

Liderazgo e inteligencia emocional

“El tiempo libre posibilita el florecimiento del espíritu creativo,
mientras que las agendas demasiado estrictas, por el contrario, lo sofocan”.





¿Qué es la inteligencia emocional?

Inteligencia emocional aplicada

- Que un líder sea emocionalmente inteligente implica que puede mantener el control de las situaciones de estrés, por lo que no se deja llevar por él, sino que puede analizar esas situaciones estresantes con calma para resolverlas de una manera más eficiente y rápida.

Estrategias para desarrollar la inteligencia

- Detecta la emoción que hay detrás de tus actos.
- Amplia tu vocabulario (emocional)
- No te dejes engañar por las apariencias emocionales.
- No juzgues la forma en que te sientes.
- Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal.
- Controla lo que piensas para controlar cómo te comportas.
- Busca el porqué de los demás.



Inteligencia emocional en el trabajo y en las organizaciones.