

# Características de un profesional emocionalmente inteligente

Un(a) profesional emocionalmente inteligente es consciente de la influencia e importancia que sus propias emociones y las de los demás tienen en la eficacia de su trabajo. Desde la **Inteligencia Emocional** pensamos que principalmente, hay que lograr que sean los(as) trabajadores(as) los que se motiven a sí mismos(as). Con esto no queremos decir que no haya que continuar motivando, sino que este tipo de motivación tiene efectos demasiado temporales en comparación con la auto-motivación.

El/la profesional emocionalmente inteligente es consciente y disfruta del trabajo en equipo, coopera y se implica en los procesos y busca el bien común por encima de sus propios intereses.

Cuando los(as) profesionales son emocionalmente inteligentes, las relaciones interpersonales son sanas, el diálogo y la escucha se practican, los clientes se sienten bien tratados, comprendidos, y su nivel de satisfacción es alto.

Cuando la organización se ocupa de ayudar a las personas a desarrollar su Inteligencia Emocional, inicia un proceso de **desarrollo de la persona**, que será la clave fundamental para implantar el resto de sus sistemas y métodos de trabajo. Implantar sistemas sin cambios en las personas (**en su forma de pensar, sentir y comportarse**) es pan para hoy y hambre para mañana.

Describimos el conjunto de competencias emocionales que engloban la Inteligencia Emocional, así como las habilidades emocionales que implican cada una de ellas:

## Conciencia Emocional

(Lograr darse cuenta de la realidad desde uno mismo)

- Ser conscientes de los puntos fuertes y débiles y las limitaciones.
- Aceptación de los propios errores.

- Uso adecuado de los juicios de valor.
- Identificación de las emociones propias y ajenas.

## Regulación Emocional

(Capacidad de expresar adecuadamente las propias emociones)

- Expresión adecuada de las propias emociones.
- Control de las situaciones emocionalmente tensas.
- Gestión positiva del estrés.
- Toma de decisiones adecuadas.

## Autonomía Emocional

(Capacidad de mantener una actitud positiva y de responsabilidad)

- Pensar positivamente.
- Buen nivel de auto-estima personal.
- Asumir responsabilidades adecuadamente.
- Auto-motivarse.

## Habilidades Sociales

(Capacidad para mantener relaciones con los demás, sanas y estables)

- Asumir la responsabilidad de la propia vida.
- Desarrollar cada una de las áreas de la vida.
- Equilibrio familiar.
- Implicación social adecuada.

## Habilidades de vida y bienestar

(Capacidad de equilibrar el mundo laboral y personal)

- Empatía personal.
- Crítica constructiva.
- Uso adecuado del Feedback.
- Resolución de problemas y superación de conflictos.

La Inteligencia Emocional se fundamenta en un estudio científico que descarta la hipótesis de que estamos frente a una "moda pasajera", científicamente está demostrado que se desarrolla a través de toda la vida y existen ya programas prácticos y operativos que permiten que las personas puedan ser entrenadas en el **conjunto de competencias y habilidades** que anteriormente en este blog hemos descrito.

El cambio y la mejora emocional es posible, pero para ello la persona tiene que querer y estar dispuesta a pagar por ello el precio que considere que vale su propio desarrollo.

Un compromiso continuo...



que había realizado a nivel socio-emocional, **volviendo a sus antiguos comportamientos** mientras que se va desvaneciendo lentamente la decisión del cambio. Cierta día se levantará por la mañana y descubrirá que todo vuelve a ser como siempre... o NO, su compromiso es mucho más fuerte que todo lo que le puede agobiar día con día.

De nosotros depende que esto no suceda. **La motivación** y el estado de ánimo de la persona durante el proceso de aprendizaje, son aspectos que debemos tener en cuenta para lograr el éxito de la estabilización de las variables **socio-emocionales y de liderazgo**.

**Sin esfuerzo, motivación o compromiso, estamos perdidos.**

En el trabajo uno(a) se encuentra con personas irascibles a las que debe atender por teléfono, carta, o personalmente... Su buzón de correo electrónico se encuentra a rebasar lleno siempre de *mails* que dicen ser urgentísimos, al igual que el resto de cuestiones con las que le abordan todos sus colaboradores. Poco a poco, sin ni siquiera cerciorarse, la persona tiende a entrar en esa espiral de estrés que tanto le perjudica, olvidando todo lo aprendido.

Lo mismo sucede en su vida personal. Al interactuar con personas que no tienen en cuenta las emociones de los demás, la persona va olvidando todo progreso

Tomado de <http://blogs.creamosel-futuro.com>