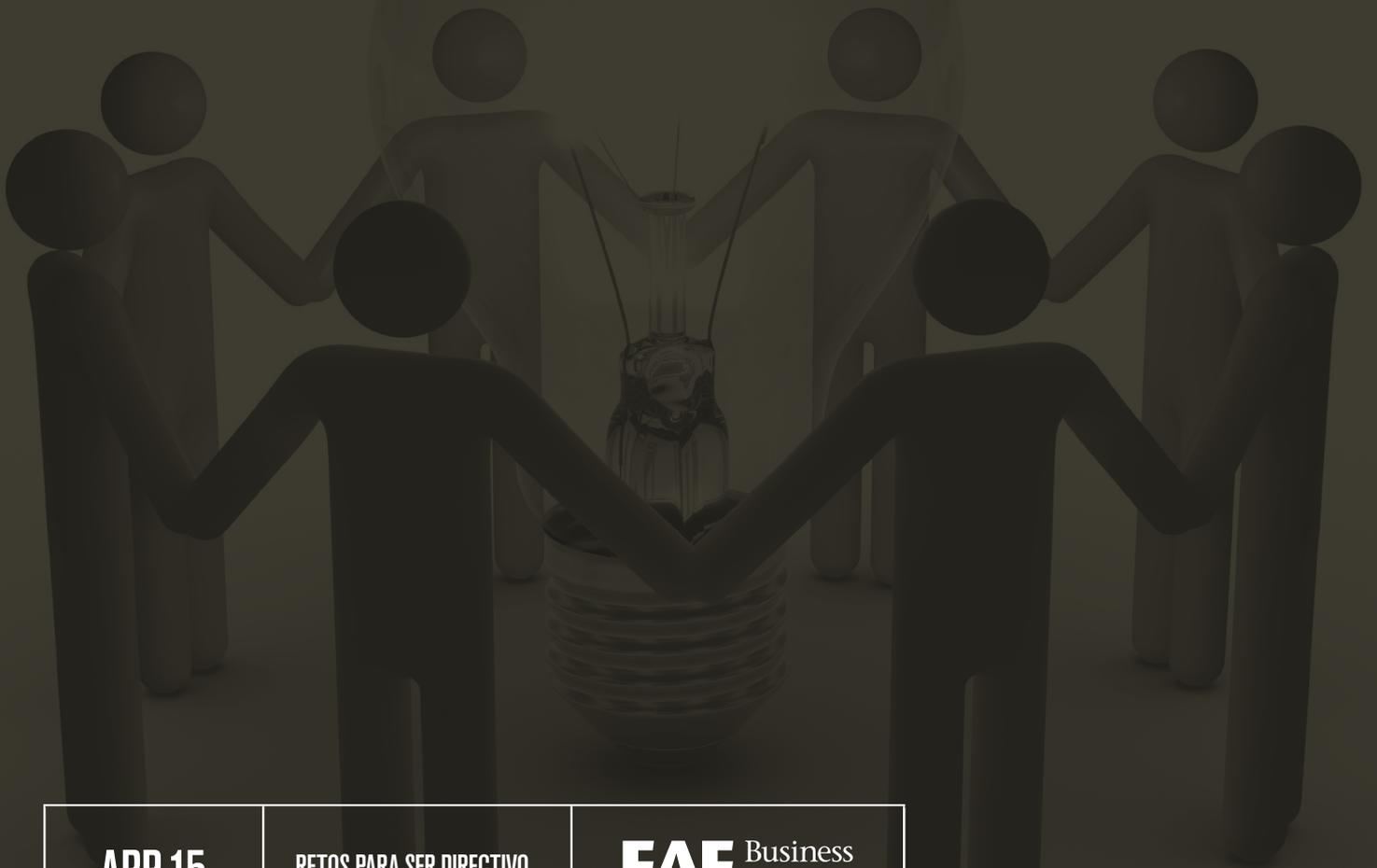


3 ACTIVIDADES QUE PUEDES COMENZAR A HACER HOY PARA DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL



ABR.15

RETOS PARA SER DIRECTIVO

EAE Business
School

ÍNDICE

ABR.15

RETOS PARA SER DIRECTIVO
Desafíos de la gestión empresarial

EAE Business
School

0

INTRODUCCIÓN 3

1

ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL 4

2

VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA
EMOCIONAL EN EL MUNDO
EMPRESARIAL 4

3

TRES ACTIVIDADES PARA
DESARROLLAR TU INTELIGENCIA
EMOCIONAL 6

INTRODUCCIÓN

A mediados de la década de los noventa, resurgió un nuevo concepto que vendría a destacar la **importancia de las emociones en todos los ámbitos de la vida**, tanto en el personal, el escolar como en el laboral. Se trata de la **Inteligencia Emocional**, un término popularizado por Daniel Goleman, utilizado para definir:

LA CAPACIDAD QUE TIENEN LAS PERSONAS DE ENTENDER, MANEJAR Y CONTROLAR SUS EMOCIONES, PARA IDENTIFICAR Y RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS Y SABER ACTUAR ADECUADAMENTE ANTE ESOS SENTIMIENTOS.

Hasta ese momento, el cociente intelectual de las personas era considerado como el factor más importante para alcanzar el éxito. La teoría parecía clara: a mayor cociente, mayor inteligencia y más probabilidades tenías de triunfar en los estudios y en el trabajo. De ahí que todos los esfuerzos se centraran en potenciar este tipo de inteligencia. Sin embargo, la realidad demostraba que las personas más brillantes no siempre triunfaban en la vida personal ni en los negocios. La irrupción de este término, puso en relieve la trascendencia de las emociones en la vida de las personas y la necesidad de poseer habilidades necesarias para manejarse en este terreno.

El ser humano es un ser racional, pero también, y sobre todo, es un ser social y emocional. Es más, la mayoría de las veces las emociones pueden frente a la razón. De ahí que sea tan importante saber controlar estos impulsos y manejarlos de manera eficaz. No se trata de eliminar los sentimientos y emociones, sino de controlar los sentimientos negativos e impulsivos, y ofrecer una respuesta racional y emocional positiva.



01. ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Del mismo modo, el teórico Kennet Leithwood profundizó en las diferencias entre este modelo y los liderados por Daniel Goleman. Para saber cómo actúa y cómo potenciar la Inteligencia Emocional, es necesario conocer y comprender en qué consisten los elementos que intervienen en ella. Acorde a las aportaciones de Goleman, en la Inteligencia emocional intervienen los siguientes cinco elementos clave:

- **Auto-conocimiento.** Es la capacidad de conocerse a uno mismo. Las personas con una alta inteligencia emocional saben identificar sus emociones, las reconocen y entienden. Es uno de los primeros pasos que toda persona debe dar para poder desarrollar su inteligencia emocional. Ser consciente de qué emociones te embargan y por qué se han provocado, es esencial para desarrollar la siguiente fase: el autocontrol.
- **Auto-control.** Es la habilidad para controlar sus emociones e impulsos, de manejarlos y pensar antes de actuar. El autocontrol sólo es posible cuando la persona es capaz de identificar sus emociones, de reconocer con anterioridad los síntomas que las predicen. Existen diferentes formas de controlar y manejar los sentimientos y emociones, como las técnicas de relajación, aislarse momentáneamente o realizar otra tarea que te ayude a serenarte.
- **Motivación y optimismo.** La capacidad para auto animarse, para ver el mundo desde una óptica positiva, de mantener la confianza, el entusiasmo, la esperanza y el buen humor es otro elemento clave para la Inteligencia Emocional. Las personas con este tipo de inteligencia son capaces de superar obstáculos con facilidad y de no rendirse ante las dificultades.
- **Empatía.** Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de identificar sus emociones y reconocer sus sentimientos y comprenderlos y saber reaccionar de manera adecuada ante ellos. Esta capacidad es una de las más importantes, para entablar relaciones positivas con los demás.
- **Habilidades sociales.** Una persona socialmente hábil es una persona que sabe escuchar y comunicarse con los demás de manera asertiva. Este tipo de personas saben cómo enfrentarse a los problemas, cómo resolver conflictos y cómo sacar lo mejor de cada uno por el bien común.

02. VENTAJAS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL MUNDO EMPRESARIAL

En un entorno cambiante, impredecible y altamente competitivo, como el que caracteriza al mundo empresarial, los modelos tradicionales ya no funcionan, se han quedado obsoletos. Los métodos, las estrategias, incluso los perfiles profesionales necesitan adaptarse a estas nuevas situaciones.

En los últimos años se ha ido transformando el perfil de los gerentes, y trabajadores en general, buscados por las empresas. Ahora no se requiere sólo personas bien formadas, con un amplio conocimiento o experiencia en el sector. La Inteligencia Emocional se está convirtiendo en un requisito cada vez más valorado y reconocido por las empresas.



Hoy día se buscan directivos con un alto grado de autoconocimiento, una buena autoestima y un gran poder de autocontrol. Personas con habilidades comunicativas, que sepan trabajar en equipo y con capacidad para ejercer un liderazgo transformacional.

Seleccionar a gerentes inteligentes emocionalmente, conlleva una serie de ventajas para las empresas, entre las que cabe destacar:

- **Mejora la comunicación interna y externa de la empresa.** Este tipo de gerentes posee habilidades de comunicación asertiva, por lo que la comunicación entre los miembros de la empresa es más fluida, dinámica y eficiente. Pero también mejora la comunicación con los clientes y con los proveedores y, por tanto, las relaciones entre ambos.
- **Favorece el establecimiento de relaciones armoniosas en el trabajo y de un clima laboral positivo.** Gracias a las habilidades comunicativas y a la capacidad de empatía, el gerente es capaz de generar relaciones más armónicas y positivas entre los miembros del equipo laboral. Trabajar en un entorno positivo, favorece el interés, la motivación laboral y mejora la productividad de los trabajadores.
- **Facilita la resolución de conflictos de manera positiva.** Una de las características de las personas con Inteligencia emocional, es su capacidad de autocontrol, requisito imprescindible para una eficaz resolución de conflictos y la toma de decisiones acertada.
- **Favorece una gestión del cambio más eficiente.** El autocontrol, junto con el resto de habilidades, se convierten en herramientas indispensables para una eficiente gestión del cambio.
- **Incrementa el rendimiento laboral y la rentabilidad empresarial.** Todas estas ventajas se traducen en una mejora en el rendimiento de los trabajadores, que acuden más motivados a su puesto y saben qué es lo que deben hacer, y en una mayor rentabilidad para la empresa.

03. TRES ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL



1. ESCRIBIR UN DIARIO DE SENTIMIENTOS, PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO.

Uno de los elementos clave de la inteligencia emocional es el auto-conocimiento. Identificar en uno mismo las emociones, saber reconocerlas y asumirlas, es la primera fase para poderlas controlar y manejar posteriormente.

El autoconocimiento, junto con la autoestima y la autorregulación, son tres elementos clave para el desarrollo personal y social del ser humano. Sin embargo, a pesar de la importancia que tiene el autoconocimiento en la vida de las personas, lo cierto es que se le dedica muy poco tiempo. Conocerse a uno mismo va más allá de saber qué cosas te gustan o no. Consiste en sincerarse con uno mismo, reconocer y asumir los propios defectos y virtudes, y valorar, de manera realista, las capacidades y limitaciones personales.

Un ejercicio básico para comenzar a potenciar este auto-descubrimiento, es anotar todas las emociones y los sentimientos que se viven a lo largo de la jornada en un diario.

No se trata de escribir un diario personal en el que expreses cada día como te sientes, ni mucho menos. Este diario de sentimientos es más una base de datos, en la que debes describir con precisión cada uno de los sentimientos que te embargan, centrándote en determinados aspectos, para analizar estas emociones, llevar un control sobre ellas y poder dominarlas y manejarlas, de manera positiva, el día de mañana.

Es recomendable crear una ficha de cada una de los sentimientos, donde anotar datos como:

- **Qué situación ha provocado esa emoción o sentimiento.** Es importante describir qué es lo que ha pasado antes de que la emoción apareciera, para poder analizar su origen o causa. Muchas veces, un gesto o una palabra pueden desencadenar reacciones inesperadas. Conocer el motivo te ayudará a dominarlo.
- **Qué síntomas los ha precedido.** Tan importante como saber qué es lo que ha causado tus emociones, es detectar cuándo van a aparecer, especialmente cuando son emociones negativas, como el disgusto, la tristeza, el enfado o la ira. La mayoría de las veces las sensaciones se anuncian con antelación a través de una serie de síntomas somáticos, como taquicardias, un nudo en el estómago, problemas de respiración o una fuerte presión. Si eres capaz de describir todos estos síntomas, podrás anticiparte a tus emociones y ponerles freno antes de que se liberen.
- **Cómo ha sido tu reacción.** Lleva un control de cómo ha sido tu respuesta. Si te has puesto a gritar, has perdido los nervios, te ha dado un ataque de ansiedad, te ha entrado la risa floja o si has podido salvar la situación. Puedes poner un baremo para valorar el grado en el que has sido capaz de controlar tus impulsos.
- **Cómo te sentiste después.** Por norma general, cuando no eres capaz de controlar una situación y actúas de manera impulsiva, después puede invadirte una sensación de incomodidad, vergüenza, incluso tristeza. Anótalo para poder comparar estas emociones y dejar constancia del bienestar obtenido cuando se logra manejar, de manera positiva, cualquier situación.
- **En qué fechas se ha producido.** Otro dato fundamental que siempre debes reflejar es la fecha en las que vives estas emociones. De esta forma, además de llevar un control sobre su periodicidad y constatar o no su disminución, también podrás valorar otros datos importantes, como si sólo aparecen en determinadas fechas, como periodos de mucho trabajo.

Una buena práctica es llevar siempre a mano una libreta para poder anotar estos sentimientos, ya que, cuanto más tardes en anotar la información, menos preciso serás en tus descripciones. Puedes utilizar un cuaderno físico o aprovechar las nuevas tecnologías e instalar en tu móvil o tablet alguna aplicación para anotar todos estos datos.

2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA FAVORECER EL AUTOCONTROL.

Una de las cualidades que caracterizan a las personas con una elevada inteligencia emocional, es que son capaces de controlar sus emociones y de manejar las situaciones de manera positiva. Este tipo de personas no “pierden los papeles” ante circunstancias conflictivas o tensas y saben cómo actuar en situaciones de estrés.

Controlar las emociones no significa que estas personas no sientan, ni que las emociones sean eliminadas. Los sentimientos y emociones son algo innato en el ser humano. Las personas con un alto grado de Inteligencia Emocional viven las mismas emociones que el resto. Sienten rabia, ira, tristeza, miedo, temor, angustia, ansiedad, aflicción, pasión, alegría, sorpresa, placer, afecto, etc., como cualquier otra persona, con la diferencia de que son capaces de no dejarse someter por estas emociones.

Las personas con esta habilidad, se conocen lo suficiente como para detectar sus emociones y poder tomar el mando de las respuestas conductuales, sin dejarse dominar por los impulsos. Por lo tanto, controlan su conducta, no sus emociones.

El mejor método para favorecer el **autocontrol**, es a través de la **relajación**. Gracias a estas técnicas, las personas son capaces de **mantener la calma de manera voluntaria** y de **concentrarse para buscar una solución eficaz**, en vez de obstinarse con el problema.

Son muchas las técnicas de relajación que puedes comenzar a practicar, algunas más complejas, otras más sencillas, pero todas ellas efectivas.

Aprender a respirar correctamente, apuntarte a clases de Yoga o poner a prueba la técnica de la tortuga, son algunas de las tácticas que puedes comenzar a poner en práctica ahora mismo.

Sin duda alguna, **apuntarte a Yoga** es la mejor opción, ya que se ha demostrado que ésta es una de las técnicas de relajación más eficaces para potenciar el autocontrol. A través de esta doctrina se trabaja la respiración, el control del cuerpo y la concentración, además de otros aspectos igual de beneficiosos para tu salud física.

Si no dispones de mucho tiempo para asistir donde un profesional, algo muy recomendable, especialmente cuando te inicias, para que te muestre cómo debes practicar las diversas posturas y no hacerte daño, puedes descargar aplicaciones y obtener información sobre estas poses a través de internet.



3. ENSAYAR ANTE UN ESPEJO, PARA MEJORAR TUS RESPUESTAS Y POTENCIAR LA ASERTIVIDAD

La tercera actividad que te proponemos consiste en ensayar tus respuestas asertivas.

La asertividad es una habilidad esencial para las relaciones sociales. Las personas asertivas tienen la capacidad de interactuar con los demás de manera positiva. Éstas, poseen las destrezas suficientes para defender sus intereses sin violar, ni menospreciar, los intereses de los demás. Siempre intentan buscar soluciones positivas y satisfactorias para todos.

Las personas que poseen habilidades sociales, saben ofrecer respuestas de tipo asertivas. Esta clase de conductas se opone a los comportamientos extremos, ya sean de tipo agresivo o a aquellas otras respuestas pasivas o retraídas. Este tipo de respuestas, especialmente las agresivas, dificultan seriamente las relaciones con los demás.

Por fortuna, la asertividad es una conducta que se puede aprender, siempre que se sea constante y se ponga el interés necesario.

EL ENTRENAMIENTO DE LA ASERTIVIDAD CONSTA DE TRES FASES:

A. FASE DE PREPARACIÓN.

En esta primera etapa debes esforzarte por buscar aquellas situaciones en las que tu conducta es pasiva o agresiva y meditar en una respuesta alternativa. Se trata de reflexionar qué tipo de argumentos podrías haber utilizado, qué frases habrían sido más adecuadas en cada una de esas situaciones.

Escribe en un cuaderno las posibles respuestas y selecciona aquella que consideres más adecuada, para poder ensayarla y utilizarla en próximas ocasiones.

Existen muchos tipos de respuestas asertivas, en función de la situación en la que te encuentres y de tus propósitos. Algunas de estas respuestas son:

- **Asertividad positiva:** consiste en expresar halagos en el momento preciso, como "¡Te felicito, has realizado un excelente trabajo!"
- **Respuesta asertiva elemental:** se utiliza para expresar, con tono firme pero no agresivo, los intereses y derechos propios, cuando se han visto menospreciados o interrumpido.
- **Respuesta asertiva empática:** en este tipo de respuestas, primero se reconoce los sentimientos y emociones de la otra persona para, a continuación, expresar los intereses y derechos propios. Este tipo de frases suelen utilizar la fórmula "Entiendo que.... pero...."
- **Respuesta asertiva frente a la agresividad o pasividad.** Se utiliza ante respuestas de tipo agresivo o pasivo. En ellas se pretende dar a entender al otro las consecuencias de su tipo de comportamiento. Un ejemplo sería "Ahora mismo estás enfadado y no me escuchas".

B. FASE DE ENSAYO.

Las conductas se aprenden por observación, imitación y ensayo. De ahí la importancia de esta fase. A través del ensayo podrás dominar este complejo arte. A lo largo de esta etapa debes interpretar tus respuestas asertivas, con el propósito de mejorarlas e interiorizarlas.

Es conveniente que, en primer lugar, ensayes tus respuestas frente a un espejo, para poder observar tus gestos y tus movimientos corporales. Recuerda que la comunicación no verbal ofrece mucha información relevante. Ésta debe ser acorde con tu respuesta verbal.

Por otro lado, también puede ser muy positivo que te grabes en vídeo, de esta forma podrás observar, además de tu postura corporal y tus gestos, tu tono de voz, velocidad e intensidad, para corregirlos.

C. FASE DE EJECUCIÓN.

El objetivo de ensayar tus respuestas es ponerlas en práctica. Esta será la última fase.

Una vez que te encuentres preparado para poner a prueba tus repuestas asertivas, es el momento de ponerlas en práctica.

Tras ofrecer tu respuesta, conviene repasarla mentalmente, para analizar aquellos aspectos que puedes mejorar y continuar ensayándolos hasta que domines este tipo de respuestas.

WWW.EAE.ES

902 47 46 47

BARCELONA C/ ARAGÓ 55 - 08015 / C/ TARRAGONA 110 - 08015

MADRID C/ JOAQUÍN COSTA 41 - 28002



EAE Business
School