

Las 5 claves de la inteligencia emocional en el trabajo



Conciencia de uno mismo:

"Se trata de la capacidad de reconocer emociones personales, desencadenantes emocionales y limitaciones. Ayudaría, por ejemplo, a identificar los primeros signos de estrés".

Autorregulación:

"Es la capacidad de controlar las emociones, consiguiendo que no tengan un efecto negativo. La inteligencia emocional en el trabajo puede resultar de gran ayuda para gestionar, por ejemplo, la frustración y evitar así conflictos dentro de la oficina".

Motivación:

"Es el impulso interno que proviene de la satisfacción personal experimentada después de un logro. Por medio de ella se puede lograr un mejor servicio al usuario, mayor productividad y niveles superiores de compromiso entre sus colaboradores".

Empatía:

"Es la capacidad de reconocer, comprender y experimentar las emociones de otra persona. Su incidencia en el clima laboral y organizacional es determinante para lograr una atmósfera positiva que favorece la colaboración y el trabajo en equipo".

Habilidades sociales:

"Podría decirse que se trata de la capacidad de interactuar y negociar con otras personas para encontrar la mejor manera de satisfacer las necesidades de cada uno".