

4 Tips para impulsar tu trabajo con Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional se refiere a nuestra capacidad para reaccionar e interactuar con otros, basada en un pensamiento lógico y dejando de lado los sentimientos.

1.- Conócete a ti mismo

Analiza bien cuál es tu comportamiento y tu reacción ante las diferentes circunstancias del trabajo, sobre todo, en aquellas que son negativas o te afectan de manera particular. Recuerda que siempre tendrás que hacerte responsable de tus actos.

2.- Pon atención a tu alrededor

Para desarrollar tus capacidades y tu inteligencia emocional es necesario que analices tu entorno y estés consciente de lo que pasa más allá de ti. Sólo entendiendo tu entorno es posible que plantees tus metas y dirijas tus emociones de la manera más eficiente para alcanzarlas.

3.- El cuerpo comunica

Ten presente lo mucho que cuenta el lenguaje corporal. Aunque no expreses una sola palabra de manera verbal, tu cuerpo se comunica a través de la postura, el tono de voz, los movimientos, etcétera. Analiza no

sólo tu lenguaje sino el de tus colegas y trata de descifrar lo que están pensando para que logres actuar en consecuencia.

4.- Identifica aquello que te afecta

Es muy importante que tengas presente las circunstancias que te alteran o te afectan porque de ello depende que puedas emprender una estrategia para saber controlarlas y no caer en un punto de quiebre.

Para tener autocontrol es necesario conocer perfectamente bien los factores que nos provocan una respuesta negativa y la manera en que podemos reducir sus efectos negativos. También hay que tener en cuenta que el manejo de las emociones requiere de mucha práctica y es el resultado de un trabajo constante.

Recuerda que el conocimiento de uno mismo, de nuestra personalidad, nuestras capacidades y nuestros límites puede ser el catalizador que convierta nuestras habilidades en nuevas oportunidades para destacar en el ámbito laboral