



SÉ UNA PERSONA INTELIGENTE EMOCIONALMENTE

La inteligencia emocional la podemos definir como una serie de habilidades de índole psicológica que nos dan la capacidad de conocer y gestionar nuestras emociones, además de poder entender las de los demás.

Nos motiva, nos da la capacidad de reaccionar ante las diferentes frustraciones de nuestra vida, nos sirve para controlar los impulsos, para gestionar el estado de ánimo ante cualquier situación; en definitiva, entraña una serie de pautas que hacen posible la convivencia con otros individuos, tanto a nivel familiar, escolar, laboral, etc.

Tal es su importancia que se calcula que el éxito laboral está directamente relacionado con ella y es que no solo tenemos que ser competentes con nosotros mismos, sino que también con los demás (sabiendo ser empáticos, desarrollando la capacidad de influir en los demás de manera positiva, poder comprender y hacer sentir bien a nuestros compañeros y sobretodo clientes).

TIPS CLAVE PARA APLICAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ENTORNO LABORAL

La inteligencia emocional se divide en 5 competencias que se tendrán en cuenta, sobretodo, en el momento en el que una empresa hace una selección de personal, para determinar si los empleados los cumplen:

Autoconciencia: Se puede definir como la habilidad que tienen las personas para conocer sus emociones, identificar sus puntos fuertes y puntos débiles.

Autorregulación: Es la capacidad que tiene el ser humano para repasar lo que ha ocurrido, sus acciones, así como los resultados de un evento o suceso. La idea es poder aprender de sus errores (y de sus aciertos), para mejorar de cara al futuro. Lo podemos definir como una especie de periodo de maduración en el que, a través de nuestras vivencias, podremos seguir adelante. Y ser menos reactivos frente a los conflictos.

Automotivación: Aunque si bien es cierto que desde la empresa se deben encontrar recursos para motivar al empleado, (esta motivación se denomina extrínseca), este tiene que disponer de una cierta capacidad para automotivarse, (está motivación se denomina intrínseca). Debe saber establecerse metas que quiera alcanzar. Si una persona no está motivada, difícilmente cumplirá con los objetivos de la empresa.

Empatía: La empatía supone el hecho de ponernos en la piel de otra persona para saber cómo le afecta una determinada situación.

Habilidades sociales: El individuo ya parte de unas ciertas habilidades sociales que vendrán aprendidas desde el hogar o la escuela; sin embargo, conviene mejorarlas y practicarlas. De esta manera, las habilidades del individuo mejorarán, pudiendo vencer los obstáculos que le impiden seguir adelante. Las habilidades sociales incluyen, liderazgo, trabajo en equipo, escucha activa, etc.

Ideas clave

- **Análisis individual:** Analízate a ti mismo para saber qué cosas te hacen reaccionar, si son reacciones comunes y que puedes hacer para mejorar.
- **Escuchar:** Escuchar no es lo mismo que oír; no solo te debes de quedar con lo que crees que te dicen, a veces hay que leer entre líneas para tomar una decisión acertada.
- **Lenguaje corporal:** Evalúa el lenguaje corporal del resto del mundo. De aquí se puede extraer información muy importante.
- **Control de emociones:** Aprende a controlar tus emociones; no dejes que el estrés o la ansiedad te venzan.

Estas son algunas claves básicas que te permitirán aplicar la inteligencia emocional en el trabajo.

La importancia de la inteligencia emocional en el trabajo

Cada vez se oye más el término inteligencia emocional, sin embargo, es un concepto que no está del todo claro cuando se traslada al ámbito laboral. Podemos definir la inteligencia emocional como la capacidad de las personas de controlar y entender sus propias emociones, así como las de los demás y, si recordamos que las emociones son el motor en cualquier acción, parece que la cosa empieza a estar un poco más clara. ¿Por qué es tan importante la inteligencia emocional en el trabajo? ¿Qué beneficios aporta a la empresa? Analizaremos a su vez por qué la inteligencia emocional en el trabajo se convierte en un pilar básico y cómo podemos aprender a sacar partido de ella, algo que será de gran utilidad para todos los miembros de la empresa. ¡Vamos a verlo!

La teoría de la inteligencia emocional, ¿en qué consiste?

La inteligencia emocional la cual da la mano a la inteligencia social, es la habilidad de cada uno para comprender y motivar las propias emociones y las de los demás, es además un eje esencial en la vida de todos para ser felices y poder así lograr los objetivos personales y profesionales.

Veamos la teoría de Daniel Goleman, psicólogo, periodista y experto en esta materia que clasifica la inteligencia emocional en cuatro dimensiones:

1. Autoconciencia emocional

La autoconciencia emocional pasa por ver las emociones de cada uno, analizarlas, conocerlas, entenderlas y tenerlas como guía para todo aquello que hagamos. En lugar de dejarlas de lado deben formar parte de nuestra vida diaria.

2. Auto-motivación

La auto-motivación se caracteriza por la capacidad de orientar nuestros actos hacia las metas que nos hemos marcado. Actos que están influidos por contratiempos que hemos de superar para poder verlo todo desde un punto de vista optimista y centrarnos a su vez en la constancia, la creatividad y la confianza.

3. Empatía

Si te pedimos que defines la empatía, probablemente dirás que es la capacidad de ponerse en lugar del otro. Sin embargo Goleman va un paso más allá al hablar de realidad emocional la cual se deja ver en la expresión y la forma de ser de cada uno, un lenguaje particular que mira a los demás para conocerlos de una forma más profunda y significativa.

4. Habilidades sociales

La última de las cuatro dimensiones que relata Goleman es la habilidad social, aquellos comportamientos que potencian la capacidad de cada uno para disfrutar de las relaciones sociales de modo asertivo.

La inteligencia emocional se convierte en un pilar básico en el trabajo.

La cuestión ahora está en cómo traspasar las dimensiones emocionales dichas antes al ámbito laboral. La habilidad social o la capacidad para comunicarnos con los demás con efectividad, con empatía y con optimismo hará que podamos conectar nuestras emociones y vivencias con los compañeros de oficina, ¿a qué ahora ves más sencilla la tarea de ponerte en el lugar de tus iguales?

Gestionar las emociones para aprovechar las positivas y evitar que las negativas interfieran en nuestro día a día, lograr poco a poco la destreza de automotivarnos para hacer frente a los problemas, de frenar los impulsos para así vencer a las frustraciones, de sacar todas y cada una de las habilidades sociales que llevamos dentro para tener buen ambiente laboral con los otros miembros de la organización y poner en práctica la autorregulación para solventar cualquier adversidad que se presente. Ejercicios todos ellos que van dirigidos tanto a empleados como directivos, son estos últimos quienes además tengan la responsabilidad extra de saber motivar a sus empleados y de ponerse en su lugar para ver cómo se sienten, solo así se conseguirá un entorno de trabajo idóneo.

