

Inteligencia emocional: una característica valiosa de líderes

En términos de la seguridad, la gente suele pensar del control de peligros u otras aptitudes o destrezas técnicas necesarias para prevenir lesiones. Sin embargo, muchos investigadores piensan que la inteligencia emocional también juega un papel importante en el lugar de trabajo e impacta todo, desde la seguridad hasta el éxito total del lugar de trabajo. ¿Pero qué es eso?

¿Qué es inteligencia emocional?

La inteligencia emocional fue presentada por los psicólogos Peter Salovey y John Mayer, pero la idea realmente fue elevada por el libro de Daniel Goleman titulado *Inteligencia Emocional: por qué es más importante que el consciente intelectual (Emotional Intelligence: Why it Can Matter More than IQ)*, publicado en 1995. Es la habilidad, aptitud o destreza de reconocer y manejar las emociones propias, así como poder reconocer y responder a emociones de otros, y hasta impactarlas.

Hay varios puntos de vista sobre el valor de inteligencia emocional en todos los trabajos, pero la mayoría de los investigadores académicos piensan que los líderes deben tener habilidades interpersonales bien desarrolladas para supervisar eficazmente el trabajo de otros.

Los cinco componentes de inteligencia emocional

Según Daniel Goleman, estos son los cinco componentes principales de inteligencia emocional:



Consciencia de sí mismo: habilidad, aptitud o destreza de reconocer tus propias emociones, provocaciones a emociones, y cómo tus emociones impactan a otros.



Empatía: ver el mundo por los ojos de otros, también es la habilidad de reconocer, entender y vivir los sentimientos de otros.



Auto control: habilidad de controlar tus emociones y estado de ánimo para que no provoquen consecuencias negativas.



Habilidades sociales: habilidad de conseguir intereses comunes y desarrollar buenas relaciones con otras personas por medio de interacciones positivas y relacionándose uno con otro.



Motivación: motivación intrínseca (esencial), u optimismo natural y el deseo de conseguir cosas sin importar beneficios externos.

Todos sabemos quiénes poseen estas aptitudes naturalmente, como que nacen con ellas. Aunque varios investigadores académicos piensan que eso es cierto, otros piensan que estas habilidades, aptitudes o destrezas sociales pueden mejorar con práctica.

¿Cómo puedes mejorar tu inteligencia emocional?

Existen varias estrategias para mejorar tu inteligencia emocional empezando con práctica, práctica y más práctica. Los cambios a las habilidades, aptitudes o destrezas sociales no suceden rápidamente, y todavía habrá rupturas en la comunicación; pero puedes trabajar para que sean menos probables. Aquí tienes unas ideas:

- 1. Sé introspectivo:** usa el tiempo para pensar sobre cómo de sientes y por qué. Esto no solo te ayudará con el reconocimiento de tus emociones; sino podría permitirte acceder las provocaciones emocionales para aprender cómo manejarlas en el futuro.
- 2. Habla con un testigo:** puede ser muy valioso conseguir la perspectiva de otra persona. Cuando nos sentimos controlados por nuestras propias emociones, podemos cegarnos a lo que está pasando. Al hablar con un testigo de tu reacción a cierta situación, puedes conseguir una perspectiva importante de cómo te ven otras personas. Eso

es consejo que puedes usar si quieres cambiar cómo te perciben otras personas en el futuro.

- 3. Practica humildad:** busca lo que te motiva. ¿Te impulsa la ambición y buscas logros? Cuando tienes inteligencia emocional significa que ofreces a otros la oportunidad de contribuir a la misión. Algunas personas piensan incorrectamente que esto no promueve la autoconfianza; sino que es lo opuesto. Cuando te preocupas menos en recibir el crédito, transmites una confianza tranquila y humildad que es un indicativo de un líder.
- 4. Pide disculpa cuando sea necesario:** si cometes un error, acepta la responsabilidad y pide disculpa directamente a las personas impactadas. Esto mejorará las relaciones laborales y conducirá mejor inteligencia emocional.

No sucederá de la noche a la mañana, pero la práctica conduce a mejores relaciones laborales que te pueden convertir en un líder más eficaz.

9 maneras para identificar inteligencia emocional de líderes

Un líder con inteligencia emocional alta puede hacer lo siguiente:



¿A qué se asemeja la inteligencia emocional?

Los líderes con inteligencia emocional de bajo nivel pueden realmente impactar negativamente a los grupos que ellos dirigen. Podrían sufrir más lesiones laborales, menores niveles de productividad, y reemplazos de trabajadores más frecuentes. Aquí tienes unas señales de inteligencia emocional de nivel bajo:

- Incapaz de admitir que hicieron un error;
- Culpando a otros cuando las cosas van mal;
- Crítico de los errores de otros;
- Indispuesto a sugerencias de otros;
- Niega las opiniones de otros;
- Se comunica agresivamente o pasivo-agresivamente;
- No se integra al grupo.

Ideas de actividades

- Habla de los cinco componentes de inteligencia emocional. ¿Tienes ejemplos de éstas en tu lugar de trabajo?
- Organiza un grupo para hablar de un libro de inteligencia emocional.
- Considera realizar una evaluación de inteligencia emocional. Una auto evaluación es un buen lugar para empezar y podría proveer una perspectiva de tu inteligencia emocional. Reflexiona sobre tus resultados y piensa sobre las maneras para mejorar.