

El autoconocimiento

Por Jorge A. Oriza Vargas © (88- 2011)

Conocerse a uno mismo, es un atributo de personas maduras y ha sido una de las preocupaciones fundamentales de los filósofos, desde la época de los clásicos griegos. No obstante que conocerse a uno mismo parece algo que con la edad todos pueden alcanzar, la verdad es que hay muchísimos casos de personas que pareciera llegan al final de sus vidas, sin conocerse bien.

No obstante, el autoconocimiento está en la base del desarrollo de las personas; es el paso fundamental hacia la madurez y se relaciona además, con la autoconciencia de los estados emocionales, que ha sido considerada como el primer atributo de la inteligencia emocional¹.

Vayamos por partes; desde mi punto de vista, auto conocerse implica un paso previo de conciencia personal un tanto Socrático; esto es, estar o ser conscientes que no hay un momento específico en que lo hayamos logrado a cabalidad, ya que es un proceso dinámico de todos los días. No es algo que se alcanza y se logra, sino que es más bien una actitud para aprender de la vida y de uno mismo, todos los días.

Sin embargo, conocerse a uno mismo tiene que ver con la madurez, entre otras cosas, porque entre más nos conocemos, vamos generando un proceso psicológico de auto-aceptación, que nos permite una valoración cercana a la realidad de quiénes somos, con nuestra fortalezas y con nuestras debilidades, cualidades y defectos. Ese proceso psicológico, nos genera gradualmente autoconfianza y la suficiente autoestima² para sostener relaciones humanas equilibradas y en general, para lograr nuestros objetivos y metas, cotidianos o trascendentes.

Un buen nivel de autoconocimiento, parte de la autoconciencia emocional (primer atributo de la inteligencia emocional), entendiéndolo que ser conscientes de algo, es darnos cuenta de ello, o aceptarlo con conocimiento de causa; y ser conscientes de nuestras emociones y sentimientos, será darnos cuenta de nuestra propia realidad psicoafectiva, la cual puede verse desde mi punto de vista, 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 personalidad, que son más o menos *estables*; rasgos que difícilmente se cambian. Esta autoconciencia, nos facilita desarrollar el dominio de nuestras respuestas emocionales, y por ello, nos acerca a ser emocionalmente inteligentes.

¹ Ver cápsula ADEF no. 2: La inteligencia emocional.

² Ver Cápsula ADEF 52: La autoestima.

La otra fase de la autoconciencia emocional, es la conciencia que necesitamos desarrollar para entender y aceptar los estados emotivos actuales, los del momento; lo que yo siento y como reacciono ante los eventos del hoy; porque si soy consciente de ellos, si me doy cuenta de cuando están generándose, podré tomar medidas (hoy), para regularlos y controlarlos (segundo paso de la inteligencia emocional). Si hoy, me estoy enojando por algún problema, ser autoconsciente me permite observarme a mí mismo en ese estado, para tratar de generar oportunamente algún remedio de control o autodominio.

Por eso Goleman³ nos dice que el autoconocimiento es una de las aptitudes personales de la inteligencia emocional (decíamos, la primera); y está integrada por tres elementos: conciencia emocional, autoevaluación precisa, y confianza en uno mismo.

Nosotros pensamos que esos tres elementos tienen algunas relaciones de causa-efecto, y además, se dan como ya decíamos, en un proceso gradual de desarrollo que en el tiempo, sigue la circunstancia de cada quién. Entre más sea consciente de mis estados emocionales, mejoraré en autoconocimiento y en consecuencia, podré hacer autoevaluaciones más apegadas a mi realidad; el hacer estas evaluaciones apegadas a la realidad, me dará la confianza en mí mismo. Por otra parte, entre más información adquiero sobre la funcionalidad de mi organismo y de mi cerebro, sobre cuál es mi temperamento, con base en lo cual se generan mis estados emocionales, y cómo éstos afectan mis actitudes o mi salud, entonces mejoraré en las dos fases de la autoconciencia que mencionaba, lo cual como decíamos en párrafos anteriores, mejora mi autoconfianza y sobre todo, mi autoestima.

Lo importante para cada uno de nosotros, es entender que esa autoconciencia emocional se refiere a esas dos cosas diferentes; ser consciente de mi estructura temperamental, es decir, si soy flemático, sanguíneo, melancólico, o colérico; lo que implica los principales rasgos de mi propia personalidad en el aspecto psicoafectivo. Y por otra parte, ser o hacerme consciente de mis respuestas emocionales en los momentos y circunstancias que mis relaciones interpersonales me lo van exigiendo, para aplicar las estrategias de dominio personal⁴ adecuadas a cada situación.

Finalmente, el otro rasgo que Goleman menciona, la autoevaluación, tiene que ver antes que todo, con una actitud autocrítica, que difícilmente adoptamos. Ser autocrítico, reconocer nuestros errores, nuestras limitaciones, requiere de humildad, pero si la adoptamos, nos permite mejorar gradualmente, porque sabremos en qué mejorar o que error no volver a cometer.

Como vimos, autoconocimiento y autoconciencia, están estrechamente vinculadas, y nos permiten crecer en inteligencia emocional; aceptemos que son parte de un camino sobre el cual, hoy podremos dar un paso más, ¿no cree usted?

³ Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional; o también, La inteligencia emocional en la empresa, Editorial Vergara, 1999. P.46

⁴ Ver cápsulas ADEF 44, 72 y 78

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: foriza@prodigy.net.mx
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.

Visita mi sitio: www.iema-oriza.com
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
 - Liderazgo
 - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS