

## Autoconocimiento: Las fortalezas emocionales que hay en mí.



El **autoconocimiento** es capacidad para comprender y reconocer quién soy, lo cual es el inicio para aprender a valorarme con mis fortalezas y debilidades. A su vez, esto es fundamental en mi relación conmigo mismo (a) y las demás personas.

### Ejercicio de autoconocimiento:

Recordá un conflicto o dificultad que hayas tenido en el último mes y que pudiste resolver de una manera positiva. Traé a tu mente la mayor cantidad de detalles posibles. Ahora respondéte a vos mismo (a) las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles de las fortalezas y características que reconocés en vos te fueron de utilidad al inicio del conflicto? Estas serán tus **rocas**
2. ¿De cuáles características y fortalezas que reconoces en vos dudaste en ese momento? Estas serán tus **conchas**
3. ¿Cuáles habilidades y fortalezas identificaste en vos a partir de ese momento? ¿Cuáles habilidades desarrollaste? Estas serán tus **ostras**

### Da significado



**Rocas fuera del agua:** constituyen las fortalezas emocionales que, ante un conflicto, reconozco con facilidad en mi mismo(a); por ejemplo: capacidad de poner límites.



**Conchas:** son fortalezas emocionales que casi siempre utilizo, pero que en los momentos difíciles se me olvidan que las tengo, cuando la marea sube o cuando el conflicto está presente; por ejemplo: la tolerancia.



**Ostras:** constituyen las fortalezas emocionales en semilla, que sospecho tener, pero que aún no me he apropiado de estas, lo que me dicen que tengo y sé, pero no las siento, por lo que tengo que bajar a buscarlas; por ejemplo: la creatividad.

### Reflexioná:

Podemos visualizar los conflictos como un mar agitado, en donde las rocas se mantienen inmóviles. Por su parte las conchas, frente al mar agitado (conflicto) son desprendidas de la orilla y dejadas al vaivén de las olas. Por último, las ostras en la quietud de las profundidades, están dispuestas a ser encontradas y mostrarse en toda su belleza, y por eso, el buzo baja para apropiarse de ellas.  
**ESA PERSONA QUE BUCEA, SOS VOS !!!**