

# EL CORAZÓN DEL LÍDER

PRINCIPIOS Y HERRAMIENTAS PARA ANIMAR Y FORTALECER AL LÍDER DE HOY

## INTELIGENCIA EMOCIONAL

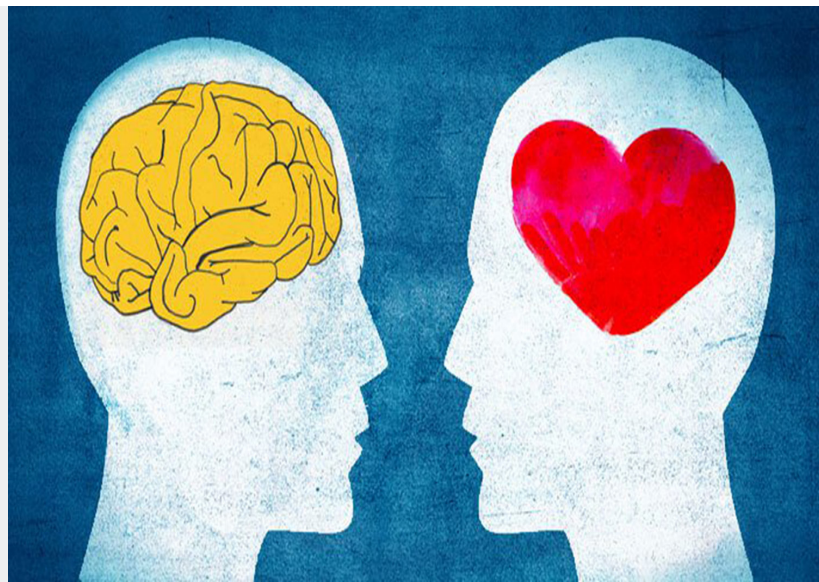
Escrito por Luis Mellado

En contraste con el coeficiente intelectual que se alcanza a la edad de quince años, la inteligencia emocional se puede seguir desarrollando a lo largo de la vida. Las investigaciones indican que la inteligencia emocional sobrepasa al coeficiente intelectual como un factor crítico en el alto desempeño de las personas. Esto quiere decir que si queremos mejorar y crecer como líderes debemos de hacer un esfuerzo para desarrollar nuestra inteligencia emocional.

El Dr. Travis Bradbury define la inteligencia emocional como *"la habilidad de reconocer y entender las emociones, y la destreza de utilizar esa conciencia para manejar tu propia vida y tus relaciones con otros."* Todo lo que experimentamos durante nuestra vida entra primero por la base de nuestro cerebro y pasa primero por la parte del cerebro en donde se generan nuestras emociones antes de pasar por la parte racional del cerebro. De modo que tenemos una reacción emocional a los hechos antes de poder pensar en lo que sucedió. La inteligencia emocional trata con la integración de estas dos zonas del cerebro, de cómo respondemos racionalmente a lo que estamos sintiendo.

Para desarrollar nuestra inteligencia emocional, el Dr. Bradbury recomienda enfocarnos en las cuatro destrezas que constituyen la inteligencia emocional: auto conciencia, auto gestión, conciencia social y gestión relacional. La auto conciencia es estar consciente de tus emociones en el momento, saber lo que estás sintiendo y ser capaz de responder a eso. Es estar consciente de tus tendencias, de qué es lo que te provoca para bien o mal y estar preparado para manejarlo. El primer paso para mejorar y cambiar es hacer una auto evaluación y descubrir cuáles son tus reacciones.

La segunda habilidad de la inteligencia emocional es la auto gestión. La auto gestión consiste en usar la conciencia de



tus emociones para escoger lo que dices y haces, y así dirigir tu comportamiento en forma positiva. No puedes apagar tus emociones pero sí puedes canalizarlas para producir la conducta que deseas.

La tercera habilidad de la inteligencia emocional es la conciencia social. La conciencia social tiene que ver con reconocer y entender las emociones y perspectivas de otros. Esto requiere que te enfoques más en la otra persona que en ti mismo.

La cuarta habilidad de la inteligencia emocional es la gestión relacional. La gestión relacional es usar la conciencia de tus emociones para manejar tus interacciones con otros de forma exitosa. Es usar las primeras tres habilidades para mejorar tus relaciones con los demás.

Para aumentar nuestra inteligencia emocional necesitamos pasar por la incomodidad de observarnos a nosotros mismos y evaluar nuestras tendencias y reacciones. Pero si estamos dispuestos a pagar el precio, tenemos mucho que ganar. El 90% de personas que tienen alto rendimiento en su trabajo tienen una inteligencia emocional alta. En el área de liderazgo, los supervisores y gerentes tienden a subir dentro de una organización en parte por su alta inteligencia emocional. Sigue mejorando, sigue creciendo. Todos te lo agradecerán.

*"Que el Señor los haga crecer para que se amen más y más unos a otros, y a todos..."*

1 Tesalonicenses 3:12 (NVI)

# EL DESARROLLO DE LIDERAZGO ES UN PROCESO CONTINUO

Reúnete con tu equipo de líderes en forma regular durante todo el año para ver las sesiones del DVD o USB Edición Equipo. Así podrás profundizar y sacarle el mayor provecho a las enseñanzas y aplicarlas a tu liderazgo y a tu organización. Usa las Herramientas de Aplicación para guiar la conversación.

## La App de La Cumbre ya está disponible.

- ▶ Diferentes herramientas de liderazgo en una sola aplicación.
- ▶ Descargas, noticias globales, países y sedes, CGL Plus y mucho más.
- ▶ Acceso al mensaje del día y el boletín mensual "El Corazón del Líder."
- ▶ Sé parte de la familia de liderazgo en América Latina.
- ▶ Conéctate hoy y sigue desarrollando tu liderazgo.



¡Descárgala gratis hoy!  
#AppLaCumbre



**363GLS.COM**  
LIDERAZGO EN DIRECTO  
CON BILL HYBELS



*"Todos ganan cuando un líder mejora"*  
-Bill Hybels

Regístrate en [363GLS.com](http://363GLS.com) gratis para obtener videos de entrenamiento de liderazgo semanales de Bill Hybels entregados directamente a tu correo electrónico.

## CONTACTO:

Centro América y Caribe: Luis Pinto ■ [pintol@willowcreek.org](mailto:pintol@willowcreek.org)  
América del Sur: Carlos Arroyo ■ [arroyoc@willowcreek.org](mailto:arroyoc@willowcreek.org)  
México: Luis Mellado ■ [lmellado@willow.com.mx](mailto:lmellado@willow.com.mx)

[lacumbreglobal.org](http://lacumbreglobal.org)  
[global.willowcreek.com](http://global.willowcreek.com)