

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

Sep 6, 2019 | Nicole Fuentes in Autorregulación, Fortalezas de Carácter, Mejor yo posible, Psicología Positiva



Si tu vida dependiera de la precisión y autenticidad con la que describieras quién eres en todos los aspectos de tu vida, en otras palabras, si dependiera de tu autoconocimiento, ¿Te salvarías?

Con esta pregunta arrancamos el artículo de la semana pasada y de ahí hablamos del concepto de autoconocimiento.

Me parece que andamos por la vida muy seguros de saber quién somos, pero cuando tenemos que responder con detalle a la pregunta... ¿Quién soy?, la tarea se parece más a tratar de morder nuestros propios dientes.

El autoconocimiento está en el corazón de la inteligencia emocional y es la habilidad para reconocer nuestras emociones, pensamientos, valores personales y sus efectos en nuestra manera de vivir. Conocernos a nosotros mismos es clave para tener una vida plena, exitosa y feliz.

Hablamos de la Rueda del Autoconocimiento, que es una herramienta poderosa para mirar hacia adentro utilizando cinco preguntas: ¿Qué percibo con mis sentidos?, ¿Qué siento?, ¿Qué pienso?, ¿Qué quiero? y ¿Qué acciones voy a tomar?

La capacidad para responder a esas preguntas sin importar el entorno o situación en que estamos supone un buen nivel de autoconocimiento.

Van seis estrategias:

1. *Aumenta tu vocabulario emocional.* Todo empieza por reconocer y ponerle nombre a lo que sentimos, por conocer las emociones.



Te invito a hacer el siguiente ejercicio...

Durante **dos minutos** escribe en las notas de tu teléfono o en una hoja de papel todas las emociones que conozcas.

No comas ansias, no te adelantes en la lectura y verdaderamente date la oportunidad de hacerlo.

¿Listo?

¿Cuántas emociones lograste escribir?

Generalmente nos quedamos en las seis emociones básicas: felicidad, sorpresa, ira, miedo, tristeza y asco. Pero debajo de cada una de estas hay más capas de posibilidades. Hay diferentes sabores de tristeza, por ejemplo, sabor culpa, sabor solo, sabor vacío, etc.; y es muy importante hacer esta distinción porque las medidas que tenemos que tomar para remediar cada emoción son diferentes. La mayoría de las personas somos analfabetas emocionales. Si no conocemos las emociones, si no sabemos qué nombre ponerle a lo que sentimos, entonces tampoco podemos diseñar una solución a la medida.

Es fundamental incrementar nuestro vocabulario emocional y utilizarlo activamente con nuestros hijos. Te recomiendo que pongas la rueda de las emociones en un lugar visible como el refrigerador. Enséñala a tus hijos cuando estén tratando de explicarte cómo se sienten o cuando seas tú quien tenga que decirles cómo te sientes. Sí, esta calle es de ida y vuelta.

2. *Reconecta con tu cuerpo.* Cuando experimentamos una emoción, una señal eléctrica pasa por nuestro cerebro y se traduce en una sensación física. Las respuestas físicas pueden ser variadas: músculos del estómago contraídos, ritmo cardíaco acelerado, boca seca, manos sudorosas, frío, piernas temblorosas, nudo en la garganta, ganas de saltar.

Nuestra mente y cuerpo están tan conectados que podemos aprender a relacionar sensaciones físicas con emociones. Pregúntate... ¿Dónde siento el miedo?, ¿En qué parte del cuerpo siento la vergüenza?, ¿Dónde siento la felicidad? Cuando yo me guardo lo que verdaderamente quiero decir, por ejemplo, literalmente siento un limón atorado en la garganta y me cuesta trabajo tragar; cuando tengo miedo, me da mucho frío; cuando siento angustia, parece que tengo un elefante sentado en el pecho.

Muchas emociones son inconscientes. Primero las sentimos físicamente y luego atraviesan a la conciencia. Estar en sincronía con nuestro cuerpo para identificar nuestras emociones es casi como magia. Haz pausas para identificar qué sientes y dónde lo sientes, practica la atención plena *omindfulness*.

3. *Encuentra el vínculo entre emociones y acciones.* Las emociones son impulsos a la acción. Si ponemos atención vamos logrando conectar lo que pensamos, con lo que sentimos y lo que hacemos. ¿Qué haces cuando te sientes enojado? Algunas personas gritan, otras enmudecen. Tratemos de hacer conexiones del tipo: enojo-grito, aburrimiento-morder las uñas, ansioso-tomar dos copas de vino, deprimido-darle cucharadas a la *Nutella*,

vulnerable-evadir al mundo. Es importante vincular la emoción que sentimos con la acción que habitualmente tomamos para que la siguiente vez que se presente el estímulo, logremos cambiar nuestra respuesta.

4. *Identifica tus detonadores.* ¿Qué te saca de tus casillas? ¿Hay ciertas cosas que te ponen de mal humor? ¿Qué acciones activan lo peor de tí? Probablemente es un compañero de trabajo, un familiar, una conducta que automáticamente te vuelve loca. Puede ser iniciar una conversación que no te gusta y te pone a la defensiva. Tienes que identificar perfectamente bien qué personas, situaciones, conversaciones, lugares o fechas te disparan. Si estamos conscientes de esto, podemos trazar un plan de acción para mantener la calma la siguiente vez que jalen el gatillo.
5. *Lleva un diario de emociones.* El obstáculo más grande para desarrollar el autoconocimiento es la objetividad. En un diario puedes registrar eventos que detonan emociones fuertes y describir tus reacciones. Con esta práctica puedes identificar patrones y distinguir cómo te sientes físicamente ante cada emoción.
6. *Identifica el efecto de tus emociones en los demás.* Cuando soltamos una piedra en el agua, comienzan a formarse anillos hacia afuera. Nuestros despliegues de emociones, para bien o para mal, tienen consecuencias en las personas a nuestro alrededor. Las emociones son contagiosas. Piensa qué pasa con la conducta de tus hijos cuando tú estás de pésimo humor... Como mandado a hacer se portan peor, ¿o no? Pon atención a lo que contagias tú.

Identificar y manejar nuestras emociones es un trabajo de tiempo completo y puede ser verdaderamente agotador. Desarrollar el autoconocimiento nos hace más eficientes en esta labor, es como un atajo que hace el camino más corto, nos permite aprender de nuestros errores más rápido, libera tiempo y energía que podemos dedicar a aventuras más interesantes.

AUTOCONOCIMIENTO PERSONAL: 3 HERRAMIENTAS PARA CONOCERTE MEJOR

6 de junio 2019 | Paula Díaz



Cada uno de nosotros nos encontramos día a día viviendo nuestro propio sueño personal. Podemos ser conscientes o no de cada paso, pero ahí están. Llevándose a cabo como si de un guion se tratase. El autoconocimiento es la herramienta clave y esencial cuando hablamos de conseguir nuestras metas, propósitos y materializar los deseos personales.

“De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo”

-William Shakespeare-

Somos muchos los que nos enfrentamos a cambios continuos en nuestra vida personal y profesional. Dentro de nuestra búsqueda de bienestar y crecimiento interior, podemos replantearnos muchas cosas. Sobre todo, aquellas que nos permiten conocernos a nosotros mismos y orientarnos hacia lo que nos satisface y mejor sabemos hacer.

Conocer los objetivos que tenemos y las herramientas para conseguirlos es el primer paso para lograr lo que nos proponemos.

Herramientas para alcanzar el autoconocimiento

Es cierto que cuando hablamos sobre nosotros mismos en ocasiones nos puede resultar difícil. Sentimos que nos conocemos y sabemos todo acerca de nosotros, pero muy pocas veces nos detenemos a pensar, reflexionar y escribir nuestras metas.

No nos paramos a “sellar con tinta” y ser conscientes de las características que nos facilitarán o dificultarán la consecución de estas. Para ello, es importante y necesario objetivar lo que sabemos sobre nosotros mismos y nuestro interior como seres humanos.

A estas alturas, me encantaría que supieras lo importante que resulta el autoconocimiento en cada uno de nosotros, pero, ¿qué herramientas nos ayudan a conocernos a nosotros mismos? Estas son las 3 mejores:

1. *Quién soy*

Este ejercicio te permite ver quién eres en este momento, el momento actual, y quién quieres llegar a ser. Hay que 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?



Se realizará la tarea colocando en una hoja quién eres, en otra quién deseas llegar a ser y en la última cómo vas a hacerlo. Será también interesante complementar este ejercicio con un feedback de las personas de tu confianza para conocer cómo te ve y percibe tu alrededor.

2. *La línea de la vida*

Esta herramienta te permite crear una línea horizontal que representa tu vida. En esta línea marcarás un punto medio que representa el ahora. Seguidamente, comenzarás a incluir las diferentes situaciones y experiencias que hayas vivido en

el pasado. Así podrás ser consciente de aquello que consideras relevante en tu vida.

La segunda parte consistirá en cumplimentar parte de tu futuro, señalando tus objetivos más cercanos y alejados en el tiempo. Al finalizar esta línea de vida te invito a reflexionar sobre lo que has vivido y sobre cómo te planteas conseguir y alcanzar los objetivos marcados en tu futuro.

3. *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.

“La clave para gestionar a otros de manera efectiva es manejarse 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”

–Weisinger–

No me despediré sin antes invitarte a seguir descubriendo el gran ser humano que eres con este vídeo creado para ti con 11 preguntas para conocerte mejor. Su respuesta te permitirá reflexionar y entenderte más aún:

<https://www.youtube.com/watch?v=UQ98xudQbR0>