

Módulo 3 - Autoconciencia

Lectura Guiada 8



QUÉ ES LA AUTOCONCIENCIA

'SIEMPRE TENEMOS ANTE LOS OJOS LOS VICIOS AJENOS, Y LOS NUESTROS A LA ESPALDA'

Lucio Anneo Séneca



La Autoconciencia es, en términos restringidos, la habilidad de reconocer un sentimiento o emoción **MIENTRAS ESTÁ OCURRIENDO**. Pero en sentido más amplio, es la capacidad de:

1.Reconocer un sentimiento-emoción **MIENTRAS ESTÁ OCURRIENDO**.

2.Advertir (ser concientes) de los pensamientos (juicios, deseos, valoraciones) que se están sucediendo en nuestra mente, en particular si los hay **VINCULADOS AL SENTIMIENTO QUE ESTAMOS EXPERIMENTANDO**.

3.Reconocer una o más emociones o sentimientos **DERIVADOS DE LOS PENSAMIENTOS** respecto al primer sentimiento.

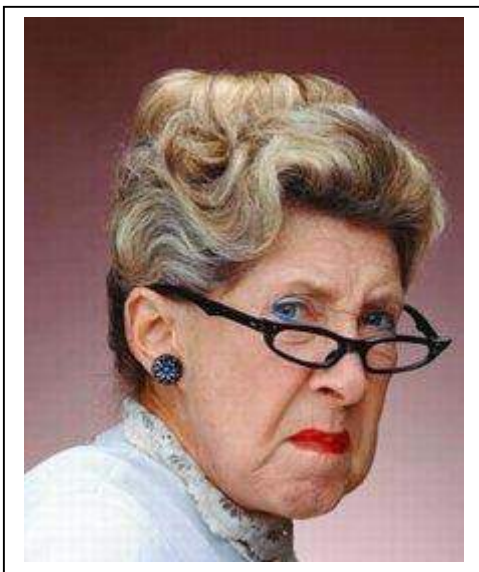
Además, y en términos de nuestra personalidad, la Autoconciencia incluye **reconocer en nosotros** –por la observación y la reflexión- las FORTALEZAS y las DEBILIDADES. Este reconocimiento ES YA una señal de fortaleza. En la película 'LA FUERZA DEL CARIÑO', un personaje le dice a otro: **'Su mayor fortaleza es conocer perfectamente sus debilidades'**. Y es una frase excelente para describir ese hecho psicológico: el conocimiento de sí mismo ES una fortaleza.

Sin embargo, la autoconciencia **no es una función tan simple y directa** como pudiera parecer a primera vista, y menos respecto a nuestras emociones. Si digo que estoy enojado/a, quizá lo esté, pero puede que también

esté equivocado/a o esa información sea muy incompleta. Puede que en realidad tenga miedo, esté celoso/a, o que sienta las dos cosas.

¿Cómo hacemos para tener una conciencia exacta de lo que nos está pasando (en el cuerpo) y qué estamos sintiendo (en la mente)?

A esta pregunta responde el principio de la autoconciencia, primer paso de la Inteligencia Emocional, porque **ésta sólo se da cuando la información afectiva entra en el sistema perceptivo**. Y tengamos presente que nuestros DESEOS, SENTIMIENTOS, ACTITUDES, RASGOS DE PERSONALIDAD Y CONDUCTAS FORMAN NUESTRO UNIVERSO AFECTIVO.



Por ejemplo, para poder controlar nuestra **irritabilidad** debemos ser conscientes de cuál es el o los agentes desencadenantes, y cuál es el proceso por el que surge tan poderosa emoción; sólo entonces podremos aprender a aplacarla y a utilizarla de forma apropiada. Para evitar el desaliento y motivarnos, debemos ser conscientes de la razón por la que permitimos que ciertos hechos o las afirmaciones negativas sobre nosotros **afecten nuestro ánimo**.

Para ayudar a otros a ayudarse a sí mismos, debemos ser conscientes de **nuestra implicación emocional en la**

relación.

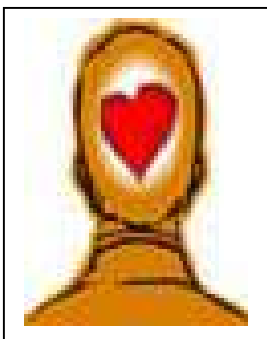
La falta total de Autoconciencia es la **ALEXITIMIA**, que significa 'incapacidad para verbalizar los propios sentimientos'. La razón estriba en que los sujetos que padecen este trastorno son incapaces de ir más allá de las impresiones corporales. Al preguntarles, por ejemplo, lo que habían sentido al morir una persona querida, contestan: '**un malestar en el estómago**'.

Aunque el término AUTOCONCIENCIA alude al esfuerzo paciente y sostenido que hacemos para conocernos y comprendernos todo lo que nos sea posible, **INCLUYE la habilidad de escuchar a otras personas que nos reflejan partes de nuestra identidad y de nuestra conducta que no podemos observar** (ver LOS MECANISMOS DE DEFENSA).

LA INTEGRACIÓN DE CABEZA Y CORAZÓN

'La persona que no comprende los sentimientos debajo de sus actos no se comprende, en realidad, a sí misma'

Dr. David Viscott



La emoción y la conciencia **pueden trabajar juntas**, ayudándonos a discernir los rumbos de acción apropiados. Integrar la emoción, la observación y la razón es, realmente, la clave de la Inteligencia Emocional.

Nuestras emociones realizan la primera evaluación de los sucesos. Evalúan los eventos desde el punto de vista de cómo éstos afectan a nuestro bienestar. Así, podemos

sentirnos automáticamente tristes, asustados o felices **sin haber tenido un pensamiento consciente**.

Una vez que tenemos una emoción, necesitamos observar y pensar acerca de ella y del contexto en el que se produce, y decidir qué hacer, **si seguir hacia aquello a lo que nos incita, cambiar de dirección, o tratar de transformarla**. La conciencia de un estado emocional y su observación constituyen una gran ayuda: proporcionar conocimiento al reino de los sentimientos produce un efecto similar al impacto de un observador en el nivel cuántico de la física, **alterando lo que es observado**.

Nuestra Inteligencia Emocional implica una integración de muchas voces dentro de nuestro ser: **tanto la voz emocional como la racional, tanto las voces generadas internamente como las adquiridas externamente**. Es esta integración la que constituye nuestra sensación de quiénes somos y nos proporcionan la mejor guía para una vida sana.



Porque la finalidad de la Inteligencia Emocional es que **MANEJEMOS CONCIENTEMENTE NUESTRAS EMOCIONES, PARA QUE ELLAS NO MANEJEN A NOSOTROS**. Tengamos presente que **LAS REACCIONES FRENTE A NUESTRAS EMOCIONES PUEDEN MANTENERNOS DISTANCIADOS DE NOSOTROS MISMOS**.

Por último, la Autoconciencia está también estrechamente ligada a la Empatía, porque cuando alcanzamos a vernos objetivamente o desde los 'zapatos ajenos', **comprendemos cómo afecta nuestra actitud a los demás**, y la ineficacia o inutilidad de la mayoría de flujos emocionales inconscientes, y

este es un paso imprescindible para la transformación, puesto que si no nos damos cuenta, difícilmente modificaremos lo que no nos sirve o perjudica.

El hecho de sentirnos una víctima muchas veces proviene de la incapacidad de responder **EN EL MOMENTO** –intelectual y emocionalmente- a un ataque o cuestionamiento de otra u otras personas. **La Autoconciencia nos permite captar que no hemos logrado responder adecuadamente** (o como hubiéramos querido) en el momento, y le dará mayor racionalidad a los soliloquios posteriores (la rumiación), para enfrentar correctamente la situación con esa persona o personas, impidiendo también sentimientos fuertes de ira, odio, culpa o miedo.

LAS FASES DE LA AUTOCONCIENCIA

La Autoconciencia no es un sustantivo que indica ‘existencia’ o ‘inexistencia’, no es como un botón que tiene dos posiciones: ‘encendido’ o ‘apagado’. La

Autoconciencia **ES UN PROCESO**, tiene grados o niveles.

En ese sentido, podemos examinar que hay 4 fases posibles de la Autoconciencia, siendo la primera que vamos a ver el máximo nivel posible de Autoconciencia, y el último el nivel más bajo, pero en sí mismo nada desdeñable. **Reflexionemos acerca de que ese nivel marca una diferencia muy importante, en una persona, en cuanto a si existe o no.**

LAS 4 FASES POSIBLES DE LA AUTOCONCIENCIA:



FASE 1: PREVENIR LA APARICIÓN DE UNA EMOCIÓN INDESEADA O INCONVENIENTE GRACIAS A LA DETECCIÓN TEMPRANA DE SEÑALES FÍSICAS O AL TIPO DE PENSAMIENTOS SUBJETIVOS QUE APARECEN EN LA MENTE.



FASE 2: SI YA SE DESENCADENÓ UNA EMOCIÓN FUERTE (EL ENOJO, POR EJEMPLO) MEDIANTE LA TOMA DE CONCIENCIA CONSEGUIR **MODERAR SU INTENSIDAD**, AGREGANDO EL RECONOCIMIENTO (INTERPERSONAL, SI HACE FALTA CON DISCULPAS Y REPARACIÓN DE UN POSIBLE DAÑO CAUSADO).

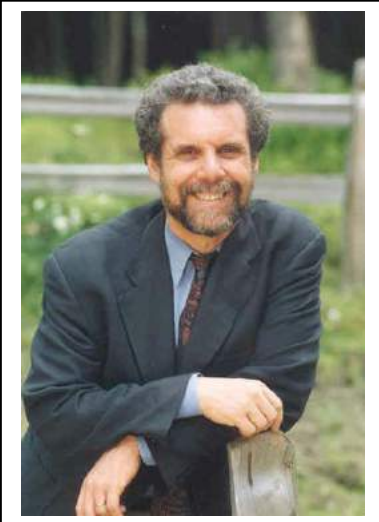


FASE 3: SI YA SE DESENCADENÓ Y NO SE PUDO MODERAR SU INTENSIDAD, EFECTUAR EL REGISTRO (INTRAPERSONAL) Y **LIMITAR SU DURACIÓN**, AGREGANDO EL RECONOCIMIENTO (INTERPERSONAL, SI HACE FALTA CON DISCULPAS Y REPARACIÓN DE UN POSIBLE DAÑO CAUSADO).



FASE 4: SI NO SE PUDO LIMITAR NI LA INTENSIDAD NI LA DURACIÓN, **EFECTUAR EL REGISTRO** (INTRAPERSONAL) Y EL **RECONOCIMIENTO** (INTERPERSONAL, SI HACE FALTA CON DISCULPAS Y REPARACIÓN DE UN POSIBLE DAÑO CAUSADO).

LA VISIÓN DEL DR. DANIEL GOLEMAN SOBRE LA AUTOCONCIENCIA



La autoobservación permite una conciencia ecuánime de sentimientos apasionados o turbulentos. Como mínimo, se manifiesta simplemente como un leve retroceso de la experiencia, una corriente de conciencia paralela que es 'meta': suspendida por encima o a un costado de la corriente principal, consciente de lo que está ocurriendo en lugar de quedar inmersa y perdida en la misma. Es la diferencia que existe, por ejemplo, entre sentir una rabia asesina con respecto a alguien y elaborar el pensamiento autorreflexivo: 'Esto que siento es rabia', incluso mientras uno está furioso. En términos de la mecánica nerviosa de la conciencia, este sutil cambio en la actividad mental supuestamente señala que los circuitos neocorticales están controlando

activamente la emoción, un primer paso para alcanzar cierto control. Esta conciencia de las emociones es la competencia emocional fundamental sobre la que se construyen las demás, como el autocontrol emocional.

En resumen, conciencia de uno mismo significa ser 'consciente de nuestro humor y también de nuestras ideas sobre ese humor', según palabras de **John Mayer**, psicólogo de la **Universidad de New Hampshire** que, junto a **Peter Salovey**, es quien formuló la teoría de la Inteligencia Emocional.

La conciencia de uno mismo puede ser una atención a estados más internos que no provoque reacción ni juicio.

Aunque existe una distinción lógica entre ser consciente de los sentimientos y actuar para cambiarlos, **Mayer** considera que a todos los efectos prácticos ambas

cosas suelen estar unidas: reconocer un humor desagradable es sentir el deseo de superarlo. Este reconocimiento, sin embargo, se distingue de los esfuerzos que hacemos para no actuar movidos por un impulso emocional.



LAS EMOCIONES EN LOS HOMBRES Y LAS MUJERES

Edward Diener, psicólogo de la Universidad de Illinois, que ha estudiado la **INTENSIDAD** con que la gente experimenta sus emociones, considera que, en general, **las mujeres experimentan emociones positivas y negativas con más fuerza que los hombres**. Y al margen de las diferencias de sexo, la vida emocional es más rica para aquellos que las notan más.

EL CASO

Investigación

Research

Un psicólogo californiano, **Art Bohart**, en un ingenioso experimento, demostró que los personas en tratamiento que fomentaban tanto la expresión de los sentimientos de enojo sin resolver como la reflexión acerca de ellos, resolvieron sus sentimientos con más eficacia que aquellos en una condición diferente, en la que se fomentaba solamente una de ambas, bien la expresión o bien la reflexión. En esta prueba, **la síntesis salió vencedora**. Además, existe evidencia creciente de que integrar los sentimientos-corporalmente-sentidos en la propia conciencia y ser capaz de simbolizar sentimientos en palabras promueve la buena salud. Pennebaker, en una admirable demostración de la importancia de simbolizar y organizar los propios sentimientos, ha mostrado cómo escribir acerca de la experiencia emocional de los eventos traumáticos o perturbadores, apenas cuatro veces, durante veinte minutos cada vez, tiene efectos significativos en la salud y el bienestar. **Escribir diarios emocionales ayuda a las personas a dar sentido a su experiencia. Desarrollan un recuento narrativo o historia que hace que su experiencia sea más coherente.**

Inteligencia Emocional

www.inteligencia-emocional.org