

¿Tienes mal genio?

Por Jorge A. Oriza Vargas © 202-2014

En diversos artículos, hemos tratado el tema de las emociones y los sentimientos, y particularmente, cómo su influencia en nuestro comportamiento, a partir de su frecuencia, intensidad y de los estados de ánimo dominantes que originan, se relaciona con el temperamento, así llamado desde la época de los Griegos¹. Esta variable del comportamiento, es además un factor importante de la personalidad² de los individuos; entendiendo que precisamente la personalidad, engloba la mayoría de atributos de comportamiento, así como todas las características psicológicas y de educación, como nuestros valores y creencias personales, que –entre otros muchos rasgos- nos diferencian a unos de otros.

Por otra parte, recordemos que cuando hablamos de inteligencia emocional³, hemos hecho referencia a sus principales atributos. Dos de ellos, son fundamentales para entender el tema que nos ocupa: la autoconsciencia de nuestra naturaleza emocional, y la autoregulación o autodomio de nuestras respuestas emocionales. Entendiendo el alcance de estos atributos, podemos de entrada recordar que no es lo mismo inteligencia emocional para alguien con temperamento flemático⁴, que para quién tiene un temperamento colérico. Éste último tendrá que trabajar mucho más para dominar sus respuestas emocionales.

Con base en lo anterior, podemos iniciar el análisis del tema de hoy, pues precisamente, personas con ese temperamento colérico, suelen destacarse en los ambientes sociales y laborales por sus notorios desplantes temperamentales, en los que la gente los evita, pues parece no haber el autodomio suficiente. Son personas que suelen ser identificadas como “mal geniudas” o con “mal genio” o también *enojonas* o *incluso neuróticas*. Son personas que pareciera que nada o pocas cosas les agradan o satisfacen; por lo general son mal encarados, responden con frecuencia con enojo o se irritan fácilmente. Cuando tienen un puesto de poder, la gente teme acercarse a ellos, porque sabe que su respuesta será por lo general de enojo. Así, precisando lo que entendemos por “mal genio”, podemos hacer algunas reflexiones sobre este tipo de personalidades.

- a) Recomendarles a estas personalidades, revisar el primer atributo de la inteligencia emocional, que tiene que ver con la autoconsciencia de nuestra naturaleza emocional; sin juzgarla buena o mala, así es como nos dotó la naturaleza, en estos

¹ Leer por ejemplo, las cápsulas ADEF 5, 18, 40 y 42, entre otras.

² La personalidad se define como : “...la organización dinámica en el interior del individuo, de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y sus pensamientos característicos” (Gordon Allport).

³ En la cápsula ADEF no. 2 definimos este concepto.

⁴ Recordar los cuatro temperamentos básicos –criterio Hipocrático- que son el flemático, el sanguíneo, el melancólico y el colérico.

casos, con un temperamento más irritable que el promedio de las demás personas. Ser conscientes de ello, sería el primer paso para poder reflexionar sobre oportunidades de mejora, pues si algo es cierto, los demás no tienen la culpa de cómo seamos nosotros.

- b) Es también conveniente comprender que las respuestas emocionales, condicionadas por nuestro temperamento, son procesadas por nuestro sistema nervioso central, en función de la variable tiempo. Es decir, si algo nos irrita de entrada, no obstante nuestra respuesta de enojo, conforme el tiempo avanza y somos más conscientes del evento, deberemos condicionar como si fueran hábitos, algunas conductas de evitación⁵ en ese tipo de eventos; es decir, separarnos por un momento, respirar profundamente varias veces hasta dispersar los elementos biológicos asociados al enojo (adrenalina por ejemplo); tomarnos el pulso y no regresar hasta que se normalice el pulso. Con estos momentos de autoregulación, reflexionar en la conveniencia de no afectar la relación con las otras personas por ese sobresalto emocional, sobre la base de entender que una cosa es el temperamento y otra la mala educación. Es difícil seguramente, pero es conveniente empezar a hacer algo para no seguir generando esas respuestas coléricas que dañan nuestra imagen y nuestras relaciones con los demás.
- c) De varias personas he escuchado el comentario: “así soy; no voy a cambiar porque así soy”. Efectivamente, el temperamento no cambia fácilmente, pero las respuestas posteriores, y nuestras relaciones con los demás pueden mejorar gradualmente, hasta condicionar a nuestro temperamento y nuestras respuestas, por nuestros valores fundamentales. Es decir, puedo sentir mucho enojo, pero si soy congruente con el valor del *respeto*, no le alzaré la voz ni le faltaré el respeto a quienes interactúan conmigo. Este esfuerzo de congruencia con los valores fundamentales, tiene que ver desde nuestro punto de vista, con el crecimiento en inteligencia emocional, a partir de la congruencia en valores como el respeto, el amor y la amistad, la tolerancia, la confianza, la prudencia, la comprensión y el perdón, etc.

En fin, este tema tiene seguramente muchas otras apreciaciones; espero le haya dejado la inquietud de seguir consultando información especializada, o si usted es una persona considerada como enojona, y ya hizo consciencia de la necesidad de mejorar, le sugiero buscar ayuda profesional; hay muchas estrategias para mejorar en nuestra relación con nuestros semejantes. Hasta la próxima.

Jaov'

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

⁵ Sugiero leer la cápsula ADEF 44, sobre inteligencia emocional en la práctica; además en la red, podrá encontrar múltiples sitios relacionados con el autodomínio, el autocontrol la autoregulación, y técnicas de relajamiento y meditación.



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.