

Valores, costumbres, hábitos e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 222-2014

Nuestro comportamiento cotidiano, el cómo nos mostramos ante los demás y el cómo nos perciben los demás, es dependiente de numerosas variables, que pueden verse de manera general desde un enfoque de sistemas¹. Es decir, observando los factores de "entrada" al sistema, como nuestro entorno, el ambiente en el que nos hemos desarrollado o en el que nos ubicamos actualmente; también las variables psicológicas "interiores", entre las que ya hemos definido por su importancia, a nuestros valores personales² y también a nuestras creencias, que determinan junto con otras variables de nuestra personalidad, como nuestros sentimientos y actitudes, o nuestros hábitos y nuestras costumbres, las variables de nuestro comportamiento que se observan a la "salida" de nuestro sistema.

Este enfoque de sistemas, nos permite comprender la interdependencia de todas las variables, la influencia que en ellas tiene el entorno, el medio, así como la globalidad (propiedad de los sistemas), que como una compleja resultante, hace que seamos percibidos de una manera general, insisto global, como un todo, no obstante la influencia a veces determinante o más notoria de alguna de las variables mencionadas. Los valores y las creencias, son variables que de manera importante influyen en nuestra conducta³: "*...nuestras creencias y nuestros valores –las hemos definido- como el núcleo esencial que define quienes somos como personas. Hay que destacar que las personas viven la vida de acuerdo con sus creencias al margen de la verdad o la oportunidad de lo que crean.*" Por eso, pensamos que son determinantes de nuestras actitudes, nuestros hábitos⁴ y nuestras costumbres.

Lo que consideramos bueno, lo reflejamos en nuestra manera de actuar; actitudes y sentimientos, buenos o malos, reflejan esa valoración personal de lo bueno o lo malo. Pero tan importantes como nuestras actitudes cotidianas ante los demás, están las muestra de comportamiento habituales, es decir, lo hábitos, buenos o malos que responden a nuestra educación desde pequeños; por ejemplo, las normas de cortesía y de respeto hacia los demás; la lectura, o los hábitos y las costumbres de alimentación y vestido. Pero son de destacarse también, por su importante influencia en nuestra conducta y nuestras relaciones con los demás, las creencias. Las creencias, o más

¹ Este enfoque de sistemas en nuestro comportamiento, lo he planteado en mis libros *La Inteligencia Emocional en el Matrimonio*, desde su primera publicación y edición en el año 2000; actualmente editado por Trillas (2004, 1ª edición y 2010, 2ª edición p. 15) y en el libro de Liderazgo, *De Jefe a Líder*, Trillas, 2ª edición, 2012 (p.56).

² Ver cápsulas ADEF No. 3 sobre los valores, o la 130 (jerarquía de valores).

³ Güel Manel, ¿Tengo Inteligencias Emocional? Editorial Paidós, Barcelona, España, 2013.p.149

⁴ Ver Cápsula ADEF No. 95 sobre los hábitos

bien, nuestras creencias, tienen que ver con muy diversos aspectos inculcados por la sociedad y la cultura en la que crecimos; por ejemplo, las creencias religiosas, que determinan un sinnúmero de actitudes y costumbres, que son fáciles de observar por los demás. Las personas muy religiosas, en todas las religiones del mundo, muestran muy diversas costumbres que pueden ser cuestionadas por los que tienen otras creencias, pero finalmente determinan mucho de lo que conductualmente se observa de ellas. Algunas breves observaciones adicionales.

- a) Tener inteligencia emocional ayuda, incluso como sinónimo de madurez, a ser consciente de los límites que puedan tener mis creencias, en mis relaciones con los demás, que deben basarse en el respeto y la tolerancia. La historia está tristemente plagada de acontecimientos derivados del descontrol emocional y la intolerancia hacia otras costumbres. El autodomínio, la autoregulación de mis enojos, enfados, etc. es fundamental y nos ayuda a ser coherentes con valores fundamentales como los mencionados: el respeto y la tolerancia.
- b) Ser empático, comprensivo con las creencias y los hábitos de los demás, es fundamental para como decía, aceptar que todos podemos pensar de manera diferente, es más tenemos derecho a ello, y la empatía, como una verdadera virtud de la inteligencia emocional, nos ayudará a controlarnos y a respetar a los demás.
- c) Otras costumbres, relacionadas con aspectos menos trascendentes pero no por ello menos importantes, tienen que ver con el impacto que tiene la tecnología y la sociedad de consumo, en muy diversas situaciones relacionadas por ejemplo, con nuestras costumbres de comunicación, de diversión y esparcimiento, y de alimentación y vestido, entre otras cosas. Por supuesto ser conscientes de nuestras reacciones emocionales, y de las relaciones de causa y efecto en cada uno de estos aspectos, para autodomínarnos, para actuar con madurez y no dejarnos "manipular" o actuar de manera descontrolada que afecte a otros, son atributos del emocionalmente inteligente, que mucho le ayudarán a ser equilibrado y sobre todo, que estas cosas no afecten las relaciones con sus semejantes.

Como vemos, es un tema realmente importante; las creencias y costumbres religiosas tienen que ver en mucho con la autovaloración del individuo, con su sentido de identidad y de trascendencia, y por ello las conductas que asume el individuo "religioso" suelen ser a veces tan extremas; lo mismo está pasando con las costumbres relacionadas con la tecnología, así que lo invito a reflexionar sobre estos aspectos, para no permitir que influyan negativamente en sus relaciones con los demás. Hasta la próxima.

Jaov'

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. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.