

Artículo publicado el domingo 29 de mayo 2011, en la sección Empleos del periódico el Nuevo Día
Pulsa aquí para ver versión publicada en "El Nuevo Día"

POR QUÉ NECESITAMOS DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL LUGAR DE TRABAJO

Por: Dra. Yarizel Rodríguez / Psicóloga Industrial-Organizacional de SeminariosImagen.com

Debido a los cambios apresurados y las agendas ajetreadas con las cuales tenemos que lidiar a diario, hoy, más que nunca se necesita trabajar con Inteligencia Emocional. Las demandas del diario vivir nos podrían llevar fácilmente a la desesperación, el egoísmo, la mala voluntad, la depresión y el sentimiento de impotencia, falta de control, entre otros males de los que actualmente somos testigos. **El desarrollo de la Inteligencia Emocional nos puede ayudar a superar todas estas aflicciones emocionales.**

Por lo general, conocemos la inteligencia cognitiva o el tan aclamado IQ. Este es el coeficiente que miden las escuelas al momento de determinar si un candidato posee las competencias intelectuales NECESARIAS para lograr un rendimiento académico adecuado. Sin embargo, múltiples investigaciones han encontrado que lo que hace a una persona verdaderamente competente es su habilidad de lidiar efectivamente con las demandas del día a día y comportarse de manera pro-social y saludable para consigo mismo y con los demás.

Es más, es importante destacar que los sentimientos no se pueden separar de los pensamientos, es más, los sentimientos siguen una lógica de pensamiento.

Algunos Puntos que te ayudarán a desarrollar nuestra Inteligencia Emocional son:

- Crear consciencia emocional, por medio de la cual desarrollarás la capacidad de reconocer tus emociones y los efectos de las mismas.
- Ver el efecto que causan nuestros arranques emocionales y movernos voluntariamente o con ayuda, a crear nuevas formas de conseguir nuestras metas.
- Conocer y aceptar nuestras fortalezas y limitaciones individuales.
- Aumentar nuestro sentido de auto-valía, no permitiendo que pensamientos de superioridad o inferioridad nos invadan.
- Desarrollar el Autocontrol de los impulsos y emociones negativas.
- Mantener estándares de honestidad, integridad y responsabilidad personal.
- Aprender a desarrollar flexibilidad en el manejo de cambios.
- Mostrar apertura a la innovación y nuevas formas de hacer las cosas.
- Esforzarse por alcanzar la excelencia.
- Desarrollar la persistencia en seguir las metas a pesar de los obstáculos.
- Aprender a ser pacientes y a escuchar para entender los sentimientos y perspectivas de otros.
- Identificar las necesidades y desarrollar las habilidades de otros.
- Persuadir asertiva y constructivamente para lograr resultados.
- Comunicarse con honestidad y a tiempo.
- Aprender a negociar y resolver desacuerdos.
- Desarrollar la capacidad de tener relaciones saludables y trabajar con otros para lograr metas.
- Aprender a crear sinergia con las personas del equipo para lograr una meta en común.