

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Es la capacidad que tenemos todos los seres humanos para reconocer nuestros sentimientos y los de otros, para motivarnos y manejar nuestras emociones; es también un complemento para ser más exitoso y para tener una vida llena de satisfacción y calidad emocional.

Factores importantes para el éxito emocional

1. Conocer nuestras emociones.

Hacer una lista de nuestras emociones durante el día (sobre todo aquellas que nos afectan negativamente) nos permitirá hacerlas conscientes para modificarlas poco a poco.

2. Aprender a manejarlas adecuadamente.

Enojarse es fácil, pero hacerlo en el momento, persona y lugar oportuno no lo es tanto. El autocontrol, es el resultado del manejo emocional adecuado.

3. Automotivación.

Responsabilizarse del éxito personal al crear nuevas metas y corregir los errores es fundamental para obtener el éxito y mejorar la calidad de vida que llevamos.

4. Reconocer las emociones de los demás.

La empatía nos permite entender a los demás y mejorar las relaciones interpersonales al volvernos más comprensivos.

Desarrollar habilidades emocionales permite mejorar la calidad de nuestra vida. Para este y otros retos usted cuenta con el PAE

**RECUERDE LA AYUDA ESTA A UNA LLAMADA DE DISTANCIA
LAS 24 HORAS LOS 365 DÍAS DEL AÑO**