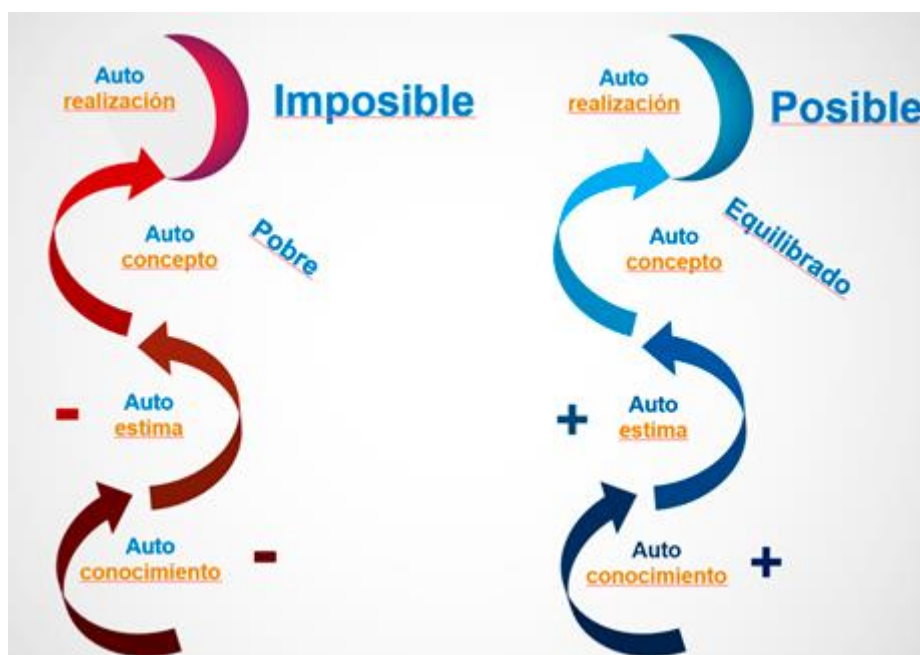


Figura 1. Reflexiones sobre autoconocimiento.

¿Quieres comprobarlo?

Hay otras **consideraciones** que influirán de forma decisiva en la **formación de nuestro auto concepto**:

- La **información que recibimos de los demás** sobre nuestros comportamientos. Esto será importante para reafirmar la imagen que hemos formado de nosotros mismos. Necesitamos que la opinión que los demás tengan de nosotros sea

coherente, con nuestra auto-opinión para poder sentir que nos vemos como quien queremos ser.

- El **entorno en el que nacemos y crecemos**: creencias, valores, cultura, costumbres. Nuestras creencias, nuestros valores afectan decisivamente en la configuración de nuestra opinión. Nos mediremos continuamente con nuestro «manual de conducta» y esto afectará directamente a consolidar nuestra personalidad. Sin embargo, comprobamos que nuestras conductas son diferentes en función del entorno al que nos estamos enfrentando.

Hemos de tener en cuenta, además, que nuestras conductas son diferentes en función del entorno al que nos estamos enfrentando. Los psicólogos Fernando García y Gonzalo Musitu desarrollaron un cuestionario de autoevaluación (2001), en el que se puede medir esta variabilidad de comportamientos en cinco áreas diferentes. Podrás encontrar una práctica inspirada en esta herramienta en la documentación de este módulo.

Área	Percepción
Académico- laboral	Qué opinión tengo de mí como estudiante, trabajador, compañero.
Social	Cómo son mis conductas interpersonales.
Emocional	Cómo reconozco, acepto y canalizo mis emociones
Familiar	Cómo es mi implicación e integración en el entorno familiar.
Físico	Qué opino de mi salud, de mi aspecto y condición física.

Tabla 1. Cuestionario de autoevaluación.

Obsérvalo, ¿tienes la misma conducta cuando estás trabajando o cuando vas a cenar con amigos? ¿Cómo te adaptas y gestionas las situaciones en las que la emoción es la protagonista?

Observa también cómo tus experiencias van alimentando el concepto que tienes de ti. Darte la oportunidad de observarte, te dará la oportunidad, como ya hemos dicho antes, de realizar los cambios que necesitas para conseguir ser la persona que quieres ser.

García y Musitu proponen una autoevaluación desde las tres dimensiones que hemos visto hasta ahora (te proponemos que completes la tabla según tu propio autoconcepto) Te será útil para que profundices en el conocimiento que tienes de ti y sin duda en la comprensión de tus conductas. Podrás encontrar una práctica inspirada en esta herramienta en la documentación de este módulo.

	AUTOCONCEPTO		
	Autoconocimiento	Autoestima	Auto-realización
	Lo que sé de mí	Estoy satisfecho	¿Avanzo hacia mis metas?
Académico-laboral			
Social			
Emocional			
Familiar			
Físico			

Tabla 2. Tabla de autoconcepto.

Una vez que obtenemos información de la idea que tenemos de nosotros mismos, entra en juego una segunda percepción: la idea que los demás han adoptado de mí a través de mis conductas. Concluiríamos así estableciendo que el auto concepto está basado en una doble percepción:

- ▶ La que tengo de mí mismo en relación conmigo.
- ▶ La que tengo de mí mismo en relación con el entorno. **La ventana de Johari** de Joseph Luft y Harry Ingham puede servirnos de ayuda en este aspecto, pues nos

da una idea de muchos de nuestros comportamientos y quizás también nos ofrezca alguna sugerencia para abordar las dificultades en las relaciones interpersonales. Profundiza en esta herramienta mediante el documento que nos ofrece la universidad del Valle.

Accede al artículo del aula virtual o desde la siguiente dirección web:

<http://www.xtec.cat/~jcampman/Vjohari.pdf>

Al darnos cuenta de esta doble percepción, se produce entonces una toma de conciencia en la que observamos cuál es la idea del YO que tengo creada y cuál es el YO real. Este despertar será muy eficiente a la hora de trabajar patrones de conducta emocionales como la culpa. La distancia que se produce entre esa idea del yo y el yo real tiene mucho que ver con lo que en psicología se llaman **introyecciones**. Se trata de **evaluaciones que nos llegan del entorno**: «tú vales mucho», «eres muy inteligente», «no eres capaz», «eres un desastre», que se instalan en nosotros afectando directamente a la idea del yo que vamos configurando. Si se trata de evaluaciones positivas, nos pondrán en la necesidad de cumplirlas permanentemente y, por tanto, pueden llegar a generar frustración, estrés y ansiedad cuando no encontramos los recursos. Las evaluaciones negativas inciden directamente en nuestra capacidad, bloqueando en muchos casos el potencial para conseguirlo.

Toma conciencia de la distancia que hay entre tu idea del yo y tu yo real. Pues cuanto menos distancia exista entre los dos yo, más realista será nuestro auto concepto y más eficiente nuestra forma de dirigirnos hacia nuestros objetivos. Para reducir esa distancia, será importante crear nuevas creencias que nos den soporte para nuestras nuevas actitudes y conductas. **Carl Rogers**, en su libro *El proceso de convertirse en persona*, nos propone algunas dentro de su **teoría del desarrollo de la personalidad**:

- Confía en tu propia experiencia de ti: reconoce y acepta la realidad que vives y eres.

- ▶ Las opiniones de los demás son una referencia, no una guía: sí como referencia, pero no pueden marcar tu camino.
- ▶ Encuentra el significado de tu experiencia: solo sabemos a qué sabe un limón cuando lo probamos.
- ▶ Ten confianza en los hechos: son la fuente de confirmación de los resultados que obtenemos.
- ▶ Tu autenticidad invocará la autenticidad de los otros: ser auténtico/a pone en marcha a nuestro ser, nuestro **yo real** y nos traerá al **ser** del otro.
- ▶ Estás preparado para construir, para crear: confía en que eres capaz de comprenderte y comprender a otros y puedes crear la realidad que necesitas para alcanzar tus objetivos.

Finalmente, podríamos definir el auto concepto como el conjunto de elementos cognitivos y evaluativos (pensamientos y sentimientos) que una persona utiliza para describirse a sí misma. Se desarrolla y transforma gracias a los factores cognitivos y la interacción con el entorno, lo que implica que es un concepto vivo, no estático. La suma de lo que sabemos de nosotros (autoconocimiento), cómo amamos lo que sabemos (autoestima) y nuestro grado de autorrealización, en la medida en que sintamos que avanzamos hacia nuestras metas personales, influirán en nuestro autoconcepto.