

## ***Autoconciencia e inteligencia emocional (primera de dos partes)***

**Por Jorge A. Oriza Vargas © (116-2012)**

En la cápsula 88 mencionamos que el autoconocimiento es un atributo de madurez, y junto con la autoconciencia de nuestros estados emocionales, son la base del desarrollo de la inteligencia emocional<sup>1</sup>. Decíamos que la autoconciencia emocional, tiene que ver con ser conscientes o darnos cuenta de nuestros estados emocionales y del efecto que estos tienen en la generación de sentimientos y actitudes con nuestros semejantes. Ser conscientes de nuestra propia realidad psicoafectiva, puede verse desde dos fases importantes: la primera, es la conciencia de nuestra *estructura* emocional, es decir, ser conscientes de cuál es nuestro temperamento y los aspectos o rasgos básicos de nuestra propia personalidad, que a su vez son dependientes del temperamento y son más o menos *estables*; rasgos<sup>2</sup> que difícilmente se cambian. Esta autoconciencia, nos facilita desarrollar el dominio de nuestras respuestas emocionales, y por ello, nos acerca a ser emocionalmente inteligentes.

La segunda fase, es la conciencia que necesitamos desarrollar para entender y aceptar los estados emotivos presentes, actuales, los del momento; lo que yo siento y como reacciono ante los eventos de hoy; porque si soy consciente de ellos, si me doy cuenta de ellos cuando se están generando, podré tomar medidas (hoy), para regularlos y controlarlos (segundo paso de la inteligencia emocional) y comportarme bien.

En esta cápsula, pretendo llevarlos ahora, a un paso más trascendente de la autoconciencia; nuestra autoconciencia vista desde una perspectiva más filosófica, que también es una base sólida de la madurez, y por supuesto de la inteligencia emocional; incluso, diría yo, de una posible aspiración a la sabiduría.

El primer paso de la autoconciencia en este sentido, se fundamenta en el *cómo hemos desarrollado nuestra percepción de la realidad*; me refiero a dos cosas: a nuestra realidad como personas (quién soy, mi razón de ser *existencial* y de trascendencia, por ejemplo), y a la conciencia sobre la realidad que nos rodea, la realidad de nuestro contexto, de la sociedad, realidad en la que se ubica nuestra propia existencia. Ser conscientes de ambas cosas, parece a primera vista, algo sencillo; sin embargo, tiene que ver con una preocupación constante del ser humano a través de toda su historia, en la filosofía, en las religiones y hasta nuestros tiempos, desde la ciencia contemporánea.

Por la brevedad de la cápsula, sólo nos orientaremos a reflexionar sobre nuestra autoconciencia sobre la realidad que nos rodea, la cual podemos ver de la manera más sencilla, como nuestra capacidad para manejar e interpretar la información que

<sup>1</sup> Ver cápsula ADEF no. 2: La inteligencia emocional.

<sup>2</sup> La teoría de rasgos, atribuida a Gordon Allport, se menciona en nuestro libro: *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición 2010, p.17 Ver también la Cápsula ADEF 42, sobre temperamento y carácter.

permanentemente reciben nuestros sentidos; la información de los hechos reales que nos rodean, en los que se circunscribe nuestra actividad en la casa, en el trabajo y en donde pasamos el tiempo. Ser conscientes de la realidad en este enfoque, puede verse entonces mediante dos pasos que quiero subrayar, porque tienen que ver con la forma en la que procesamos esa realidad, dado que con frecuencia, nosotros podemos percibirla de manera diferente a otras personas. La *percepción*, es entonces, el primer paso que damos para procesar nuestra información de la realidad; y el análisis, el raciocinio y la interpretación de la información o los hechos que percibimos y que observamos de esa realidad, es un siguiente paso; que a la vez, tiene que ver con muy diversas variables psicológicas, de las que es dependiente; citamos algunas de ellas: nuestras *creencias*, nuestras *experiencias previas* y *los aprendizajes asociados*, nuestros *valores*, nuestros *conocimientos también aprendidos*, y *almacenados en nuestra memoria*; nuestros *pensamientos* del momento; y también, algunas *respuestas condicionadas*, *esquemas mentales* y *prejuicios*, entre otras cosas.

A partir de nuestra percepción, filtrada por la complejidad de todas estas variables, emitimos *un juicio* sobre esa realidad, es decir la interpretamos y la juzgamos. En ocasiones, y de manera diríamos frecuente, no la pensamos mucho, porque tenemos como decía esquemas ya procesados o prejuicios; o tenemos *programas*<sup>3</sup> ya almacenados, o tenemos *modelos*<sup>4</sup> o *mapas* mentales, que nos indican una interpretación previa de esa realidad, que puede ser verdadera o no verdadera, correcta o no correcta, dependiendo de la información, conocimientos disponibles e incluso intereses prevalecientes cuando se formó y emitió ese primer programa o mapa en nuestra mente: *“Estamos programados desde niños, por las conveniencias sociales, por una mal llamada educación y por lo cultural... damos respuestas esperadas, ante situaciones determinadas, sin pararnos a pensar que hay de cierto...”* (Mello).

Hábitos y programas, modelos mentales, de pensamiento, son en ocasiones, limitantes de nuestra correcta interpretación y juicio de la realidad; son condicionantes de nuestra autoconsciencia, y pueden acercarnos o al contrario, alejarnos, de la mejor interpretación de la misma; incluso, pueden alejarnos de la verdad o de lo verdadero. En la segunda parte de esta cápsula, seguiremos reflexionando sobre este tema. En tanto, son bienvenidas sus observaciones sobre el mismo.

Jaov'

---

<sup>3</sup> Quiero referirme con este término (programas), no al terreno de la informática, que también es referencia válida (Teoría cognitiva del procesamiento de la información; ver p.e. Craig, Grace, *Desarrollo Psicológico*, Pearson/Prentice Hall, 7ª edición, 1997, p.53), sino al concepto de Anthony de Mello, de su obra *“Autoliberación Interior”*, De Mello, Anthony, Editorial Lumen, 1988. P.25, de donde transcribimos el texto que se cita a continuación

<sup>4</sup> Los “modelos mentales” es un concepto que Peter Senge aportó en su libro: *“La quinta disciplina”* (Editorial Granica Vergara, 1990, p.17 y cap. 10, p.222), y los define como: *“supuestos hondamente arraigados, generalizaciones e imágenes que influyen sobre nuestro modo de comprender el mundo y actuar”*. Posteriormente en la PNL o Programación neurolingüística, se incorporó de manera similar el concepto de “mapas” mentales.



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

---

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**  
**NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.**