

¿Por qué controlar sus emociones?

En ocasiones el ambiente laboral puede tornarse tedioso y hasta molesto. Si usted logra controlar sus pensamientos y emociones podrá utilizar a beneficio propio lo que siente y de esa manera evitará discusiones, roces y estrés extremo en su trabajo. Esta capacidad se denominada inteligencia emocional y consiste en hacer que los sentimientos de la persona actúen a su favor, se manejen de forma positiva y brinden buenos resultados en las actividades que realiza.

Para los conocedores un desequilibrio emocional afectará al sujeto en todos los ámbitos de su vida, lo cual desembocará en bajo rendimiento y escaso desarrollo profesional. Por tanto, si el individuo canaliza sus sentimientos y adquiere habilidades emocionales que le permitan comportarse de manera inteligente se sentirá mejor, tendrá mejores relaciones interpersonales y esto influirá en su ambiente laboral.

Para los conocedores un desequilibrio emocional afectará al sujeto en todos los ámbitos de su vida

Julio Calvo, consultor de PwC (PricewaterhouseCoopers), dijo que este tipo de inteligencia es esencial en la negociación de conflictos, el manejo de estrés y en la toma de decisiones que son circunstancias típicas a las que se enfrentan personas con puestos que implican muchas responsabilidades y empleados a cargo. Según Calvo la clave se encuentra en la asertividad o la forma en que el trabajador externe sus emociones por medio de palabras y acciones.

Por ejemplo, si un jefe debe comunicarle a un subalterno que ha cometido un error en alguna asignación lo recomendable es que empiece por destacar lo positivo del trabajo y luego le señale los aspectos que debe mejorar. Así también, cuando un empleado tiene que lidiar con un jefe de carácter difícil, la inteligencia emocional hará que sepa cómo captar sus mensajes sin sentirse ofendido a nivel personal cuando sea necesario.

La práctica hace al maestro, al constituir la inteligencia emocional una conducta puede ser aprendida con el tiempo y la experiencia; solo es cuestión de que el individuo se lo proponga. La psicóloga Mónica Altamirano dijo que el primer paso hacia la obtención de esta conducta consiste en realizar un vasto proceso de autoconocimiento, es decir, la persona debe estar consciente de sus propios sentimientos, de cuáles situaciones le provocan mayor sensibilidad y del por qué reacciona de determinada forma.

Una vez que se completa parcial o totalmente este proceso, lo ideal es empezar a controlar las emociones y realizar ejercicios para canalizarlas como meditación y técnicas de relajación. Todo esto con el fin de encontrar la base de la inteligencia emocional: el autocontrol.

Por eso, antes de dejarse llevar por sus emociones permita que su mente las controle y las canalice en conductas que influyan positivamente en usted y en quienes los rodean.