

Actitudes con inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © (84- 2011)

Con esta cápsula, estamos cumpliendo 2 años de publicación regular de las cápsulas ADEF. Para celebrar este hecho, voy a retomar un tema fundamental en las relaciones humanas, que ya he tratado en cápsulas anteriores. Me refiero a las actitudes; pero ahora vamos a ser más enfáticos en la relación que tienen las actitudes con nuestra inteligencia emocional.

En la Cápsula No.10, establecimos el significado básico de las actitudes¹; mencionamos que las actitudes tienen 3 componentes: la primera, que es cognitiva o cognoscitiva, se relaciona con la información que procesa nuestra mente y nuestro pensamiento, sobre una persona, situación u objeto; en esta componente, están nuestras opiniones, creencias y la valoración que le damos al objeto de nuestra actitud; por eso, valores y actitudes, están relacionados directamente.

La segunda componente es la componente afectiva o motivacional; se refiere a las fuerzas interiores (emociones y motivaciones) para actuar o movernos en relación al objeto de la actitud; y finalmente, la tercera componente es conductual, y es la muestra objetiva del comportamiento que los demás observan en cada una de nuestras actitudes. Por esta componente, las actitudes representan más del 60% de los mensajes que, en la comunicación no verbal², transmitimos voluntaria o involuntariamente a los demás en nuestras relaciones interpersonales.

Como podemos ver, en la segunda componente, que tiene que ver con nuestras emociones, sentimientos o motivaciones, hay una relación directa entre la inteligencia emocional y la mayoría de nuestras actitudes; recordemos que uno de los atributos importantes de la inteligencia emocional es el autodomínio, es decir, esa capacidad de manejar y controlar inteligentemente nuestras emociones y sentimientos. Veamos algunos ejemplos.

- Cuando alguna persona nos provoca algún enojo importante, si tenemos un nivel también importante de dominio personal, podremos controlar el estado emocional y asumir una actitud prudente, calmada; en caso contrario, la falta de inteligencia emocional nos llevará a asumir una actitud de enojo o molestia, incluso agresividad hacia esa persona.
- Cuando estamos precedidos de buen humor, de un estado de ánimo alegre, las actitudes resultantes, cargadas de emotividad positiva, podrán ser actitudes alegres, amables, amistosas, colaboradoras.

¹ Decíamos que Dennis Coon, en *Fundamentos de Psicología* (Thomson Editores, 8ª edición, 2001, p.376), las define como una mezcla de *creencia y emoción*, que predispone a una persona a *responder ante otras personas, objetos o instituciones, en una forma positiva o negativa*.

² Ver la Cápsula ADEF No. 66

- Actitudes de agrado, atención, interés, tienen una componente emocional controlada, o precedida de emociones positivas, o de un estado de ánimo en el que prevalecen emociones y sentimientos positivos. En caso contrario, cuando no controlamos adecuadamente algunas emociones en circunstancias diversas, o nuestro estado de ánimo está precedido de algunas emociones o sentimientos negativos, podremos asumir actitudes de desagrado, desgano, desinterés, impaciencia o incluso apatía.

De estos ejemplos, podemos observar que las personas que desarrollan un nivel importante de inteligencia emocional, tienen por lo general la virtud de canalizar positivamente sus emociones, para asumir actitudes positivas en sus relaciones con los demás.

Es decir, en relaciones de causa y efecto, todas las actitudes se muestran a la salida de nuestros procesos del comportamiento; son el resultado de la interacción de procesos racionales y procesos emocionales. Entonces, cada una de ellas tiene, en su origen, un procesamiento diferente; las actitudes buenas, de tolerancia, prudencia, paciencia, comprensión o amistad, etc. tienen atrás, en su componente cognitiva y racional, sólidos recursos, entre ellos, valores fundamentales como el amor, el perdón o la comprensión. Además de ello, la componente emocional o motivacional de estas buenas actitudes, o es de baja intensidad o ha sido regulada o canalizada adecuadamente, a partir de la inteligencia emocional de la persona.

Sin embargo, los recursos de nuestra mente, debido a nuestra educación o a nuestra cultura, en las circunstancias personales de cada quién, con frecuencia no nos alcanzan para asumir actitudes controladas. Además, el estrés, la vida en las grandes ciudades, nos carga emocionalmente y la probabilidad de asumir malas actitudes es alta. Éstas surgen por dos razones: porque no tenemos los valores o creencias que inclinen nuestro comportamiento positivamente, o porque aunque tengamos esos recursos, la componente emocional es alta. De ahí la necesidad de crecer en inteligencia emocional.

Subrayamos que en relaciones de causa y efecto, las buenas actitudes en las relaciones humanas, se pueden asumir cuando se tienen sólidos valores, y cuando se logra un buen desarrollo de inteligencia emocional. El caso contrario, más común, implica que las malas actitudes que muestran muchas personas, se desprenden de manera importante de su inmadurez, de su falta de dominio personal, de su incoherencia con valores fundamentales y de, en pocas palabras, carencia de inteligencia emocional. Por eso es importante crecer en inteligencia emocional³.

Podríamos seguir abundando en este tema, sin embargo sería más importante recibir sus puntos de vista. Hasta la próxima cápsula.

Jaov'

³ Ver Cápsulas ADEF 18, 22, 39, 40, 44, 49, 59, 61, 72, entre otras.



Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: foriza@prodigy.net.mx
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.

**Siguiente Cápsula; el Amor a la patria;
actitudes y vicios negativos del mexicano**