

Autoconciencia e inteligencia emocional (segunda parte)

Por Jorge A. Oriza Vargas © (117-2012)

Reflexionábamos en la primera parte, sobre cómo los llamados *programas, modelos o mapas* mentales, pueden en ocasiones alejarnos de la correcta interpretación de la realidad, pues son como filtros que nos habitúan a percibir, interpretar y juzgar las cosas, de una manera simple o ya prejuiciada y resuelta.

Sin embargo, actuar con madurez, con inteligencia emocional, tiene que ver con esforzarnos en comprender e interpretar la realidad, de la manera más apegada a la verdad o a lo verdadero, a lo objetiva y razonadamente demostrable, a los hechos; y de esto trata precisamente la autoconciencia.

Y ¿por qué la autoconciencia, vista de esta forma, tiene que ver con la inteligencia emocional? Recordemos que a nuestra percepción de la realidad, sigue la interpretación y el juicio de la misma, de acuerdo a todas esas variables del pensamiento y el consciente que mencionamos en la primera parte; entre ellas, nuestros valores¹ son también un verdadero filtro, como lo son también nuestros sentimientos. Cuando intervienen nuestros sentimientos² en la interpretación de la realidad, tenemos entonces una especie de prejuicio emocional que nos dispara o nos conecta emocionalmente en ese momento, y distorsiona o sesga el juicio sobre esa realidad, pudiendo como decía, alejarnos de su correcta interpretación. Otro factor de tipo emocional, será cuando la realidad misma nos genere en ese preciso momento respuestas emocionales de manera natural. En ambos casos, crecer en inteligencia emocional, nos ayudará a mejorar nuestra autoconciencia de la realidad, pues nos facilitará analizar las cosas, haciendo a un lado los prejuicios de tipo emocional, regulando las emociones que hayan ya generado un mapa o un programa mental prejuiciado. De igual forma, eso nos facilitará en el momento, controlar las emociones y sentimientos que pudiesen estar conectados con la realidad misma.

Otros aspectos que conviene reflexionar, cuando hablamos de la autoconciencia, tienen que ver con actitudes y respuestas de madurez personal. Me permitiría subrayar algunas ideas al respecto.

1. Creo que como aspiración lógica de cualquier individuo maduro, estará la tratar siempre de percibir la realidad, aproximándose lo más posible a la misma, con la mayor objetividad y apego a la verdad y a lo verdadero; en fin esa es una apreciación que tengo sobre el significado de *ser conscientes de la realidad*. Y será conveniente siempre mantener esa *actitud de apertura a la verdad*, para conducirse siempre con la mejor percepción de la realidad.

¹ Ver en la cápsula ADEF no. 3, la influencia de los valores en el comportamiento.

² Ver el concepto de sentimientos, en la cápsula ADEF no. 5

2. Cuestionar siempre las cosas, no quedarse con una sola interpretación o información; buscar la mayor y mejor información disponible, sobre todo para analizar realidades complejas, para resolver problemas y tomar decisiones en este tipo de situaciones de mayor complejidad. Tomar en cuenta que con frecuencia, se pierde la percepción clara y cercana a la realidad, cuando existen intereses en juego por parte de los diversos actores de cada situación. Insisto, siempre será conveniente buscar la mejor información, y la que sea plural y no sesgada o sujeta a posiciones radicales.
3. Aplicar el que llamo principio de la provisionalidad, según el cual, cualquier información que tenga, sobre la realidad que creo percibir correctamente o que creo juzgar bien, es provisionalmente válida, mientras no encuentre más y mejor información que pueda refutar o revertir, objetiva y verazmente, mi anterior visión de la realidad. Concederse, lo que suele decirse con frecuencia: *...el beneficio de la duda.*
4. Hace muchos años, cuando escribí la *Carta a mi hijo* que fue premiada por el periódico "Novedades"³ decía: *"...trata de ser reflexivo, de razonar y sacar tus propias conclusiones de lo que puede ser bueno y conveniente. No aceptes todo por definición; busca siempre una explicación profunda de las cosas; utiliza tu capacidad de razonar, pues **la razón es la puerta al camino de la verdad.**"* Con esta mentalidad, con esta actitud, seguramente con frecuencia tendremos una conciencia o autoconciencia cercana a la realidad.

El análisis cuidadoso de las cosas, nos evita ser manipulados o conducidos tendenciosamente con la diversa información que recibimos por los diversos medios de comunicación o por personas con intereses evidentes, o con programas radicalizados, que no admiten el respeto a las diferentes formas de pensamiento y de ideología. Analizar, razonar, utilizar nuestra capacidad para pensar de manera inteligente, cuestionar nuestros programas y mapas mentales, siempre será el mejor camino para la mejor percepción de la realidad, la verdadera, objetivamente demostrable; porque la realidad y la verdad, van de la mano, y los que la podemos percibir de distintas formas somos nosotros; nosotros somos los que la prejuzgamos, los que la percibimos de maneras diferentes, unos de otros.

En fin, esa es la visión que tengo de las cosas; espero que al compartirla con usted, le facilite obtener sus propias conclusiones al respecto, y darle ideas para ser *consciente de la realidad*, y con ello, mejorar su propia autoconciencia.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

³ Ver referencia en mi sitio WEB: <http://www.iema-oriza.com/remembranzas/> ; el periódico Novedades organizaba este concurso hasta antes de su desaparición.



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

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.