

Humildad, autocrítica e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 184-2013

Le propongo reflexionar sobre dos atributos de madurez, que desde mi punto de vista, tienen una estrecha relación con la inteligencia emocional: ser autocríticos y ser humildes. Como sabemos, ser emocionalmente inteligentes, tiene que ver con varias capacidades personales (relacionadas con nuestra madurez) que inician con el autoconocimiento y la autoconciencia; ser conscientes de nuestra naturaleza humana imperfecta, de nuestras cualidades pero también de nuestras limitaciones y defectos. Si desarrollamos estas capacidades, podemos en consecuencia aspirar a regular nuestros estados interiores; el autodominio es por eso el segundo atributo importante que Daniel Goleman¹ nos propone como componente importante de la inteligencia emocional; junto con la empatía y la comprensión de los demás, que son atributos no menos importantes, e indispensables para nuestras relaciones humanas.

Pero el más importante rasgo de madurez para el desarrollo personal, para aspirar a crecer en inteligencia emocional, es precisamente el que mencioné primero: el autoconocimiento (la autoconciencia, la auto-aceptación), pues de él parte todo. Ser autoconscientes de nuestro temperamento, de los estados psicoafectivos que de él se derivan; también de nuestra realidad, de nuestras cualidades y defectos, porque de ello se deriva la posibilidad de mejorar y de tomar las mejores decisiones en las diversas circunstancias de nuestra vida.

La autoconciencia nos da la pauta para desarrollar además, el que llamo sentido *autocrítico*², que nos permite ver y juzgar nuestras propias equivocaciones, nuestras limitaciones, y con ello, encontrar nuestras propias áreas de oportunidad para mejorar. Sin embargo, somos conscientes de que en el entorno social en el que nos desenvolvemos, es muy difícil desarrollar esta capacidad autocrítica; estamos más enfocados a juzgar y criticar a los demás, como una alarmante tendencia social (tan común en todos los órdenes sociales, en los medios de comunicación, en la política, etc.), que en buscar nuestras propias áreas de oportunidad para mejorar.

Para desarrollar esta cualidad que llamo **sentido autocrítico**, es conveniente reflexionar en algunos valores fundamentales que pueden facilitarnos el desarrollo de la autocrítica; uno de esos valores, es **la humildad**. Como hemos sostenido en varios

¹ Goleman Daniel, La Inteligencia Emocional, Editorial Vergara, 1995.

² Ver diccionario de la Real Academia Española en <http://www.rae.es/rae.html> Crítica: hacer un juicio de las cosas fundándose en los principios de la ciencia o en las reglas del arte; pero también tiene que ver con censurar, notar, *las acciones o conducta de alguien*. Luego entonces, como criticar tiene que ver antes que todo, con hacer un juicio de las cosas o con juzgar la acción de alguien, cuando hablamos de autocrítica, nos referimos a la acción de juzgar nuestra conducta y nuestras propias acciones, con el mayor realismo y objetividad posibles.

artículos³, nuestro apego a valores fundamentales, que convertimos en valores personales, nos facilita o ayuda a ser emocionalmente inteligentes; entre esos valores, pensamos que la humildad (y sus conductas asociadas), está en la base de la conducta autocrítica. Ser humilde, es reconocer precisamente ante nosotros mismos, que no somos más que un pequeño punto del universo, temporal, efímero; con la misma dignidad que los demás seres humanos, pero al igual que ellos, con nuestras cualidades y también nuestras limitaciones y defectos.

Sabemos, como mencionaba, que en esta sociedad materialista y de alta competencia, reconocer ante los demás los defectos, las limitaciones o las equivocaciones propias, puede ser tomado como debilidad; pero lo que proponemos es principalmente un ejercicio personal de humildad, que nos permita ver y aceptar en donde podemos mejorar; si somos humildes, podemos ser autocríticos. Y es que se dificulta ser autocrítico, precisamente por esa tendencia a sentirnos más que los demás; y por ella, tendemos a ser inseguros para reconocer errores ante otros, porque esto podría ser, como decía, síntoma de debilidad. Sin embargo, yo pienso que en ocasiones reconocer una equivocación, o una acción que molestó o lastimó a alguien, es mejor, que parecer ser soberbio o insensible, o maleducado. Ofrecer una disculpa, nos da más autoridad o poder moral, que la imagen que damos con la necedad, la terquedad o el orgullo.

Si tenemos la suficiente autoconfianza y madurez, no tendremos dudas para reconocer, incluso dando la explicación adecuada, cuando nos hemos equivocado. Ser humildes nos permite además, como decía, tener la voluntad para ofrecer una disculpa, cuando nuestros errores afectaron a alguien.

De manera importante, tener inteligencia emocional, y tener con esto autodominio, auto regulación y control de nuestros estados emocionales negativos, nos ayudará a controlar esa inseguridad y esos enojos y temores⁴ a la crítica de los demás.

El emocionalmente inteligente también muestra *actitudes empáticas* hacia los demás, reconociendo que en ocasiones, como subrayé, les habrá afectado y convendría reconocer el error y ofrecer una disculpa; una persona que no tiene inteligencia emocional y madurez, por supuesto tiende a ser soberbio u orgulloso; no suele, ni sabe, ofrecer disculpas.

En fin, en usted está la posibilidad de hacer esta reflexión; pero me gustaría escuchar su punto de vista sobre este tema, que por supuesto, puede ser diferente al mío.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

³ Ver Cápsula ADEF No.78 o ver el libro: *De Jefe a Líder* (Oriza Vargas Jorge), Editorial Trillas, 2ª edición, 2012; p. 80, 81, 82 y también p.151.

⁴ Les sugiero leer la Cápsula ADEF 104, *Inteligencia Emocional para mis temores*.



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.