

CONÓCETE A TI MISMO

Un aspecto importante para alcanzar los objetivos y metas de tu vida es conocerte a tí mismo, o sea tener conciencia de tus características de personalidad, tus limitaciones, debilidades, pero también tus cualidades y valores y ya que esto te permitirá explotar todo tu potencial y triunfar en las áreas personal, social y académica.

La Personalidad

La personalidad se define como una serie de rasgos que hacen que cada persona sea única. Estos rasgos son originados a través de factores tales como: la herencia, el ambiente, causas orgánicas y otras variables.

A continuación se enumeran una de las clasificaciones de los tipos de personalidad que han hecho los expertos:

- 1.- **Tipo realista:** son personas conformistas, sinceras, auténticas, ahorrativas, persistentes y no complicadas.
- 2.- **Tipo científico:** son cautelosos, introvertidos, racionales, reservados, poco populares, intelectuales y curiosos.
- 3.- **Tipo artístico:** complicado, desordenado, idealista, impulsivo, imaginativo y original.
- 4.- **Tipo social:** influyente, idealista, social, discreto, amable, persuasivo y comprensivo.
- 5.- **Tipo emprendedor:** son dominantes, optimistas, ambiciosos, confiables, confiados en sí mismos e impulsivos.
- 6.- **Tipo convencional:** son personas escrupulosas, eficientes, ordenadas, prácticas, obedientes, inhibidas y controladas.

La Autoestima

Otro factor importante para triunfar es la manera en que cada persona siente y piensa acerca de sí misma, es decir, su autoestima.

Esta es la capacidad que tienen los seres humanos, tanto los hombres como las mujeres, de amarse, apreciarse, valorarse, respetarse y protegerse a sí mismos.

En lo que es la autoestima hablaremos de la autoimagen, que se refiere a la percepción que tienes de tí mismo, pudiendo ser negativa o positiva, estimulante o deprimente, equilibrada o desbalanceada, verdadera o falsa.

Existen dos tipos de autoestima:

- **Autoestima alta:** la posee aquella persona que conoce muchos aspectos de sí, aprecia sus cualidades y se siente orgullosa de lo que es y está segura de que puede ser mucho mejor; al mismo tiempo, reconoce sus defectos y limitaciones.
- **Autoestima baja:** la posee aquella persona que se considera menos que los demás, cree que no vale nada y que todas las personas son mejores que ella. Nunca piensa bien de sí misma, no cuida de su persona y no se considera ni atractiva ni inteligente.

Recuerda:

Aprender a conocerte te ayudará estar consciente de tus sentimientos, necesidades, cualidades y potencialidades.

- Es importante que te aceptes tal como eres y que te veas como un ser valioso y único.
- Reconocer tus defectos y limitaciones te servirá par compensarlos con actitudes positivas.
- Ten la certeza de que eres capaz de alcanzar el éxito en las distintas actividades que realizas.

Adaptado de:

Rodríguez, M. Comunicación y Superación Personal. 2da. Edición, Manual Moderno.
México D.Fç.

Serie Conociendo Nuestros Derechos, 5ta. Edición 1996. Impresión Prografie.