

EL AUTOCONOCIMIENTO

Por Fredis Villanueva

En mi reflexión de la semana comienzo por decir, una frase que la escuché por primera vez cuando cursaba bachillerato, la misma dice así: «**Conócete a tí mismo**». Dicha frase la dijo, nada más y nada menos, que el filósofo griego, **Sócrates**. Cuando le preguntaron cómo podía **reducir los mandamientos**. De manera, que esa frase se origina en el principio de que debemos **conocer nuestra alma y comprender**, para luego distinguir el bien del mal, y lógicamente, **elegir el bien**. En nuestro tiempo, entendemos que el **AUTOCONOCIMIENTO** es la base para tener una buena autoestima; desarrollar el equilibrio e inteligencia emocional, mantener armónicamente las relaciones interpersonales y poder cumplir **nuestras metas**.

Así que, sin más preámbulo, la palabra **AUTOCONOCIMIENTO** se compone del prefijo «**AUTO**» que significa «**PROPIO**» y el sustantivo «**CONOCIMIENTO**», que se refiere a la capacidad de comprender **mediante la razón**. De manera que, el **AUTOCONOCIMIENTO** es el entendimiento y comprensión que obtiene una **persona sobre sí misma** en el camino de la vida, fortaleza, debilidades, cualidades, limitaciones, deseos y necesidades. Así que, pudiésemos deducir que el **AUTOCONOCIMIENTO** es un proceso de **introspección y observación** que requiere de inteligencia emocional que lleva al ser humano a autoaceptarse y a su **crecimiento e identidad personal**.

El **conocimiento en sí mismo**, es apreciado como un valor que va de la mano de otros valores, tales como la **madurez, seriedad, responsabilidad y respeto entre otros**. Además, de ser uno de los pilares básicos para enfrentar las situaciones difíciles de manera más **equilibradas emocionalmente y menos traumáticas**.

En lo personal pienso que: el **AUTOCONOCIMIENTO** es tan importante en el ser humano que es algo así como el motor de arranque en nuestro **desarrollo y crecimiento personal**, el cual, nos permite establecer y mantener **buenas relaciones**; así mismo, nos alejas de las relaciones frustrantes. Además, el **AUTOCONOCIMIENTO** es tan beneficioso que nos clarifica la forma de **elegir** con quien hablar algún tema, pero también nos da entender con quien **estar callado**, aparte que nos permite descubrir situaciones que nos **generan mayor felicidad**.

En síntesis: No olvidemos en recordar la frase de Sócrates:

«Conócete a tí mismo». Con la certeza de que todos estamos en capacidad de tomarnos un tiempito de vez en cuando, para hacernos una **introspección que nos conduzca al AUTOCONOCIMIENTO cada vez mejor.**

.

iUn abrazo lleno de bendiciones!