

## ***Buenos hábitos e inteligencia emocional***

**Por Jorge A. Oriza Vargas © (95- 2011)**

Los hábitos son parte de nuestro actuar cotidiano; también de nuestra forma de juzgar las cosas y además, de nuestros propios pensamientos; es decir, estamos habituados a pensar y a juzgar las cosas, siguiendo patrones de pensamiento ya habituales en nosotros, dejando en ocasiones a un lado, nuestra capacidad de análisis o de reflexión.

Sobre este tema, en la cápsula ADEF No. 13, aportamos las ideas básicas; decíamos que Gordon Alport<sup>1</sup> los define como “*un estrecho y limitado grupo de tendencias determinantes de comportamiento específico*”. Todos los hábitos, son aprendidos, se adquieren en procesos de aprendizaje en su mayoría desde que somos pequeños, en nuestra familia y en la escuela, fundamentalmente. Y si son objeto de procesos de aprendizaje, esto quiere decir que así como aprendemos buenos hábitos, podemos aprender malos hábitos.

Demos más claridad a estas ideas; son buenos hábitos, cuando en ellos hay un respaldo de valores fundamentales, como los hábitos de puntualidad, de cortesía, de amabilidad (la buena educación se dice), soportados por ejemplo, en *valores como el respeto a los demás*. El valor del *respeto al medio ambiente o a la ecología*, muy vigente en la actualidad, demanda de cada uno de nosotros de muy diversos hábitos de higiene, limpieza, y de conducta personal, que no dañen nuestro medio ambiente; desde no tirar la basura en cualquier lugar, si no es en un basurero, o separar la basura orgánica de la inorgánica; hasta los muy diversos hábitos de aseo personal y de limpieza de nuestra casa.

La persona con inteligencia emocional, se esmera en canalizar positivamente sus emociones y sentimientos, y conforme a ello, no permitirá que sus estados emotivos negativos, interfieran con sus buenos hábitos; pero además, tratará de adoptar buenos hábitos en el manejo de sus experiencias afectivas, para sostener buenas relaciones humanas. Hemos mencionado que la persona emocionalmente inteligente, trata de ser coherente con sus valores y de ubicarlos como filtro de sus respuestas emotivas, pero también como eje de sus relaciones con los demás.

Por ejemplo, hablando de *sentimientos* asociados a valores universales o fundamentales, podemos mencionar hábitos derivados del *valor del amor o la amistad*; hábitos asociados a estos valores, nos permiten ser generosos con otros, compartir con ellos nuestros bienes, ofrecerles pequeños detalles de afecto o de atención; ser agradecidos con ellos (dar las gracias, siempre es un buen hábito con todos nuestros semejantes); buscar la forma de escucharlos para compartir sus

---

<sup>1</sup> Gordon Alport, La Personalidad, Edit. Helder, 1966., P.410

preocupaciones, o habituarnos a escucharlos siempre con atención y con empatía. Estos hábitos, así como cualquier otra manifestación que nos propongamos hacer habitual con las personas objeto de nuestra amistad o de nuestro amor, responden a la mejor canalización u orientación de nuestros sentimientos.

Escuchar con empatía a las personas que amamos, a nuestros amigos, y porque no, a la mayoría de nuestros conocidos, implica la formación de *buenos hábitos de escucha*, que empiezan como decía, habituándonos a escuchar con atención, a no interrumpir, a mirar a la cara a quién nos habla; luego, habituarnos a entender lo que nos dicen, sin juzgar o juzgarlo, simplemente poniéndonos en el lugar del otro. Este buen hábito, nos abre las puertas de las mejores relaciones humanas, y está sustentado en uno de los atributos más importantes de la inteligencia emocional que es la empatía, y en uno de los valores más importantes del amor y la amistad, que es *la comprensión*.

Como vemos, algunos buenos hábitos están indiscutiblemente relacionados con nuestros valores. Por ejemplo, la puntualidad, el orden y la limpieza, seguramente corresponden a personas que tienen el valor de *la responsabilidad* y por eso muestran actitudes y hábitos que les permiten cumplir con sus compromisos en el trabajo o en cualquier relación humana.

Los valores del estudio, o del aprendizaje, o de la superación personal, se traducen por lo general en hábitos buenos, que dependiendo de nuestra ocupación o nuestra vocación, pueden realmente favorecer nuestro crecimiento como personas y por supuesto, nuestras relaciones humanas; como un pequeño ejemplo, encontramos al hábito de la lectura, a través del cual seguramente encontraremos formas de mejorar nuestro desarrollo cultural y como consecuencia, la calidad de nuestras relaciones humanas, pues una persona culta tiene las puertas abiertas en cualquier parte; o el hábito del estudio que para cualquier profesionista, es fundamental.

Finalmente, lo invito a habituarse a escuchar respetuosamente a los demás, sin juzgarlos por sus ideas o formas de actuar; habituarnos a tratar de entender las razones de otros (sin que signifique que estemos de acuerdo con ellos); habituarnos al análisis y la reflexión, habituarnos a pensar con inteligencia todos nuestros actos, habituarnos a siempre procurar buenos sentimientos con nuestros semejantes; todos estos hábitos creo que realmente contribuyen a una sociedad mejor, ¿no lo cree usted?

Jaov'

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

**Visita mi sitio: [www.iema-oriza.com](http://www.iema-oriza.com)  
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás  
algunas ideas útiles para cada uno de estos temas**

Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
  - Liderazgo
    - Desarrollo Organizacional

*Contenidos sustentados en  
la inteligencia emocional y en los valores*

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS