



CENTRO
DE COMPETENCIAS
TECMILENIO



Trabajo en equipo

Inteligencia Emocional

Semana 6





Atención plena

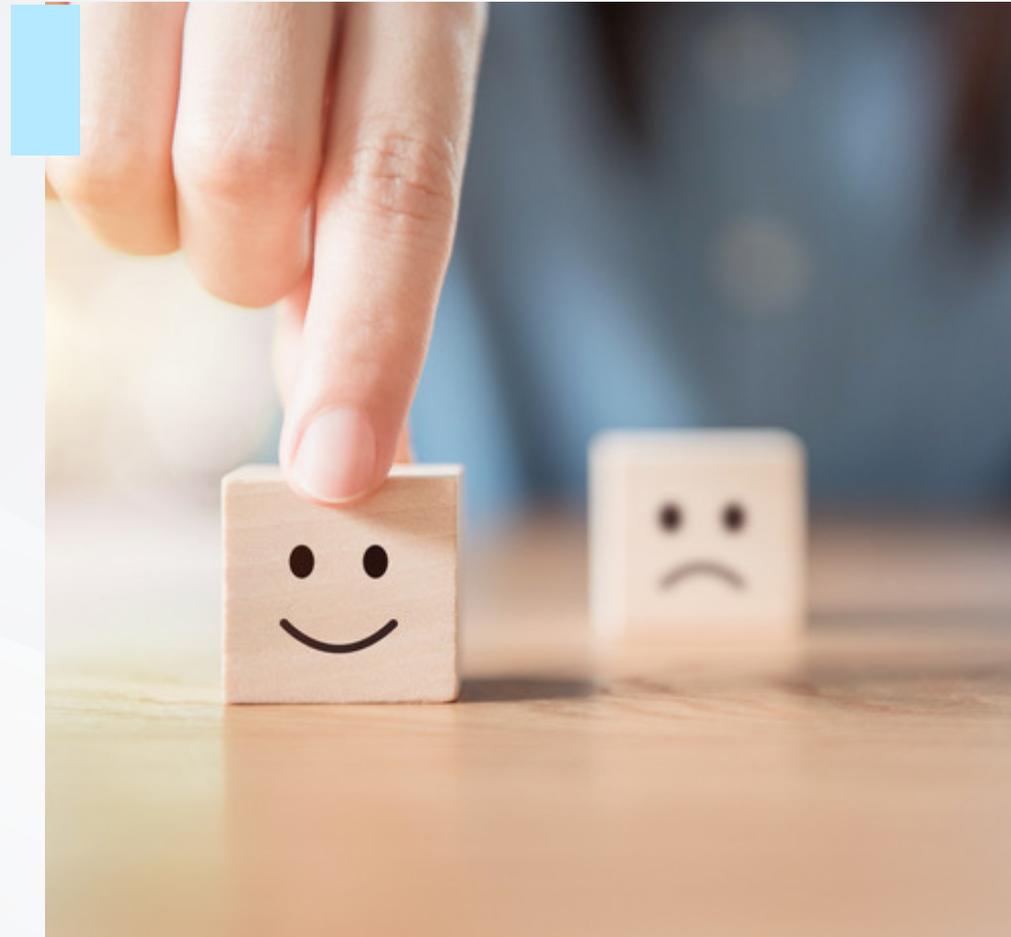
Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

https://youtu.be/dq_U-RxkcFY



Las emociones y sus efectos son inherentes a nuestras vidas, se puede decir que universalmente nos dejamos influenciar por lo que sentimos en cada momento y esto genera que nuestras actitudes se vean colapsadas, en ocasiones, por situaciones que nos rebasan emocionalmente.

Toda actividad que implique la interacción con otras personas estará afectada por el estado y el vínculo emocional que cada uno de los miembros desarrollen entre sí.



Fundamentos básicos de inteligencia emocional

Al psicólogo Daniel Goleman (1998) le intrigaba el hecho de que una persona con calificaciones de CI elevadas en ocasiones fracasara en la vida, mientras otras con habilidades intelectuales modestas prosperaban.

Sus estudios lo llevaron a formular la inteligencia emocional, la cual se refiere a la efectividad con que la gente percibe y entiende sus propias emociones y las de los demás; así como, la eficacia con que puede manejar su conducta emocional.

Gran proporción de nuestras habilidades intrapersonales e interpersonales, son definidas por qué tan desarrollada este nuestra inteligencia emocional.

Las investigaciones afirman que una persona con altos niveles de inteligencia emocional tiene mayor éxito en la vida (Jamali, Sidani y Abuzaki 2008), mayor éxito profesional (Rowland y Higgs, 1998), sienten menos inseguridad en el trabajo (Jordan et al, 2002) y trabajan con mayor eficacia (Higgs y Rowland, 2002).

Las habilidades o competencias que engloban una inteligencia emocional completa, se dividen en competencias personales con el trato con uno mismo y competencias sociales en el trato con los demás (Goleman, 1998).

Competencias personales con el trato con uno mismo

- Autoconciencia
- Autocontrol
- Automotivación

Competencias sociales en el trato con los demás

- Empatía
- Habilidades sociales

Autoconciencia emocional

Es la capacidad de estar aquí y en el ahora e implica reconocer nuestros propios estados de ánimo, emociones y cómo afectan estas a nuestros pensamientos y comportamientos.

¿Cómo podemos desarrollar esta habilidad?

1. Realiza una lista con las emociones que experimentaste en el día.
2. Identifica lo que sientes. Hay en ocasiones que no sabemos que sentimos, por eso te recomendamos hacer lo siguiente:
 - Identifica tu sensación corporal en algún evento que estés viviendo o que ya hayas pasado (¿qué sentiste?, ¿qué ves?, ¿qué oyes?, ¿qué hueles?).
 - Describe tu estado emocional y asígnale un nombre en general a ese sentimiento (“Quién da nombre a una emoción, tiene poder sobre ella”).
 - Detalla la emoción sentida (¿en qué parte del cuerpo sentiste la sensación?, ¿qué ideas pasaron por tu mente?, ¿qué acciones realizaste en ese momento?).

¿Cómo puedo desarrollar mi Inteligencia Emocional (IE)?

El teórico estadounidense Daniel Goleman, define que hay 5 componentes que se integran a la inteligencia emocional:

Autoconocimiento emocional

Autocontrol emocional

Automotivación

Reconocimiento de las emociones en los demás

Relaciones interpersonales

Con un entrenamiento adecuado podremos manejar nuestro estado de ánimo e incluso influir en el de las personas que están en nuestra vida diaria.

No obstante, la inteligencia emocional no solo se limita a los directivos de una empresa en su rol de líderes. Cualquier empleado que sea “inteligente” en sus emociones, puede llegar a ser más eficiente y eficaz en su interacción con el ambiente y sus compañeros de trabajo.

McClelland (1998), con datos de más de treinta organizaciones, encontró que aquellas organizaciones con una amplia gama de competencias de IE relacionadas con la automotivación, la conciencia social y habilidades sociales, son mejores que la media y concretamente superaron los objetivos anuales de ingresos entre un 15 % y un 20 %.

Para poder desarrollar la inteligencia emocional en tu equipo de trabajo, asegúrate de implementar estos 3 factores:

**Desarrolla una
identidad
colaborativa.**

**Identifica la
efectividad que
tiene el equipo
para el logro de
resultados.**

**Fomenta la
confianza entre
los miembros.**

Actividad 2

Escucha activa: **observa el lenguaje no verbal.**

No es lo mismo escuchar y oír. La escucha activa, se centra no solamente en las palabras, sino en la integración de las palabras, el lenguaje no verbal y la expresión emocional que esté teniendo el interlocutor en ese justo momento.

1. Elige un momento de tu día donde se presente una dinámica de la comunicación con otra persona, ya sea en casa, trabajo o cualquier otra área.
2. Cuando estés hablando con la persona, concéntrate en sus palabras, movimientos corporales y gestos faciales.
3. Suprime cualquier pensamiento o creencia que genere un juicio de valor, ya que esto contaminará la manera en cómo entenderás el mensaje del interlocutor.
4. Y por último, trata de profundizar más en la información que te da el interlocutor. Esto permitirá generar con mayor facilidad un vínculo empático.



Muchas empresas se están dando cuenta que el trabajo de equipo es fundamental para alcanzar su crecimiento, por lo que cada vez ponen más atención en la inteligencia emocional que tienen sus trabajadores. El tener empleados que sepan relacionarse, comunicarse y entenderse entre ellos; otorga una mayor eficacia a la formación de equipo de alto desempeño.

- McClelland, D. (1998). Identifying competencies with behavioral-event interviews. *Psychological Science*, 9(5).
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Jamali, D., Sidani, Y., y Abu-zaki, D. (2008). Emotional intelligence and management development implications. Insights from the Lebanese context. *Journal of Management Development*, 27(3).
- Jordan, P., Ashkanasy, N., y Hartel, C. (2002). Emotional intelligence as a moderator of emotional and behavioral reactions to job insecurity. *Academy of Management Review*, 27.