

## El poder de la inteligencia emocional en el mercado laboral

La inteligencia emocional es mucho más que un conjunto de enfoques y estrategias para identificar y gestionar mejor nuestras propias emociones. Conduce a una mejor colaboración y un entorno de trabajo más feliz.



- Reconocer y comprender las propias emociones, pensamientos y valores, y cómo influyen en el comportamiento.
- Identificar patrones y comprender mejor las motivaciones que subyacen a sus acciones.
- Reconocer, gestionar y controlar adecuadamente las emociones y los impulsos.
- Asumir la responsabilidad de tus propios actos y asegurarte de que lo que haces coincide con tus valores personales.
- Para alcanzar sus objetivos, sentirse más realizado y mejorar su calidad de vida profesional en general.
- Tener una gran capacidad de adaptación, sobre todo a los cambios, y una actitud positiva en el trabajo.
- Reconocer, comprender y compartir las emociones de los demás.
- Comunicarse y dejarse guiar comprendiendo los pensamientos, opiniones y sentimientos de los demás.
- Ser capaz de obtener la cooperación de los demás.
- Desarrollar el pensamiento crítico y la resolución de problemas en situaciones complejas.

La Inteligencia Emocional consiste en adquirir una auténtica conciencia emocional con la que construir relaciones sólidas y respetuosas. Es la clave de la seguridad, el éxito y la producción.