

# EL CONTROL DE MIS EMOCIONES, DESCÚBRELAS Y ORIENTALAS MEJOR



En este contexto todos los días se presentan distintas situaciones que pueden provocar desajustes emocionales que reducen a cero el nivel de tolerancia en el ámbito de trabajo.

Ningún trabajador, ni jefe, ni empleador desea un mal clima de trabajo dentro de la oficina. Pero sin dudar las emociones y sus reacciones pueden afectar de diversa manera a la organización, ya sea generando un mal ambiente o bien afectando el vínculo con los clientes, proveedores o compañeros y por ende disminuyendo la productividad.

Hasta hace unos años algunas empresas se orientaron a realizar capacitaciones en relación a la Inteligencia Emocional como una habilidad más. Sin embargo, en el último tiempo, este tipo de formación comenzó a ser parte de la agenda. Las organizaciones comienzan a tomar conciencia de los beneficios de fomentar lo que se conoce como "habilidades blandas". "Para un desempeño en todos los trabajos, en todas las especialidades, la aptitud emocional es dos veces más importante que las facultades puramente cognitivas" destaca el especialista Daniel Goleman. En su libro *La inteligencia Emocional en la Empresa*, expresa: "La inteligencia emocional no significa simplemente ser simpático. En momentos puede requerir, por el contrario, enfrentar sin rodeos a alguien para hacerle ver una verdad importante, aunque molesta, que haya estado evitando. La inteligencia emocional no significa dar rienda suelta a los sentimientos, sacando todo afuera, por el contrario, significa manejar los sentimientos de modo tal de expresarlos adecuadamente y con efectividad, permitiendo que las personas trabajen sin roces en busca de una meta común."

Todo este proceso se vincula con una tendencia y una necesidad de crear ambientes de trabajo más humanos, compuestos por personas que muchas veces necesitan ayuda para lidiar con los desafíos sin perder el control con las circunstancias más o menos graves que se presentan en el día a día.

Siempre es un reto lidiar con las diferentes emociones que se nos presentan en el ambiente laboral. Son muchos los factores del día a día, el estrés profesional, actitudes negativas ante el equipo de trabajo y hasta los problemas individuales que cada persona posee.

En las empresas constantemente evalúan como reaccionas ante tus emociones, debido a que éstas interfieren de manera positiva o negativa en el desarrollo de tu trabajo. Pero ¿qué podemos decir de las emociones? Las emociones no son más que las sensaciones que percibimos como seres humanos. La tristeza, ira, felicidad e irritación son las que nos mueven diariamente, por eso debemos enfrentarnos a ellas de la mejor manera. Aquí te damos unos tips de cómo sobrellevar estas emociones.

Identifica tus emociones y sentimientos. Analiza el porqué de tus acciones, para que así tomes decisiones acertadas a la hora de realizar un proyecto de trabajo, de ello dependerá tu rendimiento y hará que logres los resultados que esperas.

Siente empatía hacia tu trabajo y ambiente laboral. Sabes que las relaciones son indispensables en tu entorno, debido al constante trato con tus compañeros, procura llevártelas bien con ellos. Genera buena actitud ante eso que te puede agobiar.

Crea autocontrol contigo mismo. De tener un problema, resuélvelo. No actúes por impulsos, sé razonable y solúcionalo lo más pronto posible. No te bloques y no dejes que tus emociones y sentimientos negativos influyan.

- Si no te gusta algo, exprésalo. Nadie puede cargar con problemas ajenos, por eso ten en cuenta expresar todo en el entorno de tu empresa, sea bueno o malo. Aprovecha las reuniones de equipo de trabajo para aclarar todo de manera sencilla, y recuerda a veces no es lo que dices, sino cómo lo dices. Así mismo, es normal que en tu entorno de trabajo se generen rumores, pero no seas parte de ellos, dirígete a la persona adecuada para aclarar todo lo referente a eso que te inquieta.

- Conserva el buen humor. Cada uno de los que pertenecen en la empresa vive sus altas y bajas como todo lo que nos rodea, pero se debe mantener el buen ánimo en todo el proceso de trabajo. Hay días malos y buenos, pero trata que de esos momentos malos obtengas aprendizaje.

- Las expresiones también hablan. A lo mejor y pienses que no se están dando cuenta de tu mal humor o de algún problema que tengas, pero las expresiones corporales te delatan, de cierto modo no las percibes tú, pero si tu entorno.

- El afecto en el entorno laboral es crítico, por lo general si existe una persona que crea conflicto o tenga algún problema se verá reflejado en el equipo y será un ambiente de trabajo tenso. La idea siempre es estar conforme con lo que haces y con buenos ánimos hacia los demás.

Del mismo modo, tus emociones tampoco aparecen o desaparecen cuando tú lo decides. Pero, ¿es posible tener algún control sobre las emociones o debes resignarte a que dominen tus actos?

¿Alguna vez te has preguntado porque alguien es capaz de hablar en público sin aparentar nervios mientras que otra persona se viene abajo? ¿Por qué hay gente que en una discusión sucumbe a la ira mientras otros mantienen la calma?

Si bien tiene sentido que te sientas triste cuando te dan malas noticias, eso no significa que tu única opción sea quedarte llorando en un rincón (esa actitud probablemente te mantenga afligido durante más tiempo). Reconocer que estás triste a la vez que te fuerzas a ti mismo a hacer algo productivo te ayudará a sentirte mejor antes.

## ¿Decides tú cómo controlar las emociones?

Hay muchas teorías al respecto. Algunos psicólogos creen que tenemos el control total sobre nuestras emociones y otros creen que no existe ninguna posibilidad de controlarlas.

Sin embargo, hay investigaciones que concluyen que la forma en que interpretas tus emociones puede cambiar la forma como las vives. La forma en que reacciones frente una emoción en concreto condicionará cómo actúa sobre ti.

El orador que sufre frente la idea de hablar en público lo hace porque interpreta sus nervios como algo negativo, como una señal que le está enviado su cuerpo para que salga corriendo de allí.

Por otro lado, alguien que interprete esos mismos nervios como excitación y ganas de hacerlo bien probablemente tenga más éxito en su conferencia.

La moraleja es que tu cuerpo te proporciona la energía para hacer algo, pero cómo usar esa energía lo decides tú. Hay gente que paga dinero y hace horas de cola para subirse a una montaña rusa, mientras que otros no se subirían ni en sueños. Ambos sienten los mismos nervios, pero los interpretan de forma diferente: diversión frente terror.

## Lo que ocurre cuando tus emociones se descontrolan

No puedes evitar sentir emociones. Las emociones están ahí porque tienen una función evolutiva, un sentido biológico de supervivencia. Si nuestros antepasados no hubieran sentido miedo delante de una manada de tigres, probablemente el ser humano no hubiera llegado hasta hoy en día.

La amígdala es la parte de tu cerebro encargada de disparar las emociones, como si fuera una respuesta automática en forma de agresión o huida frente una amenaza. Por eso es tan difícil controlar mediante la fuerza de voluntad el origen de tus emociones: significaría anular esta respuesta para la que estás programado genéticamente.

Este tipo de respuesta emocional es, por lo tanto, necesaria. Sin embargo, en algunas personas no está correctamente regulada y puede ocurrir que:

Se dispare en situaciones donde no existe una amenaza real (provocando la ansiedad)

Sea incapaz de desactivarse con el paso del tiempo (como en la depresión). Por algún motivo, el cerebro entra en modo de supervivencia y se queda anclado ahí.

Cuando estás en fase de lucha-huida y la amígdala ha tomado el mando de tus actos, normalmente ya es demasiado tarde. Por eso debes aprender a actuar antes. Tienes que acostumbrarte a detectar aquellas señales que te indican que vas camino de no poder dominar tus emociones.

Esta es la única forma en que serás capaz de detener el proceso (o retrasarlo) antes de que sea demasiado tarde. Una vez las emociones te dominan, eres poco más que una bestia acorralada.

## La verdad sobre las emociones negativas

La teoría más reciente es que existen 4 tipos de emociones básicas que han evolucionado hacia el resto de sentimientos más complejos. Estas emociones son enfado, miedo, alegría y tristeza.

Existen algunas situaciones a las que nunca podrás acostumbrarte. Si todo te va mal, difícilmente podrás dejar atrás la sensación de miedo o ansiedad. Sin embargo, las emociones positivas suelen desaparecer a lo largo del tiempo. No importa cuánto dinero te toque en la lotería o cuán enamorado estés: las emociones positivas como el placer siempre terminan disminuyendo.

De hecho, en un estudio se determinó que la emoción que dura más es la tristeza. En concreto, dura hasta 4 veces más que la alegría.

En base a este panorama parece realmente necesario poder gestionar la intensidad de tus emociones para no sufrir tanto. A continuación encontrarás una lista de las técnicas que no han demostrado ninguna eficacia y las que sí.

## Lo que no funciona para controlar tus emociones

Estas técnicas se han popularizado a través del boca a boca y mediante autores que no se han molestado en comprobar su base científica real. La utilidad de cada una de ellas para gestionar tus emociones es, cuanto menos, dudosa.

### 1. Intentar no pensar en lo que te preocupa.

De la misma forma que intentar no pensar en un oso polar blanco provocará que termines pensando en él por un efecto rebote, en estudios como este se ha demostrado que es muy difícil apartar las emociones de nuestra cabeza.

En el caso de las personas deprimidas, a las que constantemente les asaltan pensamientos negativos, se ha comprobado que es totalmente contraproducente intentar suprimir esas ideas porque terminan regresando con más fuerza todavía.

### 2. Relajarte y respirar hondo.

Es habitual que nos recomienden relajarnos y respirar hondo cuando estamos enfadados o muy ansiosos. Proviene de una tradición casi ancestral, como la de respirar dentro de una bolsa de plástico en un ataque de pánico.

Pero hay un inconveniente. Respirar hondo e intentar modular el diafragma no suele funcionar porque el componente fisiológico de las emociones suele ser poco importante.

Piensa en ello. En la mayoría de las ocasiones en que te has enfadado mucho, por ejemplo, estabas tranquilo antes de volverte irascible. Probablemente tenías un buen día hasta que alguien te lo ha chafado, ¿me equivoco? Si un estado previo de relajación no ha podido evitar que te enfadaras, ¿por qué la gente cree que puede conseguirlo una vez ya estés enojado?

¿Has recomendado alguna vez a alguien que se relajara cuando estaba enfadado? Te habrás dado cuenta de que no suele funcionar demasiado bien. Es como si en lugar de escuchar a quien cree que ha sufrido una injusticia le recomendases que se callara y se tomase un tranquilizante.

Con esto no quiero decir que emplear habitualmente técnicas de relajación sea malo. De hecho, meditar es bastante útil (lo verás más abajo). Pero intentar relajarse una vez te han invadido las emociones es ir a tratar el síntoma y no la causa.

### 3. Liberar la tensión por otras vías.

Hubo un tiempo en que se pusieron de moda las actividades para liberar emociones. Talleres donde la gente se reunía para llorar o eventos donde directivos agresivos se ponían a romper platos.

Pues bien, resulta que los estudios psicológicos más recientes sugieren que este tipo de catarsis no funciona. Incluso puede ser negativa: sucumbir a la tentación de destrozarlo todo puede incrementar tu agresividad a corto plazo. Lo mismo ocurre con hacer ejercicio físico: aunque es bueno para tu corazón, no es capaz de tranquilizar tus emociones.

Las emociones no están contenidas dentro de nuestro cuerpo y necesitan salir como si fuéramos ollas a presión. Lo que necesitan es ser comprendidas para evitar que nos hagan daño.

### 4. Presionarte para tener pensamientos positivos.

Hay un poco de controversia respecto al efecto de los pensamientos optimistas para regular las emociones. Si bien yo no diría que son capaces de hacerte pasar de un estado negativo a otro positivo, sí que pueden llegar a reducir la intensidad de una emoción negativa. Las emociones se procesan casi en su totalidad a nivel inconsciente para luego pasar al terreno consciente, donde las percibes. Por este motivo, cuando eres consciente de ellas a menudo ya es demasiado tarde.

Sin embargo, buscar la parte positiva de cada situación sí que puede evitar que sigas autosaboteándote. Si en lugar de pensar "No voy a poder con esto" empiezas a creer "Está complicado, pero lo puedo manejar" evitarás que tus emociones negativas se agraven.