La inteligencia emocional consiste en una forma de interactuar con el mundo teniendo en cuenta sentimientos, emociones y habilidades como la autoconciencia, motivación, empatía, agilidad mentaly control de impulsos. Las personas que cuentan con mayor inteligencia emocional tienen mayores posibilidades de sentirse más satisfechas y mostrarse más eficaces en la vida. Es la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los de los demás y tener la habilidad para manejarlos.

La inteligencia emocional es un aspecto muy importante dentro de la empresa, y así lo dejaba muy patente el mayor estudioso de este tema, Daniel Goleman, que afirmaba” Las normas que gobiernan el mundo laboral están cambiando. En la actualidad no sólo se nos juzga por lo más o menos inteligentes que podamos ser ni por nuestra formación o experiencia, sino también por el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos o con los demás”.

**Las habilidades y competencias de la inteligencia emocional**

Especialmente, son dos los aspectos que se tienen en cuenta en las empresas: la capacidad de adaptación a los cambios y formación de equipos. Goleman tienen en cuenta en las empresas las capacidades emocionales individuales, habilidades para el trabajo en equipo y la nueva empresa que se organice con inteligencia emocional.

Al respecto de la inteligencia emocional también tenemos que tener en cuenta las palabras de Henry Ford “Si hay un secreto para el éxito, es el siguiente: entender el punto de vista del otro y ver las cosas con sus ojos”. Alcanzar el éxito en la empresa pasa por manejar las propias emociones y las de los demás, pasa por tener inteligencia emocional y saber utilizarla a favor de unos mejores resultados.

Las competencias emocionales más importantes para tener éxito se encuentran en los siguientes grupos:

Conciencia política, influencia, capacidad de liderar equipos

Motivación al logro, iniciativa, adaptabilidad

Confianza en uno mismo, empatía, capacidad de desarrollo de las demás personas

Las competencias emocionales o que tienen que ver con la inteligencia emocional en la empresa son claves, de hecho son una parte muy importante del éxito de las empresas, aunque muchas empresas no las tengan en cuenta como un factor a considerar.

Algunas de las competencias personales que tienen mucho que ver con la inteligencia emocional y pueden ayudar al desarrollo del trabajo en la empresa son:

Autocontrol

Conciencia de uno mismo

Conciencia emocional

Integridad

Adaptabilidad

Innovación

Motivación de logro

Motivación

Compromiso

Confiabilidad

Optimismo

Iniciativa

Cómo manejar la inteligencia emocional