

Conductas carentes de inteligencia emocional

Jorge A. Oriza Vargas © 319-2016

La inteligencia emocional es una cualidad asociada por lo general, a personas maduras; a quienes logran desarrollarla, les permite tener las mejores relaciones con sus semejantes. Así lo hemos sostenido en nuestras publicaciones¹ relacionadas con el matrimonio, con el liderazgo, o en general, en todas las relaciones humanas. En este artículo, reflexionaremos en la contraparte, es decir, las conductas y comportamientos que exhiben las personas que desde nuestra perspectiva, pudieran carecer de inteligencia emocional, situaciones cada vez más comunes en nuestro medio social; a continuación, algunas de esas conductas.

- La agresividad verbal hacia los demás, manifestada en ocasiones con falta de educación o con un vocabulario vulgar o con ofensas; las “malas palabras”, ahora tan de moda en los y las jóvenes, se manifiestan sin ningún respeto a los demás, ya sean personas mayores o a los niños, que en ocasiones están escuchando. Uno de los generadores de estos vocabularios, en ocasiones agresivos, es la falta de control emocional, a los enojos o a cualquier emoción negativa; o al estrés, acumulado por diversas razones y que prevalece por mucho tiempo y se convierte en manifestaciones actitudinales y explosiones verbales.
- Este tipo de respuestas emocionales, negativas, agresivas, suele ser común, por ejemplo, en muchas personas cuando conducen su auto; en casos de ese tipo, suele surgir súbitamente el enojo, y perderse el control, manifestando conductas agresivas hacia otros conductores, que en ocasiones responden de igual forma y entran en serios conflictos.
- Y esto, es decir, el ser agresivo, o enojón como se dice, sobre todo en personas de temperamentos coléricos, los lleva con frecuencia, insisto, a ser mal hablados, y agredir verbalmente a los demás, al menos con voz alta; y ello se debe fundamentalmente a su falta de regulación o control, y a no tener claro el valor del respeto a los demás, porque por lo general “no son empáticos” con ellos, y ante ellos proyectan sin medida su enojo. Es importante entonces, hacer un ejercicio personal de autoconocimiento, para identificar con claridad nuestra tendencia temperamental, y trabajar -en que en casos como el citado, de temperamentos coléricos- para desarrollar alguna estrategia personal que nos permita mejorar gradualmente en nuestras respuestas temperamentales –coléricas..
- Hablando de la *falta de empatía*, este defecto es cada día más común y muchos jóvenes decíamos, y en general muchos ciudadanos, muestran una total “desconsideración” hacia sus semejantes. Inducida en parte, por la falta de valores en los contenidos de muchos medios de comunicación y en muchos ambientes sociales, cada día es menos frecuente hablar de la comprensión y de la empatía; por eso,

¹ Mis libros, publicados por Editorial Trillas, están a su alcance en los Centros Culturales de Trillas, en la República Mexicana, y los puede revisar de manera general en este sitio WEB o adquirirlos en el de la Editorial: . <http://www.etrillas.com.mx/>

muchos individuos, cada vez en mayor proporción en la sociedad, no les importan los demás, sólo les interesa su propia persona, pues son egoístas y egocentristas, e incluso con mucha frecuencia hedonistas. Y con estos desafortunados defectos personales de mucha gente en nuestra época, lo que menos importa es observar, o ser conscientes, de cómo se puedan “sentir los demás” y como decía, se han perdido en consecuencia las conductas comprensivas, o de *consideración*² por los demás.

- Otra conducta carente de inteligencia emocional que es muy común, es la falta de perdón y el rencor, que lleva a mostrar diversos comportamientos negativos hacia la persona que nos haya agraviado; de ello suelen derivarse o manifestarse diversas conductas inadecuadas hacia esa persona, que van desde la conducta indiferente, que lo ignora, a la actitud grosera; en ocasiones conductas vengativas, que impregnadas de enojo u odio, llegan a la expresión de calumnias, chismes o difamación sobre la persona a la que le tenemos rencor. Como vemos, malos sentimientos, como el odio o el rencor, demuestran una notoria carencia de inteligencia emocional.
- La envidia, ya la mencionábamos en la cápsula 317, parte de un enojo o tristeza, por las cualidades, los bienes o los logros de otras persona; al igual que las conductas anteriores, la falta de regulación o control de emociones negativas hacia la persona objeto de la envidia, o la falta de empatía hacia ella, son las causas del sentimiento del envidioso. Recordar la diferencia entre las emociones y los sentimientos, ya que las primeras, suelen ser inmediatas, y los sentimientos ya están procesados –a partir de la emoción- pero permanecen en la mente por más tiempo, y como vemos, a veces por mucho tiempo, haciéndonos daño sobre todo a nosotros.

Finalmente, el tener una ética personal carente de valores universales, o la incongruencia hacia valores universales importantes, como el respeto a los demás, la tolerancia o la comprensión, es una causa fundamental de conductas muy negativas; por ello, nosotros hemos sostenido muchas veces, que los valores fundamentales universales –como los citados- incorporados a nuestra escala personal de valores, nos ayudan a desarrollar, a crecer en inteligencia emocional y sobre todo, a sostener buenas relaciones “humanas” en los diversos ambientes de convivencia, ya sea en la familia o en el trabajo. ¿no lo cree?.

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.

² Ver por ejemplo, la cápsula ADEF no. 37 sobre La Consideración