



EL VALOR DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÉXITO

Cada puesto de trabajo requiere de unas competencias específicas para el desempeño de las actividades del modo más eficaz posible y unas “competencias transversales” relacionadas con la capacidad de comunicar con efectividad con los demás. Todo ello se le conoce como inteligencia emocional.

Con el paso del tiempo estamos acostumbrados a relacionar inteligencia con la capacidad de razonamiento lógico, con las competencias que componen el cociente intelectual como son la capacidad de análisis, la comprensión, retención, resolución de problemas de índole cognitivo, etc. sin embargo en el mundo corporativo se está empezando a tener en cuenta y a apreciar más la denominada “inteligencia emocional”, que determina la destreza para percibir, comprender y regular nuestras emociones es decir las competencias intrapersonales y las competencias interpersonales.

Las investigaciones demuestran que la inteligencia emocional es uno de los predictores más importantes para lograr éxito en la vida. Es pocas palabras, la inteligencia emocional es la capacidad que tenemos los seres humanos para reconocer y regular nuestras emociones, y se puede resumir en nuestra habilidad de tener autocontrol, empatía y buenas interacciones sociales.

Ante cualquier acontecimiento que suceda en la vida, las emociones, tanto positivas como negativas, van a estar ahí, y pueden servir de ayuda y hacer feliz o causar dolor, según cómo sea la capacidad para manejarlas. Las personas con una alta inteligencia emocional no necesariamente tienen menos emociones negativas, sino que cuando aparecen, saben manejarlas mejor. Tienen también una mayor capacidad para identificarlas y saber qué es lo que están sintiendo exactamente y también una alta capacidad para identificar qué sienten los demás.

Al identificar y entender mejor las emociones, son capaces de utilizarlas para relacionarse mejor con los demás es decir ser más empáticos, tener más éxito en su trabajo y llevar vidas más satisfactorias.

Para manejar las emociones, sean nuestras o de los demás, será esencial la asertividad y tener en cuenta los aspectos básicos:

- **Autoconciencia emocional:** Implica tener conciencia de nosotros mismos, para distinguir claramente qué tipo de emoción estamos teniendo y no confundirla.
- **Autorregulación o autocontrol emocional:** Implica transparencia emocional, capacidad de adaptación, logro y optimismo, lo que posibilitará la flexibilidad para cambiar lo que requiera ser cambiado. En éste sentido puede resultar útil la PNL o programación neurolingüística, que puede ayudarnos a corregir ciertos hábitos que nos impiden dicho autocontrol.
- **Habilidades sociales o relaciones interpersonales:** Que incluyen la comunicación verbal y no verbal, liderazgo y capacidad de persuasión.
- **Empatía o reconocimiento de las emociones de los demás:** Empatía, capacidad de ponerse en el lugar de los otros.
- **Automotivación:** Es el motor de nuestros actos. Trabajar nuestros niveles de motivación es la clave para disponer de nuevas habilidades que nos permitan conseguir los objetivos que nos propongamos.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PERSONAS CON UNA INTELIGENCIA EMOCIONAL ALTA:

Identificar las propias emociones. Son capaces de identificar sus emociones en cada momento y porqué, y darse cuenta de cómo influyen en su comportamiento y en su pensamiento.

Manejo de las emociones. Son capaces de controlar sus impulsos, no se dejan llevar fácilmente por estallidos emocionales, saben calmarse a sí mismos cuando sus emociones son especialmente negativas e intensas y saben adaptarse a las circunstancias cambiantes.

Identificar las emociones de los demás. Tienen una alta capacidad para entender las emociones, necesidades y preocupaciones de los demás, saben ponerse en el lugar del otro y entender puntos de vista diferentes a los propios. Por este motivo, los demás se encuentran a gusto a su lado, pues se sienten comprendidos y respetados. Tienen también una alta capacidad para mantener buenas relaciones, influir en los demás, comunicarse con claridad, manejar conflictos y trabajar en equipo.

LA IMPORTANCIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Para la mayoría de las personas, la inteligencia emocional es más importante que el coeficiente intelectual para alcanzar el éxito en sus vidas y carreras. Como individuos, nuestro éxito depende de nuestra capacidad para leer las señales de las otras personas y reaccionar de manera adecuada ante ellas. Por lo tanto, cada uno de nosotros debe desarrollar habilidades de inteligencia emocional necesarias para comprender mejor; identificarse y negociar con otras personas, particularmente ahora que la economía se ha vuelto más global. De lo contrario, el éxito nos eludirá en nuestras vidas y carreras.

En general, la inteligencia emocional:

- Ayuda a triunfar en todas aquellas áreas de la vida que implican relaciones con los demás y favorece el mantenimiento de relaciones más satisfactorias.
- Ayuda a mantener una mejor salud al ser capaces de manejar mejor el estrés y las emociones negativas como ansiedad, sin dejar que les afecten el exceso o durante demasiado tiempo.
- Ayuda a relacionarse mejor con los demás. Las personas con una alta inteligencia emocional son más capaces de expresar lo que sienten a los demás y entender lo que sienten los otros. Esto les permite comunicarse de manera más efectiva y crear relaciones más profundas, tanto en la vida personal como profesional.

Pero la Inteligencia Emocional no sólo sirve para vender sino también para resolver problemas, por ello esta técnica ayuda a tener más poder en ventas y conexión emocional, y una metodología para resolver problemas y abordar conversaciones difíciles. Donde el primero desarrollara tu poder y el segundo tu inteligencia emocional:

1. Técnica. *Para generar mucha más presencia y poder en temas de reconocimiento personal, observe de manera fija sólo un ojo de las personas cuando hables con ellas. Según diversos estudios el mantener la mirada fija en una de las pupilas de las personas, construye poder, generando diversas sensaciones en el oyente como: La percepción de mayor presencia física, la idea de ser un buen escucha, denotando mayor interés, y hasta reconocimiento del oyente. Esto te traerá beneficios constantemente, conforme lo domines. De manera directa en mis capacitaciones, he visto que funciona mucho mejor el centrarse en el ojo derecho de la persona cuando estamos buscando convencerle con juicios lógicos, a la hora de vender y al ojo izquierdo cuando lo que queremos es que sienta nuestro estado de certeza emocional.*

2. Metodología. *Siempre que tenga un conflicto con alguien aborda la conversación por muy difícil que parezca, ya que eso hará tu liderazgo emerger y mostrar tu Inteligencia Emocional, comience por: Preguntar abiertamente, sobre aquellos puntos en los que si se está de acuerdo. Esto hará primero que se relaje levemente el ambiente. Pide textualmente el punto de vista de la contraparte. Esto le hará sentir importante escuchado y reconocido. Evita la intención de hablar o ponerte a la defensiva recuerdas que los problemas no son personales, lo cambiante es las acciones, las actitudes, las formas de ser o hacer y eso no eres tú, ni tampoco él o ella.*

Cuando él o ella haya terminado, recapitula los puntos en común, para volver a bajar la temperatura de la conversación. Y una vez que esté más tranquilo explica al otro tu postura, resaltando ideas, conceptos y pensamientos, de lo que tú piensas y algunas formas que pudieran generar acuerdos, o negociaciones. Y una vez que hayas hecho esto continúa dándole seguimiento al acuerdo que construiste con la persona. Esto acercará y conseguirá que sus relaciones se vean mejor logradas.

La inteligencia emocional nos permite gestionar emociones negativas inevitables, para que no se apoderen de nosotros y sepamos manejarlas, de manera que no nos limiten ni condicionen, si no que seamos nosotros quienes tengamos las riendas de nuestra propia vida y su control. Para ello es recomendable seguir estrategias que nos ayude en momentos de conflictos:

- **No las bloques:** No deben evitarse ni ignorarse, hay que aceptarlas tal y como se producen y aceptar que debemos afrontarlas.
- **Valorar porqué aparecen y qué quieren decir:** Debemos hacer un ejercicio no solo de percepción sino también de razonamiento a nivel emocional sobre estas cuestiones y analizar por qué se produjeron y qué la motivó.
- **Utilizar técnicas de meditación o relajación:** Utilizar el método que para usted sea más efectivo para desconectar y tranquilizarte, para recobrar el poder de pensar con serenidad, sin alteración. Busca lo que te haga recobrar la calma para adoptar la mejor decisión sin dejarte llevar por la emoción negativa del momento, que luego podría pesarte y hacerte lamentar tu modo de actuar.
- **Exprésalas:** Ocultarlas y reprimirlas puede generar un efecto acumulativo que va a hacer que nos sintamos cada vez peor y que lo que debería ser adaptativo se vuelva perjudicial e incluso patológico. Aprende a expresarlas de diferentes maneras pero con tranquilidad déjalas fluir y que aparezcan y desaparezcan de un modo normal y adaptativo. Deben existir, ser tenidas en cuenta porque expresan lo que sientes o lo que se te hizo sentir, pero no pueden adueñarse de tu vida ni de ti, de modo que ya no puedas dirigir tu vida. El equilibrio es lo que debe lograrse para saber expresarlas.
- **Dales respuesta:** No se trata solo de saber por qué están ahí o limitarse a expresarlas, sino que también es preciso responder a la necesidad que están expresando.
- **Intenta que no te dominen:** Aprender a gestionarlas para que te resulten funcionales no limitantes.
- **Valora otras situaciones que despertaron sentimientos semejantes o los efectos que puedan producir esas emociones:** Intenta recordar cómo afrontaste situaciones semejantes sin estresarte si eso te funcionó, y vuelve a usar el método que entonces aplicaste, o incluso piensa en las consecuencias que podrían derivarse de la mala gestión de tus emociones del momento, si les das rienda suelta y no las canalizas, eso te ayudará a decidir mejor.

■ **Observa a los demás:** Aprender en función de cómo los otros expresan emociones y cómo las gestionan puede permitir identificarlas en los demás sino auto identificar aspectos como los síntomas fisiológicos o maneras de actuar. El uso de modelos que nos enseñen a hacer frente a situaciones y emociones también puede ayudar.

■ **Escríbelas:** Escribir en un diario o algún tipo de autorregistro puede servirnos para observar qué situaciones nos generan determinadas emociones, y nos puede ayudar a entenderlas y entendernos. Dentro de nosotros están gran parte de las soluciones y escribiendo las podemos ver y nos permitirán comprenderlas para poderlas resolver o al menos para saberlas encauzar hacia nuestro bienestar emocional.

Una empresa que consigue que la inteligencia emocional en el trabajo sea una constante, logra que sus empleados puedan desarrollar sus tareas juntos con la máxima eficacia y aumenta sus probabilidades de alcanzar el éxito en sus resultados.

La aplicación de estrategias de Inteligencia Emocional en el entorno empresarial, puede permitir como la prevalencia de aptitudes de los colaboradores, mejoraba notablemente en el tiempo, fomentando una cultura de valor al talento humano.