



AUTOCONOCIMIENTO PARA EL ÉXITO: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y AUTOCONOCIMIENTO

La inteligencia emocional determina cómo nos relacionamos con nosotros mismos (inteligencia intrapersonal) y con los demás (inteligencia interpersonal). Hoy veremos el autoconocimiento y su relación con la inteligencia emocional.

El autoconocimiento es el profundo conocimiento de uno mismo. Esto implica saber identificar las emociones y motivaciones propias, que te llevan a reaccionar de una determinada manera y que marcan las relaciones que tienes con los demás.

El autoconocimiento consiste básicamente en la reflexión, en conectarte con tu yo y empezar a invertir tu tiempo en conocerte. Empieza cuando te preguntas ¿Quién soy?, te ayudara no solo a tener mayor conciencia sobre ti, sino a estar seguro de quien eres.

La clave está en saber que preguntas hacerte, recuerda que una buena pregunta trae como consecuencia una buena respuesta, y si por el contrario te enfocas en hacer preguntas incorrectas por lo general enjuiciadoras, te aseguro que la respuesta será igual de improductiva. Por lo general el autoconocimiento es un proceso lento, pero con pasos en firme. Cuando eres capaz de concientizar que es una prioridad invertir tu tiempo en conocerte, se vuelve un proceso de

aprendizaje continuo y gratificante. Avanzas y retrocedes, Un día entras en el cielo, y al siguiente te arrastras por el suelo.

Estilos diferentes en cuanto a la forma de atender o tratar las personas con sus emociones:

- *La persona consciente de sí misma: la persona es consciente de sus estados de ánimo. Son personas que conocen bien las facetas de su personalidad, saben que están sintiendo y por qué, comprenden los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones, conocen el modo en que sus emociones influyen en su rendimiento.*
- *Las personas atrapadas en sus atenciones: son personas que se sienten desbordadas por sus emociones, por tanto, muy volubles a ellas y que en ocasiones sienten que no pueden controlar su vida emocional.*
- *Las personas que aceptan resignadamente sus emociones: son personas que perciben con claridad lo que están sintiendo y aceptan sus estados de ánimo sin tratar de cambiarlos.*



EL AUTOCONOCIMIENTO ES LA BASE DEL LIDERAZGO

Es esencial tener claridad respecto a uno mismo y tener la capacidad de gestionarse a uno mismo antes de poder dirigir y aportar valor a los demás. Cuando se tiene un gran autoconocimiento, uno cree en sí mismo/a y, sin duda,

esto lleva a la transparencia y a una mayor capacidad para hacer las cosas. Si no crees en ti ¿quién lo hará? Si no te entiendes a ti mismo/a ¿quién te entenderá?

Un elevado autoconocimiento incrementa las oportunidades de crecimiento. Permite desarrollar las competencias que se refieren a uno mismo, como la autoconfianza, la autoestima, la autodisciplina y la autogestión. Estas competencias son, a menudo, la diferencia entre un líder medio y un líder efectivo.

El autoconocimiento, o conciencia de uno mismo, es imprescindible, ya que para ser profesionales estrella necesitamos identificar las propias fortalezas y debilidades, para poder rodearnos de gente que posea fortalezas complementarias a las nuestras. Y, sin embargo, son pocas las organizaciones que tienen en cuenta este aspecto a la hora de desarrollar y/o analizar a su gente.

EL AUTOCONOCIMIENTO, PUNTO DE PARTIDA DE LA EMPLEABILIDAD

Ya no importa nuestro nivel actual de conocimientos ni cuán buenos somos realizando determinadas actividades o aplicando determinadas técnicas, lo que marca la diferencia en nuestros días, como profesionales, es nuestra capacidad de aportar valor dando respuestas nuevas y adecuadas al entorno en cambio permanente que nos encontramos y esta procede del Talento. La creatividad, el trabajo en equipo, la capacidad de aprendizaje, de gestión, se convierten en competencias transversales fundamentales para tener éxito. No es posible aportar talento si no sabemos qué es lo que nos gusta, si no trabajamos sobre nuestras debilidades, si no nos sentimos orgullosos de quiénes somos y cómo somos.

EL AUTOCONOCIMIENTO Y LA FELICIDAD

El autoconocimiento, es uno de los pilares de la inteligencia emocional entendida como la capacidad de controlar las experiencias internas, ser conscientes de nuestros estados de ánimo y actuar de acuerdo a ellos. Esto nos aporta felicidad, pero para ello, primero debemos saber qué necesitamos, qué nos define, y cómo entendemos realmente el mundo que nos rodea.

Los requisitos para ser felices se encuentran el autocontrol, desarrollar un estilo explicativo positivo de la realidad, desarrollar estrategias personales de resistencia ante las adversidades y estos requisitos solo se consiguen partiendo de un elevado nivel de autoconocimiento.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: EL AUTOCONOCIMIENTO

Dentro del área de la inteligencia intrapersonal encontramos tres bloques de competencias que podemos desarrollar para ser emocionalmente inteligentes:

1. *El autoconocimiento*
2. *La autorregulación*
3. *La automotivación*

El autoconocimiento es el primer paso para adentrarnos en la práctica de la inteligencia emocional.

Sin duda supone una etapa muy importante que implica una reflexión para observar e identificar cómo reaccionamos emocionalmente ante las situaciones externas e internas.

RELACIÓN DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL CON EL AUTOCONOCIMIENTO

1. AUTOCONCIENCIA

Es la capacidad de reconocer nuestras emociones y sentimientos y de cómo éstos afectan a nuestro comportamiento. Consiste en saber qué sentimos, porqué lo sentimos, porqué en cada situación concreta y no en otra, o con unas personas en concreto, etc. En muchas ocasiones podemos observar que nuestras emociones se han ido configurando a lo largo de nuestra vida debido a nuestras experiencias pasadas. También a nuestra educación, nuestro entorno social y familiar, y, sobre todo, nuestras propias interpretaciones de todo esto.

Por ello, una misma situación, por ejemplo, de una tormenta en medio de la noche, puede disparar emociones de tristeza o miedo en unas personas o de alegría en otras. Las emociones son simplemente señales de alerta que nos avisan de algo. Somos nosotros los que decidimos qué hacer con esas emociones, a través de nuestros pensamientos, una vez que detectamos e identificamos la emoción.

El desarrollar esta competencia de autoconocimiento nos resultará de mucha utilidad en el entorno profesional. Influye mucho en nuestros resultados, porque nos permite comprender y poder predecir nuestras propias reacciones ante determinadas situaciones.

¿Cómo ir entrenando mi autoconciencia?

- *Analiza y haz una lista de tus puntos fuertes y tus puntos débiles, respecto a cada competencia y sitúate en una escala del 0 al 10.*
- *Haz un registro diario (durante una semana) de al menos cinco situaciones que has vivido durante el día e identifica qué emociones te han provocado, (miedo, alegría, sorpresa, tristeza, enfado).*
- *Reflexiona sobre qué relación existe entre cada situación y la emoción que te genera. ¿Qué crees que te produce esa emoción? ¿De qué te está avisando? ¿Qué sentimiento te genera?*

2. AUTOVALORACIÓN

Es la percepción que tenemos de nosotros mismos sin estar influida por lo que los demás piensen de nosotros. También de forma independiente a su reconocimiento. Una imagen positiva y amorosa hacia uno mismo contribuye a que nuestra tranquilidad esté en nuestras manos y no dependa de los demás o del entorno.

Normalmente, una persona con alta autoestima tiene más posibilidades de afrontar con éxito los proyectos que emprende y las situaciones con las que se encuentra. Así, tiene una mayor fortaleza, no sólo mental sino también física.

¿Cómo ir entrenando mi autovaloración?

- Haz un listado de los 10 valores que son importantes para tí en tu vida. Una vez hecha la lista elige los 5 valores que son más importantes y analiza el grado de coherencia que existe en cada área de tu vida en este momento con esos valores.
- Anota por escrito los errores que has cometido en el pasado y perdónate sinceramente por ellos. Reflexiona sobre los aprendizajes que esas experiencias te han aportado y en qué te ha ayudado posteriormente el haberlas vivido.

3. AUTOCONFIANZA

En primer lugar, decir que consiste en la seguridad y confianza en uno mismo manteniendo una actitud positiva ante las adversidades. Por tanto, esta competencia tiene un componente de esperanza, de fe en uno mismo. Por ejemplo, en muchas ocasiones la vida nos va a poner a prueba. Esto va a plantearnos retos u obstáculos que van a hacer que nos enfrentemos a nuestros miedos e inseguridades.

Es aquí donde podemos aprender a desarrollar esta competencia, confiando en nuestras capacidades y en nosotros mismos. Sin miedo a equivocarnos, ya que en la vida no hay “errores”, tan sólo “aprendizajes”. Por tanto, este enfoque nos ayuda a relajarnos, a atrevernos a hacer más cosas, a perseguir nuestros sueños y nuestras metas y a no exigirnos ser perfectos.

¿Cómo ir entrenando mi autoconfianza?

- *Haz una lista por escrito de tus éxitos y logros pasados.*
- *Pregunta a 10 personas de círculo de confianza que identifiquen las 3 fortalezas que más destacan en ti. Intenta que sean personas de diferentes entornos, (familiar, profesional, amistades).*

¿CÓMO PODEMOS INCREMENTAR NUESTRO AUTOCONOCIMIENTO?

- *Aquí presentamos algunas sugerencias:*
- *Utiliza herramientas de evaluación del talento para elevar el nivel de claridad sobre ti mismo/a.*
- *Consigue un coach o un mentor para ayudarte a trabajar sobre ti mismo y descubrir los dones y pasiones que te hacen único/a.*
- *Pide feedback a los que te rodean, ya que ello te permitirá descubrir tus puntos ciegos que evitan que veas dónde tienes problemas.*
- *Ejecuta un plan de desarrollo para conseguir un mayor conocimiento de ti mismo/a.*
- *Haz una lista con tus fortalezas y áreas a mejorar y trabaja sobre ella.*

- *Escribe un diario que te permita reflexionar sobre todo lo que te ha sucedido durante el día.*
- *Pregúntate sobre tus emociones, tus reacciones, las reacciones de los demás frente a lo que haces y/o dices.*