



## ¿Buscas empleo? Todo lo que debes saber sobre los TEST de INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Te gustaría trabajar en turismo? ¿Buscas empleo o necesitas cambiar de trabajo? Debes saber que durante el proceso de selección, por lo general, en cualquier empresa los gerentes de personal.

Además de conocer el perfil de los aspirantes aplican **test de inteligencia emocional**, pruebas de inteligencia general y algún otro instrumento que se considere necesario para el empleo.

En Grand Hotelier además de estar interesados en la educación, las habilidades, la experiencia del candidato y las habilidades cognitivas, se considera otro indicador clave del éxito en el lugar de trabajo: la inteligencia emocional.

Si bien las habilidades técnicas se pueden aprender a través de la observación y la experiencia laboral.

La inteligencia emocional es un proceso largo para que una persona lo desarrolle a través del entrenamiento. Para saber más, no dejes de seguir la lectura de este artículo.



### ¿Qué es y para que sirve un Test de Inteligencia Emocional?

Las pruebas y los Test de Inteligencia Emocional pueden ser un factor de éxito general en cualquier lugar de trabajo. Comúnmente conocida como IE, la inteligencia emocional es la capacidad de una persona para identificar, evaluar y manejar los sentimientos personales y los de otras personas, como individuos o como grupos.



# Grand Hotelier

## ¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia emocional es la capacidad de comprender, reconocer y gestionar las emociones. Aquellos que tienen una alta inteligencia emocional pueden reconocer su estado emocional y el de otras personas. Además, pueden usar esta comprensión para tener relaciones más saludables, lograr mejores resultados en el trabajo y vivir una vida plena.

## 5 habilidades de la inteligencia emocional que componen el Test de Inteligencia Emocional (IE)

El psicólogo y autor del éxito de ventas "Inteligencia emocional" a nivel mundial, Daniel Goleman sugirió que el IE se compone de 5 habilidades emocionales: conciencia, autocontrol, motivación, empatía y habilidades sociales. Veamos en qué consisten cada una de ellas.

### 1- Conciencia emocional

Según Daniel Goleman, la conciencia es la principal competencia de la inteligencia emocional. Ser consciente significa ser capaz de identificar sus reacciones emocionales, reconocer los [botones](#) calientes que los desencadenan y el efecto que estas emociones pueden tener en su comportamiento.

Las personas conscientes, pueden reconocer la relación entre lo que sienten y la forma en que se comportan.

Además, Goleman sugiere que las personas con esta habilidad también tienen un buen sentido del humor, creen en sí mismas y en sus habilidades y son conscientes de cómo son percibidas por otras personas.

### 2- Autocontrol y autorregulación emocional

Así mismo, de ser consciente de tus emociones y el impacto que pueden tener en ti y en los demás, se requiere que puedas regular y manejar tus emociones.

El autocontrol es la capacidad de resistir las tormentas emocionales que pueden estallar dentro de ti y es una de las herramientas más efectivas que puedes tener.

- Las personas con buenas habilidades de autocontrol tienden a ser flexibles, adaptarse bien a los cambios y también son capaces de manejar conflictos y aliviar tensiones.
- Las personas que son capaces de controlarse efectivamente rara vez atacan a otros verbalmente o toman decisiones apresuradas o emocionales.

Además, saber cómo manejar las propias emociones también significa desarrollar un enfoque más positivo hacia la vida. Ser capaz de regular tu estado emocional es fundamental y puede salvarte de un comportamiento impetuoso del que puedes arrepentirse en el futuro.

### 3- Motívate a ti mismo y a los demás

La motivación intrínseca es otro aspecto que juega un papel clave en la inteligencia emocional. Las personas emocionalmente inteligentes saben cómo motivarse para lograr sus objetivos, perseguir sus pasiones y también son capaces de motivar a otras personas.



De hecho, otra habilidad muy importante, especialmente cuando se trabaja en grupo, consiste en saber cómo influir e inspirar a los demás. Motivar a las personas es un arte y es un poco como vender ideas, utilizando las mejores técnicas de persuasión.

Aquellos que son emocionalmente inteligentes pueden ingresar a lo que los psicólogos llaman el estado de flujo. Una especie de estado mágico al que pueden acceder aquellos que realmente se apasionan por algo.

De hecho, este estado llega cuando estás completamente inmerso en una tarea que te gusta hacer, estás enfocado en la meta y tu estado emocional es absolutamente positivo.

### 4- Empatía

La empatía es la capacidad de leer emociones en los demás y saber cómo ponerse en su lugar. Sin embargo, la empatía va más allá de reconocer los estados emocionales de los demás, también incluye el tipo de respuesta que damos a esta información. Hay dos tipos de empatía: cognitiva y emocional.

- La empatía cognitiva está asociada con la capacidad de tomar el punto de vista de la otra persona para comprender su razonamiento



## Grand Hotelier

- La empatía emocional está asociada con la capacidad de reconocer y comprender, a menudo intuitivamente, emociones de otras personas al captar mensajes sutiles no verbales.

En definitiva, ser empático permite a las personas comprender la dinámica del poder que a menudo influye en las relaciones sociales, en el trabajo en equipo, en la resolución de problemas y en la toma de decisiones, especialmente en el lugar de trabajo.

### 5- Habilidades sociales

Ser capaz de interactuar bien con los demás es otro aspecto importante de la inteligencia emocional. De hecho, esto va más allá de la simple comprensión, también se debe poder utilizar esta información en tus interacciones y comunicaciones diarias.

En el lugar de trabajo, saber cómo construir relaciones de calidad con los colegas es importante tanto para trabajar bien en el equipo de trabajo como en el liderazgo para influir e inspirar a otros.

Las personas emocionalmente inteligentes tienen seguridad natural, sacan lo mejor de otras personas y saben cómo hacer que otros se sientan cómodos en su presencia al interesarse por ellos y prestarles toda su atención.



En situaciones difíciles, no entran en pánico y permanecen enfocados en las soluciones, siempre tienen un marco general positivo que ayuda a darse cuenta de que las cosas podrán calmarse. La comunicación no verbal, las habilidades de liderazgo y las habilidades persuasivas aumentan significativamente el IE.



**Grand Hotelier**  
HOSPITALITY & RECRUITMENT

## Grand Hotelier

### **Para concluir...**

Si buscas trabajo en México y quisieras trabajar en el ramo hotelero y turístico, tu mejor opción de empleo es grandhotelier.com, el portal de empleo turístico más reconocido a nivel mundial.

En Grand Hotelier consideramos que las personas exitosas son aquellas que tienen buena inteligencia emocional. Si eres una persona que sabe manejar sus ansiedades, lidiar con situaciones difíciles, capacidad para relacionarse, trabajar en equipo y levantarse nuevamente, tienes un fuerte potencial que puede garantizarte un futuro exitoso.

Así que ¡Anímate! tu bolsa de empleo en México: Grand Hotelier, espera por ti.