



## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN MI EQUIPO Y EN MI

La Inteligencia Emocional les sirve a las personas para manejarse eficientemente en la mayoría de las situaciones tanto en el ámbito personal como en el trabajo.

La Inteligencia Emocional en el trabajo interviene en la toma de decisiones favorables, calidad de las relaciones interpersonales y el apropiado control de las emociones como el enojo, la frustración o la apatía, entre otras.

De esta manera, la influencia que tiene la Inteligencia Emocional en el trabajo sobre la capacidad del líder dentro del entorno profesional se hace evidente y se vuelve, de manera indiscutible, el factor determinante para el éxito del ejecutivo, muy por encima de otros tipos de inteligencia.

Esto principalmente por el hecho de poder interactuar de manera apropiada e inteligente con los miembros de un equipo de trabajo y con sus jefes o directores.

En términos generales se entiende como inteligencia emocional el conjunto de habilidades psicológicas que nos permiten, de manera razonable, expresar nuestras emociones y poder entender las de los demás. Es una forma de guiar nuestro comportamiento.

La inteligencia emocional nos puede auto motivar, nos da la capacidad de insistir ante posibles frustraciones, tener control de nuestros propios impulsos, regular nuestro estado de ánimo para facilitar la convivencia con otras personas a nivel familiar y laboral.

El saber gestionar tu inteligencia 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 de la inteligencia 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 la inteligencia emocional en el trabajo, es importante tener en cuenta que:

Saber equilibrar la inteligencia emocional en el trabajo, basándose en:

Analizarse uno mismo, para saber qué cosas te pueden hacer reaccionar emocionalmente y de qué manera, para tratar de mejorar y cambiar esas reacciones.

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.

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.

Saber qué cosas te causan estrés. Te servirá para evitar esas emociones repentinas que puedan frustrar tu día o tu trabajo.

La empatía: tener la capacidad de ponerse en el lugar de otro, para poder saber cómo puede influenciar lo que digo sobre la inteligencia emocional del otro y su impacto.

**La auto conciencia:** es la capacidad para auto controlarse, controlar tus emociones y reconocer tus debilidades y fortalezas.

**La auto motivación:** tener fe en uno mismo, en lo que es capaz de lograr para así poder convencer a los demás.

**Las habilidades sociales:** serás más competente si logras relacionarte efectivamente con los demás para inducirlos a la acción requerida.

**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.

**Tener una inteligencia 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 propia inteligencia 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.

Como conclusión, 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.

Para finalizar, mencionar que a veces nos asaltan pensamientos fatalistas, que pueden convertirse en profecías auto-satisfactorias, como relata el cuento tradicional indio:

*“Se trataba de un hombre que llevaba muchas horas viajando a pie y estaba realmente cansado y sudoroso bajo el implacable sol de la India. Extenuado y sin poder dar un paso más, se echó a descansar bajo un frondoso árbol. El suelo estaba duro y el hombre pensó en lo agradable que sería disponer de una cama. Resulta que aquél era un árbol celestial de los que conceden los deseos de los pensamientos y los hacen realidad. Así es que al punto apareció una confortable cama. El hombre se echó sobre ella y estaba disfrutando en el mullido lecho cuando pensó en lo placentero que resultaría que una joven le diera masaje en sus fatigadas piernas. Al momento apareció una bellísima joven que comenzó a procurarle un delicioso masaje. Bien descansado, sintió hambre y pensó en qué grato sería poder degustar una sabrosa y opípara comida. En el acto aparecieron ante él los más succulentos manjares. El hombre comió hasta saciarse y se sentía muy dichoso. De repente le asaltó un pensamiento: “¡Mira que si ahora un tigre me atacase!” Apareció un tigre y lo devoró.”*

## **Fases de la Inteligencia Emocional**

Según Daniel Goleman, la Inteligencia Emocional posee cuatro fases o etapas que funcionan de manera simultánea y que deberá desarrollar la persona que quiere tener maestría en Inteligencia Emocional:

Consciencia de las propias emociones, aquí la persona identifica y comprende lo que siente y por qué lo siente, entiende cómo el entorno le afecta de manera emocional.

Manejo de las propias emociones, en esta etapa la persona logra manejar productivamente lo que siente y lo que piensa. Para poder gestionar o manejar dichas emociones de manera conveniente, debe tener previa consciencia de ellas.

Consciencia de las emociones de los demás, en esta etapa la persona aprende a percibir cómo sienten y piensan las personas que forman parte de su entorno. También analiza y se preocupa por el comportamiento y las emociones de todas las personas involucradas en sus grupos de trabajo y sociales.

Manejo de las emociones de los demás, en esta etapa la persona adquiere plena consciencia de las emociones de los demás, esto le permite influir en ellos de manera juiciosa mediante acciones diseñadas para alcanzar una finalidad concreta ya sea en el trabajo o en su vida personal.

Se entiende así que el individuo que posee una Inteligencia Emocional Desarrollada logra comprender y gestionar las emociones propias y de quienes se rodea, con la finalidad de construir relaciones productivas.

Logra hacerlo de manera consciente y reflexiva, intentando evitar siempre un estado anímico que lo perjudique, como la ira, el enojo o el arrepentimiento.

## **La Inteligencia Emocional en el Trabajo**

La Inteligencia Emocional en el trabajo juega un rol determinante en todos los niveles de la cadena de mando.

Si se toman en cuenta las fases diseñadas para comprender el complejo concepto de este tipo de inteligencia, fácilmente se puede asociar con el Liderazgo dentro de las empresas, donde es indispensable una interacción social eficiente para lograr el máximo desempeño de un equipo.

Un líder que posea una inteligencia emocional reducida o poco notable, carecerá de la habilidad para gestionar, motivar y dirigir a los miembros de su equipo de trabajo.

No podrá verlos como seres humanos que funcionan con base en emociones, sino que, al contrario, los verá como grises peones en un tablero de ajedrez, que funcionan siempre de la misma manera, pase lo que pase, y probablemente su respuesta automática será el enojo y la ira en contra de los empleados y por supuesto, los malos resultados para la organización.

### **Un Líder requiere Inteligencia 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 Inteligencia 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 Inteligencia 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 que la Inteligencia Emocional en el Trabajo es un concepto muy importante al cual hay que prestarle plena atención para desarrollarlo efectivamente.