

RECOMENDACIÓN BIBLIOGRÁFICA

Ortega, C.A. (2022). *“Autoconocimiento y autoestima. Reconoce tu talento”*. Jaén, España: Alcalá Grupo Editorial



La necesidad de actualizarnos permanentemente crea una nueva escala de valores en la que hemos de posicionarnos, de nuevo, ante puntos de vista dispares y contradictorios que requieren también resetear lo que somos. La buena noticia es que para hacer frente al nuevo medio digital, contamos con nuestros recursos personales (cualidades y carencias), cuyo origen es en parte nuestra herencia genética y en parte adquirido a través de la experiencia (familia, educación, amistades, obstáculos, trabajo, etc.).

No obstante, los momentos de crisis nos llevan a reestructurarnos con el entorno. Por eso no es de extrañar que, aunque muchas personas creen conocerse, actúan en sus vidas sin rumbo fijo ya que no saben adecuar sus deseos y expectativas a la realidad. Por ello, resetear nuestro autoconocimiento con humildad será fundamental para adaptarnos a estas vertiginosas transformaciones.

*“Donde uno ve un precipicio, otro ve un puente”* Mercè Conangla, psicóloga y escritora. 2002.

El sentido de nuestras vidas depende del significado y la importancia que le damos a las cosas. Es un hecho que todos pasamos por circunstancias vitales similares, Sin embargo, unas personas están satisfechas con su vida, a pesar de las dificultades, y otras están insatisfechas. Y esto sucede así, porque la manera en la que nos comportamos refleja lo mucho o poco que reconocemos nuestro propio talento.



**Huesca**  
974 211 921  
Ctra. Zaragoza, km 67  
22197 Cuarte

**Zaragoza**  
976 733 500  
Calle María de Luna, 11  
50018

**Teruel**  
978 610 812  
Polígono La Fuenfresca  
Avda. de Sagunto, 116  
44002