

36 preguntas para mejorar tu autocomprensión

Estas reflexiones guiadas despiertan una percepción que te ayudará a conocerte mejor a ti mismo

Un yo predecible y estable es ideal. No solo necesita saber quién eres, sino que también debe tener confianza.

Podemos ser demasiado duros con nosotros mismos, así que es importante recordar quién eras antes de que la vida se interpusiera.

Una serie de reflexiones guiadas basadas en la investigación puede ayudar a las personas a mejorar su autoconocimiento y autocomprensión.



Por Lázaro Castillo Jr.

Hay un conjunto bien conocido de 36 preguntas que ayuda a dos extraños a conocerse y, potencialmente, a enamorarse. El objetivo de las preguntas era acelerar la amistad, generar cercanía y tal vez despertar un interés romántico. (Puedes leer el artículo de investigación original aquí; incluye las 36 preguntas de construcción de cercanía al final).

Divorcio: [Institución antigua](#)

Mi colega y yo nos especializamos en estudiar el autoconcepto (particularmente en el contexto de las relaciones), y queríamos desarrollar un conjunto similar de preguntas para facilitar el autodescubrimiento y mejorar el autoconocimiento. La pregunta era, **¿podríamos ayudar a las personas a mejorar su autoconocimiento y autocomprensión a través de la reflexión guiada?** Para crear las preguntas, consultamos teorías publicadas, investigaciones y medidas psicológicas establecidas.

Hay 6 partes, cada una con 6 preguntas para que las complete por su cuenta. Querrás pensar profundamente en cada pregunta y escribir tus respuestas para que puedas revisarlas. Para hacerlo bien, cada sección debe tomar alrededor de 15-20 minutos.

¿No estás dispuesto a escribirlo? Está bien; el simple hecho de reflexionar sobre estas preguntas lo alentará a pensar en ellas a lo largo del día. En cualquier caso, sugiero hacer una sección al día para tener más tiempo para reflexionar. (Si tiene poco tiempo, puede concentrarse solo en los elementos destacados).

Parte 1. **Tus elementos esenciales: ¿Quién eres hoy?**

Esta es una oportunidad para reencontrarse con su verdadero yo. Es un control de la realidad para recordarte quién eres en tu esencia. Responderlas debería ser fácil, pero tenga en cuenta las áreas que lo detengan.

1. Haz una lista de 5 adjetivos o rasgos que te describan.
2. Haz una lista de 5 roles que cumplas.
3. Enumere 5 de sus habilidades y destrezas.
4. Haz una lista de 5 de tus posesiones que te den una idea de quién eres como persona.
5. Enumere 5 experiencias de vida que han ayudado a definir quién es usted.
6. Haz una lista de 5 atributos que tus amigos y familiares más cercanos dirían que te describen.

Parte 2. **Tu autenticidad: ¿Qué sabes con certeza sobre ti mismo?**

Una cosa es conocer algunos datos sobre ti mismo, y otra es sentirte seguro y confiado acerca de esas características. Veamos qué tan predecible y estable es tu sentido de identidad.

7. Cuando piensas en quién eres, ¿qué aspectos de tu personalidad te quedan más claros?

8. ¿De qué manera el "tú" que presentas al mundo coincide con lo que realmente eres?
9. Piensa en tres ejemplos de cuando te mantuviste fiel a ti mismo a pesar de la presión social o de tus compañeros. ¿Cómo puedes seguir haciendo esto?
10. ¿Cuáles son tres de sus valores personales más importantes y cómo puede beneficiarlo en el futuro el mantener estas creencias?
11. ¿Qué aspectos de tu personalidad permanecen iguales independientemente de la situación?
12. Mire las listas de "sus elementos esenciales" que ha creado para las preguntas 1 a 6 en la Parte I. ¿Alguno de estos rasgos entra en conflicto con quién cree que es? Si lo hacen, ¿cómo puedes ser más consistente?

Parte 3. **Su autoestima:** ¿Qué tan bien sabe lo que representa?

No seas demasiado duro contigo mismo. Es fácil concentrarse en lo que está mal y olvidar todo lo que está bien.

13. ¿Cuáles son tus tres mejores cualidades?
14. Si te comparas con otras personas que conoces, ¿en qué eres especialmente bueno?
15. ¿De qué manera tu vida es mejor que la vida de otras personas que conoces?
16. Enumere tres cosas sobre usted que lo enorgullecen.
17. Describa tres de sus mayores logros en la vida. ¿Cuál es tu próximo gran objetivo?
18. ¿Con qué cosas luchas? ¿Conoces a alguien más que comparta estas luchas?

Parte 4. **Recordando la forma en que eras**

Es hora de reencontrarse contigo mismo y recordar quién eras antes de que la vida se interpusiera en tu camino. Hay muchas cosas buenas que puedes haber dejado atrás.

19. Haz una lista de tres cosas que disfrutas pero que no tienes muchas oportunidades de hacer. ¿Qué pasos puede tomar para hacer estas cosas con más frecuencia?

20. ¿Qué partes de lo que eres como persona se han quedado en el camino? ¿Qué puede hacer para ayudar a traerlos de vuelta?

21. ¿De qué manera ha puesto las necesidades de los demás por delante de las tuyas? ¿Cómo puedes restablecer el equilibrio y empezar a centrarte más en tus propias necesidades?

22. ¿Cómo puedes hacer tiempo en tu agenda este fin de semana para al menos un pasatiempo para el que no has tenido tiempo recientemente?

23. Piense en el tipo de persona que quería ser cuando se graduó de la escuela secundaria. ¿Qué atributos positivos tenías que no crees tener ahora? ¿Cómo puedes redescubrirlos hoy?

24. Pase una tarde mirando álbumes de fotos y leyendo diarios viejos. ¿De qué manera podría beneficiarse de reencontrarse con la persona que fue en el pasado?

Parte 5. **Su vida laboral: ¿Cómo puede aprovechar al máximo su trabajo?**

Pasamos gran parte de nuestra vida adulta despierta en el trabajo. Nos guste o no, eso puede dar forma a lo que somos. Pero no tenemos que aceptar eso pasivamente. En cambio, podemos tomar el control al ver el trabajo como una oportunidad para mejorarnos a nosotros mismos.

25. ¿De qué manera tu trabajo te ayuda a mejorar como persona? ¿Cómo puede asegurarse de que esto continúe en el futuro?

26. ¿Qué tipo de cosas nuevas e interesantes aprende en su trabajo? ¿Cómo te han beneficiado estas experiencias?

27. ¿Qué nuevas responsabilidades que ha asumido en el trabajo disfruta? ¿De qué manera estos le han hecho más eficaz en su trabajo?

28. ¿Cómo podrías hacer que la parte mundana y aburrida de tu trabajo sea más interesante y divertida?

29. En los últimos cinco años, ¿qué nuevas habilidades ha adquirido en el trabajo? ¿Cómo han sido estos beneficiosos?

30. De cara a los próximos cinco años, ¿qué áreas adicionales de especialización puede desarrollar?

Parte 6. **Tu futuro: ¿Cómo puedes convertirte en una versión mejorada de ti mismo?**

Es hora de salir de tu zona de confort. Empujarse. Prueba cosas nuevas y descubre nuevas facetas de quién eres. **¿En quién quieres convertirte?**

31. ¿Cuáles son tres actividades nuevas e interesantes que podría intentar? ¿Cuál de ellos podrías empezar la próxima semana?

32. ¿Cuáles son los tres temas sobre los que le gustaría aprender? Cree un plan de acción para profundizar su comprensión de al menos uno.

33. Ponte a prueba para mejorar de tres maneras este mes. ¿Qué pasos puede tomar para lograr cada uno?

34. ¿Qué tres lugares te gustaría visitar en el futuro? ¿Qué podrías aprender al visitar cada lugar?

35. ¿De qué manera ha mejorado como persona en los últimos cinco años? ¿Cómo ha ayudado esto a dar forma a quién eres hoy?

36. Piense en las formas en que podría crecer como persona durante los próximos cinco años. ¿Cómo te ayudará esto a alcanzar tu máximo potencial?

Trabajar con estas preguntas le brindará la oportunidad de obtener una mayor comprensión de sí mismo y mejorar su autoconocimiento. Eso es importante porque tener más claridad sobre uno mismo está relacionado con una mayor satisfacción con la vida, felicidad, mejor estado de ánimo y menor estrés. Como dijo Aristóteles, “Conocerse a uno mismo es el principio de toda sabiduría”.

Otros tópicos relacionados con la relación de pareja:

[Cómo “la descarga de rencor” envenena las relaciones](#)

[¿Pedirle a su pareja que cambie?](#)

[¿Cuándo deberías dejar una relación?](#)

[Alta prevalencia de disfunción interpersonal asociada con el narcisismo](#)

[¿Cuántos problemas se necesitan para matar una relación?](#)

[Correlación entre el alcohol y la depresión](#)