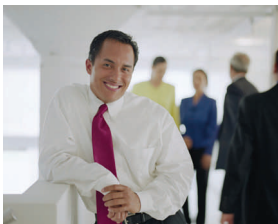


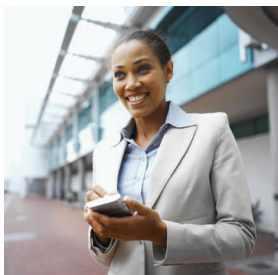
La Inteligencia Emocional



En el libro de Daniel Goleman publicado en 1994, *La Inteligencia Emocional*, leemos que las personas tienen dos clases de inteligencia: la racional y la emocional. La inteligencia emocional es la habilidad para motivarse a sí mismo y persistir a pesar de las frustraciones; para contener los impulsos y posponer la gratificación inmediata; para regularizar el estado emocional y evitar que las aficciones nos arrebaten la capacidad para pensar; para ser capaces de mostrar empatía y mantener la esperanza.



También es la capacidad para reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, para cultivar las relaciones humanas tanto en la vida personal como en el trabajo. En la vida cotidiana, cuando atravesamos por problemas puede ser que el miedo, la envidia, la rabia, la depresión y la ansiedad sean el combustible de nuestras dificultades.



¿Por qué la inteligencia emocional es importante en nuestro trabajo?

Los científicos sociales comienzan a conectar la Inteligencia Emocional (IE) con el éxito en la dinámica laboral y en la formación de equipo como el liderazgo, desempeño en conjunto e individual, intercambio personal y social, y las destrezas para los gerentes. Las

destrezas en la Inteligencia Emocional ayudan a la gente a relacionarse con armonía, mejorar su desempeño laboral, alimentar el talento y la lealtad y adquirir habilidades de liderazgo. Todas estas cualidades se valoran cada vez más en los lugares de trabajo.

Otros dos psicólogos – Salovey y Mayer describen la inteligencia emocional de esta manera:

Conciencia de sí mismo – Conocer sus emociones, reconocer los sentimientos y saber distinguir cuándo es una emoción y cuándo se trata de un sentimiento.

Control de los estados emocionales – Saber lidiar con los sentimientos para que resalte su relevancia con las situaciones concretas y reaccionar debidamente.

Automotivación – “recolectar” sus sentimientos y apuntarlos hacia una meta a pesar de las dudas, de la inercia y de la impulsividad.

Empatía – Reconocer los sentimientos de otros y detectar los mensajes verbales y no verbales.

Las relaciones – manejar sus relaciones interpersonales, la resolución de conflictos y negociaciones.

Sugerencias para Desarrollar y Mejorar su Inteligencia Emocional:

- Sepa distinguir entre lo que es un pensamiento y lo que es una emoción
- Etiquete sólo los pensamientos
- Dedique tiempo para reflexionar y planear
- Identifique los miedos y deseos
- Identifique las necesidades no satisfechas
- Pregunte a los demás cómo se sienten – en una escala del 0 al 10
- Respete los sentimientos de los demás
- Tome responsabilidad de sus emociones y de su felicidad: Deje de culpar a los demás de sus sentimientos
- No espere que los otros lo “hagan” feliz
- Aprenda a expresar su coraje de manera que no dañe sus relaciones con los demás
- Cultive el valor de vivir según sus ideales

Para conseguir ayuda confidencial y gratuita para este problema o algún otro relacionado con la salud o el bienestar, llame a Workplace Solutions al 800-327-5071.