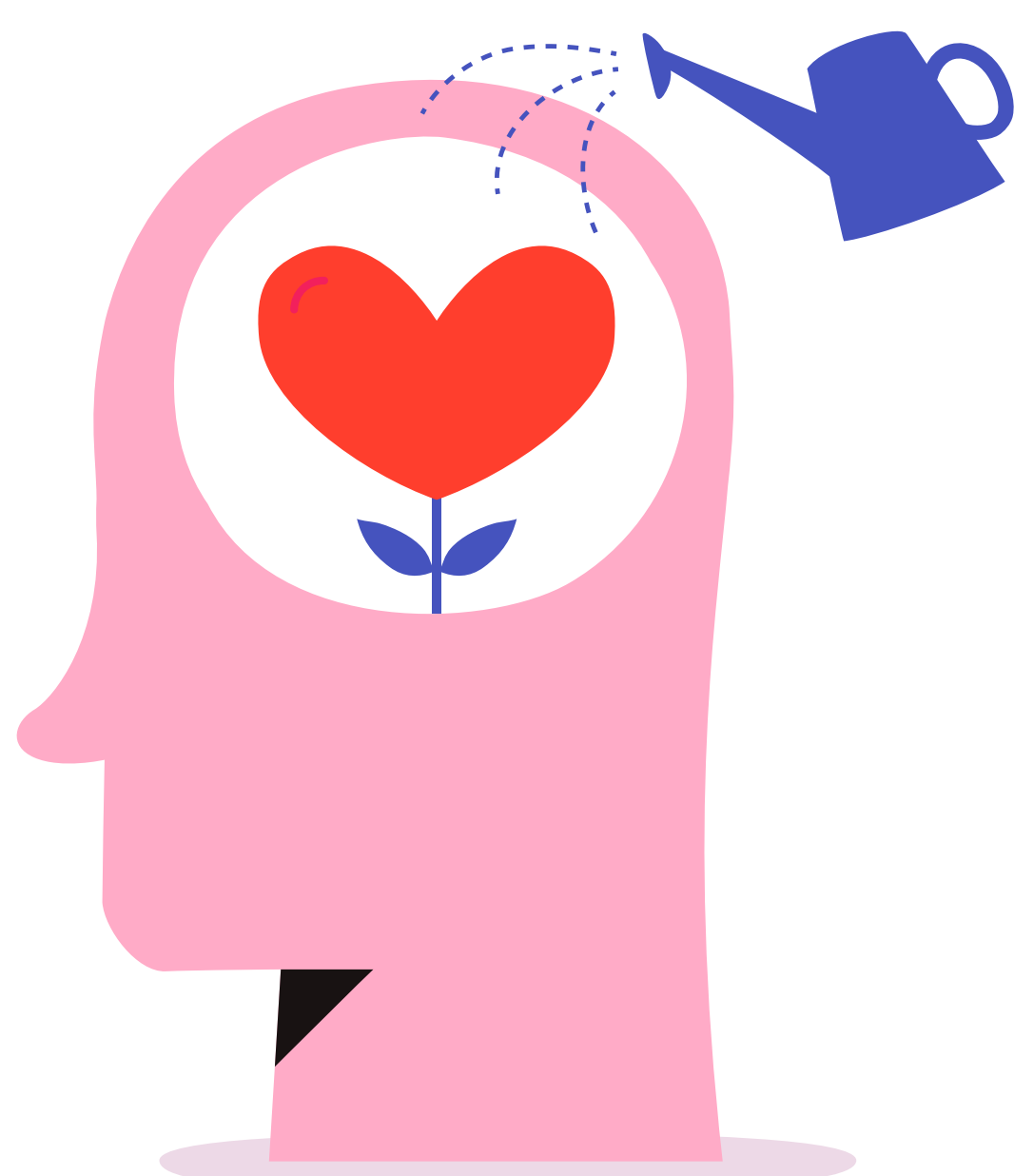


## LA INTELIGENCIA EMOCIONAL: UN PILAR FUNDAMENTAL EN EL ÁMBITO LABORAL



En el competitivo y desafiante panorama laboral del siglo XXI, la inteligencia emocional (IE) se ha convertido en un factor indispensable para el éxito profesional. Más allá del conocimiento técnico y las habilidades duras, la IE emerge como una herramienta crucial para navegar las complejidades del trabajo moderno y alcanzar el máximo potencial.

La inteligencia emocional refiere a las capacidades y habilidades psicológicas que implican el sentimiento, entendimiento, control y modificación de las emociones propias y ajenas. Una persona emocionalmente inteligente es aquella capaz de gestionar satisfactoriamente las emociones para lograr resultados positivos en sus relaciones con los demás.

### ¿Cómo podemos identificar los trastornos mentales en el trabajo?

**Inteligencia interpersonal.** Implica entender y comprender las emociones de los otros y tener la habilidad de reaccionar según el estado anímico del otro.

**Inteligencia intrapersonal.** Implica entender y comprender las propias emociones, de tenerlas en cuenta al momento de tomar decisiones y ser capaz de regular las emociones según la situación.

Existen ciertas habilidades prácticas que se manifiestan con mayor intensidad en las personas emocionalmente inteligentes, tales como la empatía, la capacidad de motivación (tanto hacia uno mismo como hacia los demás), la autoconciencia, la capacidad de controlar la exteriorización de las emociones, el liderazgo, entre otras. Generalmente, estas habilidades son utilizadas como indicadores de la inteligencia emocional, cuando se quiere medir esta habilidad psicológica.

La inteligencia emocional desempeña un papel central en el éxito o el fracaso de todo tipo de relaciones humanas, desde las sentimentales y familiares hasta los vínculos laborales.

También es un factor determinante en el funcionamiento de las organizaciones, en sentido de condicionar el trabajo en equipo, haciéndolo más o menos eficiente y satisfactorio.



### Beneficios de la Inteligencia Emocional en el Trabajo:

**Mejora en las relaciones interpersonales:** La IE facilita la comunicación efectiva, la construcción de relaciones sólidas y la resolución de conflictos de manera asertiva (Goleman, 1995).

**Fortalecimiento del liderazgo:** Los líderes con alta IE inspiran confianza, motivan a sus equipos y toman decisiones más acertadas (Bar-On, 2000).

**Mayor productividad:** La capacidad de manejar el estrés y mantener la calma bajo presión permite un mejor desempeño y una mayor eficiencia en el trabajo (Salovey & Mayer, 2004).

**Mejora en la salud mental:** La IE ayuda a prevenir el burnout, la ansiedad y la depresión, promoviendo un bienestar mental integral (Martínez-Cívicos, 2018).



## Estrategias para desarrollar la Inteligencia Emocional:

**Autoconciencia:** Observar y comprender las emociones propias, identificando sus causas y efectos (Goleman, 1995).

**Autorregulación:** Controlar las emociones, manejar el estrés y mantener la calma en situaciones desafiantes (Salovey & Mayer, 2004).

**Empatía:** Comprender y compartir los sentimientos de los demás, desarrollando la capacidad de ponerse en su lugar (Bar-On, 2000).

**Habilidades sociales:** Mejorar la comunicación, la escucha activa y la resolución de conflictos de manera efectiva (Martínez-Cívicos, 2018).



La inteligencia emocional no es un don innato, sino una habilidad que puede ser desarrollada y cultivada con esfuerzo y dedicación. Invertir en el desarrollo de la IE es una inversión en el futuro profesional, ya que abre las puertas al éxito en un mundo laboral donde las habilidades emocionales son tan importantes como las capacidades técnicas.

En este sentido, **el Programa de Riesgo Psicosocial del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo de la Universidad del Quindío** se consolida como un pilar fundamental en la construcción de una cultura organizacional basada en el bienestar y la salud mental de sus trabajadores. Su enfoque, centrado en la generación de ambientes de trabajo seguros y saludables, y en el fortalecimiento de la inteligencia emocional, representa un paso significativo hacia la construcción de una universidad más humana y sostenible.

El éxito del Programa de Riesgo Psicosocial, depende del compromiso y la participación de todos los miembros de la comunidad universitaria. Invitamos a todos a:

- Participar activamente en las actividades y estrategias que se implementen.
- Reportar cualquier situación que pueda afectar la salud mental y el bienestar en el trabajo.
- Utilizar el correo [riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co](mailto:riesgopsicosocial@uniquindio.edu.co) como canal de comunicación para solicitar ayuda, información o apoyo.

La Universidad del Quindío ratifica su compromiso con la construcción de una universidad saludable y segura, donde la inteligencia emocional sea una herramienta fundamental para el bienestar individual y colectivo.



### Referencias bibliográficas

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Bar-On, R. (2000). *The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (2004). *Emotional intelligence*. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (pp. 397-412). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Martínez-Cívicos, J. M. (2018). *La inteligencia emocional en el trabajo: claves para el éxito profesional*. Madrid: Pirámide.