

# ¿Quién soy yo?



Conóctete a ti mismo y conocerás todo.

**¿Qué es el autoconocimiento?**  
capacidad de **conocer y comprender** nuestras características y estados internos, o sea, es el conocimiento de lo que ocurre dentro de uno.



**¿Cómo se logra?**  
Es una actividad de introspección, es decir, de llevar la atención y la concentración hacia lo que está pasando dentro de nosotros.



El autoconocimiento también se relaciona con la información y retroalimentación que recibimos del entorno.

