

QUEN SON EU?

1. INTRODUCCIÓN

O que realmente somos non é algo doado de saber. En calquera caso, parece claro que non é algo que nos veña dado desde que nacemos, senón que parece ser o resultado dun longo proceso de aprendizaxe no que interveñen diversos factores de tipo biolóxico, psicolóxico, social ou persoal. En boa medida, o que chegamos a ser depende das decisións que libremente tomemos. Por iso é fundamental aprender a coñecérmonos a nós mesmos e a querérmonos tamén.

Tamén é importante coñecer as nosas emocións e saber regulalas, para así aprender a relacionarnos cos demais respectando a súa liberdade e establecendo relacións afectivas sas e enriquecedoras. Os conflitos que poidan xurdir na convivencia cos demais poden resolverse sempre mediante o diálogo, tendo unha actitude empática e sendo capaces de chegar a acordos.

2. A NOSA PERSONALIDADE

Ao longo da nosa vida imos desenvolvendo a nosa personalidade, o noso modo de ser característico. Isto sucede durante toda a vida, aínda que sobre todo na infancia e na adolescencia. Así, non se trata de algo co que nacemos e que non poidamos modificar de ningunha maneira.

A nosa personalidade depende de moitos factores, entre os que hai que salientar o temperamento —que se herda bioloxicamente—, así como a influencia do noso entorno e das nosas decisións persoais. Este último aspecto (as nosas decisións persoais) é de enorme importancia, pois os nosos actos repetidos e os hábitos que se xeran na nosa mente ao repetir eses actos irán configurando o noso carácter.

En resumo: a nosa personalidade constrúese conforme a tres factores:

- **Factor biolóxico** (aquilo co que nacemos)
- **Factor sociocultural** (aquilo que aprendemos)
- **Factor persoal** (aquilo que escollemos)

REFLEXIONEMOS

- Cal dos tres factores (biolóxico, sociocultural e persoal) cres que ten máis peso e por que?

PENSA EN TI

- a) Quen son eu?
- b) Como cheguei a ser quen son?
- c) Que podo chegar a ser?
- d) Como me imaxino no futuro?
- e) Cales son os teus hábitos de conduta? Describe cinco hábitos que che faciliten a vida e cinco hábitos que cha fagan máis difícil.
- f) Como cres que adquiriches estes hábitos? Quen cres que che influíu? (a familia, os amigos, o profesorado, internet...). Desenvolve a túa resposta.