

Soberbia e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © (102-2012)

Hablar de soberbia, es referirnos a una actitud común en personas que tienen una valoración muy alta de sí mismos, junto con una especie de menosprecio por sus semejantes. Si bien esta palabra se relaciona en ocasiones¹ con el juicio óptimo de algunas cosas o de algunas actuaciones de personas (soberbia actuación, o soberbio trabajo...), la aplicación más común del término tiene que ver con personas altivas, arrogantes, egoístas, etc. Desde mucho tiempo atrás, se le conoce a la soberbia, como la contraparte de la humildad, precisamente porque una persona soberbia no tiene la humildad para reconocer sus errores, sus limitaciones, por esa sobrevaloración o ego altamente desarrollado en su persona; nunca esperes una disculpa de una persona soberbia.

Y discúlpenme por insistir -en relación con las personalidades contemporáneas que hemos venido analizando- que en la sociedad actual, una gran mayoría de las personas no saben pedir disculpas o reconocer sus errores, es decir, la soberbia pienso, es uno de esos atributos que caracterizan a muchas de esas personalidades contemporáneas.

Será en parte porque en este mundo de tanta competencia, en donde la competencia es por sí misma un valor², no un medio para lograr cosas, no conviene dejarse ver como inferior que otros, o no conviene que su imagen se deteriore por admitir errores o responsabilidades no cumplidas.

En fin, analicemos las dos más importantes componentes de la actitud³ soberbia; la primera, la cognitiva, se relaciona con esa autovaloración racional, muy alta, de uno mismo, y con ese menosprecio hacia los demás. La persona soberbia, piensa que sus cualidades y supuestas virtudes son notorias y no está dispuesto a dejarse ver hacia los demás por debajo de esa autovaloración alta. En su escala de valores, difícilmente se ubica a la humildad, o a la comprensión de los demás, seguramente por esa sobrevaloración de su propia persona, que entre otras cosas, le limita a ver hacia los demás. La segunda componente, la emocional, es desde mi punto de vista más compleja, pues el soberbio parece esconder una gran inseguridad, dado que le importa mucho el posible efecto que tengan en los demás sus errores; quizás porque guarda *diversos temores*, ya sea al fracaso, a la crítica, o a ser rebasado por otros, por citar algunos ejemplos de estados emocionales que pudiesen influir, por lo general de manera inconsciente, en el soberbio.

¹ Ver las connotaciones que le da la RAE: *Altevez y apetito desordenado de ser preferido a otros. Satisfacción y envanecimiento por la contemplación de las propias prendas con menosprecio de los demás y especialmente hablando de los edificios, exceso en la magnificencia, suntuosidad o pompa*

² Ver la cápsula ADEF 26: competencia y competitividad

³ Ver la cápsula ADEF no. 10, en donde se explican las tres componentes de las actitudes.

También la ira o el enojo, por el éxito de otros, puede ser una emoción generadora de actitudes soberbias, en razón a esa aparente inseguridad, que influye en cómo quiere ser visto por los demás.

Por estas razones, si nos esforzamos por crecer en inteligencia emocional, podemos dominar, regular, controlar, esas emociones o sentimientos que nos llevan a ser o a parecer soberbios. Si nos esmeramos en desarrollar nuestra inteligencia emocional, veremos que cada uno de los atributos de la inteligencia emocional, impiden adoptar actitudes soberbias; veamos uno a uno los tres principales atributos de inteligencia emocional.

Si nos conocemos bien, y reconocemos nuestras cualidades, al igual que nuestras limitaciones, tenemos la base para esforzarnos en ser autocríticos y aceptar esas limitaciones; aceptar cuando nos equivocamos y reconocer nuestros errores son atributos de madurez y de inteligencia emocional. Por ello, la base para aplicar la inteligencia emocional en el caso de la soberbia, es el autoconocimiento, la autoaceptación y tener la madurez para adoptar una actitud humilde, que nos permita reconocer y aceptar nuestros errores.

A partir de este autoconocimiento, podremos reconocer nuestros estados emocionales, y los elementos que los generan. Analizar una a una las emociones o los sentimientos que pueden dispararnos actitudes soberbias, y reconocer sus causas, puede ser el inicio de un proceso de autocontrol, de autodominio, que es la segunda aptitud del emocionalmente inteligente. Reconocer los posibles temores, sobre la base de la propia autoestima, de la seguridad en nuestras propias fortalezas, nos ayudará a confiar más en nosotros mismos, sin temer lo que pase a nuestro alrededor, sin temer a lo que otros pudieran decir.

Finalmente, si somos empáticos con los demás, podremos aceptar que en ocasiones, habrá personas que tengan mejores desempeños o mejores resultados que nosotros, dándoles nuestro reconocimiento sincero, e inhibiendo cualquier sentimiento de envidia⁴, que nos lleve a ser después soberbios.

Por eso, nuestras recomendaciones para dejar de ser soberbio, tienen que ver con mejorar en su inteligencia emocional: acepte sus limitaciones, acepte que otros puedan ser mejores o más capaces que usted en diversos campos y situaciones; reconozca cuando se equivoca y aprenda a ser humilde para reconocer sus posibles errores. Controle sus temores, reflexione para ello en sus cualidades y fortalezca su seguridad en usted mismo y en su potencial de realización; sea optimista, sostenga sus esperanzas y anhelos en sus propias metas y objetivos, y desvincúlelos de los de los demás. Cada quién su vida. No lo cree?

Jaov'

⁴ Ver la Cápsula ADEF no. 50, sobre la envidia.

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com
NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes.

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
 - Liderazgo
 - Desarrollo Organizacional

Contenidos sustentados en
la inteligencia emocional y en los valores

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS