

La UPRL informa

La gestión del entusiasmo y la gestión de la actitud¹

Las empresas dependen de las personas que trabajan en ellas, de su entusiasmo, de su actitud. De ésta se derivan la implicación, el compromiso y las ganas de trabajar.

Las organizaciones necesitan personas motivadas, alegres, luchadoras, comprometidas, volcadas en el servicio y que transmitan entusiasmo. Para ello es preciso que las personas tengan desarrollada su inteligencia emocional.



La inteligencia emocional es la gestión inteligente de las propias emociones: reconocerlas, observarlas y discernir qué emociones nos ayudan y qué emociones nos perjudican. Además, tener la habilidad de potenciar las primeras y evitar y corregir las segundas. Este tipo de inteligencia es mucho más importante en la vida que el cociente intelectual. Conocemos muchas personas con una inteligencia superior a la media que se muestran incapaces de afrontar los fracasos, básicamente pesimistas, que frecuentemente están de mal humor, que no tienen fuerza de voluntad, que no se relacionan bien con las personas y que no saben controlar sus impulsos.

Sin embargo, hay otras personas con mentes menos brillantes pero más inteligentes emocionalmente, que transmiten confianza y entusiasmo, que ponen sus mejores esfuerzos en lo que hacen, que sonríen, que son humildes y que afrontan los fracasos positivamente.

Lo sorprendente es que la inteligencia emocional puede aprenderse, desarrollarse y contagiarse. No nacemos con un 'cociente de inteligencia emocional'.

Las tres grandes habilidades de las personas con inteligencia emocional son:

1. automotivación
2. proactividad
3. optimismo

Automotivación

Para desarrollar una actitud positiva hay que tener en consideración dos lados de una misma actitud: querer y actuar. Se trata de decidir como se quiere que sea la jornada laboral y de luchar para lograrlo con optimismo y alegría.

¹ Adaptado de Víctor Küppers, MOTIO consultores. www.motioconsultores.com

La UPRL informa

Proactividad

La proactividad es lo contrario de la procrastinación: habitualmente tendemos a retrasar las tareas comprometidas para el día. Además, hay personas que quieren muchas cosas, tienen múltiples deseos, pero luego no hacen nada para conseguir sus objetivos. Las personas proactivas con las que continuamente se están preguntando: '¿qué puedo hacer al respecto?'. Por otro lado, las personas proactivas no huyen de los fracasos, no tiran la toalla.

Cambia lo que no te guste en tu vida, y si no puedes cambiarlo, acéptalo. Céntrate en las cosas que dependen de ti, en todo aquello que puedes cambiar.

Optimismo

La tercera habilidad es el optimismo inteligente. Las personas con inteligencia emocional transmiten alegría, entusiasmo y son básicamente optimistas. Un indicador importante es la calidad de las relaciones y la capacidad par disfrutar con entusiasmo de las pequeñas cosas de la vida. Las personas emocionalmente inteligentes, saben disfrutar de cada momento. Además, está comprobado que el entusiasmo se contagia.

En definitiva, en las épocas de alta competitividad como la actual, la actitud marca diferencias en cuanto a nuestro valor como personas en la comunidad. Además de conocimientos y habilidades la actitud es fundamental en el desempeño de cada persona en los entornos laborales.