



INGEOMEGA
Ingeniería

Tema del Lunes

Tips para usar mejor la inteligencia emocional en el liderazgo





La inteligencia emocional es una de las habilidades comunicativas que un buen líder debe manejar. Saber leer una situación y actuar en consecuencia, buscando la mejor forma de dirigirse a los demás, es crucial a la hora de construir entornos y equipos de trabajo de alto rendimiento.

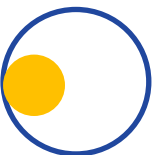
Esta habilidad cobra cada vez más importancia, donde la gran competitividad que hay en el mercado exige a los profesionales que no solo tengan los conocimientos técnicos necesarios, sino que también posean capacidades como la empatía, la adaptabilidad y la resolución para entender mejor a los miembros de su equipo, saber cómo relacionarse con ellos y poder identificar sus necesidades para lograr una mejor comunicación y una mayor productividad.

A continuación te daremos las claves que necesitas conocer para potenciar y aplicar la inteligencia emocional en el trabajo:

Empatía



Consiste en saber reconocer al otro, con sus emociones e ideas. Tener empatía es entender qué sienten las personas que nos rodean y porqué lo sienten. En el entorno laboral, practicar comportamientos empáticos supone una mejora en las relaciones con los equipos, en la comunicación y en el rendimiento.





Motivación:

Es la habilidad de no tirar la toalla, de no decir “no puedo”. Debemos tener siempre presente que somos capaces de lograr aquello que queremos conseguir. Pero también debemos proponernos objetivos realistas.

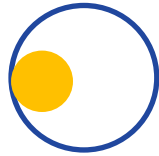
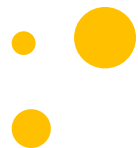
Autoconocimiento:

Consiste en conocer nuestras fortalezas y debilidades, nuestros objetivos en la vida y cómo queremos alcanzarlos.



Autocontrol:

Tenemos que ser capaces de controlar nuestros impulsos cuando llegan los imprevistos, gestionarlos y ser capaces de ver el lado positivo a cada situación negativa. Dejarnos llevar por nuestras respuestas emocionales puede ser muy peligroso y perjudicial, tanto para nosotros mismos como para nuestros compañeros de equipo.





INGEOMEGA
Ingeniería

Una buena gestión e identificación de las emociones no se relaciona con las capacidades intelectuales, pero es sin duda el mejor indicador de la inteligencia. En situaciones de tensión o estrés será donde se ponga a prueba esta capacidad.

Es por ello que los trabajadores que sepan manejar sus emociones sabrán cómo dirigir un equipo con mayor éxito. No solo serán más aptos para llevar a cabo las habilidades de persuasión y motivación, sino que también entenderán mejor a los miembros de su grupo, sabrán cómo relacionarse con ellos y cómo ayudarlos en sus complicaciones.

¡Feliz Semana!

Tomado de:


<https://www.trianglerrrh.es/inteligencia-emocional-empleo/>



Tema del Lunes


Inteligencia Emocional
Empresarial





La inteligencia emocional es considerada como un factor de alto impacto en la gestión de los líderes. Es relevante dividir este término en dos variables, la primera la inteligencia emocional intrapersonal, que es la habilidad para comunicarse de manera eficaz con uno mismo y manejar de manera óptima las emociones propias.

Por su parte, la segunda variable es la inteligencia emocional en la empresa es una competencia cada vez más valorada, fundamental para lograr un desarrollo ideal de la profesión y ascender en diferentes procesos.




A continuación, te presentamos 5 elementos esenciales para desarrollar la inteligencia emocional en los diferentes ámbitos:



Autoconciencia emocional

Conocerse a uno mismo es un punto clave de la inteligencia emocional en la empresa. Conocer tus propias emociones y saber gestionarlas. El hecho de no ser capaz de reconocerlas te deja completamente expuesto bajo unas emociones incontroladas.

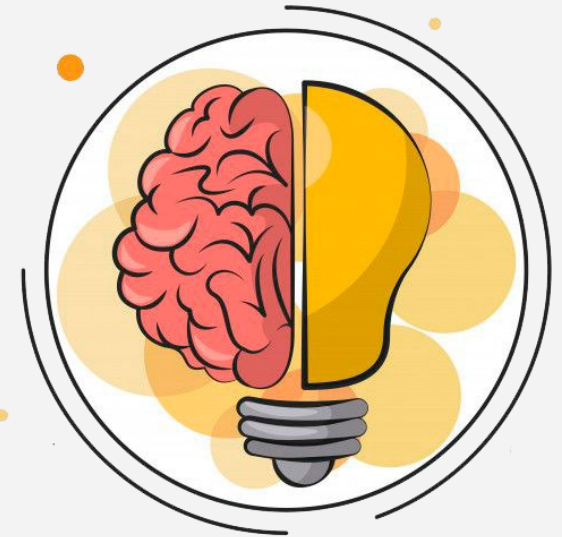




La autorregulación



Saber manejar los sentimientos con la finalidad de controlarlos y que no se expresen de manera inapropiada. Esta parte de la inteligencia es indispensable para las relaciones interpersonales.



La automotivación



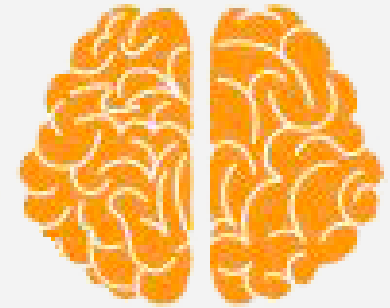
Fijarse unos objetivos o metas y enfocar en ellos tus emociones hace que se mantenga viva la motivación ya que la atención se centra en ese objetivo final y no en los obstáculos que se presentan. Además, en este punto no puede faltar el optimismo y la iniciativa pese a que haya imprevistos.





La empatía

La empatía se basa en el conocimiento de las emociones en las otras personas, logrando establecer relaciones más estrechas con las personas con las que se relacionan. Los que experimentan la empatía son los que tienen mayores habilidades y competencias de la inteligencia emocional en la empresa.



Habilidades Sociales

La habilidad social es sinónimo de buena relación con los demás, lo que en muchos casos es imprescindible para una buena práctica laboral, ya que estas habilidades son los cimientos del liderazgo y eficiencia interpersonal.



Consultado en:

<https://retos-operaciones-logistica.eae.es/la-inteligencia-emocional-en-la-empresa/>

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>

<https://www.ifefor.es/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional-en-la-empresa/#:~:text=La%20inteligencia%20emocional%20es%20un,alg%C3%BAn%20tiempo%20a%20las%20empresas.&text=Las%20empresas%20demandan%20profesionales%20capaces,adaptaci%C3%B3n%20a%20las%20distintas%20situaciones.>

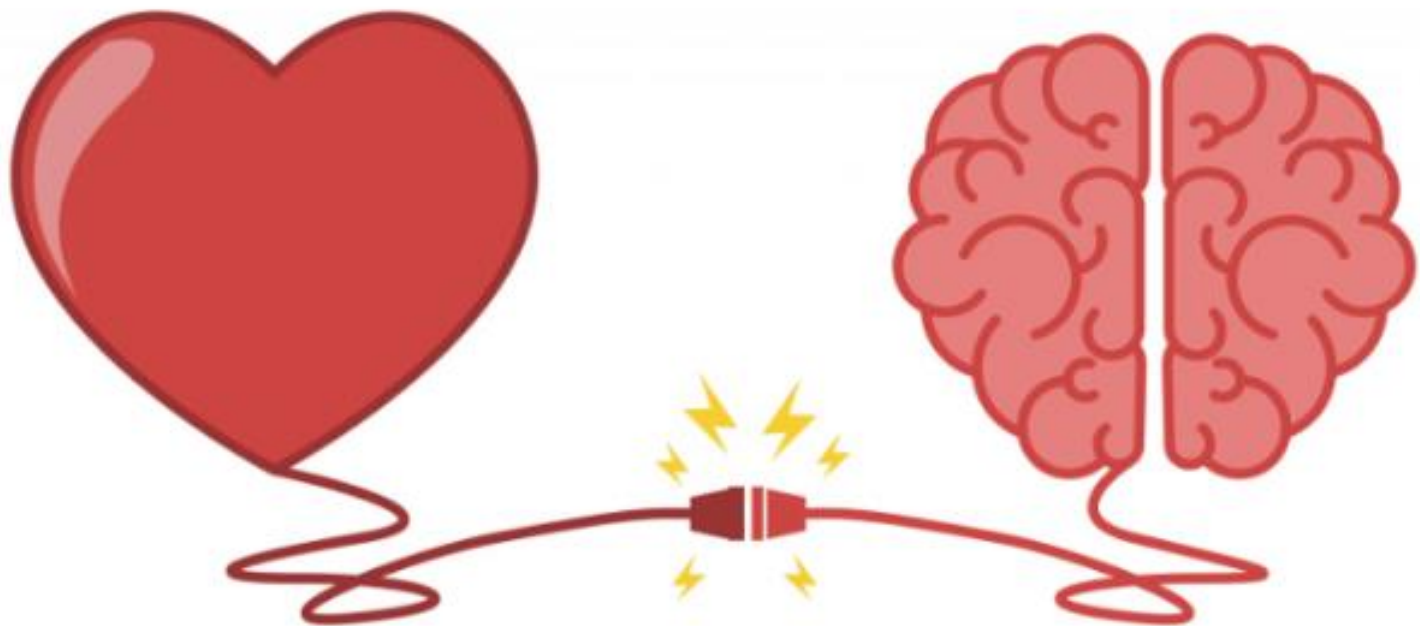


**¡Feliz
Semana!**



INTELIGENCIA EMOCIONAL

**El 90% de las
personas más
exitosas del mundo la
tienen. ¿Y tú?**





Comportamientos que son signos claros de una inteligencia emocional alta:

Acepta el cambio

Las personas con inteligencia emocional alta son flexibles y se están adaptando constantemente.

Saben que el miedo al cambio es paralizante y una gran amenaza para su éxito y felicidad.

Juzga bien el carácter de las demás personas

Gran parte de la inteligencia emocional se reduce a la conciencia social; la capacidad de leer a otras personas, saber qué les sucede y entender por lo que están pasando.

Conoce sus fortalezas y debilidades

Tener una IE alta significa que conoce sus puntos fuertes y sabe cómo apoyarse en ellos y utilizarlos para sacarles el máximo beneficio posible, mientras impide que sus debilidades le pongan trabas.

No se ofende con facilidad

Las personas emocionalmente inteligentes son seguras de sí mismas y de mente abierta, lo que crea una piel bastante gruesa.

Duerme lo suficiente

Las personas con IE alta saben que el autocontrol, la atención y la memoria se reducen cuando no duermen el tiempo suficiente o de manera apropiada.

Neutraliza a las personas tóxicas

Las personas con IE alta controlan sus interacciones con personas tóxicas manteniendo sus sentimientos bajo control. Cuando necesitan enfrentar a una persona tóxica, se acercan a la situación de manera racional.

No guarda rencores

Las emociones negativas que se generan cuando se guardan rencores son, en realidad, una respuesta del estrés. Si deja ir el rencor no solo se sentirá mejor ahora, también mejorará su salud.

Evita el diálogo interior negativo

Las personas emocionalmente inteligentes separan sus pensamientos de los hechos para escapar del ciclo negativo, y avanzar hacia una perspectiva nueva y positiva.

Deja atrás los errores

Al mantener sus errores a una distancia segura, pero suficientemente cercanos para usarlos de referencia, son capaces de prepararse para el éxito futuro.

Se desconecta

Forzarse a sí mismo a desconectarse, y hasta incluso a apagar el teléfono, permite que la mente y el cuerpo descansen.

No deja que nadie le ponga un límite a su alegría

Cuando las personas emocionalmente inteligentes se sienten bien por algo que han hecho, no permiten que las opiniones ni los comentarios maliciosos de los demás les quiten esa satisfacción.



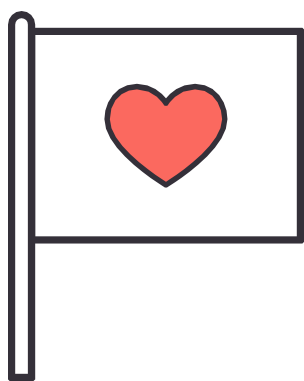
Fuente:

https://www.weforum.org/es/agenda/2017/05/el-90-de-las-personas-mas-exitosas-del-mundo-la-tienen-y-tu?utm_content=buffer55044&utm_medium=social&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUÉ ES? ES LA HABILIDAD ESPECIAL PARA PERCIBIR, ENTENDER, COMPRENDER Y CONTROLAR LOS ESTADOS EMOCIONALES PROPIOS Y DE LOS DEMÁS.



IDENTIFICAR Y RECONOCER LAS EMOCIONES

Saber lo que sientes en cada momento. Ser conscientes de las propias sensaciones y no confundirlas con otras emociones.



AUTO REGULACIÓN

Controla tu forma de ser, respira y relájate. Mantén un equilibrio entre lo físico y lo emocional. Siempre piensa con claridad.



EMPATIA

Capta los sentimientos y los puntos de vista de otros, también intérate activamente por las cosas que preocupan a los demás.



GESTIÓN DE LAS RELACIONES

Aprende a escuchar a los demás y comunícate de manera diferente. Sé inteligente y resuelve los conflictos de la manera más educada.



RELACIONES

Es importante desarrollar buenas relaciones con los demás. Sé empático, entiende a las personas y desarrolla una visión positiva de ellas.

RECUERDA!

Si tienes alguna dificultad de índole emocional, mira tu entorno como red apoyo, (amigos, familia, universidad, trabajo, líneas de atención psicológica, etc,.) te ayudan de la mejor manera en la situación que estés. Conversar, dialogar y/o hablar acerca de tus emociones, puedan ayudarte a sentirte mejor!

