



**UNSE**

Universidad Nacional  
de Santiago del Estero



## AUTOCONOCIMIENTO



El segundo pilar de la Inteligencia emocional es el llamado Autoconocimiento o Autoconciencia. El autoconocimiento es el punto de partida para poder convertirse en una persona emocionalmente inteligente, por ello decimos que es la *pedra angular* de la inteligencia emocional.

El aforismo griego "*Conócete a ti mismo*" son las palabras que aparecían inscritas en el templo del dios griego Apolo en Delfos. Fueron varios filósofos griegos como Sócrates y Platón quienes le dieron mayor difusión a esta frase de alto valor ético a través de sus diálogos, **recordándonos la importancia de mirar hacia adentro antes de tomar cualquier decisión, antes de dar cualquier paso.**





Se puede definir autoconocimiento como la conciencia de sí mismo. Como la habilidad humana para pensar respecto al propio proceso del pensamiento. Habilidad que nos facilita comprender qué estamos sintiendo y por qué nos sentimos así.

La autoconciencia es una atención neutra, y auto reflexiva hasta en alborotadas situaciones emocionales.



Es una facultad propia del ser humano que implica la percepción consciente, o, dicho de otra manera, la observación neutra y contemplativa de nuestros estados de ánimo, de nuestros recursos e intuiciones, de nuestras debilidades y fortalezas.

El autoconocimiento entraña tener un profundo entendimiento de nuestras emociones, sentimientos, necesidades, impulsos.

Este pilar de la inteligencia emocional es clave en el desarrollo personal y nos permite saber en qué lugar de nuestra trayectoria vital nos encontramos, para

luego poder planificar qué debemos hacer para llegar a donde deseamos, para mejorar nuestro bienestar general.

La autoconciencia es la capacidad de mirar sabiamente hacia nuestro interior y así poder incursionar en la gestión emocional, logrando canalizar productivamente emociones no gratas.

Alcanzar la habilidad de reconocer nuestras emociones, cuando las estamos experimentando, y poder nombrarlas correctamente, tiene un efecto tranquilizante y prometedor, ya que puedes lidiar o gerenciar algo que conoces.



## DIARIO EMOCIONAL

Para mejorar nuestra autoconciencia, y específicamente, el conocimiento de nuestras emociones y sentimientos, una valorada herramienta es el llamado **Diario emocional**.

Para ello, es necesario contar con lapicera o lápiz y algo donde escribir: cuaderno, libreta, etc. También puede escribir en tu celular.

La idea de esta herramienta es que en diferentes momentos de cada día (o en la



pausa del almuerzo, o al final del día, etc.) registre o anote en su "diario" las emociones vividas durante el día. Es importante que tenga en cuenta que, en el momento de escribir, se encuentre tranquilo, sin prisas y

preferentemente, en soledad. Así, será más fácil recordar y conectar con sus emociones.

Una de las formas posibles de crear un Diario emocional es la siguiente:

Crear una tabla de dos columnas que tendrán por títulos las palabras estado emocional y motivo, como en el ejemplo 1.

**Ejemplo 1:**

<b>ESTADO EMOCIONAL</b>	<b>MOTIVO</b>
alivio	Por pagar las cuentas
recelo	Que no termine a tiempo (una tarea)

Otra forma es la del ejemplo 2, que contiene más información:

**Ejemplo 2:**

**Semana del 12 al 19 de abril de 2021**

<b>DIA</b>	<b>HORA</b>	<b>SENSACIÓN</b>	<b>EMOCIÓN</b>	<b>HECHO</b>	<b>CAUSA</b>
2	11h	Tensión cervical	Ligera angustia	Zoom con el equipo cátedra	No acordar en las estrategias de enseñanza
3	20 h	Calidez	ternura	Jugando con mis hijos	Finalización de las tareas laborales
4					
5					
6					
7					
8					
9					

Es útil para su crecimiento personal, releer las anotaciones que ha realizado en su diario luego de una semana, o después de algunas semanas. Seguramente

observará que algunas emociones son más frecuentes que otras (miedo, ansiedad, enojo) y, tal vez, que experimenta los mismos estados de ánimo siempre por las mismas razones. (Ej.: ansiedad por falta de tiempo). Escribir en su diario emocional de manera constante lo ayudará a percibir en qué área de su vida suele tener más dificultades. Ser consciente de esto, le posibilita el cambio. Poco a poco, ira conociendo su repertorio emocional y ganando autoconciencia de sus padrones. También podrá tener una idea de las emociones que no está sintiendo habitualmente (Ej.: alegría), en cuyo caso, es bueno preguntarse porqué, e investigar que puede hacer para desarrollarla, si así lo desea.

Para ampliar su vocabulario emocional, puede recurrir al MENU DE LAS EMOCIONES y al CIRCULO CROMÁTICO DE LAS EMOCIONES. Allí podrá encontrar palabras que le ayudarán a identificar sus diferentes estados emocionales.