



## LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

Las emociones que sentimos son las que componen cómo somos y cómo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Nuestros actos, pensamientos e ideas están impregnados de estas emociones que llevamos a todas partes con nosotros. Pero, ¿qué es la inteligencia emocional?

Es la capacidad para identificar, guiar, desarrollar y canalizar estas emociones para que nos ayuden a conseguir nuestros objetivos y propósitos.

5 claves para aplicar la inteligencia emocional en el trabajo

Es evidente el por qué del desarrollo de la inteligencia emocional para nuestra vida personal, pero también, y en gran medida, para nuestra vida profesional.

Diferencias entre Cociente Intelectual (IQ) e Inteligencia Emocional (EQ)

Las siglas IQ representan lo que entendemos por el coeficiente o cociente intelectual de una persona. Es una medida de inteligencia que se obtiene gracias a diferentes pruebas o tests como por ejemplo las escalas Wechsler. Se tienen en cuenta parámetros como la velocidad de procesamiento, comprensión verbal, razonamiento perceptual, memoria...

La Inteligencia Emocional, en sus siglas EQ, sin embargo, va más allá de las habilidades cognitivas básicas. Se refiere a la gestión de las emociones y los resultados que se obtienen gracias a la introspección.

Tener un alto cociente intelectual no significa tener una inteligencia emocional desarrollada ni viceversa.

## Las 5 habilidades que desarrolla la inteligencia emocional

Fue Daniel Goleman, psicólogo y periodista estadounidense, quien en 1995 obtuvo fama mundial por la publicación de su libro Emotional Intelligence. En este best-seller se hablaba por primera vez sobre la inteligencia emocional, diferenciándola de la inteligencia racional que todo el mundo conocía.

Goleman propuso la idea de que la gestión de las emociones podría ser más determinante para la obtención del éxito de una persona que su coeficiente intelectual.

## 5 claves para aplicar la inteligencia emocional en el trabajo

Antes de ver las habilidades que se desarrollan según la inteligencia emocional, tenemos que conocer la diferencia entre inteligencia interpersonal e intrapersonal.

- **Inteligencia interpersonal:** relación y comunicación con los demás.
- **Inteligencia intrapersonal:** conocimiento de uno mismo. También se refiere a la comunicación con uno mismo, no solamente conocerse sino también gestionar las emociones internamente.

## Habilidades de la inteligencia emocional

- **Autoconocimiento:** Capacidad de conocer y reconocer tus emociones. **(intrapersonal)**
- **Autocontrol y autogestión de estas emociones:** Se refiere a el dominio de estas emociones para que no nos desborden. **(intrapersonal)**
- **Automotivación:** Aprender a motivarte a ti mismo continuamente para perseverar en tus objetivos. **(intrapersonal)**
- **Empatía:** Comprender a los demás, saber por qué actúan como actúan. **(interpersonal)**
- **Gestión de las relaciones sociales:** Trabajar las relaciones y las interacciones con los demás. **(interpersonal)**

La práctica de la inteligencia emocional supone un avance. Trabajar estas habilidades para desarrollarlas y aumentar nuestra inteligencia emocional es posible.

## Claves para aplicar la inteligencia emocional en el trabajo

Estas habilidades se pueden aplicar en tu puesto de trabajo, sea cual sea tu posición y profesión, tanto con clientes como con compañeros, empleados, directivos, etc.

## Te damos 5 claves para incrementar tu inteligencia emocional en el trabajo.

### 1. Autoconocimiento

*Escucha tu yo interior, interpreta tus sentimientos, identifica tus motivaciones para saber contrarrestar tus preocupaciones.*

*Para llevar esto a la práctica, te recomendamos que lleves contigo una pequeña agenda o diario. Refleja en el cómo te sientes, exprésate, intenta comprenderte y así podrás llevar un seguimiento de cómo te ha hecho sentir una determinada cosa y qué has hecho para sobreponerte.*

## 2. Autocontrol

*Ten confianza en tus conocimientos, habilidades y experiencia laboral para superar los obstáculos profesionales. Se flexible y adaptable a los cambios.*

*Cuando tengas un problema realiza una lista de maneras de superarlo y valora cuál será la más adecuada. Quizás pueda interesarte el artículo: Aceptar, asimilar y superar la frustración.*

## 3. Automotivación

*Todos los días nos enfrentamos a retos personales que pueden afectar a nuestro ánimo y motivación para trabajar. Llegar al trabajo con una buena predisposición es esencial para encarar el trabajo del día. Sé tu mayor aliado. Si estás teniendo un día difícil, date un capricho en el almuerzo, descansa 10 minutos dando un paseo, haz ejercicios de relajación y estira el cuerpo en tu puesto de trabajo y, en definitiva, piensa constantemente que puedes conseguir lo que te propongas.*

## 4. Empatía

*Antes de actuar pregúntate cómo tus acciones o comentarios pueden afectar al resto de personas de tu entorno laboral. Ponte en el lugar del otro para intentar comprender cómo se siente. Si necesitas hacer una crítica, intenta expresarte de manera constructiva.*

## 5. Relaciones sociales, comunicación y escucha

*La comunicación y buena relación con nuestros compañeros de trabajo tiene un efecto muy positivo en nuestro desarrollo profesional. Establecer vínculos con el resto de trabajadores beneficia tu bienestar personal.*

## ¿Cómo comunicarte de manera beneficiosa para ti y para los demás?

- **Asertividad:** Defiende tus ideas y opiniones siempre respetando las de los demás.
- **Exteriorización:** Transmite con claridad lo que piensas, sientes o quieres.
- **Atención dinámica:** Escucha a tus compañeros de verdad lo que están comunicando y participa de esa comunicación.

Aplicar estas técnicas mejorará el ambiente laboral de tu oficina, te hará sentir más confianza en ti mismo y esto se reflejará en tus resultados. ¡Pon en práctica lo aprendido! También eso es inteligencia emocional.