

CONCEPTUALIZACIÓN DE AUTOCONOCIMIENTO

AUTOR: OSCAR E. LÓPEZ JIMÉNEZ

MARZO: 2021



San Marcos

Tabla de contenido

Introducción	2
Conceptualización de Autoconocimiento	3
Concepto personal	7
Autoevaluación	8
Respeto Propio	9
Autoestima	10
Cuadro Comparativo entre alta y baja Autoestima	13
Conceptualización de la Emoción	14
Referencias bibliográficas	17



Introducción

¿Qué influencia tienen las emociones en la conducta y el autoconocimiento?

Las emociones siempre han sido y serán base esencial del comportamiento y depende de la gestión que el sujeto tenga de las mismas, podría determinar muchos elementos en su conducta y su autopercepción y percepción que tienen sobre las demás personas. En palabras de S. Montejano (1996): “La manera en que cada uno de nosotros experimenta una emoción es personal y única, ya que dependerá de las expectativas, de los deseos, de las experiencias previas y del conocimiento de nuestras propias emociones y su gestión”. Es por ello, que despierta gran interés esta temática y es un tema imprescindible dentro del repertorio del conocimiento de todo psicólogo en formación.

La interrogante que se plantea en este módulo, trata ser explicado mediante lo que Goleman (1996) planteaba: “El lugar de los sentimientos en la vida mental ha quedado sorprendentemente descuidado por la investigación a lo largo de los años, convirtiendo las emociones en un enorme continente inexplorado por la psicología científica” (pag 16). A partir de ello esta lectura realizará un recorrido sobre los principales conceptos acerca de las emociones, del autoconocimiento y la inteligencia emocional. Es necesario entonces, construir conocimiento sobre esta temática tan relevante que caracteriza al ser humano y la comprensión su comportamiento partiendo de las emociones que pueden tener una influencia, según su gestión en el autoconocimiento de cada persona. En palabras de Goleman (1996): “Por lo general, la mente emocional no decide qué emociones deberíamos tener. En lugar de esto, nuestros sentimientos surgen en nosotros como un hecho consumado. Lo que la mente racional puede controlar regularmente es el curso de esas reacciones” (pag. 336)

Este módulo 2 abordará entonces todo lo relacionado a la comprensión de conceptos sustanciales para dar respuesta a la pregunta planteada en esta sección de aprendizaje.

Conceptualización de Autoconocimiento

Este concepto ha sido una de las principales reflexiones de la humanidad, ¿Quién soy?, esta pregunta corta pero profunda ha sido todo un desafío para mucho en el recorrido histórico del ser humano.

La búsqueda de esta respuesta impulsa diferentes maneras en que las personas tratan de buscar contestarla, pero lo que sí es es que este concepto conlleva un proceso de reflexión que conlleva el verse a sí mismo como persona integral con una serie de características, que podremos llamar cualidades que van brindándole a la persona las pautas para llegar a la respuesta.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/7t2RxXYMuSCcWAdH7>

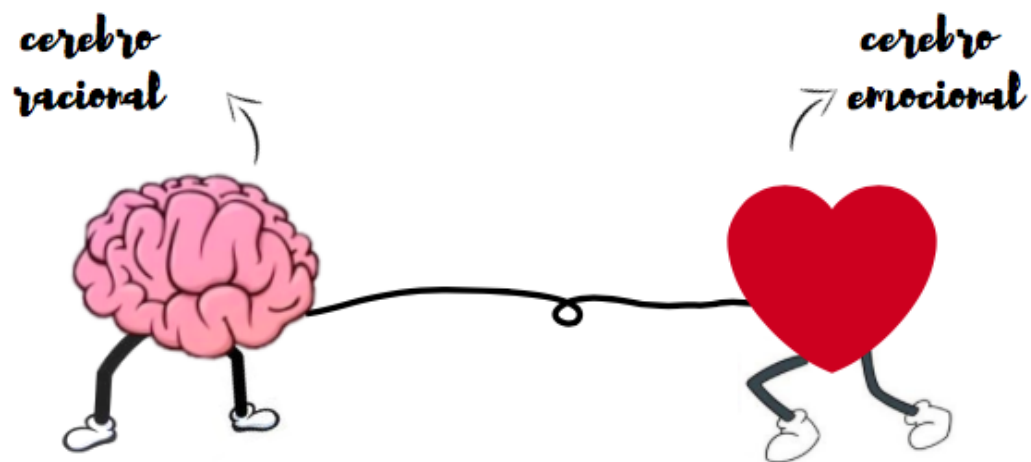
En palabras del psicólogo D. Goleman (1996): “El autoconocimiento es como “conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones”. Esta definición pone más énfasis en la habilidad de monitorear nuestro mundo interno, nuestros pensamientos y emociones a medida que surgen.

Goleman en 1996, refiere a que existen marcadas diferencias entre la inteligencia racional y la inteligencia emocional.

“Estas dos mentes, la emocional y la racional, operan en ajustada armonía y se encuentran exquisitamente coordinadas. Los sentimientos son esenciales para el pensamiento, y el pensamiento lo es para el sentimiento. Pero cuando aparecen las pasiones, la balanza se inclina: es la mente emocional la que domina y aplasta la mente racional. Cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante se vuelve la mente emocional y más ineficaz la racional. Las convicciones de la mente racional son tentativas; una nueva evidencia puede descartar una creencia y reemplazarla por una nueva, ya que razona mediante la evidencia objetiva. La

El autoconocimiento es como “conocer los propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones”. (Goleman, 1996)

mente emocional, sin embargo, considera sus convicciones como absolutamente ciertas, y así deja de lado cualquier evidencia en contra. Por eso resulta tan difícil razonar con alguien que está emocionalmente perturbado: no importa la sensatez del argumento que se le ofrezca desde un punto de vista lógico: este no tiene ninguna validez si no es acorde con la convicción emocional del momento” (Goleman, 1996, 338)



Fuente: <https://images.app.goo.gl/YYfLc3mdfJxSfCh7A>

Según lo que Goleman formula el desafío entre el balance entre el cerebro racional y el emocional.

Existen caminos para conocerse a uno mismo por lo que Borja Vilaseca (2019) plantea las siguientes siete claves fundamentales para llevar a buen puerto tu proceso de autoconocimiento:

1. Redefinir el concepto de “felicidad”

La gran mentira contemporánea es que “la felicidad está afuera de ti mismo”. De ahí que puede que te hayas conformado con sucedáneos como el placer, la excitación o la euforia temporal que te proporciona el consumo materialista, los triunfos profesionales o el entretenimiento. Sin embargo, la felicidad no tiene nada que ver con el bien-tener, sino con el bien-estar. Es decir, con la sensación interna de estar bien contigo mismo, independientemente de cómo sean tus circunstancias externas. La verdadera felicidad es ausencia de sufrimiento.

2. Conocer el propio modelo mental

Se trata del esqueleto psicológico innato que trajiste contigo de serie al nacer. En él se originan los pensamientos y se instalan las creencias, los valores, las prioridades y las aspiraciones que constituyen tu personalidad. Es como una lente a partir de la que filtras la realidad objetiva de forma distorsionada y subjetiva. Más allá de condicionar tu manera de mirar y de comprender la vida, tu modelo mental determina por qué eres cómo eres, así como la “piedra emocional” con la que tropiezas una y otra vez a lo largo de tu vida. La mejor manera de conocer tu modelo mental es, sin duda, a través del Eneagrama.

3. Reprogramar la mente

Cuando un agricultor quiere obtener un tipo de fruto, echa en la tierra la semilla correspondiente. Del mismo modo, si anhelas un determinado fruto en tu vida, es imprescindible que plantes la semilla adecuada. En este caso, la semilla es tu pensamiento y la tierra, tu mente. Así, para poder cambiar la actitud que adoptas frente a tus circunstancias –cambiando así los resultados que cosechas en las diferentes dimensiones de tu vida–, es imprescindible que modifiques tu manera de pensar, insertando en tu mente información veraz y de sabiduría.

4. Cultivar la energía vital

Al igual que cargas el móvil cuando se le agota la batería, has de saber cómo recargar las pilas por medio del contacto con la naturaleza, la nutrición natural, el ejercicio físico, el yoga, la contemplación, el silencio o la meditación. A su vez, es recomendable que te rodees de personas que desprendan energía positiva. El reto es que encuentres un sano equilibrio entre la actividad, el descanso y la relajación. Para ello, es fundamental que reflexiones sobre el impacto energético que tiene tu estilo de vida en general, así como tus hábitos en particular.

5. Comprometerte con el entrenamiento

La sabiduría no puede enseñarse. Nadie puede recorrer el camino por ti. De ahí que si de verdad anhelas un profundo cambio en tu vida, es esencial que te comprometas contigo mismo. Este es sin lugar a dudas el mayor compromiso que puedes asumir en toda tu vida. Y no se trata de obligarte ni de exigirte. La auténtica transformación no tiene nada que ver con los “tengo que” o los “debería de”. Más bien surge a raíz de una profunda motivación por sentirte mejor contigo mismo y, en consecuencia, con los demás y con la vida.

6. Medir los resultados que se obtienen

En la medida en que manejas información veraz, cultivas tu energía vital y te comprometes con el entrenamiento, es una cuestión de tiempo que empieces a cosechar resultados de satisfacción. De hecho, existen tres indicadores internos para saber si estás progresando en tu camino de aprendizaje. El primero es la felicidad

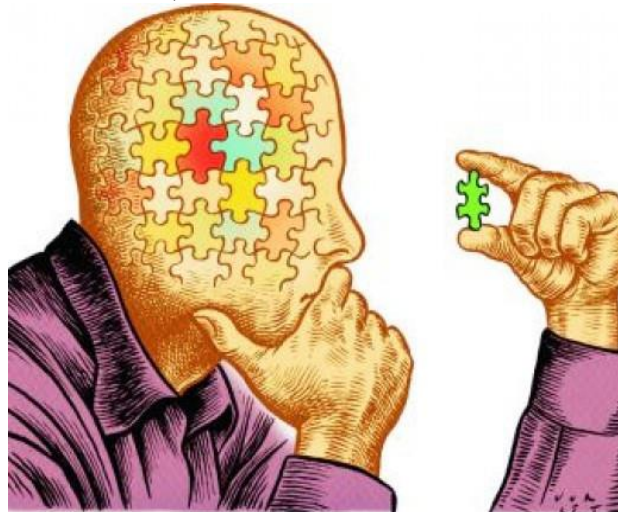


(que te lleva a dejar de sufrir), el segundo es la paz interior (que te lleva a dejar de reaccionar frente a tus circunstancias); y el tercero es el amor, que te lleva a dejar de luchar y de entrar en conflicto con la realidad.

7. Practicar la aceptación

La palabra mágica que lo cambia todo es la “aceptación”. Eso sí, aceptar no quiere decir resignarse, reprimirse ni ser indiferente. Tampoco significa tolerar o estar de acuerdo. Y está muy lejos de ser un acto de debilidad, pasotismo, dejadez o inmovilidad. La auténtica aceptación nace de una profunda comprensión y sabiduría acerca de por qué eres como eres, por qué los demás son como son y por qué el mundo es tal como es. Lo cierto es que aquello que no eres capaz de aceptar es la única causa de tu sufrimiento.

La paradoja de este proceso de autoconocimiento y de transformación personal es que “cuando uno cambia, todo cambia”. Es decir, que al cambiar el sistema de creencias, cambia la manera de ver, de comprender y de interpretar lo que sucede, cambiando así la forma de pensar, de sentir y de interactuar con tus circunstancias. Es entonces cuando se verifica a través de la experiencia que no es el mundo, sino tu actitud frente al mundo, lo que determina el grado de bienestar o de malestar, así como el nivel de abundancia o de escasez.



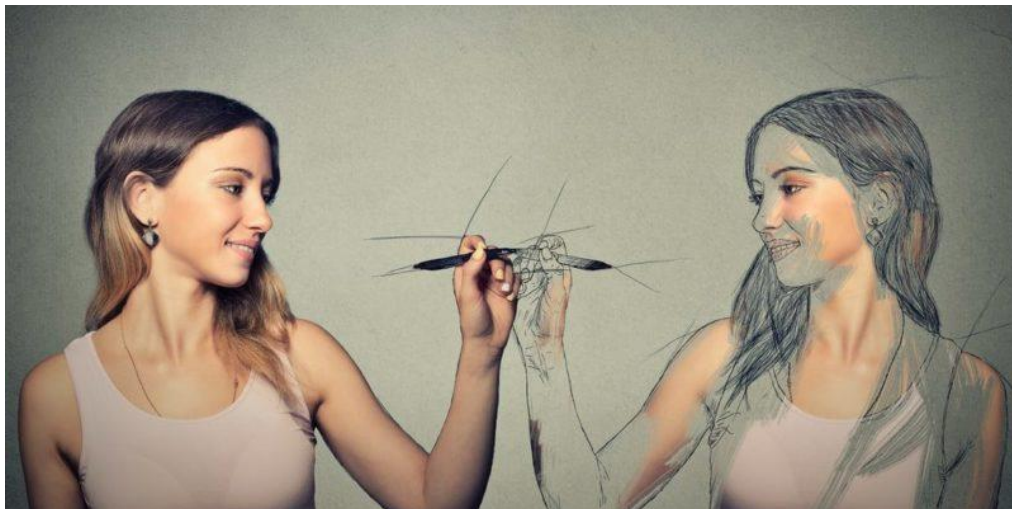
Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fantoniofuentesblog.files.wordpress>

Concepto personal

Para comprender el siguiente término Rochín (2012) el concepto personal es: “El concepto de sí mismo está formado por todas las creencias y actitudes que tiene la persona respecto a sí mismo; abarca un conjunto bastante amplio de representaciones mentales, que incluyen imágenes y juicios, no sólo conceptos, que el individuo tiene acerca de sí mismo y que engloban sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. Esto determina lo que la persona es, lo que piensa, lo que hace y lo que puede llegar a ser”.

Ciertamente el concepto que una persona ejerce sobre sí mismo impacta e influye en su comportamiento porque es parte del núcleo central de su personalidad, Rochín también afirma que en la infancia es cuando se empieza a formar el concepto personal y por ende, va acumulando ideas sobre sí mismo/a a través de la información que recibe del medio ambiente y de las personas con quien se interactúa, principalmente los padres, profesores, compañeros, etc.

“El concepto de sí mismo está formado por todas las creencias y actitudes que tiene la persona respecto a sí mismo; abarca un conjunto bastante amplio de representaciones mentales, que incluyen imágenes y juicios, no sólo conceptos, que el individuo tiene acerca de sí mismo y que engloban sus distintos aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales. (Rochín (2012))

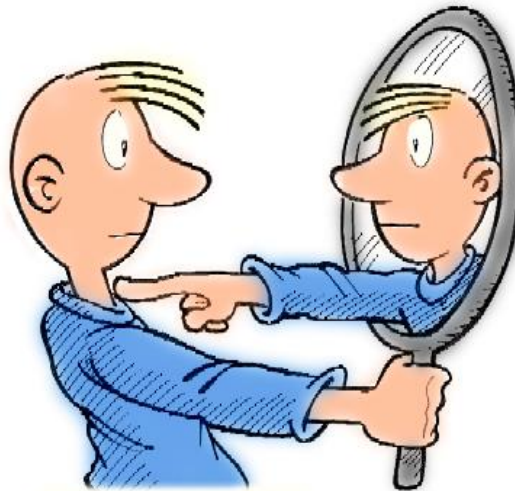


Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fconcepto>.

Cada palabra o estímulo significativo en la vida va dejando huella en la imagen de sí mismos; es así como, por medio de las experiencias vividas, la personalidad y la idea de quiénes somos.

Autoevaluación

La autoevaluación parte del autoconocimiento. Conocerse en profundidad, identificar las fortalezas y debilidades, son el punto de partida para establecer una sana relación consigo mismo/ y las personas que están alrededor.



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ftomi-digital>

La autoevaluación se puede comprender como un ejercicio de reflexión sobre uno mismo. Es decir, de manera metafórica se trata de una investigación sobre uno mismo/a con el objetivo conocer las propias características, por ello, es un ejercicio de autoconocimiento.

Cuando la persona se autoevalúa, conoce sus fortalezas, pero también es importante reconocer las debilidades. Siempre que se identifica alguna de las dos anteriores esto posibilita y brinda crecimiento y progreso; y la visualización de puntos de atención y de mejora.

La Autoevaluación es una herramienta de autoconocimiento muy importante, aunque muchos la ignoran, pues a veces puede resultar complejo estar cara a cara consigo mismo/a, esto podría hacer que las personas se rehúsen a realizar procesos de autoreflexión. Por lo cual, esa actitud continúa manteniendo a la persona en una zona de confort o ha admitir tener conciencia de de los aspectos que se pueden mejorar o las fortalezas que se pueden potenciar.

La autoevaluación se puede comprender como un ejercicio de reflexión sobre uno mismo

Todo proceso de autoevaluación puede resultar difícil al inicio, pero el desarrollo de esta práctica posibilita a la persona un acercamiento mayor sobre sí mismo/a y por ende, un mayor autoconocimiento, clave esencial de una adecuada autoestima y autoconcepto, y sin duda, también del respeto de sí mismo/a.

Se debe concebir el proceso de autoevaluación con una actitud motivante, estando con la seguridad que su resultado será comprender más los puntos fuertes y débiles y así tomar ventaja para portenciarse como ser humano de manera integral.



Fuente: https://blog.hotmart.com/blog/2018/12/BLOG_Como-fazer-uma-autoavaliacao.png

Respeto Propio

El respeto es un componente muy importante tanto de la identidad personal como de las relaciones interpersonales.

¿Qué se entiende entonces por respeto?, según los estudiosos en valores, la palabra respeto viene del latín respectus que significa 'atención' o 'consideración'. Puede definirse como "la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia".



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2F3.bp.blogspot.com>

El respeto que se imparte hacia los demás, inicia en el proceso del respeto propio, no se puede ser capaz de brindar o demandar respeto, sino inicio conmigo mismo. Para ello, García (2017) recomienda que para incentivar el respeto propio se debe:

“la consideración y valoración especial que se le tiene a alguien o a algo, al que se le reconoce valor social o especial diferencia”.

- Valorar la propia trayectoria de vida la experiencia los aprendizajes vitales.
- Respetar el propio cuerpo. Cuídarlo sin forzarlo, hacer ejercicio físico y alimentarse correctamente para estar sano.
- Escúcharse, atender las propias necesidades, bien sean necesidad de descanso, desconexión o de diversión.
- Aprender a comunicarse de forma asertiva.
- Aléjarse de las personas que no hacen bien y de las relaciones tóxicas.
- Descubrir cuáles son los objetivos y metas en la vida y trabajar para lograrlos.

Autoestima

El término Autoestima ha sido estudiado por numerosos estudiosos de la Ciencia del comportamiento y destaca como principal aspecto al valor que una persona se da a sí misma. Es decir, la autoestima se relaciona con la autoimagen, que es el concepto que se tiene de uno propio, y con la autoaceptación, que se trata del reconocimiento propio de las cualidades y los defectos.

La forma en que una persona se valora está influenciada en muchas ocasiones por los agentes externos o el contexto en el que se encuentra el individuo, por ello puede cambiar a lo largo del tiempo.

En este sentido, la autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso por la misma autocrítica positiva o negativa.

M Naranjo (2007) expone un interesante recorrido del concepto de Autoestima por diversos autores. A continuación, los mismos:

Branden, en de Mézerville (2004, p. 25) manifiesta que: *La autoestima está configurada por factores tanto internos como externos. Entiendo por factores internos, los factores que radican o son creados por el individuo-ideas, creencias, prácticas o conductas. Entiendo por factores externos los factores del entorno: los mensajes transmitidos verbal o no verbalmente, o las experiencias suscitadas por los padres, los educadores, las personas significativas para nosotros, las organizaciones y la cultura.*

Según Güell y Muñoz (2000, p. 118), *la persona tiene la capacidad de establecer su propia identidad y atribuirse un valor y, a esa valoración se le llama autoestima. Señala que “Si conseguimos mantener un buen nivel de autoestima resistiremos las críticas, nos abriremos mejor a los demás, aprenderemos a pedir ayuda y, en general, nos resultará mucho más gratificante vivir, lo que contribuirá también a prevenir cualquier proceso depresivo”.*

Refiriéndose a este tema de la autoestima.

-La autoestima puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales o laborales, incluso por la misma autocrítica positiva o negativa

Santrock (2002, p. 114) expresa que ésta es: *“La evaluación global de la dimensión de Yo o self. La autoestima también se refiere a la autovalía o a la autoimagen, y refleja la confianza global del individuo y la satisfacción de sí mismo”.* Para White en Courrau (1998), *la autoestima es el valor del yo, el valor de la persona ante los ojos de las otras. Esta autora la define como un proceso dinámico y multidimensional que se va construyendo a lo largo de la vida y en el cual se involucra el contexto social, físico,*

emocional y cognitivo de la persona.

Al respecto también Molina en Olivares (1997, p. 20) considera que la autoestima tiene un significado complejo, y que precisa de cuatro componentes en su definición:

- Es una actitud, ya que contempla las formas habituales de pensar, actuar, amar y sentir de las personas para consigo mismas.
- Tiene un componente cognitivo, pues se refiere a las ideas, opiniones, creencias percepciones y procesamiento de la información que posee la persona respecto de sí misma.
- Tiene un componente afectivo, que incluye la valoración de los positivo y negativo,



involucra sentimientos favorables y desfavorables, agradables o desagradables que las personas perciben de sí mismas.

- Tiene un componente conductual, porque implica la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente.

Por otra parte, Gastón de Mézerville (204, p. 61) menciona que “La autoestima es la percepción valorativa y confiada de sí misma, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”. Alcántara en Molina, Baldares y Maya (1996, p. 24) expresa: La autoestima es la meta más alta del proceso educativo y quicio y centro de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, es el máximo resorte motivador y el oculto y verdadero rostro de cada hombre esculpido a lo largo del proceso vital.



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fwww.tn8.tv%2Fmedia>.

Cuadro Comparativo entre alta y baja Autoestima

Alta Autoestima	Baja Autoestima
<ul style="list-style-type: none"> • Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades. • Ser responsable de sus propios actos. • Hacerse responsable de otras personas. • Tener conductas pro-sociales. Solidario • Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos. • Manifestar una actitud cooperadora. • Autocrítica. Reconoce y aprender de los errores. • Capaz de pedir ayuda. • Equilibrado emocionalmente, autónomo • Busca la solución ante los problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso. • Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros o culparse en exceso. • Conductas regresivas (hacerse el pequeño). • Comportamientos no sociales. • Desconfiar de sí mismo y de los demás. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos. • Agresividad, cambios de humor repentinos, timidez excesiva o violencia. • Negación frecuente. • Hipersensible, se frustra con facilidad • Tendencia a la depresión y a la ansiedad

Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcuadrocomparativo.org>



Fuente: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fsertumismahome.files.wordpress.com>

Conceptualización de la Emoción

Rulli (2007) refiere que La emoción (del Lat. emoveo, emotum = conmovido, perturbado) es un impulso involuntario, originado como respuesta a los estímulos del ambiente, que induce sentimientos en el ser humano y en los animales, y que desencadena conductas de reacción automática. La especie humana es considerada capaz de controlar sus emociones de manera consciente.

Parafraseando a Rulli (2007) las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. Desde otro punto de vista una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea. Es un estado que sobreviene súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violentas y más o menos pasajeras. En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.



Fuente: <https://images.app.goo.gl/RgwrXB6us66GDk6J6>

Las emociones son procesos neuroquímicos y cognitivos relacionados con la arquitectura de la mente toma de decisiones, memoria, atención, percepción, imaginación que han sido perfeccionadas por el proceso de selección natural como respuesta a las necesidades de supervivencia y reproducción. (Rulli, 2007)

Para entender este concepto se hará un breve recorrido de la formulación que los estudiosos han realizado sobre la emoción y su componente fisiológico.

1. Darwin fue el primero en señalar que la expresión facial característica de las distintas emociones, como el dolor, la pena y el gozo, se extiende hacia peldaños inferiores en la escala zoológica y tiene un significado evolutivo importante porque comunica inmediatamente a otros individuos si una situación particular es fuente potencial de peligro o de placer.
2. En 1884 William James (1842-1910) escribió un artículo titulado “¿Qué es la emoción?”, en el que sostuvo que no hay en el cerebro un sitio donde se localice la emoción, que ésta se explica por la información de retorno de los órganos implicados en los estados fisiológicos que experimentamos como emociones: amor, cólera, miedo, etc.
3. En 1919, Walter B. Cannon (1871-1945) escribió su obra fundamental Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la cólera. Con base en sus experimentos, Cannon demostró que un animal al que quirúrgica o accidentalmente se le han separado sus vísceras del sistema nervioso central es capaz de experimentar emociones. Esto obligó nuevamente a orientar la investigación hacia la localización cerebral de las emociones. Cannon demostró también que la respuesta visceral en las emociones es difusa e inespecífica.
4. En 1919, Walter B. Cannon (1871-1945) escribió su obra fundamental Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la cólera. Con base en sus experimentos, Cannon demostró que un animal al que quirúrgica o accidentalmente se le han separado sus vísceras del sistema nervioso central es capaz de experimentar emociones. Esto obligó nuevamente a orientar la investigación hacia la localización cerebral de las emociones. Cannon demostró también que la respuesta visceral en las emociones es difusa e inespecífica.
5. Paul Broca ya había hecho notar que las estructuras neurales que rodean al tallo cerebral y otras que ocupan la parte inferior de los lóbulos frontales, constituyen una formación característica que se encuentra en una variedad de mamíferos. A esta formación Broca le llamó “el gran lóbulo límbico”.
6. El “sistema límbico”, así llamado en la literatura desde 1952, consiste en varias estructuras que están conectadas fisiológica y anatómicamente. Estas estructuras se encuentran en la parte inferior de los lóbulos frontales, la parte inferior del diencéfalo y los lóbulos temporales, e incluyen la formación hipocámpica, la corteza olfativa, el hipotálamo, la amígdala y los núcleos septales. No hay duda de que el sistema límbico y sus conexiones constituyen un circuito funcional anatómicamente integrado.



7. En 1937 James W. Papez propuso que el “lóbulo límbico” es la única parte de los hemisferios profusamente conectada con el hipotálamo y que “el proceso emotivo central de origen cortical puede concebirse como construido en el hipocampo y transferido a los cuerpos mamilares y de ahí a través de los núcleos anteriores del tálamo a la corteza del cíngulo, que puede ser considerado como la región receptiva para la experiencia de la emoción”.

Referencias bibliográficas

- Camacho M. (2013). Fundación Universidad de América Investigación Específica Volumen 1, No. 1, enero-diciembre 86 ISSN: 2346-1098.
- Davidoff, Linda. 1980, 2a. Introducción a la Psicología, McGraw-Hill. México.
- Dueñas M. (2002) Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa Educación XX1, núm. 5, 2002, pp. 77- 96 Universidad Nacional de Educación a Distancia Madrid, España.
- García A (2017). Recuperado de: <https://blog.cognifit.com/es/respeto/>
- Montejano S. (2017) Recuperado de revista virtual: <https://www.psicoglobal.com/desarrollo-personal/gestion-emocional>
- Naranjo M Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación” Volumen 7, Número 3, Año 2007, ISSN 1409-4703 3. San José Costa Rica
- Lazos E. (2008) Instituto de Investigaciones Filosóficas Universidad Nacional Autónoma de México. Revista Diánoia, vol. LIII, no. 61
- Rochín J (2012) Recuperado de revista virtual: <http://teoriapsicologia.blogspot.com/2012/11/nuestro-concepto-de-simismo.html#:~:text=El%20concepto%20que%20cada%20uno,de%20nuestra%20personalidad%20en%20general.>
- Rulli M. “El costo de la ignorancia emocional”: https://ucema.edu.ar/posgrado-download/tesinas2007/MADE_Rulli.pdf
- Teijido M. (2014) La inteligencia emocional Marco teórico e investigación. Recuperado en: <http://www.redem.org/boletin/files/Marta%20Teijido%20%20-%20inteligencia%20emocional.pdf>





www.usanmarcos.ac.cr

San José, Costa Rica