GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Inteligencia emocional y liderazgo

Actualidad Empresarial | 19/09/2023 | 00:00

La inteligencia emocional posee un papel importante en el desarrollo de la resiliencia, ya que permite a las personas la tolerancia a los contratiempos y al cambio.

El mundo y las situaciones de la vida son inciertas y cambiantes, por lo que es importante tener conocimientos sobre inteligencia emocional y liderazgo. Dejar las viejas creencias y encontrar un nuevo propósito facilita avanzar en la vida con audacia y seguridad. Asimismo, la inteligencia emocional es un factor que inspira a las personas, ya sea a familiares, amigos o compañeros de trabajo, es una señal de empatía y preocupación por el otro. En este contexto, María Esther Gómez es una motivadora y escritora especializada en inteligencia emocional y liderazgo, la cual posee en su página web distintas obras y microrrelatos de su autoría.

Un factor importante para la vida, la resiliencia

La adversidad es un factor natural de la vida, ningún ser humano puede escapar de ella. Todas las personas pasan por momentos que pueden generar emociones tan intensas que pueden convertirse en un trauma psicológico. Sin embargo, los seres humanos poseen la capacidad de sobrellevar las etapas de dolor y tribulación y lograr actuar con normalidad. El concepto de resiliencia radica en la capacidad de mantener un funcionamiento psicológico y físico de forma equilibrada a pesar de los sucesos traumáticos. Desarrollar tal resistencia es un proceso complejo y prolongado, en el cual la persona requiere de fortaleza mental cuando está expuesta a situaciones de estrés. A pesar de ello, la resiliencia deja un cambio verdaderamente positivo en los siguientes aspectos: mejoría de la autoestima y autoconcepto, incremento de confianza y seguridad en las capacidades, relaciones interpersonales más fuertes, así como, cambios en la espiritualidad y visión de vida positiva, aumento de gratitud y más placer ante la vida.

¿Por qué las emociones descubren el color del líder?

Todas las personas poseen un líder en el fondo. El relato de El Patito Feo relata precisamente aquel líder que no sabe que lo es, que no conoce el valor que tiene, ni de lo que es capaz de lograr en su vida. Un líder no sabe que lo es hasta que conoce la adversidad. Esta persona cuando enfrenta cualquier tipo de circunstancia, surge desde lo más profundo la presencia del cisne, la cual es inesperada, pero refleja toda la belleza y la mejor versión de sí mismo. Un líder posee un color determinado, dependiendo de sus emociones. Una persona puede experimentar múltiples emociones y estados de ánimo, pero siempre hay una que sobresale entre todas. El color azul representa el líder sereno, el cual nunca pierde la paciencia y templanza. El color amarillo va destinado al líder creativo, alegre y optimista. Asimismo, el color rojo representa el líder autoritario y con emociones asociadas al miedo y la ansiedad. Por otro lado, el color verde caracteriza a ese líder trabajador y equilibrado, el cual mantiene sus emociones frías y posee

mucha concentración. Un líder no nace, se hace, y mediante la práctica del silencio se puede reconocer esos aspectos y cualidades que diferencian a una persona del resto. En este sentido, María Esther Gómez invita abiertamente a todas las personas a conocer el líder que existe dentro a través de sus relatos.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/217186-inteligencia-emocional-y-liderazgo.htm