

“Auto-conocimiento”

Esteban Nolla Hernández

Fundación de Investigaciones Sociales A.C. (FISAC)

México, D.F.

En el año 1994, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un importante texto llamado “*Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*” donde enumeró 10 habilidades fundamentales para la vida, definidas como “capacidades para adoptar un comportamiento adaptativo y positivo que permita a los individuos abordar con eficacia las exigencias y desafíos de la vida cotidiana” (OMS, 1994).

Esta iniciativa de la OMS, buscaba establecer programas educativos que ayudaran a los niños, niñas y adolescentes, a entrenar estas habilidades a través de talleres, pláticas y diversas actividades vivenciales, para promover la “competencia psicosocial”, entendida como “la habilidad de una persona para lidiar de manera efectiva con las demandas y retos de la vida diaria”. Así, las diez habilidades para la vida, se convertían en el andamio cognitivo, emocional y social, a través del cual uno puede llegar a interiorizar, desarrollar y/o fortalecer dicha competencia, la cual formaría parte de una cadena de aptitudes y comportamientos que prevendrían el surgimiento de numerosos problemas de salud. Actualmente agrupamos dichas aptitudes y comportamientos dentro de los “factores de protección”, los cuales integran el cuerpo de todos los programas de prevención de conductas de riesgo y adicciones.

La OMS reconoció el papel de la escuela en el proceso de socialización, por lo que propuso comenzar a permear a las personas desde edades tempranas con actividades que desarrollasen sus habilidades para la vida, contribuyendo de este modo, a mejorar la interacción de los sujetos con otras personas y consigo mismas, para fomentar ambientes y formas de resolución de conflictos, más saludables

Una de estas habilidades se denominó “*Self-Awareness*” y frecuentemente se traduce al español como “auto-conocimiento”, aunque también puede traducirse como “auto-conciencia”. Esta habilidad, nos dice la OMS, “incluye el reconocimiento de nosotros mismos, de nuestro carácter, de nuestras fortalezas y debilidades, deseos y aversiones. Desarrollar auto-conocimiento nos puede ayudar a reconocer cuando estamos estresados o nos sentimos bajo presión. También es, con frecuencia, un prerrequisito para la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales, así como para desarrollar empatía por otros”.

Diversos programas de salud han retomado la noción de “habilidades para la vida” y suelen incluir el auto-conocimiento en la autoestima, y otras veces, en la capacidad de identificar emociones en uno mismo. De cualquier modo, lo interesante es resaltar la importancia que ha tenido y tiene, esta actividad reflexiva en la promoción de la salud.

Desde la antigua Grecia, los filósofos discurrían en torno al tema, y es bien conocido el principio delfico de “conócete a ti mismo”. Dichas palabras se podían leer en el santuario de Delfos allá por el año 400 a.C. y lo que solicitaban era un requisito indispensable para poder consultar al oráculo, de manera que la persona tuviera seguridad de lo que en realidad quería preguntar (Foucault, 1990); es decir, tuviera cierta claridad con respecto a sus propios deseos, dudas o pensamientos.

Este precepto delfico sugiere la idea de que una persona puede llegar a engañarse a sí misma, por lo que el ejercicio de conocerse, se convierte en aquello que puede salvaguardarla de hacerlo, si es que así se desea. Esta idea tiene resonancia con múltiples teorías psicológicas, en las cuales, el dispositivo terapéutico daría las condiciones para que una persona o un grupo de personas se examinaran a sí mismas, incrementando su auto-conocimiento. Es decir, un principio que subyace a algunas prácticas psicológicas (que se utilizan cotidianamente para tratar o prevenir conductas de riesgo y adicciones), es que el auto-conocimiento abona, en alguna medida, a que las personas se miren de forma crítica y problematicen su condición; promoviendo transformaciones que pudieran ser saludables, en su vida o entorno.

El auto-conocimiento requiere voluntad y el reconocimiento de uno mismo y de los otros, es decir, no es solamente un recurso que permite describir lo que uno ve en sí mismo, sino que en la medida en que uno se conoce, se responsabiliza de sus actos y emociones, al mismo tiempo que reconoce a los demás como personas de pleno derecho. Mirarse de manera crítica puede contribuir a visualizar la forma en que se está implicado y se es corresponsable, tanto de lo que le pasa, como de la manera en que se experimentan y se afrontan los sucesos de la vida diaria.

Por otro lado, el auto-conocimiento ayuda a que las personas reconozcan cómo se sienten y en qué situaciones o desde cuándo. Este saber aporta una especie de coordenadas, que pueden generar preguntas que vayan haciendo manifiesto o notorio un conflicto, para entonces comenzar a resolverlo.

Cuando se habla del consumo de alcohol, se suele pensar que el uso nocivo, y principalmente el consumo excesivo y/o explosivo, constituye una manera desadaptativa de lidiar con alguna situación emocional desagradable. De entre todas las habilidades para la vida promovidas por la OMS, quizá sea el auto-conocimiento el punto de partida para un análisis profundo de la propia persona e historia, para así cuestionar nuestros actos y verlos como el producto de una serie

de interacciones y relaciones con nuestro entorno, y no como hechos aislados y sin sentido.

Bibliografía.

Foucault, Michel. (1990) *Tecnologías del yo*. Barcelona: Paidós.

Habilidades para la vida: Guía para educar con valores (2006). Centros de Integración Juvenil.

Habilidades para la vida: Guía Práctica y Sencilla para el Promotor Nueva Vida. (2009). Comisión Nacional Contra las Adicciones.

Life Skills Education for Children and Adolescents. (1994). World Health Organization.