

La personalidad madura y la inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 251-2015

Para hablar de lo que implica una *personalidad madura*, es necesario aclarar los dos conceptos que integran este otro concepto. La *personalidad*¹, en primer lugar, es el conjunto de atributos y características, físicas, temperamentales, culturales, psicosociales, que son típicas de nuestra conducta, comportamiento e imagen ante los demás, y que nos dan una configuración única, particular, que nos hace diferentes respecto a los demás individuos. Nuestra personalidad se va formando por diversos atributos que pueden ser programados genéticamente o que son influenciados por nuestra educación, el medio, la cultura prevaleciente e influyen en nuestro desarrollo desde pequeños; el temperamento es uno de esos rasgos importantes que nos hacen diferentes a unos de otros; como lo es, decía, nuestra educación, y los valores, costumbres, hábitos, y actitudes características, que a través de ella nos formamos como propios.

Además de que la personalidad de cada individuo se va formando gradualmente desde que es muy pequeño, los especialistas en las teorías del desarrollo² nos dicen que todas las personas mostramos diversos cambios, en diferentes etapas de nuestra vida (infancia, adolescencia, juventud y edad adulta, que llega a ser intermedia y tardía – después de los 65 años). Así, el individuo va madurando gradualmente para alcanzar esa edad adulta, después de su juventud; estaríamos implicando con esto, que la persona adulta ya tiene diversos rasgos que pueden permitirle ser percibido por los demás, como una persona madura. Sin embargo antes, para hablar de la madurez del adulto, será bueno recordar a Alport³, quién afirma que la madurez se sustenta en los siguientes atributos fundamentales: *amplio conocimiento y conciencia de sí mismo; seguridad emocional y aceptación de sí mismo; percepción correcta de la realidad y actuación en concordancia con la misma; capacidad para establecer relaciones emocionales con los demás; orientación en su actuar, a valores y finalmente, posee el sentido del humor*. En nuestra idea de la madurez, solo agregaríamos el sentido autocrítico y la inteligencia emocional, de hecho implicada en algunos de los atributos definidos por Alport en la definición anterior. Como vemos en esta definición, podríamos afirmar que si evaluamos en cada persona todas estas características, no todos los individuos adultos son necesariamente percibidos como personas maduras.

¹ Alport Gordon, La Personalidad, Editorial Herder, México 1968. En su “*Teoría de rasgos*” Alport clasificó aproximadamente 4500 rasgos que diferencian a las personas.

² Diane E. Papalia y Sally Wenkos. *Desarrollo Humano*, McGraw Hill, 1997. p.3

³ Alport. Op. cit. pp. 329-354.

Por lo anterior, para facilitarle un ejercicio de autoevaluación y reflexión, pongo a su consideración los atributos que desde nuestra perspectiva y considerando los antecedentes mencionados, constituyen una personalidad madura; para que usted evalúe en su caso, sus propias brechas y áreas de oportunidad para crecer en su propia madurez:

1. Por supuesto inicio con el "amplio conocimiento de sí mismo" al que se refiere Alport. Esto implica autoconciencia de sus estados emocionales, de sus fortalezas y debilidades; ser autocrítico, para reconocer sus limitaciones (debilidades) y para tener una percepción correcta de la realidad (Alport).
2. Tener la suficiente autoestima⁴, autovaloración y confianza en sí mismo. Tener seguridad en sí mismo y en sus propias fortalezas.
3. Desarrollar la capacidad de controlar, regular, dominar, sus estados emocionales negativos; evitar la formación de malos sentimientos (saber perdonar, no guardar sentimientos negativos), y si en cambio, potenciar la formación de buenos sentimientos. A partir de este dominio de sus estados emocionales, desarrollar la capacidad de automotivarse y de ser optimista; tener como menciona Alport, *sentido del humor*.
4. Esmerarse en ser empático y comprender a los demás; con base en ello, sostener siempre buenas relaciones con sus semejantes.
5. Ser persistente, perseverante, a fin de alcanzar sus propias metas, o los objetivos difíciles y retadores; y resolver también los diversos problemas que enfrente.
6. Ser lo más congruente posible entre lo que dice y lo que hace; esforzarse en ser coherente con los valores que declara como propios y apegarse en sus actitudes, sus costumbres y hábitos, a valores como la honestidad, la verdad, el respeto a la dignidad de sus semejantes, la responsabilidad, y la justicia; esto le dará como resultado ser percibido como una persona íntegra.
7. Tener la mejor comunicación posible con sus semejantes; ser buen transmisor de sus ideas, con claridad y objetividad, y saber escuchar con atención y empatía, y en su caso, saber callar, lo que le permitirá resolver problemas, conflictos, negociar etc. con la mayor efectividad y buenos resultados.
8. Ser considerado con las demás personas; ser agradecido, ser prudente y tolerante; respetar las diferencias de creencias, ideas, pensamientos, etc.

Podría mencionarle algunas otras conductas consideradas incluso como virtuosas; sin embargo, no se trata de generar un marco ideal, moralmente hablando, del comportamiento. Las personas maduras, también se equivocan, no son perfectas; asumen en ocasiones comportamientos no adecuados, pero por lo general, tienen

⁴ Ver la cápsula ADEF 52 sobre este tema

suficiente inteligencia emocional (rasgos del 1 al 4 principalmente) para evitar un enojo descontrolado, un comentario irónico, o estar muy estresados y fallar ocasionalmente en lo que se pudiese esperar de ellos. Lo importante es ser conscientes de la imagen de madurez que proyectamos hacia los demás, y sobre todo, la conducta madura que necesitamos asumir para relacionarnos adecuadamente en todos nuestros ambientes, familiares, sociales o laborales.

En fin, ahí dejo mis reflexiones; ojalá y le sean de utilidad para obtener sus propias conclusiones.

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.