

## 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**