

Tema 7

El líder se conoce a sí mismo

Introducción

El tema del autoconocimiento ha sido abordado por muchos filósofos a través de los siglos. Desde la antigüedad ha sido un tema de mucha reflexión. La máxima "Gnothi Seauton" (conócete a ti mismo), es un aforismo inscrito en el templo de Apolo, en Delfos. El aforismo ha sido atribuido a varios sabios griegos como Heráclito, Quilón de Esparta, Tales de Mileto, Sócrates, Pitágoras y Solón de Atenas. En latín se escribe como "nosce te ipsum" (Díaz, s.f.).



El autoconocimiento es fundamental en todos los aspectos de la vida. Por ejemplo, una persona muy visual tenderá a usar mapas para orientarse. Antes de salir a un lugar desconocido, es probable que consulte Google Maps en su teléfono para encontrar la ubicación exacta. Al salir de un lugar desconocido hacia otro que también lo sea, tendrá que asegurarse de comprender dos cosas: dónde se encuentra y a dónde quiere llegar. Comprender ambas posiciones es fundamental para alcanzar con éxito el destino deseado.

Por otro lado, también es necesario considerar que una persona puede conocer su destino exacto, pero si no sabe su ubicación actual, se encontrará perdida, de la misma forma que si sabe dónde está, pero no sabe cómo llegar. A todo este proceso de conocer quién eres, dónde estás y a dónde quieres ir se le llama autoconocimiento. Durante este tema, revisará este punto de partida en tu autoconocimiento y cómo se relaciona con la efectividad que tiene en el liderazgo.

Explicación

Proceso de crecimiento

Además de desarrollarse a sí mismo, todo líder necesita de autoconocimiento. Esta habilidad requiere de mucho tiempo para desarrollarse y es una condición necesaria para cualquier persona que aspira a crecer y hacer crecer a otros. Así como el líder debe tener un plan de crecimiento, también debe conocerse a sí mismo. Según Williams, a este proceso se le denomina autoconciencia y es el primer paso esencial para maximizar las habilidades de gestión (Williams, s.f.).



El proceso de crecimiento ocurre durante una fase de profundo conocimiento interior. Este proceso se desarrolla de la siguiente manera:

En el punto de inicio o punto A estás actualmente, y en el punto B adonde quieres llegar. Es igual de importante conocer a dónde se quiere llegar, como comprender en dónde y cómo se encuentra una persona en el punto de partida. Esto responderá preguntas sobre tu autoconocimiento.

Conocerme a mí mismo

En esta sección hablaremos del punto A o punto de partida, es decir, dónde te encuentras actualmente. En esta parte se realiza la labor más intensa de autoconocimiento. ¿Dónde estoy parado en este momento y por qué estoy aquí?, ¿cómo soy? y ¿por qué reacciono como reacciono? Estas preguntas no son fáciles de responder y la mayoría de las personas no hacen mucho para encontrar las respuestas.



Como acertadamente dice Benjamin Franklin en su frase: "Hay tres cosas extremadamente duras: el acero, el diamante y conocerse a uno mismo". En efecto, conocerse a uno mismo es difícil (Peña, 2023).

Áreas clave del autoconocimiento

El Dr. Scott Williams, profesor del departamento de Gestión del Raj Sooin College of Business en la Wright State University, en Ohio, menciona que hay 5 áreas clave que una persona debe conocer de sí misma (Williams, s.f.). En la siguiente imagen conocerás estas áreas clave:



Figura 1. Áreas clave del autoconocimiento.

Existen otras necesidades, como las que enumera el entrenador Tony Robbins (s.f.):

1. Certidumbre: certeza de evitar el dolor y alcanzar el placer.
2. Variedad: la necesidad de lo desconocido, el cambio o un nuevo estímulo.
3. Significado: sentirse único, importante, especial o necesitado.
4. Amor y conexión: sentimiento fuerte de cercanía o conexión con alguien más o con algo.
5. Crecimiento: una expansión de capacidad, habilidad o entendimiento.
6. Contribución: un sentido de servicio y enfoque en ayudar a los demás.

Un ejemplo que ayuda a comprender esta clasificación de necesidades es el de Daniel. Para él lo más importante en este momento es encontrar trabajo, ya que tiene más de seis meses buscando uno. En este momento siente que no puede tomar decisiones porque no tiene seguridad financiera. Para él es más relevante la necesidad por certidumbre que la necesidad de amor y conexión. Para él la certeza de no tener inseguridad es más importante que conectarse con otras personas.

Cuando una persona es consciente de una situación, comprenderá mejor lo que está pasando. Por lo tanto, si está pensando en empezar una relación, puede decidir de manera consciente si quiere abrirse de forma sentimental a la otra persona, aunque normalmente tienda a protegerse y cerrarse emocionalmente.

Cómo elevar el nivel de autoconocimiento

Para elevar el nivel de autoconocimiento se recomienda lo siguiente:

1. Tomar una evaluación de personalidad. Existen muchas pruebas de personalidad. Tomar una prueba de este tipo te da una radiografía de tu temperamento, intereses, emociones, necesidades, hábitos, etcétera.
2. Pide retroalimentación informal. Puedes ir con algún miembro de tu equipo y pedirle retroalimentación de tu rol como líder o como miembro del equipo. Esto te dará mayor claridad de la que tú puedes obtener por tu propia cuenta.
3. Reflexión de manera regular. Aprender a hacer una pausa hace que el crecimiento te alcance. La base de una buena reflexión son las buenas preguntas.
4. Busca ayuda profesional de un entrenador. La labor de un coach profesional no es la de dar consejos, ni la de transmitir su experiencia, o decirte cuál es el mejor camino para seguir. Para eso están los mentores, los consultores, los consejeros, los padres de familia, etcétera. La labor principal del coach es elevar el nivel de autoconocimiento de sus clientes. Los coaches talentosos te ayudan a que interpretes tus pensamientos al hacerte preguntas que activen tu mente a buscar la respuesta. La premisa de trabajo de un coach es la siguiente: la respuesta siempre la tiene el cliente. Por esa razón un coach no buscará darte la solución a una situación, sino que te ayudará a que tú la encuentres (Williams, s.f.).

Relación entre autoconocimiento y nivel de efectividad

Según el Dr. Smith, el autoconocimiento ayuda a los gerentes y directores a encontrar áreas de oportunidad en sus habilidades gerenciales. Esto les permite tomar acción para desarrollarlas. Él menciona 6 formas que explican por qué elevar el nivel de autoconocimiento eleva el nivel de efectividad (Williams, s.f.):

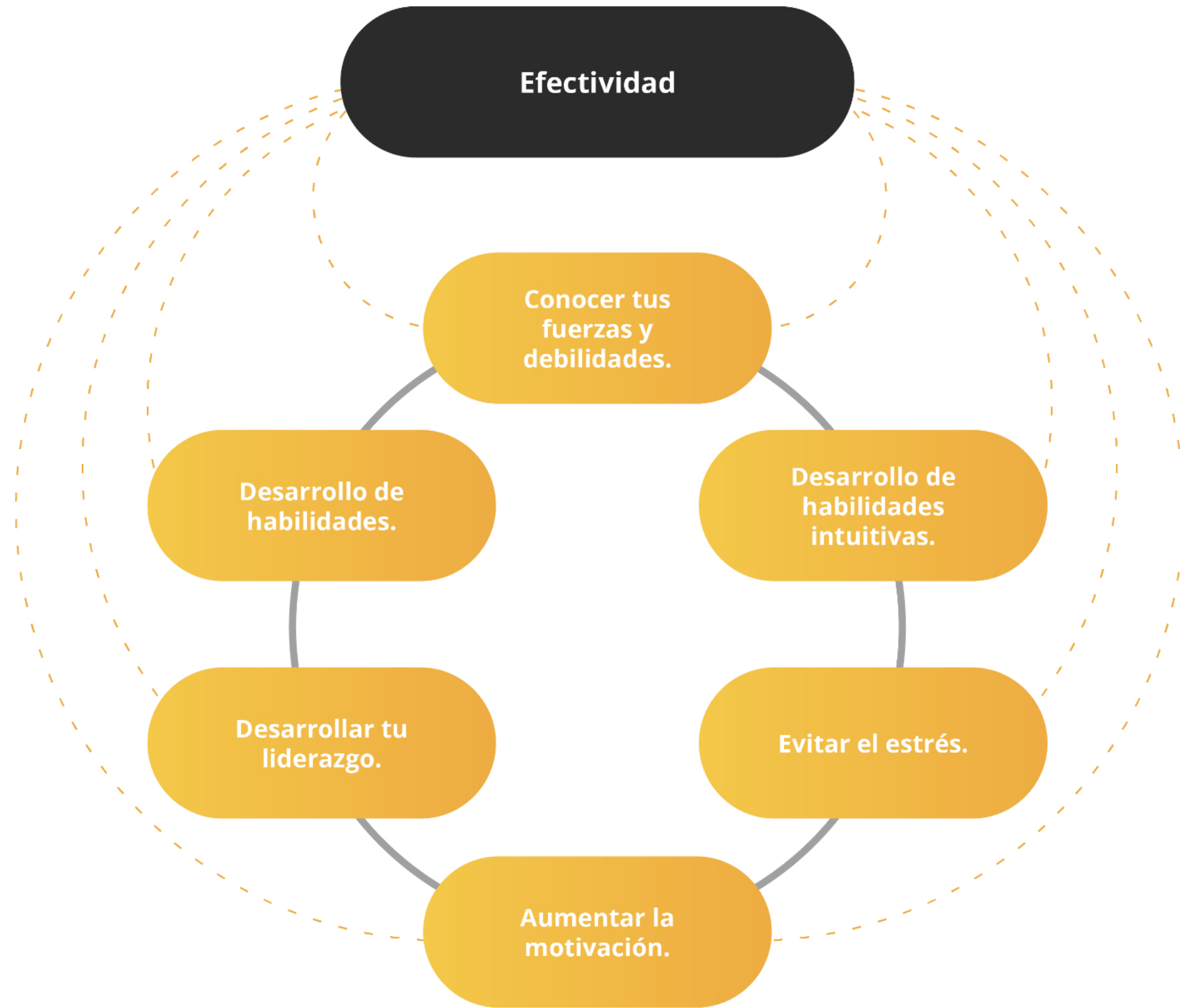


Figura 2. Impacto del autoconocimiento en la efectividad

Trabajar en el autoconocimiento es una acción que contribuye directamente con mejorar la efectividad del rol de líder. Tomar acción en cada uno de estos 6 componentes mejorará tu autoconocimiento.

Cierre

Un líder se conoce a sí mismo. ¿Quieres elevar tu nivel de liderazgo? Eleva tu nivel de autoconocimiento. ¿Quieres crecer de manera efectiva? Eleva tu nivel de autoconocimiento. ¿Quieres llegar al punto B? Conoce dónde está el punto A y entiende por qué estás ahí. No puedes ejercer un liderazgo efectivo si no te conoces a ti mismo. No puedes llegar a ningún lado si no sabes dónde estás. Recuerda, no puedes guiar a otros si no te puedes dirigir a ti mismo. Para dirigirte a ti mismo debes comenzar por conocerte.

Checkpoint

Asegúrate de:

- Conocer las 5 áreas clave de ti mismo según el Dr. Scott Williams.
- Comprender las 6 necesidades del ser humano según Anthony Robbins.
- Comprender las 5 necesidades del ser humano según Maslow.

Referencias

- Díaz, A. (s.f.) *Conocimiento de sí*. Recuperado de <https://www.fondodeculturaeconomica.com/dife/definicion.aspx?l=C&id=41>
- Peña, B. (2023). *Quién soy yo*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/quien-soy-yo/>
- Tony Robbins.(s.f.). *Why do we do what we do?* Recuperado de <https://www.tonyrobbins.com/podcasts/why-we-do-what-we-do/>
- Williams, S. (s.f.). *Self-awareness and personal development*. Recuperado de <http://www.wright.edu/~scott.williams/LeaderLetter/selfawareness.htm>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.