



Del mundo de los libros

La inteligencia emocional en el trabajo. Hendrie Weisinger Buenos Aires, Javier Vergara Editor, 1998.

Estamos promocionando un libro realmente interesante, siempre se ha dicho que algunas veces las personas abrumadas por problemas de la vida, ya sea los del trabajo o los propios, los llevan a cuestiones influyendo negativamente en nuestras relaciones interpersonales y en el rendimiento laboral. Estos problemas emocionales, son muy frecuen-

tes, porque, bueno, todos somos humanos. Lograr el perfecto equilibrio en tal sentido es el ideal, no todos lo pueden lograr por sí mismos. Afortunadamente para cada enfermedad hay un remedio. En este caso, por un lado sería consultar un psicólogo y, por otro ayudarse con la gran medicina del alma que evidentemente es: el libro.

Weisinger, sostiene que todos podemos llegar a ser "emocionalmente inteligentes, siempre que aprendamos a aprovechar nuestras emociones con el fin de lograr los resultados que buscamos". Este decir, debemos saber estar en el lugar preciso en el momento preciso.

Esto implica un control mental que es una disciplina que debe lograrse

empezando de niño. Hay chicos que no saben concentrarse, una buena terapia para este problema también es la lectura interactiva. Por supuesto es un logro paulatino, pero logro al fin.

La editorial ofrece el siguiente alcance respecto al tema:

"Nos han enseñado que cuando se trata del trabajo es conveniente dejar las emociones en casa".

Sin embargo, Weisinger crea una teoría sobre la necesidad de canalizarlas en el ámbito laboral.

«Somos conscientes de que algunas veces subimos el tono de voz, nos ruborizamos al exponer algún tema?»

Este libro indaga en emociones con la timidez, el enojo y la inseguridad, basándose en ejemplos de la vida real gracias al conocimiento de nuestra conducta podemos empezar a desarrollar la inteligencia emocional.

«En general, la angustia puede ser provocada por una situación conflictiva. Weisinger propone técnicas para enfrentarnos a estas circunstancias y ofrece una serie de pensamientos positivos que nos ayudarán a fortalecerlos. Nos enseña a desarrollar habilidades como la automotivación, la conciencia de nuestros defectos y virtudes aplicadas al lugar de trabajo y el control de nuestros sentimientos negativos».

El ejemplo siguiente es muy común en las empresas:

«Si somos conscientes que estamos elevan-



do el tono de voz y que nos estamos enfadando con un cliente que vuelve a exigir algo poco razonable y si reconocemos, por supuesto, lo importante que es un cliente para nuestro empleo actual, podemos bajar el tono de voz, apaciguar nuestra irritación y responder con respeto, ahora como se logra este autocontrol. Es una disciplina diaria que exige "estar en sintonía con la abundante información, nuestras interpretaciones, pensamientos, sentimientos, sensaciones, emociones e intenciones, de que disponemos sobre nosotros mismos".

El libro abre para las personas interesadas en desarrollar su inteligencia emocional, una alternativa cierta. El ideal sería obviamente que compren este libro que está en las librerías y por último solicitarlo en esta Unidad Cultural: el inconveniente es que está siempre en circulación, pero en una de éstas, puede que tenga la suerte de poder consultarlo. No ovide que la mayoría de los expertos en psicología laboral, "creen que

aquellos que triunfan en el trabajo son los que poseen un alto grado de inteligencia emocional".

Algunos datos sobre el autor:

Hendrie Weisinger es doctor en psicología. Posee una gran experiencia en psicología clínica, terapias individuales y psicología social. Participa en programas de Educación en diferentes universidades de Estados Unidos. Posee gran prestigio en la aplicación de la inteligencia emocional, y es un experto en el tema de cómo canalizar los enfados. Creó técnicas de entrenamiento para realizar críticas constructivas. Es autor de varias obras y ha participado en cientos de programas de radio y televisión.

Como se puede apreciar es docto en la materia y sus consejos nos pueden ayudar a manejar mejor nuestras capacidades de adaptación al medio, y a controlar diferentes estados emocionales. No, conteniéndolos para que nos dañen, sino educándolos.

Biblioteca Pública nº 8.

La Inteligencia emocional en el trabajo. [artículo]

FECHA DE PUBLICACIÓN

2002

FORMATO

Artículo

DATOS DE PUBLICACIÓN

La Inteligencia emocional en el trabajo. [artículo]. il.

FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile