

## LA AUTOCONCIENCIA, UNA MIRADA SABIA HACIA NUESTRO INTERIOR

Por Raquel Aldana, 28 junio, 2019



La autoconciencia es la capacidad de mirar sabiamente hacia nuestro interior, una lectura cómplice de nuestras voluntades, nuestros sentimientos, nuestras emociones, nuestros pensamientos y nuestras inquietudes.

La autoconciencia como pilar de la inteligencia emocional nos permite endulzar la percepción de nuestra individualidad en el momento presente, teniendo en cuenta el pasado que fuimos y el futuro que nos acompaña en forma de expectativas personales.

La importancia de la autoconciencia o autopercepción radica en que es fundamental para modificar o redirigir aquellos aspectos de nuestra personalidad que pueden ser retocados o redirigidos.

## El trabajo interior, esencial para nuestro bienestar

Trabajando en la mejora de la conciencia de uno mismo y de la clarificación de nuestros pensamientos podemos lograr una mejora considerable. Podemos pensar que autoconscientes somos todos, pero realmente solemos atender solo a cuestiones superficiales de nuestro interior.

La vida pasa por nosotros en lugar de pasar nosotros por ella, pues descuidamos la percepción de lo realmente trascendente. Suele suceder que nos acostumbramos a unas rutinas y a unos sentimientos y, como consecuencia, desconectamos a nuestro interior de nosotros.

¿Es esto posible? Evidentemente sí, pues gran parte de nosotros vivimos desenchufados y nos comportamos casi puramente de manera mecánica. La autoconciencia en realidad es una función bastante compleja, sobre todo en el universo emocional.

## La autoconciencia emocional, un universo ignorado

Muchos de los estados emocionales que alcanzamos o podemos alcanzar son prácticamente imperceptibles si no atendemos a ellos con la intención de experimentarlos y ponerles nombre. Sin embargo, estas mismas emociones dirigen nuestros comportamientos en muchas ocasiones como si fuésemos autómatas.

La clave está en prestar atención a los indicadores emocionales leves, ya que la aparición de cualquier emoción tiene un mensaje que transmitirnos para conseguir aprender de manera constante sobre las causas ocultas que nos lo provocan. Es decir, se trata de normalizar nuestro comportamiento emocional y psíquico para lograr un bienestar más puro.

Suele ponerse el ejemplo del enfado o la rabia, emociones que tienen un destinatario pero que pueden estar disfrazando la envidia, por ejemplo. Ser conscientes de esto solo es posible a través de la introspección y el autoconocimiento.

Es bueno tener un diario emocional de lo que sentimos día a día: examinarnos de esta manera tiene la capacidad de potenciar o trasladar nuestra mirada interior. Al fin y al cabo, se trata de conocernos y eso requiere trabajarse y esforzarse, lo

cual es imposible si solo prestamos atención a lo que más nos interesa y desechamos el resto.

De todas formas, es natural ser selectivos en nuestro estado de conciencia, pero ocurre que esa misma inercia contribuye a que perdamos visión sobre aquellos sentidos que no son los tradicionales.

De este modo, cuando nos embarga una emoción y solo percibimos malestar o aflicción estamos obviando un amplio abanico de colores que pueden aportar riqueza a nuestra vida y a nuestra manera de contemplar las experiencias.

### **El control del mundo interior, clave para el manejo de nuestra vida**

“El dolor termina solo a través del conocimiento propio”, afirmó en una ocasión Krishnamurti. Esto quiere decir que las herramientas para acabar con el dolor que provocan nuestras emociones y sentimientos están en nuestras manos o, mejor dicho, en nuestra visión interior.

Hacernos competentes y percibir de modo consciente nuestras emociones se consigue penetrando en ellas, perdiéndole el miedo al malestar que nos las provoca y ampliando nuestras perspectivas.

Los estados emocionales no se resumen en: estoy enfadado o estoy alegre. Solo podemos percibirlos si atendemos a la realidad emocional que nos acompaña a todos lados: una reacción emocional es la suma de muchos sentimientos diferentes que la perfilan.

Una mezcla, una amalgama que tiene origen y que actúa como consecuencia, perpetuándose a su vez como si de una cadena de acontecimientos se tratase. O sea que debemos distinguir entre lo que es darnos cuenta de la reacción última (estoy enfadado) y lo que es atender a su origen y al cúmulo de sentimientos y emociones que generan el enfado.

En definitiva, la autoconciencia emocional es darse cuenta de la manera en la que se relacionan sentimientos, pensamientos y comportamientos pretéritos y presentes, así como su interrelación con nuestras expectativas a todos los niveles.

Conseguir ser conscientes de esto es el primer paso hacia nuestro autocontrol, pues el principal artífice sobre lo que se piensa y se siente es uno mismo. No podemos arremeter contra el exterior ni buscar culpables de lo que nos pasa,

## Learning SELF GR | cinépolis.

pues quien valida los sentimientos y las emociones propias somos nosotros. Aunque cabe destacar que eso, sin duda, se refleja en el exterior.