

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Newsletter



JEINER MORA ABARCA



JMA
CONSULTORES

INTRODUCCIÓN

Estamos en un mundo acelerado, donde equilibrar el trabajo, la vida personal y los problemas globales es todo un desafío. La inteligencia emocional (IE) se ha vuelto una habilidad esencial para tener éxito y bienestar. No basta con ser inteligente o tener grandes habilidades técnicas; también necesitamos entender y manejar nuestras emociones y las de los demás. La inteligencia emocional, que se popularizó gracias al psicólogo Daniel Goleman en los años 90, no es solo saber de emociones; es una combinación de autoconciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales que pueden mejorar tanto nuestras relaciones personales como nuestras carreras.

En este artículo, exploraremos los aspectos clave de la inteligencia emocional, cómo afecta a diferentes áreas de nuestra vida y cómo podemos desarrollarla para vivir mejor y alcanzar nuestras metas. Desde líderes empresariales hasta maestros y profesionales de la salud, la IE es una herramienta poderosa que, cuando se cultiva y aplica bien, puede llevarnos a una mayor eficacia y satisfacción en nuestras interacciones diarias.

Ing. Jeiner Mora Abarca, MBA

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ?

La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones, así como de reconocer, entender e influir en las emociones de los demás. Incluye habilidades como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía y la gestión de las relaciones.

La IE es esencial para una comunicación efectiva, la toma de decisiones y el mantenimiento de relaciones saludables tanto en el ámbito personal como profesional.



LA APLICO?



La inteligencia emocional (IE) es más que una moda pasajera; es una habilidad vital que puede transformar nuestras vidas de manera profunda. Pero, ¿realmente aplico la inteligencia emocional en mi día a día?

En primer lugar, reflexiono sobre mi autoconciencia. Reconozco mis emociones en distintos momentos del día, pero a veces me resulta difícil identificar la raíz de esos sentimientos. Por ejemplo, cuando siento frustración en el trabajo, ¿es por la carga laboral o por una comunicación ineficiente? Al ser más consciente de mis emociones, puedo entender mejor mis reacciones y actuar de manera más constructiva.

La autorregulación es otro pilar crucial. En situaciones de estrés, como un desacuerdo con un colega, me esfuerzo por mantener la calma y no dejar que mis emociones dicten mis acciones. Sin embargo, aún encuentro momentos en los que la impulsividad toma el control. Recordar respirar profundamente y pensar antes de responder es un ejercicio continuo.

La motivación intrínseca me impulsa a mejorar constantemente. Aunque a veces las metas a largo plazo parecen lejanas, mantener una actitud positiva y enfocarme en pequeños logros diarios me ayuda a mantener el rumbo. Este enfoque no solo mejora mi productividad, sino que también alimenta mi satisfacción personal.

La empatía es, quizás, el aspecto más desafiante. Intento ponerme en el lugar de los demás, comprender sus perspectivas y sentimientos. Sin embargo, en el ajetreo diario, es fácil pasar por alto las señales emocionales de quienes me rodean. Tomar un momento para escuchar activamente y mostrar empatía puede marcar una gran diferencia en mis relaciones personales y profesionales.

Finalmente, las habilidades sociales son esenciales para una vida equilibrada. La comunicación efectiva y la capacidad de trabajar en equipo son áreas donde constantemente busco mejorar. Participar en conversaciones abiertas y honestas, y estar dispuesto a resolver conflictos de manera constructiva, son prácticas que aplico, aunque siempre hay margen para crecer.

Aplicar la inteligencia emocional es un viaje continuo de autodescubrimiento y mejora. Reconocer mis fortalezas y áreas de mejora me permite seguir desarrollándome y construir relaciones más saludables y satisfactorias.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- **Autoconciencia:** Es la capacidad de reconocer y entender nuestras propias emociones en el momento en que ocurren. Implica estar consciente de cómo nos sentimos y por qué nos sentimos así. La autoconciencia emocional nos ayuda a identificar nuestros puntos fuertes y áreas de mejora en cuanto a gestionar nuestras emociones.



- **Autorregulación:** También conocida como autocontrol emocional, es la habilidad para manejar nuestras emociones de manera efectiva. Esto incluye controlar los impulsos, pensar antes de actuar, gestionar el estrés y adaptarse a los cambios. La autorregulación nos permite mantener la calma en situaciones difíciles y tomar decisiones racionales en lugar de impulsivas.

- **Motivación:** La motivación intrínseca es otro componente importante de la inteligencia emocional. Se refiere a la capacidad de mantenerse enfocado en metas a largo plazo, a pesar de los obstáculos y dificultades que puedan surgir. Las personas con alta inteligencia emocional suelen tener una fuerte motivación para lograr el éxito personal y profesional, y tienden a ser más perseverantes ante los desafíos.
- **Empatía:** Es la capacidad de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus emociones, pensamientos y puntos de vista. La empatía nos permite conectar emocionalmente con otras personas, mejorar nuestras relaciones interpersonales y responder de manera adecuada a las necesidades de los demás. Es fundamental tanto en entornos personales como profesionales.
- **Habilidades sociales:** Involucra la capacidad para relacionarse de manera efectiva con los demás. Esto incluye la comunicación efectiva, la gestión de conflictos, la colaboración y el trabajo en equipo. Las personas con habilidades sociales bien desarrolladas suelen tener redes de apoyo fuertes y son capaces de influir positivamente en su entorno.



BENEFICIOS CLAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



- **Mejor gestión emocional:** Este beneficio es fundamental porque la capacidad de reconocer y manejar nuestras emociones de manera efectiva nos ayuda a mantener el equilibrio emocional, reducir el estrés y mejorar nuestra salud mental y física en general.
- **Mejores relaciones interpersonales:** La habilidad para establecer y mantener relaciones saludables y significativas es crucial en todos los aspectos de la vida. La empatía y las habilidades sociales desarrolladas a través de la inteligencia emocional fortalecen nuestras conexiones personales y profesionales, facilitando la colaboración y el trabajo en equipo.
- **Liderazgo efectivo:** Este beneficio es clave para quienes ocupan roles de liderazgo o aspiran a hacerlo. Los líderes con alta inteligencia emocional suelen ser más efectivos en inspirar y motivar a sus equipos, gestionar conflictos de manera constructiva y tomar decisiones que consideran las emociones y necesidades de los demás.

AUTOCONCIENCIA

Para mejorar la autoconciencia, es fundamental adoptar diversas estrategias y prácticas que nos permitan estar más conscientes de nuestras emociones, pensamientos y comportamientos. Aquí te comparto algunas estrategias efectivas:

- **Práctica de la atención plena (mindfulness):** La atención plena ayuda a desarrollar la capacidad de estar presentes en el momento actual y observar nuestros pensamientos y emociones sin juzgar. Esto nos permite reconocer cómo nos sentimos y cómo reaccionamos ante diferentes situaciones.
- **Llevar un diario emocional:** Mantener un diario donde registremos nuestras emociones diarias, así como las situaciones que las provocaron, puede proporcionarnos insights valiosos sobre nuestros patrones emocionales y comportamentales.
- **Autoevaluación regular:** Dedicar tiempo regularmente para reflexionar sobre tus emociones, acciones y respuestas a diferentes estímulos. Pregúntate a ti mismo qué te hizo sentir de cierta manera y cómo podrías haber respondido de manera diferente.



- **Solicitar retroalimentación:** Pedir a amigos cercanos, familiares o colegas que te brinden retroalimentación honesta y constructiva sobre tu comportamiento y cómo impactas en los demás puede ayudarte a ganar perspectiva sobre tu autoconciencia.
- **Desarrollo de la inteligencia emocional:** Participar en actividades educativas o programas de desarrollo personal que se centren en mejorar la inteligencia emocional puede proporcionarte herramientas y técnicas adicionales para aumentar tu autoconciencia.
- **Práctica de la autoreflexión:** Tómate tiempo para reflexionar sobre tus experiencias, metas y valores personales. Pregúntate qué te motiva y cómo tus emociones influyen en tus decisiones y relaciones.
- **Escucha activa:** Mejorar tu capacidad de escuchar activamente a los demás también puede mejorar tu autoconciencia al hacerte más consciente de cómo tus palabras y acciones afectan a quienes te rodean.



AUTOCONTROL

El autocontrol es una habilidad clave dentro de la inteligencia emocional, permitiéndonos manejar nuestras emociones y comportamientos de manera constructiva. Aquí tienes algunas técnicas efectivas para desarrollar y mejorar el autocontrol:

Respiración profunda y meditación: La respiración profunda y la meditación pueden ayudarte a calmar tu mente y cuerpo. Cuando sientas que las emociones están a punto de desbordarse, tómate un momento para respirar profundamente y relajarte. Esto puede reducir la tensión y permitirte responder de manera más tranquila y racional.

Técnica de pausa: Antes de reaccionar ante una situación emocionalmente cargada, toma un momento para detenerte y pensar. Contar hasta diez, caminar o simplemente tomarse un momento para reflexionar puede evitar respuestas impulsivas y permitir una reacción más considerada.

Reevaluación cognitiva: Aprende a reinterpretar las situaciones de manera positiva o neutra. Por ejemplo, en lugar de ver una crítica como un ataque personal, intenta verla como una oportunidad para crecer y mejorar. Esta técnica ayuda a reducir las emociones negativas y promover una perspectiva más equilibrada.

- **Establecimiento de metas:** Establecer metas claras y realistas puede proporcionarte un sentido de dirección y propósito, ayudándote a mantener el enfoque y la disciplina. Dividir las metas grandes en objetivos más pequeños y manejables también facilita el seguimiento y la evaluación del progreso.
- **Gestión del tiempo:** Organizar y planificar tu tiempo de manera efectiva puede reducir el estrés y la ansiedad, permitiéndote manejar tus tareas y responsabilidades sin sentirte abrumado. Utiliza listas de tareas, calendarios y otras herramientas de gestión del tiempo para mantenerte en el camino correcto.
- **Ejercicio físico:** La actividad física regular es una excelente manera de liberar tensiones y reducir el estrés. El ejercicio también puede mejorar tu estado de ánimo y energía, lo que facilita el manejo de las emociones y situaciones difíciles.



- **Autodisciplina y práctica constante:** El autocontrol se fortalece con la práctica regular. Establecer rutinas y hábitos saludables, como comer bien, dormir lo suficiente y evitar comportamientos impulsivos, puede mejorar tu capacidad para mantener el autocontrol.
- **Técnicas de relajación:** Practicar técnicas de relajación como el yoga, la atención plena (mindfulness) o la visualización puede ayudarte a reducir el estrés y mejorar tu capacidad para controlar tus reacciones emocionales.
- **Buscar apoyo:** Hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede proporcionarte perspectivas y consejos valiosos sobre cómo manejar mejor tus emociones y situaciones desafiantes.

Implementar estas técnicas de manera regular puede ayudarte a mejorar tu autocontrol y manejar tus emociones de manera más efectiva, lo que a su vez mejora tus relaciones y tu bienestar general.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

1. Respiración profunda:

- Encuentra un lugar tranquilo y siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- Cierra los ojos y toma una respiración profunda por la nariz, contando hasta cuatro.
- Retén el aire en tus pulmones durante unos segundos.
- Exhala lentamente por la boca, contando hasta cuatro.
- Repite este ciclo varias veces, concentrándote en tu respiración y sintiendo cómo tu cuerpo se relaja con cada exhalación.

2. Meditación guiada:

- Siéntate o acuéstate en un lugar tranquilo.
- Escucha una grabación de meditación guiada que te lleve a través de una serie de visualizaciones relajantes y ejercicios de respiración.
- Sigue las instrucciones del guía y permite que tu mente se centre en las imágenes y sensaciones descritas.



TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

3. Progresiva relajación muscular:

- Siéntate o acuéstate en una posición cómoda.
- Comienza por tensar y luego relajar cada grupo muscular de tu cuerpo, empezando por los pies y subiendo hasta la cabeza.
- Tensa los músculos de cada grupo durante unos cinco segundos y luego suéltalos lentamente, sintiendo cómo la tensión se disipa.
- Asegúrate de respirar profundamente mientras realizas este ejercicio.

4. Visualización:

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo.
- Cierra los ojos y respira profundamente.
- Imagina un lugar tranquilo y hermoso, como una playa, un bosque o un jardín.
- Visualiza todos los detalles de este lugar: los colores, los sonidos, los olores y las sensaciones.
- Permanece en esta visualización durante varios minutos, disfrutando de la paz y la tranquilidad que te ofrece.



EL AUTOR



El Ingeniero Jeiner Mora Abarca, es Máster en Administración de Negocios con énfasis en Gerencia General, además es Licenciado en Ingeniería en Producción Industrial, título obtenido en el Tecnológico de Costa Rica una de las universidades públicas más reconocidas a nivel centroamericano, además en el 2023 fue certificado en Neurocoaching Profesional en donde ha apuntado su ideal al emprendimiento.

Con una trayectoria de más de 25 años en la industria farmacéutica, alimenticia y de productos de embalaje, he liderado equipos y coordinado proyectos que han impulsado el crecimiento y la eficiencia operativa en diversas organizaciones. Su experiencia abarca áreas críticas como la gestión de calidad, ambiental y de seguridad industrial, así como la implementación de sistemas de gestión integrados.

Además como Gerente General de JMA CONSULTORES ha realizado el diseño e implementación de procesos de mejora continua, donde ha liderado proyectos de optimización y reingeniería que han generado importantes ahorros y mejoras en la eficiencia operativa.