

La inteligencia emocional y el liderazgo Emotional intelligence and leadership

Edna Enriquez-Trejo ^a

Abstract:

Human being must learn to recognize our feelings, manage our emotions and motivate ourselves to act for our welfare.

Leadership we must not only recognize our own feelings but also considered the feelings of the people around us, apply empathy at all times and accept them and ourselves as human beings with successes and areas of opportunity, everybody integrating a team that will be essential to achieve a goal of common benefit.

Keywords:

Emotional Intelligence, Leadership, team, self- Knowledge, self-control

Resumen:

Los seres humanos debemos aprender a reconocer nuestros sentimientos, gestionar nuestras emociones y motivarnos a actuar en pro de nuestro bienestar. En el Liderazgo no sólo hay que reconocer nuestros sentimientos, sino de igual manera es necesario considerar los de las personas que nos rodean, aplicar en todo momento la empatía y aceptarlos y aceptarnos como seres humanos con aciertos y con áreas de oportunidad, todos integrando un equipo que será indispensable para alcanzar un objetivo de beneficio común.

Palabras Clave:

Inteligencia emocional, Liderazgo equipo, autoconocimiento, autocontrol

Introducción

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros sentimientos, los sentimientos de los demás, para motivar a ejercer acciones positivas y gestionar nuestras emociones junto con las relaciones intrapersonales.

En su obra Daniel Goleman menciona (Goleman, 1995) que la inteligencia emocional es “La capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.”

La inteligencia emocional se integra por la **inteligencia intrapersonal** y la **inteligencia interpersonal**.

Inteligencia Intrapersonal: Se encuentra relacionada con la capacidad de autoevaluación de nuestros sentimientos, del reconocimiento de nuestros objetivos y nos permite conocernos plenamente a nosotros mismos.

Inteligencia Interpersonal: Consiste en la capacidad de comprender los sentimientos, las intenciones y los anhelos de los demás, logrando ayudarlos en el proceso.

Las capacidades básicas de la inteligencia emocional son: autorregulación, conciencia, habilidades sociales, empatía y motivación.

Autorregulación: Consiste en controlar nuestras emociones, impulsos y acciones.

^aEdna Enriquez Trejo, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6722-4007>, Email: ednaenriquez9756@uaeh.edu.mx

Conciencia: Tener conocimiento de nuestros estados internos y lograr brindar una interpretación adecuada a la realidad.

Habilidades sociales: Conjunto de capacidades que nos permiten relacionarnos efectivamente con otros individuos.

Empatía: Comprender los sentimientos y las necesidades de otro seres humanos.

Motivación: Es el impulso que determina nuestra conducta con el objetivo de alcanzar una meta.

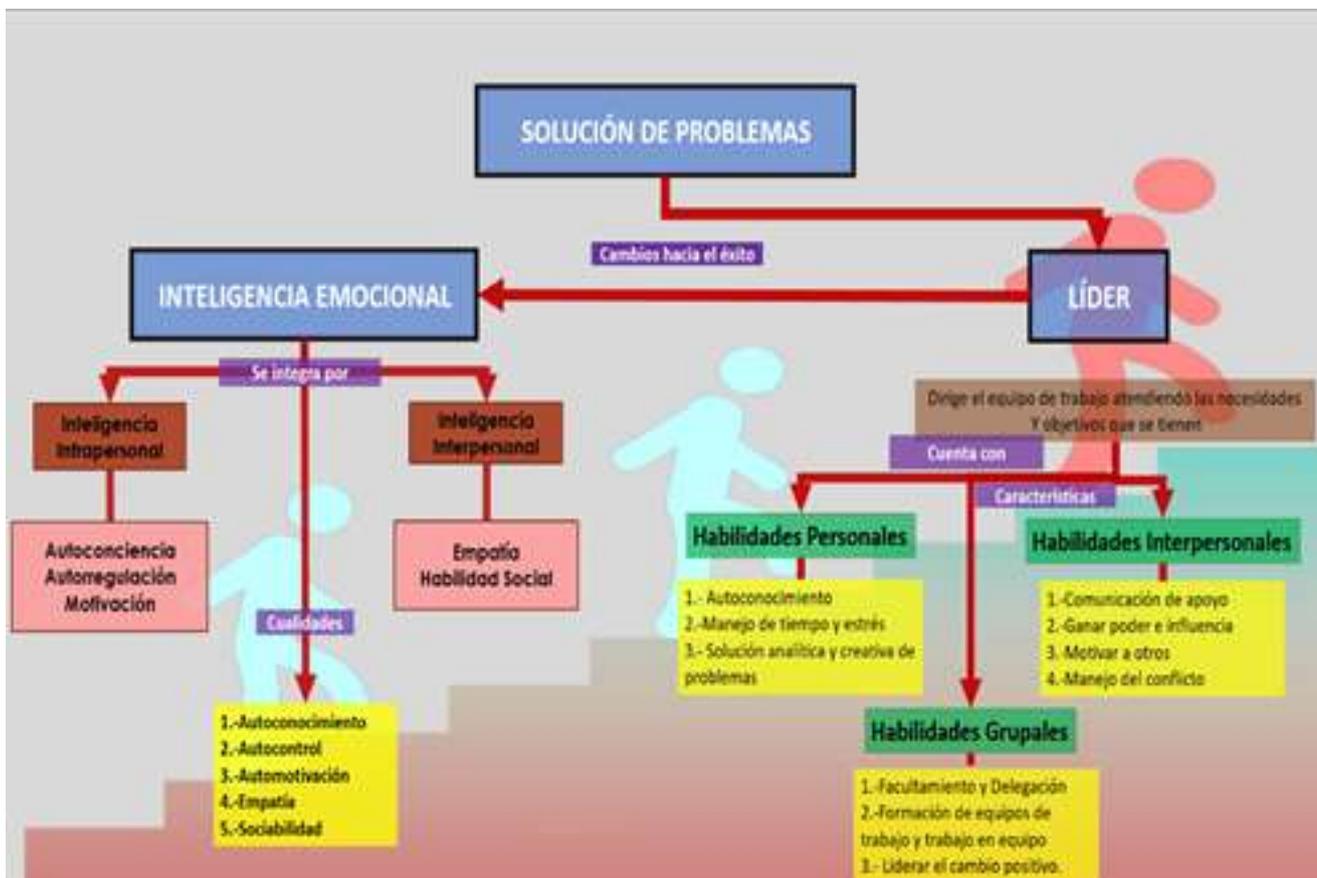
El Liderazgo es un proceso de influencia en el que un sujeto (líder) por medio del ejemplo, logra motivar, inspirar a sus seguidores a modificar y a ejecutar acciones indispensables para alcanzar objetivos.

Un buen líder posee habilidades tanto personales como interpersonales. El autoconocimiento, autocontrol, planeación, motivación, influencia y el buen manejo en los conflictos hacen que su proceder sea justo, impecable y con buenos resultados. La solución de conflictos es sencilla cuando la inteligencia emocional predomina en la conciencia del líder.

El trabajo colaborativo es el fundamento para alcanzar el objetivo establecido por medio del facultamiento, la delegación de responsabilidades, la ejecución de acciones positivas y de cambios que permitirán el buen desarrollo y crecimiento del equipo.

El Liderazgo es el medio que permite crear una realidad distinta, beneficiando a muchas personas que pueden o no participar directa o indirectamente.

Actualmente necesitamos de seres humanos con visión, con deseos de ver a los que le rodean en mejores condiciones y avanzando en la actividad que se desempeñen.



Referencias

- [1] Achua, R. N. (2011). *Liderazgo, Teoría, aplicación y desarrollo de habilidades*. Cengage Learning.
 [2] Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Kairós.