

El cuidado de las emociones en el talento humano



DRA. MEYRILU SÁNCHEZ VALLEJO
 Directora del Centro Educativo Despertares
 meyrilu@hotmail.com

Síntesis

Cada vez más las empresas han comenzado a darle importancia al bienestar físico y mental, lo cual está relacionado con el manejo de las emociones en el trabajo. Afrontar de la mejor manera este asunto nos permite lidiar con el estrés, establecer relaciones de calidad y conseguir un estado de equilibrio emocional en los diferentes ámbitos de la vida, aspectos fundamentales para ser más productivos y favorecer un mejor clima laboral.

El talento humano constituye el capital de la gente y las competencias, teniendo en cuenta que la competencia de una persona corresponde a la capacidad de actuar en diversas situaciones que le permitan generar acciones significativas para ellos y para la organización.

Los gestores del talento humano, dentro de una empresa, son los encargados de generar el bienestar y fortalecimiento del personal en reclutamiento, inducción, capacitación, salud y seguridad en el trabajo. Asimismo, velan por mantener en la empresa la percepción de unidad y respeto en eventos que generen actividades físicas y psicosociales mediante planes, programas, estrategias o proyectos de formación y cuidado emocional dirigidos al capital humano. Es tal la importancia que hoy se le otorga al talento humano que se le considera clave del éxito en una empresa y su gestión hace parte de la esencia de la gerencia empresarial.

Gestionando el talento humano, una organización eficiente ayuda a crear una mejor calidad de la vida de trabajo, dentro de la cual sus empleados se encuentran motivados a realizar sus funciones, a disminuir el ausentismo y la fluctuación de la fuerza de trabajo.

Después de la crisis sanitaria de la pandemia de COVID-19, las prioridades en la búsqueda laboral han sufrido una transformación significativa, recayendo el valor no solo en el aspecto económico, sino en otros beneficios como horarios flexibles, mayor conciliación entre la vida laboral y personal, programas de salud y bienestar mental o el buen ambiente de trabajo.

La nueva realidad que vivimos requiere de organizaciones más flexibles que puedan adaptarse a los cambios en la digitalización y la tecnología como instrumento potenciador de las capacidades humanas, en un futuro sostenible tanto para el planeta como para las personas, en la igualdad y en la conciliación laboral y en la importancia del bienestar físico y mental en el trabajo. Cuando hablamos de este último, nos referimos al manejo satisfactorio de las emociones, lo cual nos permite gestionar de una manera más adecuada las adversidades del día a día. Esta habilidad nos ayuda a lidiar con el estrés, establecer relaciones de calidad y conseguir un estado de equilibrio emocional en los diferentes ámbitos de la vida.

Es tal la importancia que hoy se le **otorga al talento humano que se le considera** clave del éxito en una empresa

Una mala gestión del bienestar emocional dentro de las organizaciones puede conllevar a que los trabajadores sufran ansiedad, estrés, *burnout* e incluso depresión, que son las principales causas de baja laboral. Por ello, es importante evitar ciertos factores como la mala comunicación interna, las jornadas laborales rígidas, los horarios poco flexibles y las malas condiciones de trabajo.

En el entorno laboral, los empleados emocionalmente sanos resultan más productivos, se sienten más comprometidos con la empresa y favorecen un mejor clima laboral. Todos estos elementos tienen una relación directa con la productividad y con el aumento de los beneficios; además, crece en gran medida la posibilidad de una permanencia longeva dentro de la organización.

La inteligencia emocional en el trabajo interviene en la toma de decisiones, en la calidad de las relaciones interpersonales y en el control de inquietudes que puedan surgir como la frustración, la apatía o el estrés, entre otras. Formar técnicamente a cada empleado en su objetivo diario será importante, pero también lo será prepararle en habilidades personales que le ayuden a relacionarse mejor, a gestionar mejor los picos de estrés o a reaccionar mejor frente a situaciones inesperadas que puedan surgir en su día a día.

Por todo lo mencionado en este artículo es fundamental que el Departamento de Talento Humano tenga como tarea principal ofrecer un mensaje claro sobre la importancia de la salud para conseguir los objetivos planificados. [🔗](#)