

CONCEPTO DE AUTOCONOCIMIENTO Y SUS DIMENSIONES



Daniel Goleman, psicólogo y autor de conceptos como la Inteligencia Emocional, explica que el autoconocimiento es la base de todas las habilidades emocionales. Autoconocerse implica reconocer las emociones propias, identificar su origen y reconocer el impacto que estas tienen en el comportamiento. Goleman señala que las personas que desarrollan su autoconcepto tienden a ser más seguras de sí mismas y evalúan de manera objetiva sus capacidades.

Para este autor, el concepto de autoestima no está relacionado con “pensar bien de uno mismo”, sino con el resultado del autoconocimiento emocional. Es decir, que generalmente, las personas que conocen sus emociones, fortalezas y áreas de mejora desarrollan una percepción más equilibrada de sí mismas, y de esta manera se evita tanto la infravaloración como la sobreestimación. Goleman explica que la autoestima surge de reconocer el valor propio; las personas que cuentan con una alta inteligencia emocional no dependen del reconocimiento externo, porque internamente cuentan con una base de seguridad personal.

Una autoestima saludable le permite al individuo regular adecuadamente sus emociones. Goleman afirma que cuando la autoimagen de una persona está bien definida, esta tiende a manejar mejor las situaciones de estrés y frustración y a recuperarse rápidamente de fracasos o conflictos. Esto también se ve reflejado en la capacidad de aceptar críticas y aprender de ellas, debido a que las personas emocionalmente inteligentes no suelen tomar la retroalimentación como una amenaza, porque su autoimagen no es frágil ni está basada en opiniones externas.



Referencias

http://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf

Inteligencia emocional. (2018, 1 enero). Librerías Marcial

PONS. <https://www.marcialpons.es/libros/inteligencia-emocional/9788472453715/>