

## Inteligencia Emocional Laboral

A finales de la década de los noventa se comenzó a hablar de manera más frecuente sobre la inteligencia emocional, ya que de acuerdo a varios estudios en varias organizaciones se a determinado que una inteligencia emocional fuerte es clave para el éxito profesional.

Para definir la inteligencia emocional, varios expertos han realizado estudios muy profundos, pero si tratáramos de hacerlo en unos cuantos renglones, la inteligencia emocional se podría definir de la siguiente manera:

*Capacidad de reaccionar de manera racional ante los sentimientos de otros, controlando tus propias emociones (sentimientos).*

Llevando esto al plano profesional, los empleados con un buen manejo de su Inteligencia Emocional, tienen relaciones fuertes dentro de la organización en la que se encuentran laborando ya que saben manejar situaciones estresantes y entender a sus compañeros de trabajo.

Algunos consejos utilizados por los especialistas para el óptimo manejo de la inteligencia emocional, serían los siguientes:

### **Analízate**

Analiza cuáles son tus reacciones ante ciertas situaciones laborales, y que es lo que desencadena estas reacciones. De esta forma estar consciente de que en cierto momento que se esté llevando a cabo una acción a la cual ya sabes cuál va a ser tu reacción (no agradable para otras personas), como te encuentras en un estado consciente de lo que está pasando, evitaras tener esa reacción que tanto te desagrada.

### **Escucha**

Debes escuchar antes de hablar y tener la mente abierta a lo que te están tratando de comunicar, ya que muchas veces no estamos abiertos a escuchar cosas que no nos gustan.

Si guardamos un momento silencio y de verdad escuchamos lo que nos están comentando, podemos obtener información realmente valiosa para poder mejorar y optimizar nuestra Inteligencia Emocional.

### **Observa el lenguaje corporal**

Siempre nos estamos comunicando utilizando nuestro cuerpo, y muchas veces lo que se dice en palabras no concuerda con lo que el cuerpo nos está diciendo. Hay que poner mucha atención en esta parte del lenguaje corporal y poder analizar qué es lo que realmente nos quieren decir.

### **¿Que te causa estrés?**

Problemas del día a día, ya sea con la familia o simplemente el tráfico cotidiano de la ciudad, puede provocar que des una respuesta o contestación de mala forma a un compañero de trabajo.

Por esto es importante mantener la capacidad de calma, ya que debemos evitar a toda costa descargar nuestra frustración o tensión en otras personas. La capacidad de mantener la calma es como ir al gimnasio, se debe ejercitar de manera constante, para ver resultados en un mediano plazo.

