



EL AUTOCONTROL EMOCIONAL EN DISTANCIAMIENTO SOCIAL

El momento en que se decida terminar con la cuarentena y volver a la 'normalidad' para las empresas no será sencillo convocar a sus trabajadores a sus puestos de trabajo.

¿Cómo administrar la distancia social en las empresas? Administrar la distancia social, el nuevo reto de las empresas Foto: iStock

El momento en que se decida terminar con la cuarentena y volver a la 'normalidad' para las empresas no será sencillo convocar a sus trabajadores a sus puestos de trabajo. Es más, es muy probable que aquellas que lograron pasar la crisis usando el teletrabajo continúen con esa modalidad que, pese a sus ventajas en tiempos de desplazamiento, tiene un impacto sobre el capital humano de las compañías, el cual se desarrolla en gran parte con la interacción de personas que se ven y comparten ideas.

El regreso implicará operar con turnos para que haya la menor cantidad de personas posibles en un mismo espacio, al tiempo que se deberá crear nuevos protocolos de higiene, que garanticen la salud de los empleados.

90,7% de los teletrabajadores no recibió apoyo de sus ARL: U. Rosario

Así mismo los viajes seguirán limitados por un buen tiempo y, de cara a los clientes, también será necesario ofrecer condiciones de distanciamiento social y de higiene. Por ejemplo, los restaurantes deberán garantizar la separación de sus comensales, así como elevadas prácticas de limpieza y desinfección de sus productos.

Jorge Hernán Cárdenas, director de la consultora Oportunidad Estratégica, recomienda diversificar la cadena de suministros y revisar los contratos de seguros para saber hasta dónde llegan las coberturas y tener claro si aplica la fuerza mayor, “será necesario revisar el modelo de negocio en función de las nuevas reglas”, asegura y dice que esta es una oportunidad para identificar nuevas líneas de negocio, ojalá de la mano de alternativas digitales, que cada vez serán más preponderantes.

La supervivencia de las empresas a la pandemia dependerá del sector económico al que pertenezcan, la salud de sus balances y la facilidad con la que pueden acceder a los alivios del gobierno y de la banca.

Cómo se preparan los servicios públicos para la crisis

Un webinar sobre el impacto del coronavirus en las empresas colombianas realizado por Fitch Ratings clasificó a las firmas en tres grupos dependiendo de su nivel de riesgo. En el primero están las más afectadas (petroleras, hoteles, aerolíneas y comercios distintos a alimentos). En el segundo están las manufacturas y las compañías comerciales, con un riesgo medio y en el tercero, las que tienen un impacto moderado como las de alimentos (que venden más a los hogares, pero mucho menos al sector institucional), servicios públicos (que no han parado de operar, pero bajo las nuevas normas no pueden suspender por falta de pago), finca raíz (que tiene el mismo problema de los servicios públicos) y salud.

El Autocontrol emocional proporciona la serenidad y la lucidez necesarias para afrontar situaciones estresantes y ayuda a mantenerse imperturbable ante situaciones críticas. En otras palabras, el Autocontrol emocional nos permite mantener la capacidad de pensar en momentos en que somos impactados por algún evento que influye en nosotros y que despierta una emoción fuerte, como podría ser miedo o el nerviosismo. Lo opuesto al Autocontrol es la impulsividad y el descontrol emocional, que alteran nuestra capacidad de razonar. El Autocontrol es por tanto una capacidad que todos debemos desarrollar, porque en algún momento de la vida la vamos a necesitar.

VÍDEO QUÉ SIGNIFICA TENER AUTOCONTROL

OBJETIVOS DEL AUTOCONTROL EMOCIONAL

- Expresar las emociones
- Expresar adecuadamente las emociones: Significa comprender que el estado emocional interno no necesita ser expresado externamente.
- Regular las emociones
- Regular la expresión emocional: Regular la impulsividad, tolerar la frustración y prevenir estados emocionales negativos.
- Habilidad para afrontar los retos
- Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto: Gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.
- Controlar la ansiedad

Capacidad de controlar la ansiedad:

- Saber cómo tranquilizarse a sí mismo.
- Generar emociones positivas

Capacidad para generar emociones positivas:

- Establecer el propio bienestar emocional para conseguir una mejor calidad de vida.
- Moderar la propia reacción emocional

Un aspecto importante del Autocontrol emocional lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción negativa o positiva (por ejemplo: no sería conveniente expresar excesiva alegría ante otras personas, colegas o amigos, que están pasando en ese momento por situaciones problemáticas o desagradables).

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL EMOCIONAL

Existen técnicas para aprender a tener Autocontrol.

Tomar conciencia de lo que se está sintiendo

En primer lugar, es importante aprender a darse cuenta del momento mismo en que somos invadidos por una emoción fuerte. Tomar conciencia de lo que se está sintiendo, especialmente con emociones como la ansiedad (los nervios), la rabia y el miedo intenso.

Respeto a los propios límites

Respeto a los propios límites: En situaciones de nervios muy intensa, algunas personas sufren de bloqueos, y se quedan paralizadas. Y cuando el miedo es muy fuerte se transforma en pánico. El autodomínio empieza con el respeto a los propios límites para no exponerse a las cosas que todavía no se pueden manejar, por ser ellas las que lo manejan a uno.

El autocontrol emocional no significa ahogar o reprimir las emociones, sino regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos -o su manifestación inmediata- cuando éstos son inconvenientes en una situación dada. Se refleja en la adaptabilidad ante situaciones cambiantes y la coherencia de nuestras acciones con los valores y compromisos asumidos.

El autocontrol emocional significa regular, controlar o eventualmente modificar estados anímicos y sentimientos, si éstos son inconvenientes en una situación dada.

CÓMO TENER AUTOCONTROL

Reconocer los detonadores

Saber cuáles son los detonadores de una determinada emoción ayudará a estar alerta en el momento que aparezcan esos estímulos que pueden indicar potencial pérdida de control: pueden ser palabras, frases, situaciones, lugares, incluso personas. Es importante trabajar en su detección.

Conciencia de los propios cambios corporales

Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen al experimentar las emociones es muy positivo. De esta manera seremos conscientes del momento en que se detectan señales de alarma de una posible explosión emocional. Esas señales que son respuestas fisiológicas programadas, permiten a la persona tomarse un descanso, alejarse de una situación que le desborda o cambiar su estado emocional negativo por otro más positivo que haga de su incidente una fuente de satisfacción y crecimiento personal en lugar de vivirlo como una carga.

Mantener la mente en calma

Cuando la mente permanece en calma, el rendimiento de la memoria operativa es óptimo, pero cuando tiene lugar una urgencia o aparece el estrés, el funcionamiento del cerebro cambia a una modalidad autodefensiva centrada en la supervivencia, consumiendo recursos de la memoria operativa y transfiriéndolos a otras localizaciones cerebrales que le permita mantener los sentidos en estado de hipervigilancia. Desgraciadamente, la vida moderna desencadena constantemente este tipo de respuesta de estrés cuando no podemos ni luchar ni huir, lo que conduce a un aumento crónico de la presión sanguínea, de la tensión muscular, la irritabilidad, la angustia y la depresión, haciendo que descienda la eficacia del sistema inmunitario. Cuando nos hallamos ante una serie de acontecimientos que provocan estrés, mantenemos un alto nivel de excitación sin descanso, lo que hace que podamos llegar al agotamiento, o que respondamos ante cualquier pequeño estímulo con una reacción exagerada.

Desarrollar la Inteligencia emocional

Las personas emocionalmente inteligentes saben gestionar sus emociones perturbadoras para poder mantener la atención y seguir pensando con claridad aún en medio de una situación crítica. La ansiedad reduce la capacidad para comprender y responder; cuando el miedo o una tensión excesiva atenazan a una persona, le impide tomar decisiones y esto puede tener consecuencias negativas.

Es esencial tener un correcto equilibrio emocional. Ni ser personas reprimidas ni tampoco impulsivas, sino entrenadas en la gestión de las propias emociones y sentimientos. Así mismo es preciso desarrollar estrategias de prevención de estrés debido a que existe una relación importante entre estos dos aspectos: a mayor nivel de estrés, menor capacidad de Autocontrol emocional.