

Autenticidad

Alejandro Juan Marcos Barocio
 ● www.alejandrojuanmarcos.com

Seguramente en los últimos meses, al abrir tus redes sociales te has encontrado con frases clichés sobre ser auténtico, liberar tu *true self*, poner límites, etc. Pero, ¿qué es realmente ser auténtico y por qué queremos serlo?

Recientemente durante una cena, una amiga estaba viendo *stories* de un *blogger* en Instagram y mencionó que este era una persona muy auténtica porque subía y publicaba todo sobre su vida, tanto las cosas buenas como las malas. Instantáneamente, mi lógica me dijo que eso no es ser auténtico. La autenticidad es 100% un proceso privado. Solo tú sabes si estás siendo realmente auténtico o no.

El internet ha ampliado drásticamente la capacidad de autoexpresión. Pero la identidad de las personas en las redes sociales a veces se aparta de lo que ven como su verdadero yo, o el yo que está *offline*.

El concepto de autenticidad de acuerdo a los psicólogos Michael Kernis y Brian Goldman está compuesto por cuatro factores clave:

- **Ser conscientes:** Conocer realmente cuáles son los motivos de tus acciones y preferencias.
- **Ser imparcial:** Honestidad al evaluar tus fortalezas y debilidades sin juzgarlas.
- **Comportamiento:** Actuar congruentemente, alineado a tus valores y necesidades, incluso sabiendo que hay riesgo de críticas o rechazo.
- **Comunidad:** Relaciones cercanas que requieren apertura y honestidad. Puedes ser tú.

En resumen, ser auténtico implica la capacidad de ser introspectivo y comprender lo que nos motiva a hacer las cosas. Cabe aclarar, que un autoconocimiento tan preciso puede revelarnos verdades incómodas o debilidades que uno preferiría no aceptarse. Sin embargo, a la larga, es mejor ser preciso que parcial con uno mismo.

En mi experiencia, en algunos casos, ya sea por alguna herida o inseguridades que tengo, no me atrevo a ser auténtico. Dejo de mostrar mi verdadero yo. Sin excepción alguna, cada vez que me omito, termino sintiéndome incómodo conmigo mismo. Podría decir que las personas auténticas son aquellas que tienen una "brújula interna" calibrada. No se desviven por la aprobación de los demás, ni dejan que los miedos e inseguridades tomen sus decisiones.

¿Cómo me convierto en una persona más auténtica?

Considero que el camino a la autenticidad es un proceso continuo. Así como un médico cirujano se actualiza ante las nuevas técnicas de operación, uno debe reflexionar sobre sus valores y saber cuáles son los cambios que podemos ir

implementando para estar alineados a ellos. Así mismo, examinar nuestro sistema de creencias y patrones de comportamientos que ya no nos sirven. En mi caso, hay miedos y creencias que aprendí en los 90's, que hoy en día ya no me son útiles y no me dejan avanzar, "necesito actualizarme".

En el camino a ser tu verdadero yo, puede haber personas que se van a quejar o que pueden criticarte, pero en tu interior sabes que estás alineado contigo, estás en armonía y te sientes mejor al dejar de gastar energía en vivir una vida que no va acorde a lo que tú quieres y eres.

