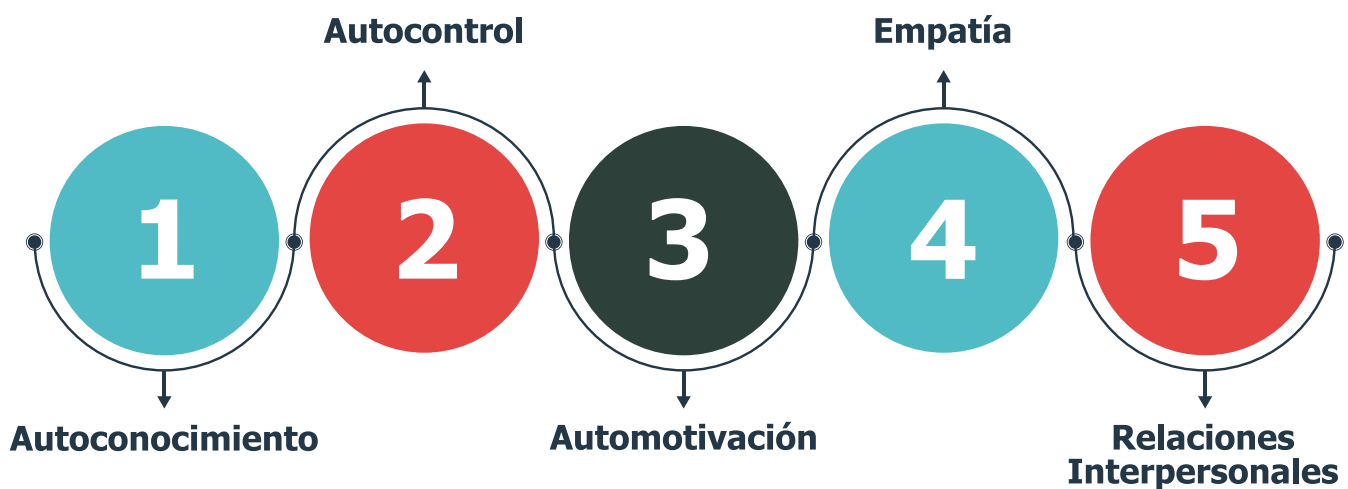


Inteligencia emocional y su influencia en el trabajo.



De acuerdo a Daniel Goleman, psicólogo e impulsor del concepto de inteligencia emocional, se define como la capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones. Se divide en inteligencia personal e inteligencia interpersonal y se compone de 5 factores:



¿Cómo podemos utilizarla en el trabajo?

Manejando emociones en situaciones en las que éstas se perciben casi incontrolables, a través de técnicas y estrategias que nos permitan la reflexión y por lo tanto tomar mejores decisiones.

Daniel Goleman explica que la inteligencia intelectual (IQ) tan solo representa el 20% del éxito de una persona. El otro 80% se lo otorga a la inteligencia emocional.



Para incrementar la inteligencia emocional es necesario:



Los principales beneficios de cultivar nuestra inteligencia emocional, adicionales al aumento de productividad y los puntos ya mencionados, son:



Para más información, contacta a:
Herlinda Estrada
hestrada@krestonbsg.com.mx