

3.4 Expertos en IE

1) DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

- Nombre de la herramienta: Expertos en IE
- La inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que te ayudan a comprender, usar y gestionar tus propias emociones de forma positiva para alcanzar tus objetivos. También implica reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. Este módulo se centra en el uso de la inteligencia emocional para tomar decisiones eficaces en el lugar de trabajo.
- Tiempo: 60 minutos

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Identificar cómo las emociones pueden influir en la toma de decisiones.
- Desarrollar estrategias para gestionar las emociones durante el proceso de toma de decisiones.
- Aplicar la Inteligencia Emocional para tomar decisiones más informadas y objetivas.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON LA HABILIDAD

Las decisiones no son puramente racionales o lógicas. Están influidas por tus emociones, prejuicios, valores y objetivos. Las emociones pueden afectar la forma en que percibes la información, evalúas alternativas e implementas acciones. También pueden afectar la forma en que te comunicas y colaboras con otras personas que están involucradas o afectadas por tus decisiones.

Las emociones suelen desempeñar un papel importante en la forma en que abordamos y evaluamos las opciones. Comprender tus emociones y las de los demás le permite tomar decisiones bien fundamentadas que tengan en cuenta tanto la lógica como los sentimientos. Además, la inteligencia emocional puede ayudarte a equilibrar tus emociones y tu razón, y a evitar errores comunes como la impulsividad, la postergación, el exceso de confianza o el sesgo de confirmación.

Usar la inteligencia emocional significa ser consciente de lo que uno siente al sopesar tus opciones. También significa ser consciente de cómo se sentirán los demás en función de las decisiones que uno tome. Ser emocionalmente inteligente significa preguntarse: ¿mis emociones me están ayudando o me están obstaculizando? ¿Otras personas querrán ayudarme o me estarán obstaculizando?

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, controlar y evaluar las emociones, tanto las propias como las de los demás. En el ámbito laboral, esto se traduce en una gran cantidad de beneficios:

- **Autorregulación:** la IE ayuda a las personas a gestionar sus emociones, evitando decisiones apresuradas y fomentando un enfoque más mesurado para la resolución de problemas.
- **Empatía:** al comprender las emociones de tus colegas, los profesionales equipados con IE pueden navegar con delicadeza las complejidades interpersonales del lugar de trabajo.
- **Liderazgo:** Los gerentes con alta IE pueden inspirar y motivar a tus equipos, lo que conduce a un mejor desempeño y toma de decisiones.

4) MATERIALES Y RECURSOS

- Pizarra o rotafolio con marcadores
- Notas adhesivas
- Material de apoyo con escenarios (opcional)

5) CÓMO APLICAR LA HERRAMIENTA

1. Reconoce y etiqueta tus emociones:

El primer paso para regular las emociones es tomar conciencia de nuestro estado emocional. ¿Es excitación, frustración o algo más?

Reconozca sus emociones y cómo pueden afectar su juicio. Tómese el tiempo para identificar y etiquetar lo que está sintiendo. Por ejemplo, si se siente ansioso por una decisión en particular, reconózcalo y etiquételo como ansiedad. Al hacer esto, puede comenzar a comprender las causas subyacentes de sus emociones y abordarlas de manera eficaz.

2. Da un paso atrás y respira:

Cuando se enfrenta a una decisión difícil, puede ser útil dar un paso atrás y crear cierta distancia respecto de la situación. Esto le permite ganar perspectiva y ver la decisión desde un punto de vista más objetivo. Por ejemplo, si se siente enojado o frustrado, respire profundamente unas cuantas veces o realice una actividad que lo tranquilice antes de volver a analizar el proceso de toma de decisiones. Esto puede ayudarlo a abordar la situación con una mente más despejada.

3. Busca diferentes perspectivas:

A veces, buscar el apoyo de otras personas puede [brindarnos perspectivas](#) e ideas valiosas que tal vez hayamos pasado por alto. Acérquese a amigos, familiares o mentores de confianza que puedan ofrecerle orientación y [apoyo durante el proceso de toma de decisiones](#). Pueden ayudarlo a superar sus emociones y brindarle un punto de vista nuevo que puede conducir a mejores resultados en sus decisiones.

4. Considera el impacto a largo plazo:

No te dejes llevar por las emociones inmediatas. Piensa en las consecuencias a largo plazo de tus decisiones y en cómo podrían afectarte a ti y a los demás.

- **Define tus objetivos:** Antes de tomar cualquier decisión estratégica, debe tener una idea clara de lo que desea lograr y por qué. ¿Cuáles son tus metas, valores y prioridades? Definir tus objetivos le ayudará a reducir sus opciones y centrarse en las más relevantes y factibles.
- **Identificar alternativas:** es necesario generar y comparar distintas alternativas que puedan ayudarte a alcanzar tus objetivos. La clave es considerar un abanico de posibilidades, desde las más conservadoras hasta las más creativas, y evaluar sus pros y contras.
- **Considera las consecuencias a corto y largo plazo:** para cada alternativa, piense en cómo afectará tu situación a corto y largo plazo. ¿Cuáles son los beneficios y costos inmediatos de cada opción? ¿Cuáles son los riesgos y oportunidades potenciales de cada opción? ¿Cómo afectarán tus metas, capacidades y relaciones futuras?

5. Conoce tus valores:

Una parte importante de la inteligencia emocional es conocer tus valores. Cuando te enfrentas a una decisión aparentemente difícil, revisar tus valores puede hacer que la decisión se vuelva repentina y casi sorprendentemente sencilla. Los valores son como un timón interno que nos guía a través de una vida de decisiones.

6) QUÉ APRENDER

Si comprende cómo influyen las emociones en la toma de decisiones y desarrolla estrategias para gestionarlas, podrá tomar decisiones más eficaces y objetivas en el lugar de trabajo. Esto puede conducir a una mejor resolución de problemas, una mejor comunicación con los colegas y una mayor satisfacción laboral.