

Autoconocimiento

El autoconocimiento es un componente clave de la inteligencia emocional, y una inteligencia emocional elevada es un requisito previo para unas habilidades directivas exitosas. El conocimiento personal nos permite reconocer nuestros propios dones y fortalezas especiales para capitalizar nuestros talentos. El reconocimiento personal lleva al reconocimiento y comprensión de los demás, como dice Harris (1981): Nada es realmente personal que no haya sido primero interpersonal, empezando con el trauma del niño de la separación del cordón umbilical. Lo que sabemos de nosotros mismos proviene solo del exterior y es interpretado por el tipo de experiencias que hemos tenido, y lo que sabemos de los demás viene solo de una analogía con nuestra propia red de sentimientos. Definición de autoconocimiento según Lanantuoni (2006): es el proceso reflexivo (y su resultado) por el cual la persona adquiere noción de su yo y de sus propias cualidades y características. Como todo proceso, puede ser desglosado en diversas fases, como: autopercepción, autoobservación, memoria autobiográfica, autoestima, autoaceptación. No puede haber, pues, autoestima sin autoconocimiento. De ahí la importancia del autoconocimiento para el desarrollo personal y de las habilidades directivas.

¿Alguna vez te has preguntado quién eres? Seguramente te ha resultado complicado responder esta pregunta, ya que no se trata de describirse de manera física, sino de interiorizar, de conocer a la persona que realmente eres y saber de qué forma reaccionas ante diversas situaciones o contextos. El autoconocimiento conlleva al desarrollo personal y a fortalecer la inteligencia emocional.

El autoconocimiento no es un término nuevo, pero en los últimos años se ha visto su eficacia en el mundo empresarial. Y es que la importancia de este concepto se encuentra en que juega un papel muy importante para el bienestar psicológico y para otros elementos tales como:

- Mantiene claro el proyecto, objetivo o propósito de vida de las personas.
- Permite gestionar las emociones en momentos de dificultad.
- Mejora la salud mental para conseguir bienestar general.

Autoconocimiento

- Ayuda el establecimiento de metas realistas.
- Aunque suene fantasioso, el autoconocimiento permite gozar de una mayor felicidad, ya que se puede acoplar muy bien a cualquier etapa de la vida. El autoconocimiento requiere de tiempo e interés para desarrollarlo.

Referencias:

- Madrigal Torres, B. (s/f). Habilidades directivas. McGraw Hill.
- Robbins, S. (2010). Comportamiento Organizacional. 10ª edición. Ed. Pearson.
- Clemens, J. y Dalrymple, S. (2005). TimeMastery (Dominio del Tiempo). Ed. Amacom.
- Rodríguez, G. (2006). Desarrollo de Habilidades Directivas. Editorial Pearson.