



**TRABAJO DE GRADO**  
**Opción Seminario-Diplomado.**

**Inteligencia Emocional para el Liderazgo Efectivo**

Corporación Universitaria Remington.  
Facultad de Ciencias Empresariales.  
Administración de Empresas.

Valentina Perdomo Osorio – Cristian Andrés Palencia Borja.  
Tutor(a): Ana María Zapata Ospina.  
Seminario: Liderazgo de equipos e inteligencia emocional.  
2024.

## **Agradecimientos**

Mi agradecimiento más sincero va a mi asesora de tesis, por su valiosa orientación, paciencia y dedicación a lo largo de este proyecto. Su apoyo y conocimientos han sido cruciales para lograr este trabajo. Además, deseo expresar mi gratitud a mis maestros en Uniremington por su constante respaldo y valiosos consejos.

Durante todo este proceso, agradezco profundamente a mi familia y amigos por su incondicional apoyo, comprensión y ánimo. Para mí, su amor y motivación han sido una fuente constante de fuerza.

Finalmente, quiero agradecer a todas las personas y organizaciones que participaron directa o indirectamente en este proyecto por sus contribuciones y apoyo, las cuales han sido cruciales para que esta investigación se haya completado.

¡Muchas gracias a todos!

**Tabla de Contenidos**

Resumen.....	4
Palabra clave.....	5
Pregunta orientadora de la búsqueda.....	6
Introducción.....	7
Objetivos.....	9
Metodología de búsqueda de la información.....	10
Sustentación teórica de la pregunta.....	11
Conclusiones.....	15
Referencias.....	16
Anexos.....	17

## Resumen

Este trabajo examina cómo la inteligencia emocional puede mejorar el liderazgo en el lugar de trabajo. Daniel Goleman dice que la inteligencia emocional se compone de cinco aspectos principales: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Los líderes con estas competencias pueden manejar sus propias emociones y comprender las de los demás, lo cual es esencial para un liderazgo efectivo.

Según Goleman (1996), la autoconciencia ayuda a los líderes a reconocer sus propias emociones y cómo afectan su desempeño laboral. La autorregulación ayuda a los líderes a controlar sus impulsos emocionales y adaptarse a los cambios, lo cual es importante en entornos dinámicos. Más allá de las recompensas externas, la motivación intrínseca promueve la resiliencia y el compromiso, dos elementos clave en la gestión de equipos. Reuven Bar-On (1997) define la empatía como la capacidad de comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que ayuda a gestionar las relaciones interpersonales y resolver conflictos. Las habilidades sociales ayudan a los líderes a comunicarse, gestionar conflictos y establecer redes de apoyo en la organización.

Según la investigación, los líderes con alta inteligencia emocional son más efectivos en la comunicación, lo que reduce los malentendidos y mejora la cooperación en el equipo. Además, son mejores en la resolución de conflictos y la cohesión del equipo. Además, tienen la capacidad de inspirar y motivar a sus compañeros de equipo, lo que contribuye a la creación de un entorno de trabajo positivo y productivo (McKee et al., 2008). Los líderes emocionalmente inteligentes

pueden evaluar las situaciones de manera más objetiva y menos influenciados por emociones negativas, lo que mejora la toma de decisiones (Thompson & Nadler, 2002). Por último, pero no menos importante, la capacidad de establecer y mantener relaciones saludables es fundamental para la cohesión y el rendimiento del equipo. Para concluir, los líderes pueden mejorar significativamente la dinámica de sus equipos y el rendimiento organizacional al desarrollar y aplicar estas competencias. Este documento destaca la relevancia de la inteligencia emocional en la gestión de recursos humanos y sus beneficios para la productividad y el bienestar laboral.

***Palabras clave:** Entornos laborales, inteligencia emocional, liderazgo efectivo, autoconciencia, productividad.*

### **Pregunta Orientadora de la Búsqueda**

La pregunta central de esta investigación es: ¿Cómo el uso de la inteligencia emocional, puede mejorar el liderazgo efectivo en entornos laborales?

Esta pregunta surge de la necesidad de comprender cómo la inteligencia emocional mejora el rendimiento individual y colectivo, así como la dinámica y la productividad del equipo. Esta investigación se centrará en identificar técnicas prácticas basadas en la evidencia científica que los líderes y miembros del equipo pueden usar para mejorar su efectividad en el trabajo y su inteligencia emocional.

## **Introducción**

La inteligencia emocional nos ayuda a adaptarnos a los cambios al reconocer y controlar nuestras propias emociones. Nuestras interpretaciones de los eventos producen emociones, y aunque no podemos evitar sentir las, sí podemos elegir cómo actuar. Estas emociones influyen en lo que hacemos y pueden tener un impacto en nuestros resultados en la vida. Desarrollar y aplicar estrategias de inteligencia emocional puede tener un gran impacto en la productividad y el bienestar del equipo. Dado que nos enfocamos en estas estrategias prácticas, con esta investigación podemos proporcionar recursos útiles para los líderes y los integrantes que deseen mejorar sus aptitudes de forma efectiva.

Daniel Goleman popularizó el concepto de inteligencia emocional en su libro *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (1995). La inteligencia emocional (IE) se define como la capacidad de reconocer, comprender y controlar nuestras propias emociones, así como de influir en las emociones de los demás. Esta habilidad se divide en cinco partes principales:

### **Autoconocimiento**

Es la habilidad de un individuo para conectarse con sus pensamientos, sentimientos y acciones. Esta nos permite conocer en profundidad nuestras emociones, cualidades, fortalezas, defectos, etc.

**Autorregulación**

Es la capacidad de autocontrol la cual nos permite analizar nuestro entorno, responder y modular la respuesta emocional que tenemos, todo con el fin de adaptarnos al medio.

**Automotivación**

Esta capacidad impulsa a los individuos a progresar sin importar los contratiempos, aprovechando las oportunidades y mostrando compromiso con lo que queremos lograr.

**Empatía**

Con ella podemos percibir y entender cómo se sienten las personas teniendo en cuenta las emociones que experimentan y así aprender a comunicarnos para lograr un objetivo común.

**Habilidades Sociales**

Son un conjunto de comportamientos que nos permiten relacionarnos satisfactoriamente con los demás, por lo que son esenciales en cualquier entorno en el que nos encontremos.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Investigar cómo la inteligencia emocional puede ayudar a mejorar el liderazgo en el lugar de trabajo, y crear un entorno de trabajo positivo, productivo y colaborativo.

### **Objetivos Específicos**

Comprender las cinco partes de la inteligencia emocional (autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales) y cómo se aplican al liderazgo.

Investigar cómo la inteligencia emocional ayuda a los líderes y los empleados a comunicarse mejor, lo que facilita la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

Analizar ejemplos de líderes que hayan aplicado inteligencia emocional a su gestión y lo que han logrado en términos de desempeño organizacional y satisfacción de los empleados.

Examinar cómo el liderazgo basado en la inteligencia emocional puede aumentar la motivación, la productividad y la retención de talento en el lugar de trabajo.

## **Metodología de Búsqueda de la Información**

Para la búsqueda de información relacionada con la pregunta ¿Cómo el uso de la inteligencia emocional puede mejorar el liderazgo efectivo en entornos laborales?, se realizó una encuesta virtual a 20 empleados de dos sectores económicos diferentes, 10 de ellos hacen parte del sector financiero y los otros 10 del sector asegurador, entre ellos hay tanto hombre como mujeres entre los 18 y 40 años; dicha encuesta estará conformada por 20 preguntas, las cuales ayudaran a recopilar información cualitativa sobre las experiencias y opiniones sobre el tema de investigación y así identificar la importancia de que los líderes tengan cierto tipo de habilidades que ayuden a construir un mejor entorno laboral.

Las palabras claves para esta investigación serán, entornos laborales, inteligencia emocional y liderazgo efectivo, se utilizaron buscadores como Google académico y se consultó en las bibliotecas digitales de la universidad Uniremington E-libro y Pearson.

## Sustentación Teórica

Hoy en día, las cosas siempre están en un constante cambio, esto hace que como personas y como profesionales estemos obligados a estar actualizados con lo último en tendencia para hacer las cosas de la mejor manera.

Para las empresas los líderes juegan un papel importante, y existe algo que es fundamental para marcar una gran diferencia como líder, y es, qué tan bien conoce y maneja sus emociones. Esto se llama "inteligencia emocional". Este término fue propuesto por primera vez en un artículo publicado por los psicólogos Peter Salovey y John D. Mayer en la revista *Imagination, Cognition, and Personality*, en 1990, en donde definieron la inteligencia emocional como, "la habilidad de monitorear los sentimientos y emociones propios y de otros, de discriminar entre ellos y de usar esta información para guiar el pensamiento y la acción" (Salovey & Mayer, 1990). Este término se ha vuelto muy popular en los últimos tiempos y ha tomado mucha relevancia a la hora de aplicar a un cargo como líder, Y es que para desempeñar bien esta función, los líderes deben contar con una serie de habilidades que le ayuden a manejar sus emociones, tales como: Autoconocimiento, Autorregulación, Automotivación, Empatía y Habilidades Sociales.

Entre los datos recopilados el 100% de los encuestados coinciden en que para que un líder tenga éxito en una organización, es importante que maneje sus emociones, de esto depende que el trabajo en equipo sea efectivo, se tenga una buena comunicación entre los miembros y se maneje un buen ambiente laboral.

¿Qué tan importante es la inteligencia emocional para tener éxito como líder dentro de su organización?

20 respuestas

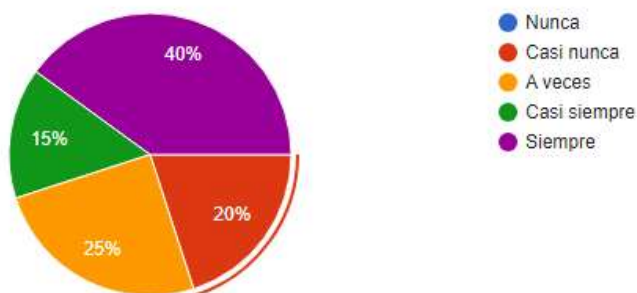


Y es que pareciera que algunos líderes que actualmente se tienen en las empresas no tienen muy claro la importancia de la inteligencia emocional, aún siguen liderando los equipos bajo el mismo concepto de “yo soy el jefe y aquí mando yo”, fomentando en los equipos un mal clima laboral, desmotivaciones, rotación de personal y bajo rendimiento.

Un porcentaje significativo de los encuestados sienten que no son escuchados amablemente por sus líderes y que además estos tienen inconvenientes para relejar una actitud positiva y contagiosa para el equipo, algo que crucial para mantener un buen clima laboral fomentar un entorno de trabajo colaborativo.

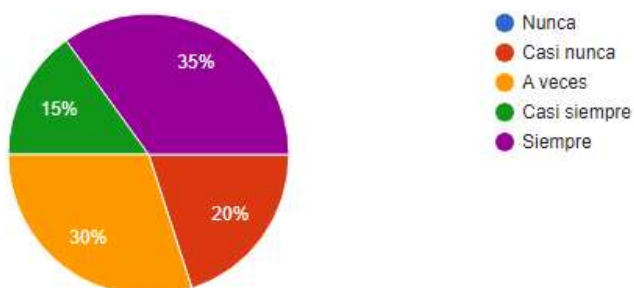
¿Su líder escucha amablemente las opiniones de su equipo?

20 respuestas



¿Su líder mantiene una actitud positiva y contagiosa?

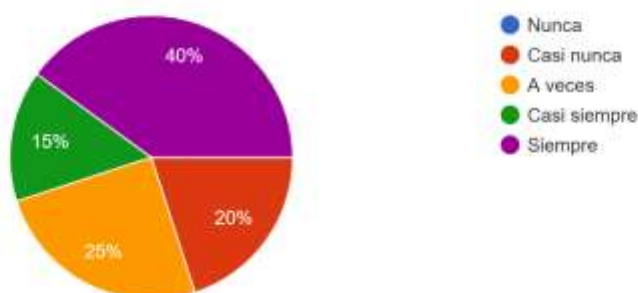
20 respuestas



Otra consideración importante que se debe tener en cuenta es que algunos líderes actualmente no escuchan a sus equipos y eso también puede afectar negativamente la moral y motivación de un grupo, incluso podría hacer que los miembros sientan menos respetados y por ende desmotivados, lo que podría afectar su rendimiento y la dinámica total del grupo. Esto también afectaría la confianza en los integrantes del equipo dado perciben que sus opiniones o ideas no son bienvenidas y esto limitaría aún más que se pueda tener una buena comunicación, siendo esta una habilidad fundamental que debe tener un líder para que su entorno sea mucho más ameno.

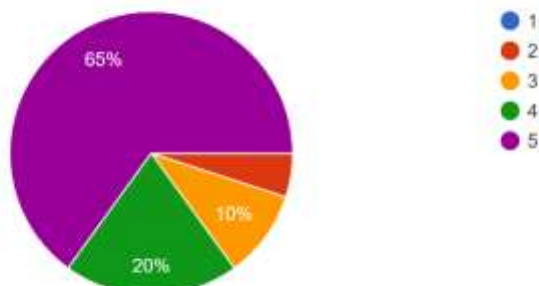
¿Su líder escucha amablemente las opiniones de su equipo?

20 respuestas



## Comunicación efectiva con el equipo

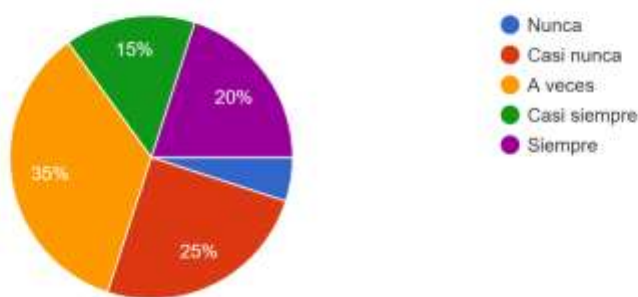
20 respuestas



Por ultimo y no menos importante se encontró que aun en los lideres actuales se ven casos en los que estos no manejan sus emociones en situaciones estresantes, algo que puede tener un impacto significativo en la efectividad de los equipos, dado que esto puede generar inconformidad en el personal, el líder puede perder la confianza y credibilidad que el equipo tiene en él y por ende ir disminuyendo el compromiso que tienen con la organización; Por esto es importante que se promueva en los líderes del hoy y del ayer, el desarrollo de la inteligencia emocional, esto para garantizar un manejo adecuado de las emociones en todas las circunstancias y que eso siempre impacte los equipos de manera positiva.

## ¿Su líder maneja sus emociones en situaciones estresantes?

20 respuestas



## Conclusiones

La inteligencia emocional impulsa el liderazgo eficaz en entornos laborales al mejorar la comunicación, la gestión de conflictos, la motivación y la toma de decisiones. Aquellos líderes que desarrollan esta capacidad son más capaces de crear un entorno amigable dentro de sus organizaciones que mejore la productividad y conduzcan a un lugar de trabajo positivo donde los empleados se beneficien significativamente hacia los objetivos organizacionales. Esto debería ser un requisito fundamental para los nuevos líderes y una retroalimentación para los líderes actuales que aun no implementan la inteligencia emocional en sus entornos.

Según la investigación, mejorar el liderazgo depende de la inteligencia emocional, que se compone de autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales. Los líderes pueden controlar sus propias emociones y comprender las de los demás, lo cual es esencial para promover la comunicación efectiva, resolver conflictos y mantener la cohesión del equipo, gracias a estas competencias.

Los líderes pueden tomar decisiones más inteligentes y manejar situaciones difíciles si desarrollan inteligencia emocional. Esto también ayuda a crear un entorno laboral positivo y productivo. Esto conduce a una mayor motivación y compromiso entre los empleados, lo cual es fundamental para el éxito organizacional y el bienestar general en el lugar de trabajo.

## Referencias

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*.

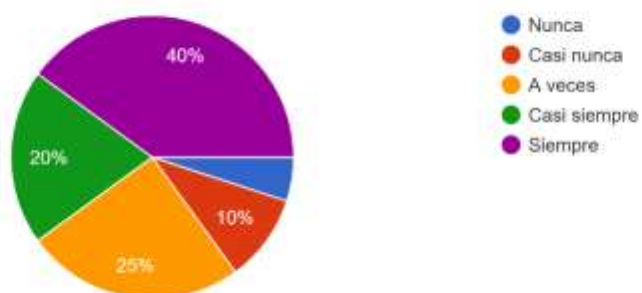
García-Bullé, S. (2021, julio 8). ¿Qué es la inteligencia emocional y por qué necesitamos enseñarla? Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación; Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-news/inteligencia-emocional/>

(S/f). Iebschool.com. Recuperado el 15 de junio de 2024, de <https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/>

## Anexos

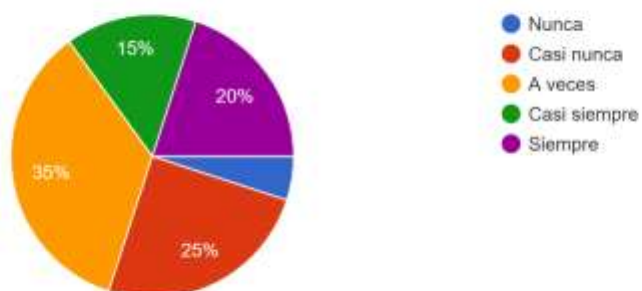
¿Su líder demuestra empatía hacia los miembros del equipo?

20 respuestas



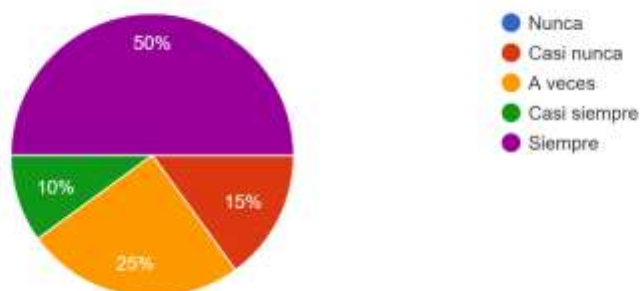
¿Su líder maneja sus emociones en situaciones estresantes?

20 respuestas



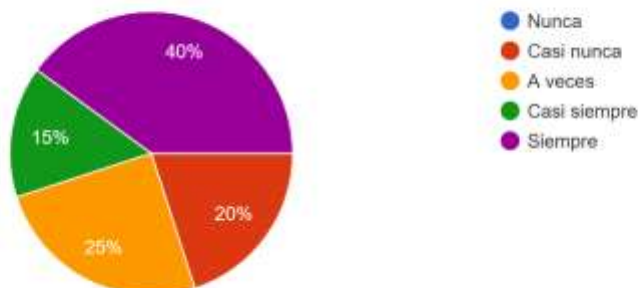
¿Su líder es capaz de alentar y motivar al equipo?

20 respuestas



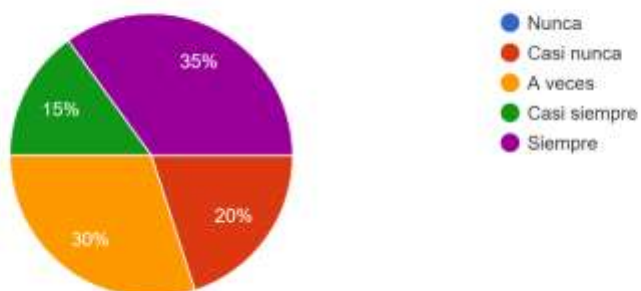
¿Su líder escucha amablemente las opiniones de su equipo?

20 respuestas



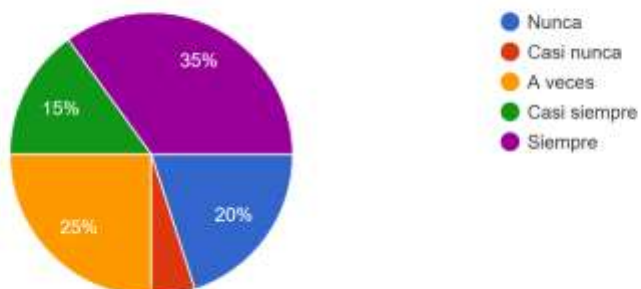
¿Su líder mantiene una actitud positiva y contagiosa?

20 respuestas



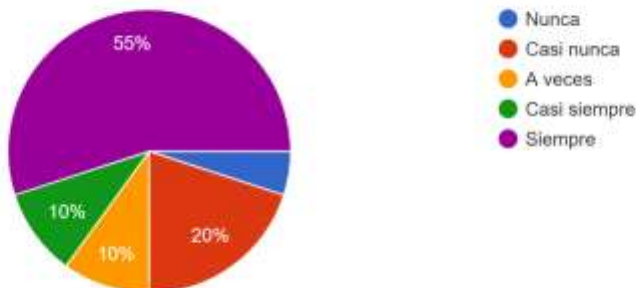
¿Su líder admite y reconoce sus errores?

20 respuestas



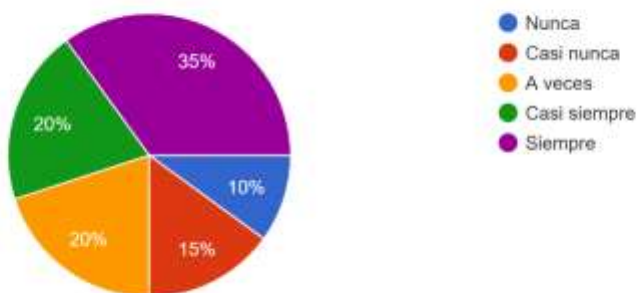
¿Su líder da retroalimentaciones constructivas?

20 respuestas



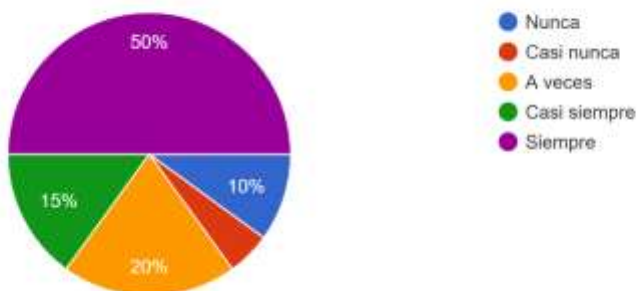
¿Su líder se asegura de que el ambiente sea tranquilo y pacífico?

20 respuestas



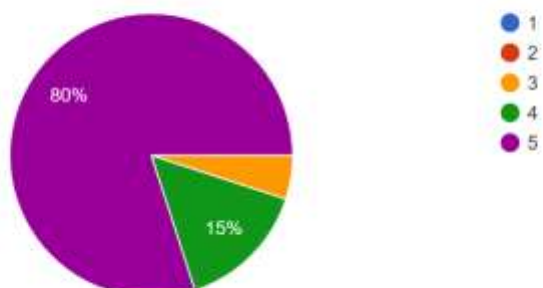
¿Su líder muestra interés por el bienestar de los empleados?

20 respuestas



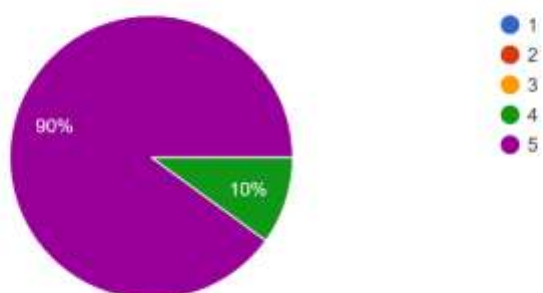
### Autoconciencia (reconocer y comprender las propias emociones)

20 respuestas



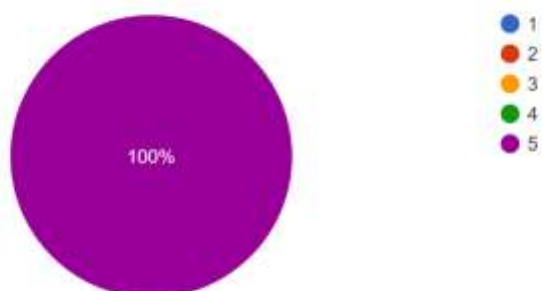
### Autorregulación (manejar las propias emociones de manera adecuada)

20 respuestas



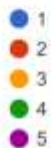
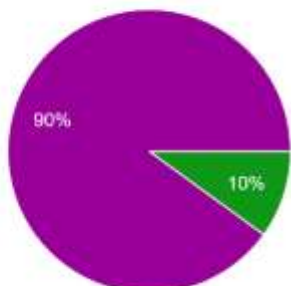
### Motivación (tener la iniciativa para orientar y alentar a su equipo)

20 respuestas



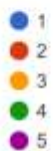
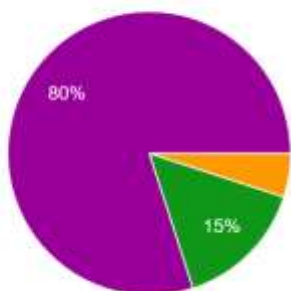
### Empatía (comprender los sentimientos de los demás)

20 respuestas



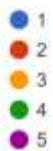
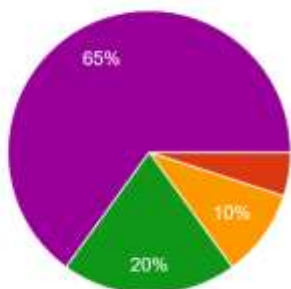
### Habilidades sociales (manejo de relaciones)

20 respuestas



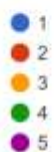
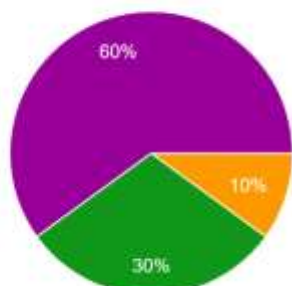
### Comunicación efectiva con el equipo

20 respuestas



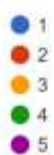
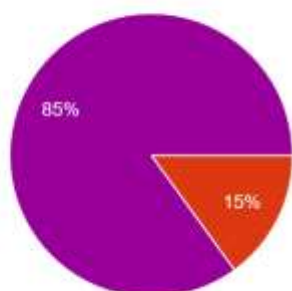
## Resolución de conflictos

20 respuestas



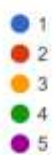
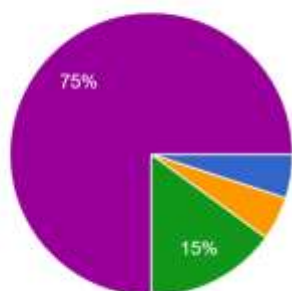
## Motivación y moral del equipo

20 respuestas



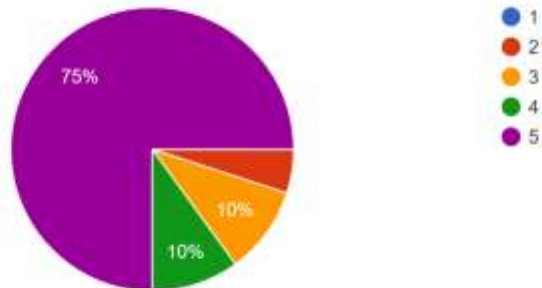
## Productividad del equipo

20 respuestas



### Bienestar de los empleados

20 respuestas



### ¿Qué tan importante es la inteligencia emocional para tener éxito como líder dentro de su organización?

20 respuestas

