



## AUTOCONOCIMIENTO

### TRABAJO

Conocerse a uno mismo es una de los pilares de la Inteligencia Emocional (IE), por no decir, a nuestro entender, el más importante. En efecto, la mayoría de competencias de la IE están relacionadas con el conocimiento de uno mismo, esto es, la autoconciencia. La autoconciencia implica reconocer nuestras emociones y la manera en que afectan a nuestro estado de ánimo y a nuestra conducta. La importancia de conocer cómo somos y sentimos radica.

En que, sin ese conocimiento, no podemos regular y controlar nuestras emociones ni nuestro comportamiento. Y difícilmente si no nos conocemos a nosotros mismos, conoceremos a las personas de nuestro alrededor. Por lo tanto, es primordial el conocimiento de nuestras emociones. Y es importante empezar a trabajar las Emociones desde pequeños.

Cuando le preguntaron a un maestro qué hacía él con sus discípulos, el Maestro dijo: «Lo mismo que hace un escultor con la estatua de un tigre: toma un bloque de mármol y le quita a golpes todo lo que no se parece a un tigre».

Cuando, más tarde, sus discípulos le preguntaron qué había querido decir exactamente, el Maestro dijo: «Mi tarea consiste en golpear una y otra vez en todo aquello que no es cada uno de vosotros: cualquier pensamiento, emoción, actitud que se os haya adherido de vuestra cultura y de vuestro pasado». Y no os deja ser vosotros mismos.

### BRILLAR

Cuenta una leyenda que una vez, una serpiente empezó a perseguir a una Luciérnaga Esta huía rápido con miedo, de la feroz depredadora, y la serpiente no pensaba desistir. Huyó día tras día y ella no desistía. En el tercer día, ya sin fuerzas la Luciérnaga, paró y dijo a la serpiente: ¿Puedo hacerte tres preguntas?

No acostumbro a tener en cuenta a nadie, pero como te voy a devorar, puedes preguntarme.

¿Pertenezco a tu cadena alimentaria?

No, contestó la serpiente.

¿Te hice algún daño? ¿Algún mal?

No, volvió a responder.

¿Entonces por qué quieres acabar conmigo?

¡Porque no soporto verte brillar...!

A veces nos hemos visto envueltos en situaciones difíciles y nos hemos preguntado:

¿Por qué me pasará esto si no he hecho nada malo?

Amigo/A sencillamente porque no soportan verte brillar

**Reflexión:** Es importante que te conozcas, que descubras tus posibilidades, pero también debes tratar de conocer a los demás, eso te proporcionara: prudencia en el trato, relativizar acontecimientos, y continuar obrando el bien a pesar de las críticas y reproches.

### ANTHONY DE MELLO

Conocer las cosas es tener cultura.

Conocer a los demás es tener sabiduría.

Conocer el propio yo es tener Iluminación.

Solo de Dios viene la Luz que facilita el autoconocimiento verdadero.

**Reflexión** ¿Qué piensas tu sobre el párrafo leído?

Comenta con tus compañeros.

Compartir en voz alta vuestras opiniones.

### Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)





## EL ALPINISTA

Cuentan que un alpinista, desesperado por conquistar el Aconcagua, inició su travesía después de años de preparación, pero quería la gloria para él solo; por lo tanto subió sin compañeros.

Empezó a subir y se le fue haciendo tarde. No se preparó para acampar, sino que decidió seguir subiendo, decidido a llegar a la cima.

Oscureció, la noche cayó con gran pesadez; en la altura de la montaña, ya no se podía ver absolutamente nada. El cielo estaba cubierto de nubes.

Subiendo por un acantilado, a sólo 100 metros de la cima, resbaló caía a una velocidad vertiginosa. Tenía la terrible sensación de ser succionado por la gravedad. Seguía cayendo... y en esos momentos de angustia le pasaron por la mente todos sus gratos y no tan gratos momentos de la vida. El pensaba que iba a morir; sin embargo, de repente sintió un tirón muy fuerte que casi lo parte en dos... Sí, como todo alpinista experimentado, había clavado estacas de seguridad con candados a una larguísima sogas que lo amarraba de la cintura. Suspendido como estaba en el vacío, no le quedó más que gritar:

"**Ayúdame, Dios mío...**" De repente, una voz grave y profunda de los cielos le contestó:

"¿Qué quieres que haga?" "Sálvame, Dios mío."

"¿Realmente crees que te pueda salvar?" "Por supuesto, Señor."

"Entonces corta la cuerda que te sostiene..."

Hubo un momento de silencio y quietud. El hombre se aferró más a la cuerda y decidió no soltarse. Cuenta el equipo de rescate que al otro día encontraron colgado a un alpinista congelado, muerto, agarrado con fuerza, con ambas manos a una cuerda...estaba a dos metros del suelo...

...Y tú, qué tan confiado/a y ferrado estás de tu cuerda ¿Por qué no la sueltas?

En nuestras vidas comunes y cotidianas, tenemos sogas que nos sujetan; éstas pueden significar el triunfo o el fracaso, y la libertad de elegir si la cortamos o no es sólo nuestra. Para decidir tienes que ver más allá de lo evidente. Amplía tus horizontes, solo así llegarás a conocerte de verdad, a cobrar confianza en ti y en los demás y a ser libre.

## ORACIÓN

El pan de cada día  
dánoslo hoy, Señor, a manos llenas;  
convierte en alegría  
nuestras labores buenas  
y acaricia el dolor de nuestras penas.

¡Horas de tedio largas  
sin la presencia buena de tus manos!  
¡Ay, las horas amargas  
nos vuelven inhumanos,  
si no abrimos el alma a los hermanos!

Santifica el momento  
de este ruido tenaz, de esta fatiga.  
Busquemos el aliento  
de tu presencia amiga  
que acreciente el esfuerzo y nos bendiga. Amén

## Si compartes, se multiplica

Aquí hay un joven que tiene cinco panes y dos peces (Jn 6,9)

