

LIDERAZGO Y MANEJO DE LA VIDA EMOCIONAL

PARA QUÉ SON LAS EMOCIONES

Las emociones son un estado complejo de activación del organismo. A través de ellas percibimos lo que sucede a nuestro alrededor y nos mueven a actuar. Es cierto que las emociones “nos hablan”, son capaces de expresarnos algo, pero con un lenguaje muy distinto al que estamos acostumbrados a escuchar.

LAS EMOCIONES SON CONTAGIOSAS.

El conocimiento de uno mismo es un gran paso en la inteligencia emocional: si no nos conocemos a nosotros mismos difícilmente podremos conocer cómo son los demás.

La autogestión entonces se asemeja a un dialogo interno continuo, donde este es el componente de la inteligencia emocional que nos libera de la prisión de nuestros sentimientos. En este sentido la autogestión posibilita la claridad mental y concentración de energía que exige el liderazgo y mantiene las emociones destructivas alejadas de nuestro camino, los líderes que poseen este autodominio encarnan el tipo de entusiasmo optimista

La empatía trae consigo un cierto grado de compartir emocional, un requisito esencial para de verdad comprender el mundo interior de cualquier persona.

La empatía no tiene nada que ver con el típico yo estoy bien, tu estas bien, y ello no significa que el líder deba adoptar como propia las emociones de los demás y tratar de complacer a todo el mundo, la empatía muy al contrario de esto significa escuchar los sentimientos de los demás y asumir decisiones que les tengan en cuenta y lo mas importante de todo es que esto posibilita la resonancia, la empatía requiere de la adecuada autogestión, es decir de la capacidad de expresar las emociones sin sofocarlas.

Así como ocurre en el caso de los individuos, las competencias de la inteligencia emocional de los equipos constituyen una especie retroalimentación por si mismos. Dicho en otros términos la practica de la conciencia de si de un equipo la lleva a darse cuenta del estado de animo y necesidades del grupo, lo cual conduce de manera natural a la empatía, que por su parte lleva a el equipo a crear y mantener las normas positivas y a gestionar mejor sus relaciones con el mundo externo. En el ámbito de los equipos, la conciencia social especialmente la empatía constituye el fundamento que permite establecer y mantener relaciones eficaces con el resto de la organización.

CONCIENCIA SOCIAL

Se refiere a un espectro que va desde percibir de manera instantánea el estado interior de otra persona a comprender sus sentimientos y pensamientos y a captar en situaciones sociales complicadas.

FACILIDAD SOCIAL

Solamente percibir cómo se siente otra persona, o saber lo que piensa o cuál fue su intención no garantiza interacciones fructíferas. La facilidad social se erige sobre la toma de conciencia social para permitir interacciones fluidas, eficaces.

HABILIDADES SOCIALES

- Influencia: Utilizar tácticas efectivas de persuasión.
- Comunicación: Transmitir mensajes claros y convincentes.
- Manejo del conflicto: Negociar y resolver desacuerdos.
- Liderazgo: Inspirar y guiar.
- Catalización de cambios: Provocar, fomentar o manejar el cambio.

Las personas trabajan mejor, cuando mejor se sienten, se permite asimilar mejor la información, el uso de las reglas y flexibilidad en todos los aspectos, cobra mayor conciencia de los recursos que se dispone para el logro de objetivos al tiempo que alienta la creatividad favoreciendo la toma de decisiones.

Inclusive en una de las investigaciones nos dicen que en el ámbito laboral se ha puesto de relieve que la risa y la broma oportuna, a diferencia de lo que normalmente y de hecho llegan a ser faltas que por reglamento estipulan que no se debe bromear en el trabajo ellas estimulan la creatividad y abren vías de comunicación, consolidando una sensación de conexión y confianza y en consecuencia convierten el trabajo en algo mas agradable, e inclusive las bromas por su parte también aumentan la probabilidad de éxito de las negociaciones, y no por nada resulta que los líderes requieran en su equipamiento la alegría, por lo tanto la capacidad del líder en inducir un estado de animo positivo y cooperativo resulta fundamental para el éxito del grupo, cuando por el contrario lo problemas emocionales estén dentro del grupo se alejaron de la tarea común por lo tanto el rendimiento bajara considerablemente.

Por lo que concluyendo, se recomienda la lectura referente al tema de inteligencia emocional, independientemente que este sea por demás interesante, seguramente dejara conocimientos por demás importantes para la comunicación y clima en cualquier organización.