

La inteligencia emocional describe la capacidad de una persona para percibir, evaluar y manejar sus propias emociones y las de los demás. Aunque parece que las emociones personales deberían tener cabida en un lugar de trabajo, los seres humanos no pueden separarse de sus sentimientos aun cuando tratan de actuar profesionalmente. En lugar de fingir que las emociones no existen en el trabajo, aprende la forma de manejarlas de mejor manera para tener éxito y mejorar las relaciones con tus compañeros y supervisores.



Aplicar los principios de inteligencia emocional mejorará tu lugar de trabajo.

Comstock Images/Comstock/Getty Images

Instrucciones:

1. Sal para tomar más conciencia de tus emociones. La conciencia de sí mismo es un pilar de la inteligencia emocional. Al obtener una mayor conciencia de tus sentimientos, comprenderás mejor lo que hace que estés enojado, feliz o triste. Tal vez la otra persona involucrada en la situación o la propia situación hace que reacciones de cierta manera.
2. Aprende a manejar tus emociones. La gestión de las emociones no implica su supresión. El término se refiere a evaluar la razón de por qué te sientes de esa manera y lo que decides hacer al respecto. Por ejemplo, puedes manejar la ira de maneras diferentes. Podrías decidir mantenerla dentro de ti hasta que salga. Podrías sacar tu ira con tu cónyuge u otros seres queridos. Por el contrario, puedes examinar por qué te sientes de esa forma y podrías decidir si realmente merece la pena que te enojés.

3. Motírate para lograr objetivos y obtener resultados. Cuando te animes a alcanzar tu objetivo, comenzarás a animar a otros a hacer lo mismo. La automotivación requiere trabajar sin un sentido de esperanza, en lugar de un sentimiento de temor o miedo. La ansiedad no inspira a la gente a hacer lo mejor, mientras que el optimismo da a las personas el sentido de que de hecho pueden lograr sus objetivos.
4. Empatiza con los demás en el lugar de trabajo. La empatía muestra que tienes la capacidad de ponerte en el lugar de otras personas. Cuando empatices, verás las cosas desde la perspectiva de la otra persona y obtendrás una mayor información sobre cómo y por qué te sientes de esa manera. La compasión permite comprender mejor qué factores influyen en otra persona.
5. Guía las emociones de los demás en el trabajo inspirándoles, resolviendo conflictos y construyendo lazos entre todos en el lugar de trabajo. Este tipo de orientación emocional se conoce como gestión de la relación. Se requieren habilidades de comunicación claras y convincentes para influir positivamente en otros.

Escrito por Rachel Levy Sarfin | Traducido por Maria Gloria Garcia Menendez