

## **Actitudes del emocionalmente inteligente**

Por Jorge A. Oriza Vargas © 179-2013

Hemos escrito diversos artículos<sup>1</sup> sobre las actitudes; sobre sus causas, o sobre los valores que por lo general están detrás de cada actitud positiva. También sobre cómo, la incongruencia con, o la ausencia de, valores fundamentales, explican porqué asumimos actitudes negativas. Recordemos que en cada actitud, además de su manifestación conductual, no verbal, están dos componentes básicas que la generan: la cognitiva, racional, pensada, y la componente emocional, motivacional, que le dan la fuerza para asumir la actitud, ya sea positiva o negativa.

También hemos escrito sobre las bases y las manifestaciones de la inteligencia emocional<sup>2</sup>; en esta ocasión, trataré de hacer una síntesis de las actitudes que desde nuestro punto de vista, puede adoptar con más facilidad quién es emocionalmente inteligente<sup>3</sup>. La persona con inteligencia emocional, muestra un firme autocontrol o un autodominio bien cimentado; es empática y optimista entre otras cosas. Regula sus estados de ánimo y eso le permite tener bases para asumir buenas actitudes.

Por supuesto, las actitudes dependen por lo general, de un importante esfuerzo de congruencia con valores fundamentales, y por ello, para nosotros, los valores o la congruencia con ellos, es por sí misma una fortaleza del emocionalmente inteligente. Veamos a continuación las actitudes del emocionalmente inteligente:

	<b>Muestra actitudinal</b>	<b>Breve descripción/Cápsulas en las que se ha tratado</b>
1	Sensatez	Cordura, buen juicio, derivado del autoconocimiento y el autodominio
2	Respetuoso	El dominio personal le ayuda a siempre respetar a los demás, no obstante su estado de ánimo. Cápsulas ADEF 19 y 143
3	Tolerante	Lo logra a partir del autodominio y el respeto. Ver cápsulas 48 y 176
4	Paciente	Una de las tres "P's" de la IE. Ver la cápsula ADEF No.59
5	Prudente	Una de las tres "P's" de la IE. Ver la cápsula ADEF No.59
6	Perseverante	Una de las tres "P's" de la IE. Ver la cápsula ADEF No.59
7	Comprensivo, empático	Es elemento estructural de la Inteligencia emocional, sobre todo si se tiene el valor de la comprensión. Ver cápsula ADEF No. 22
8	Comprometido	Canaliza con fortaleza emocional sus emociones. Ver cápsula 129
9	Apoyador/colaborador	Canaliza inteligentemente buenos sentimientos; actitudes de quién sabe participar en equipos. Ver cápsula ADEF 14
10	Amistoso/amigable	Sabe canalizar afectos, sentimientos positivos a sus semejantes. Ver cápsulas 103, 171

<sup>1</sup> Ver por ejemplo, las cápsulas ADEF : 10, 25, 63, 84, 90-94, 97, 129, 134.

<sup>2</sup> Ver básicamente las Cápsulas ADEF no. 2, 22, 72, 78, 88, 116 y 117

<sup>3</sup> Este tema lo abordé inicialmente en la Cápsula 84: Actitudes con Inteligencia Emocional

11	Humildad, autocrítica	El autoconocimiento, la auto aceptación, permiten ser autocríticos, con apoyo en la inteligencia emocional. Ver cápsula ADEF 34.
12	Amabilidad, atención	Además de bien educado, sabe canalizar buenos sentimientos a los demás.
13	Servicial	El servicio es actitud y es competencia; ver Cápsula ADEF 11
14	Agradecido	Dominio personal, humildad, comprensión. Ver Cápsulas 97 y 111
15	Responsable, cumplido	Por lo general el emocionalmente inteligente es responsable; se controla, encausa emociones positivas; ver cápsula ADEF 25
16	Lealtad	Una verdadera virtud de la amistad, del compromiso hacia una persona, grupo, organización. Ver la cápsula ADEF 41
17	Optimismo	Es de hecho atributo directo de la Inteligencia emocional. Ver cápsula ADEF 110
18	Perdona	El perdón, o perdonar, tiene que ver con evitar el rencor y el odio; son actitudes altamente demandantes de Inteligencia Emocional. Ver detalle en Cápsula ADEF 96
19	Compasivo	Tan necesaria en esta sociedad de desigualdades e injusticias, esta actitud surge del amor al prójimo, pero también de la empatía y de la comprensión. Ver cápsulas Cápsula 132 y 168
20	Actitudes derivadas de estados de ánimo positivos:	Actitudes más generales, como por ejemplo el buen ánimo, el agrado, el interés, etc. Ver cápsula 40.

Como podemos observar, la inteligencia emocional parece estar en la base de muchas actitudes. El hecho de desarrollar la capacidad de regular una de las componente estructurales de la actitud, como lo es la emocional, y de tener una mente capacitada para darle fortaleza cognitiva a sus creencias y valores en cada una de las acciones de su vida cotidiana, le permiten al emocionalmente inteligente asumir actitudes bien pensadas y adecuadas para sus relaciones con los demás.

Otro factor que deja ver la tabla, es el de los estados de ánimo, sobre los cuales ya hemos escrito (cápsula ADEF no. 40). Además de los estados de ánimo que inducen actitudes generales, como veíamos, el agrado o el interés, hay estados de ánimo que intervienen de manera más específica y determinante en otras actitudes. Tal sería el caso de estados de ánimo tendientes a la alegría, es decir, cuando nos sentimos de buen humor, por lapsos grandes; o los estados de ánimo orientados al enojo, y entonces nos referimos a estados como los llamados "de mal humor" o de nerviosismo y nuestras actitudes podrán ser variadamente negativas. También son muy comunes, los estados de ánimo depresivos, derivados de eventos caracterizados por la tristeza, y son generadores de actitudes de sufrimiento, o desinterés, desgano o falta de compromiso. La inteligencia emocional nos ayuda a ser conscientes de las tendencias derivadas de estos estados, para tomar el control de nuestros mecanismos de auto regulación y motivación. En fin, le dejo a usted como de costumbre, las mejores conclusiones.



Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto: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. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.**