

# La Inteligencia Emocional como factor de éxito en nuestro trabajo y... de nuestra empresa

La Inteligencia Emocional se puede definir como la capacidad de una persona de controlar sus propias emociones para reaccionar ante los sentimientos de otros y así manejar sus diferentes relaciones

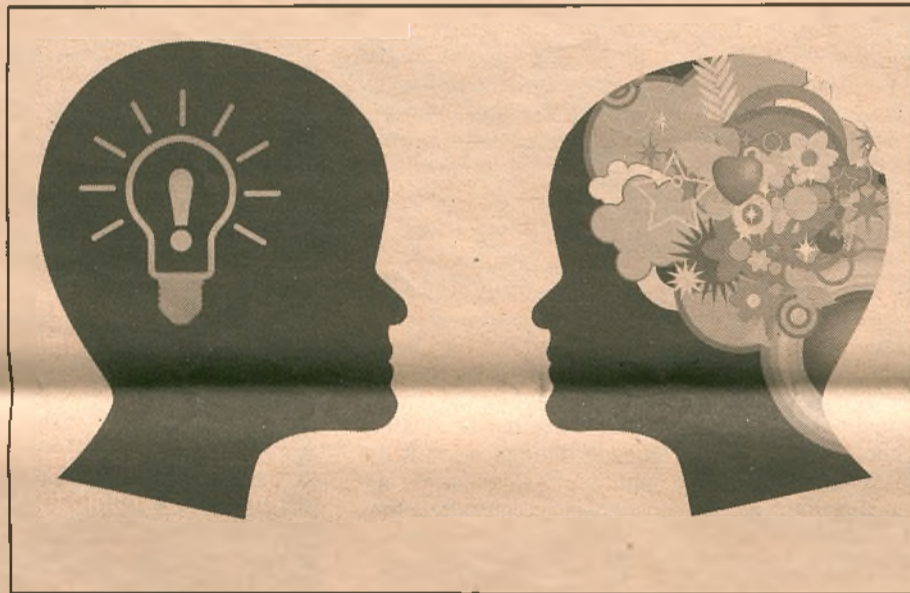
Solimat / Guadalajara

Seguramente todos hemos oído hablar de ella, pero no tenemos muy claro a que se refiere este término. La Inteligencia Emocional se puede definir como la capacidad de una persona de controlar sus propias emociones para reaccionar ante los sentimientos de otros y así manejar sus diferentes relaciones. Es decir, es saber reaccionar ante diferentes situaciones de manera racional sin caer presa de los propios sentimientos.

Las personas son emocionales antes de ser racionales. La lógica hace que las personas piensen y los sentimientos hacen que actúen, y está demostrado que una inteligencia emocional fuerte es la clave para tener éxito profesional.

## Emociones

Las emociones en sí, no son ni positivas ni negativas, depende del significado que se les adjudique. Los eventos tampoco tienen un significado emocional, es nuestra interpretación de ellos la que distorsiona frecuentemente la realidad. Manejar



El saber controlar las emociones es un activo de los trabajadores que beneficia a la empresa/ E. de G.

las emociones significa algo muy diferente a extinguirlas, implica entenderlas, regularlas y canalizarlas dirigiendo las situaciones a nuestro beneficio y el de la organización.

Es sumamente importante un manejo adecuado de las emociones ya que, de lo contrario, puede obstruirse la comunicación, se producen conflictos, se deterioran las relaciones interpersonales... lo que afecta al de-

sempño y baja el nivel de productividad en la organización.

## Sentimientos

Saber manejar nuestros sentimientos tiene un efecto real en cómo nos desempeñamos en el trabajo. Los trabajadores con una fuerte inteligencia emocional son muy valiosos para las empresas porque generan fuertes relaciones con sus compañeros de trabajo,

saben manejar bien las situaciones estresantes y saben entender a sus colegas y clientes.

Si la inteligencia emocional es importante en los "trabajadores de a pie", es imprescindible tener un alto grado para los líderes, ya que va a permitirles manejar los problemas de su organización y enseñar más adecuadamente a sus equipos.

Es importante concienciar a las empresas sobre el impacto favorable que podría tener desarrollar este tipo de inteligencia en su gente. Incrementando el Capital Emocional de la organización, aumentaremos la energía personal, la motivación, la claridad de la misión, el compromiso con los objetivos de la empresa, lo que se traducirá en un incremento en la satisfacción personal y en la productividad.

La importancia del Capital Emocional en la organización es indiscutible y puede convertirse en una fuente de energía positiva o negativa. Esto dependerá de la Inteligencia Emocional de

la gente.

En resumen, en tu vida profesional la mayoría de las veces no puedes elegir con quien quieres relacionarte. Tu jefe, tus colaboradores y tus compañeros de trabajo son "los que te tocan". Pero no te preocupes, si eres una persona "inteligente emocionalmente" tendrás recursos para salvar las situaciones complicadas:

- ♦ Reconocerás y respetarás tus propios sentimientos y los ajenos.

- ♦ Tendrás la motivación necesaria para superar los malos momentos.

- ♦ Insistirás en tus ideas a pesar de posibles frustraciones.

- ♦ Controlarás tu estado de ánimo y evitarás que el miedo a tomar decisiones te afecte.

Al final de este proceso de aprendizaje conseguirás empatizar y que los demás confíen en ti.

Nunca olvides que trabajas con personas y nunca olvides que una sonrisa es la más positiva de las emociones humanas.

## LA PALABRA

Es sumamente importante un manejo adecuado de las emociones ya que, de lo contrario, puede obstruirse la comunicación, se producen conflictos, se deterioran las relaciones interpersonales... lo que afecta al desempeño y baja el nivel de productividad en la organización.

## El BCE mantiene un mes más los tipos en el 0,25%

E. de G. / Guadalajara

El Consejo de Gobierno del Banco Central Europeo (BCE) ha decidido este jueves mantener de nuevo los tipos de interés del euro en el mínimo histórico del 0,25%, tal y como preveían los mercados, que también descartan que la institución presidida por Mario Draghi anuncie nuevas medidas concretas en esta reunión.

De esta manera, toda la atención vuelve a centrarse en la rueda de prensa que ofrecerá el presidente del BCE,

que será un "claro dinamizador del mercado" en la medida que su discurso ofrezca indicaciones sobre medidas de estímulo futuras o dé más o menos importancia a la baja inflación. La tasa de inflación en la zona euro repuntó en abril hasta el 0,7% desde el mínimo del 0,5% registrado en marzo, por el efecto alcista de la Semana Santa. Sin embargo, el dato se situó pese a este repunte una décima por debajo de lo que esperaba el mercado.

Además, los analistas ven "previsible" que la tasa de inflación vuelva a retroceder en el mes de mayo, lo que podría dar razones al BCE para anunciar nuevos estímulos en junio o en julio, a pesar de la recuperación de la economía y tras las elecciones europeas del 25 de mayo.

Varios miembros del BCE han incidido en las últimas semanas en que la institución está dispuesta a adoptar nuevas medidas de estímulo monetario en caso de que sea necesario, pero su presidente, Mario Draghi, también ha incidido en que un programa de compra de deuda, la medida más demandada, no es "la opción más probable ni sería inminente".

Asimismo, organizaciones internacionales como el Fondo Monetario Internacional (FMI) y la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) han pedido al BCE que recorte los tipos de interés hasta cero y adopte medidas extraordinarias adicionales, que podrían incluir compras de deuda.