

# Inteligencia emocional, aliada del profesionalista moderno



La **inteligencia emocional** es una de las **principales habilidades** que todo **líder** debe dominar.

Saber cómo manejar **imprevistos** y dirigirse de la mejor manera hacia los demás es crucial para construir entornos laborales y **equipos de alto desempeño**.

Así es como lo explica Mariana Córdova, especialista en inteligencia emocional y doctora asociada a la carrera de [Estrategia y Transformación de Negocios](#) en el [Tec campus San Luis Potosí](#).

*“La empatía se convirtió en la clave motriz del liderazgo”*, comparte la docente a CONECTA sobre la importancia de la **inteligencia emocional** en la **vida profesional**.



## width="900" loading="lazy"> El concepto de la inteligencia emocional

El término de **inteligencia emocional** ha tomado cada vez más fuerza en la sociedad moderna.

En 1985 se hizo conocido gracias al psicólogo y padre de esta rama, **Daniel Goleman**, después de la publicación de su libro que lleva por nombre “**La inteligencia emocional**”.

*“La inteligencia emocional es la capacidad que tenemos de autorregularnos, de auto concientizar las situaciones que vivimos y con las que lidiamos y cómo nos referimos con los demás”,* define la doctora del [Campus San Luis](#).

Está caracterizada por **dos grandes parámetros**: las competencias emocionales-personales y las competencias emocionales-sociales.

Las primeras tienen que ver con cómo uno se **autorregula**, como **auto concientiza** y **cómo motiva**; mientras que las segundas se tratan de cómo uno es **empático o empática** con los demás y cuáles son sus **habilidades sociales** con los demás.

"... es la capacidad que tenemos de autorregularnos..."

### **Empatía: clave motriz del liderazgo**

La experta menciona que la inteligencia emocional se ha vuelto muy importante en las **organizaciones** y para los **profesionistas** ya que la empatía se convirtió en la **clave motriz del liderazgo**.

*“Conocer a las personas, el ser empático, forma parte de una de las competencias de la inteligencia emocional, y es importantísimo que cualquier profesional que dirige equipos sepa cómo controlarse emocionalmente”, declara.*

Es así que, la **inteligencia emocional** no puede clasificarse como una moda o un curso que se pueda impartir.

Sino, una **soft skill** que le ayuda al ser humano **desarrollarse de mejor manera** como gerente, como persona y además, permite que haya una **cohesión** en los **equipos de alto desempeño**.



width="900" loading="lazy"> **¿Cómo ser más inteligente emocionalmente?**

Si bien no existe una secuencia a seguir o una **‘fórmula secreta’** para ser más inteligentes emocionalmente hablando, hay ciertos aspectos de nuestra **conducta** que podemos trabajar para desarrollar esta habilidad.

La **autorregulación** juega un papel crucial, la persona debe ser capaz de **conocer sus límites**, las cosas que lo alteran y las que no, y cómo **controlarse ante situaciones inesperadas** que suceden en el día a día.

*“La vida es totalmente incierta, vivimos bajo parámetros de muchísimas incertidumbre, de un cambio permanente, que exige que nosotros podamos autorregularnos y siempre mantenernos un poco en estabilidad”, menciona.*

Lo más importante para la **inteligencia emocional** es la **escucha activa**, la comunicación asertiva, la participación permanente, altísimos niveles de tolerancia y respeto.



width="900" loading="lazy"> **El costo emocional de la pandemia**

La pandemia ocasionada por el Covid-19, tuvo un **costo emocional** en las personas debido a la **poca interacción social** permitida.

“... la interacción social era una realidad necesaria pero no habíamos visto cuál era el costo de no tenerla”

La profesora del [Tec en SLP explica](#) para CONECTA que hoy en día la única manera de que la gente se sienta **involucrada y motivada** para trabajar, es haciéndoles sentir parte de y que se tome en cuenta su sentir, sus **emociones**.



width="900" loading="lazy">

*“Partíamos del hecho que la interacción social era una realidad necesaria pero no habíamos visto cuál era el costo de no tenerla y el cambiar nuestra interacción a zoom por ejemplo”, menciona.*

El tiempo de confinamiento generó que se estudiara y se viera el **tema emocional con mayor seriedad** dentro de la sociedad, ya que se aceleró la necesidad de tener gente capacitada en **competencias emocionales**.

*“Las emociones no es un tema, las emociones es un protagonismo en el trabajo de la gente y afecta sus niveles de rendimiento y productividad”, finaliza.*

**SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**