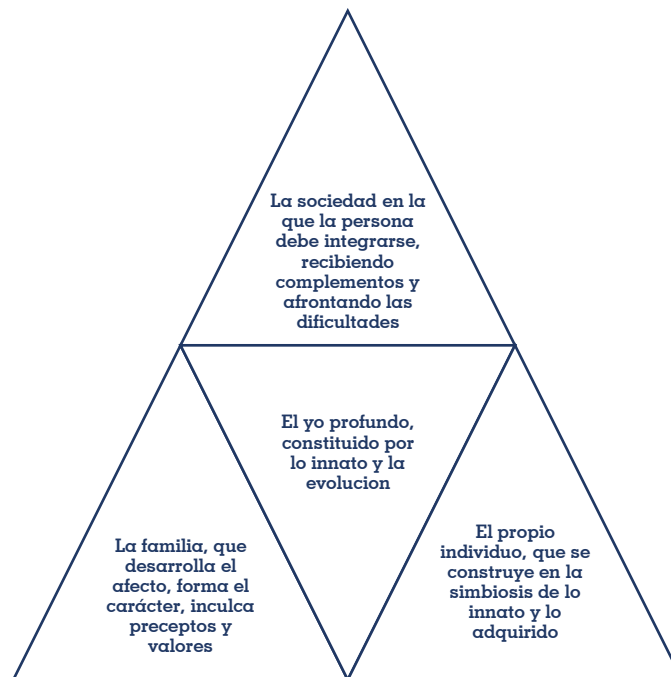


Pirámide de cuatro grados: La construcción del individuo se hace en el marco de una estructura de cuatro niveles



¿QUÉ DIFERENCIA HAY ENTRE EMOCIÓN E INSTINTO?

La **EMOCIÓN** es una reacción psicológica rápida e intensa, agradable o desagradable, que actúa esencialmente sobre los órganos.

El **INSTINTO** corresponde a una reacción adaptada de una especie para asegurar su supervivencia y su continuidad. Puede ser también, en el lenguaje corriente, una manera de actuar impulsivamente, sin reflexionar.



Saber gestionar tu coeficiente emocional, es donde se marca la diferencia con respecto a quienes avanzan felizmente en la vida, sorteando dificultades o quienes no encuentran una salida frente a una dificultad que les afecte emocionalmente.

Está demostrado que el 65% del éxito laboral se debe a un buen uso del coeficiente emocional, no sólo contigo mismo sino con los demás aplicando la empatía, poder influir en otro o incluso poder persuadir.

Por todo ello, es de vital importancia en el ámbito laboral, saber resolver conflictos, establecer consensos, convencer a otros, reconocer las ideas de los demás, trabajar en equipo y saber expresar lo que piensas sin desaprobando lo que piensan o hacen los demás.

PARA PODER APLICAR BIEN EL COEFICIENTE EMOCIONAL EN EL TRABAJO, ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA QUE:

1. Saber equilibrar el coeficiente emocional en el trabajo, basándose en:
a) Analizarse uno mismo, para saber qué cosas te pueden hacer reaccionar emocionalmente y de qué manera, para tratar de mejorar y cambiar esas reacciones.
b) Aprender a escuchar, que no es lo mismo que oír. Hay que saber escuchar cuando un compañero plantea un problema, y si dudas se pregunta para aclarar. Esto te ayudará a tomar decisiones concretas y claras.
c) Saber interpretar el lenguaje corporal de los demás. No siempre las palabras coinciden con lo que dice el cuerpo, la mirada o los gestos. Ello puede ir en tu contra.
d) Saber qué cosas te causan estrés. Te servirá para evitar esas emociones repentinas que puedan frustrar tu día o tu trabajo.
2. La empatía: tener la capacidad de ponerse en el lugar de otro, para poder saber cómo puede influenciar lo que digo sobre el coeficiente emocional del otro y su impacto.
3. La auto conciencia: es la capacidad para auto controlarse, controlar tus emociones y reconocer tus debilidades y fortalezas.
4. La auto motivación: tener fe en uno mismo, en lo que es capaz de lograr para así poder convencer a los demás.
5. Las habilidades sociales: serás más competente si logras relacionarte efectivamente con los demás para inducirlos a la acción requerida.
6. La auto regulación: capacidad de saber repasar lo que ha podido ocurrir, analizar las propias acciones y los resultados para poder pensar en una respuesta diferente y mejor, para la próxima vez que ocurra.
7. Tener un coeficiente emocional fuerte: es la clave para el éxito laboral. Es fundamental aprender a contener las emociones y actuar racionalmente frente a cualquier situación de trabajo. Esto es valorado por las otras personas.

PARA APLICAR BIEN TU PROPIO COEFICIENTE EMOCIONAL EN EL TRABAJO, CABRÍA DESTACAR:

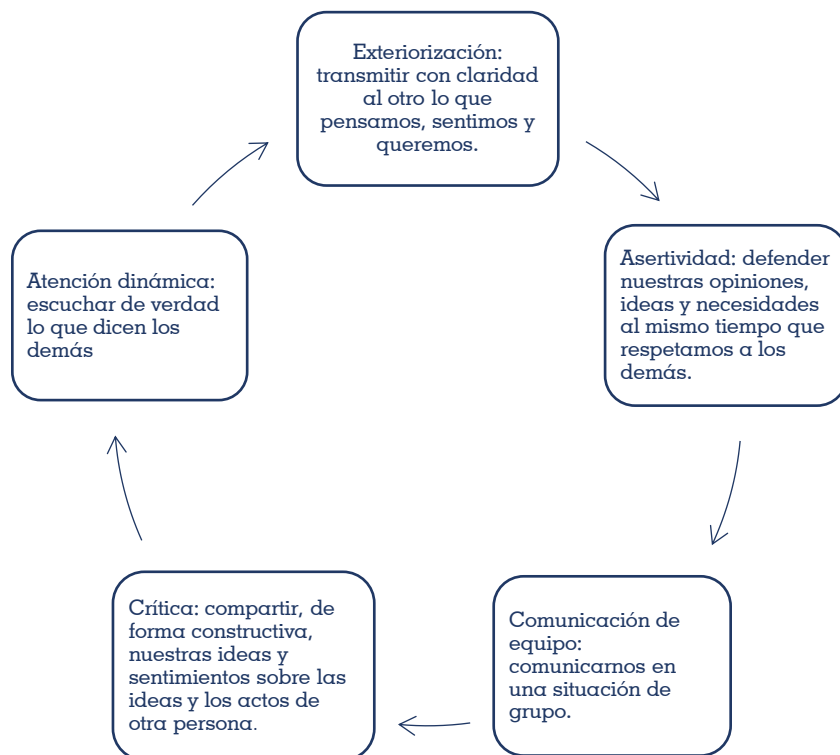
- Hay que saber contener las emociones en el trabajo. Debe estar por encima de las emociones la racionalidad.
- Si no puedes corregir tus actitudes erróneas frente al trabajo, acude a un profesional.
- Hace falta un trabajo constante para lograr un buen manejo de las emociones.
- Para sacar el estrés hay que practicar alguna actividad, física o de meditación, que te ayude a evadir emociones negativas.

Es importante diferenciar entre una actitud optimista y una pesimista, radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

En el ámbito laboral, el tiempo que dedicamos en cada jornada de trabajo a interrelacionarnos con los demás puede resultar importantísimo. La interacción con miembros de nuestra unidad o grupo de trabajo, con jefes y colaboradores, con clientes y proveedores puede llevarnos a negociar intereses o resolver conflictos, a dirigir o guiar y a fomentar el espíritu de equipo.

Una **organización laboral** es un sistema orgánico que depende de la interrelación de las y los individuos que forman parte en ella. De ahí que sea importante para el éxito de una entidad, no sólo que todos los empleados y empleadas aprovechen al máximo sus capacidades, sino que también ayuden a otras personas a hacer lo propio.

La base de cualquier relación es la comunicación. La comunicación establece conexiones y las conexiones forjan relaciones. Es fundamental disponer de una capacidad de comunicación eficaz en el trabajo. Unas palabras equivocadas, unos gestos imprudentes o unos conceptos mal interpretados pueden generar situaciones no deseadas. Para mejorar nuestras relaciones con los demás debemos desarrollar técnicas eficaces como:



Las dos habilidades fundamentales que conducen al conocimiento experto de las relaciones interpersonales son, por una parte, **la habilidad para analizar una relación** y ejercitarla de forma productiva y, por otra, **la habilidad de comunicarnos en los niveles adecuados** para producir un intercambio eficaz de información.

En ese sentido, debemos reconocer las emociones y sentimientos de los demás y reaccionar convenientemente ante los mismos, así como emplear las emociones para resolver las situaciones de forma productiva y utilizarlas para ayudar a los demás a ayudarse a sí mismos. Nuestra capacidad para lograrlo reforzará nuestra posición en la organización: además de conseguir hacer más cosas por contar con el consenso y la colaboración de las demás personas, el resto nos considerará un miembro indispensable para tener en su grupo.

UN LÍDER REQUIERE COEFICIENTE EMOCIONAL EN EL TRABAJO

El poder interactuar con un miembro del equipo, entendiendo su funcionamiento como ser social, le permitirá al líder una eficiente gestión, También entenderá como el entorno influye, de manera positiva o negativa, al grupo de trabajo y a su rendimiento.

Saber esto le permitirá al líder crear estrategias para aprovechar los talentos de los miembros de un equipo y tratarlos de manera diferente respetando su individualidad.

Además, la eficiencia analítica del **Líder con Coeficiente Emocional** le permitirá tomar decisiones más apropiadas que le conducirán a obtener mejores resultados para la empresa.

A mejores resultados mayores oportunidades de ganar un mejor salario y ascensos. Este hecho, dentro del ámbito laboral, se traducirá rápidamente en un sano desarrollo profesional, que le permitirá a la persona el crecer continuamente en su carrera y alcanzar posiciones mejor remuneradas.



De esta manera, es indispensable para ejecutivos y gerentes de alto nivel el tener una **Coeficiente Emocional en el Trabajo** notable y desarrollada. Sus cargos dentro de las organizaciones de ahora les exigen eso.

Si el Líder no entiende que las personas funcionan con base en las emociones, difícilmente logrará que los miembros de su equipo quieren seguirlo voluntariamente para lograr los resultados para la empresa.

Si, por ejemplo, un gerente no logra darse cuenta que los trabajadores sufren un severo caso de falta de motivación por bajos sueldos o mal ambiente de trabajo, que los ha llevado a disminuir su rendimiento, difícilmente pensará en opciones adecuadas para remediar la situación.

En un caso más complejo, un ejecutivo en el área de marketing debe poder comprender el ánimo del target consumidor (público objetivo). Un mercado debe estudiarse a nivel emocional si se quiere ejecutar una estrategia de publicidad efectiva.

Quien no tiene consciencia de sus propias emociones, difícilmente podrá entender el funcionamiento del entorno y sus semejantes. Es por ello **El Coeficiente Emocional en el Trabajo** es un concepto muy importante al cual hay que prestarle plena atención para desarrollarlo efectivamente.