



EL MANEJO DE LAS EMOCIONES EN EL TRABAJO

Ansiedad, frustración depresión, enojo ¿Has sido víctima de algunas de estas emociones en el trabajo?

Para toda persona, en especial quienes ya cuentan con un empleo, es determinante tener control y dominio propio sobre las diferentes circunstancias que se enfrenten día a día ¡No dejes que te afecten!

“La Inteligencia Emocional” del psicólogo Daniel Goleman, quien la describe como “la capacidad de una persona para manejar sus sentimientos de manera que estos se expresen adecuada y efectivamente”. Para Goleman, además, es un factor fundamental en el éxito empresarial.

Conoce las diferencias entre los siguientes conceptos y evita confundirlos

Emociones: Sentimientos de corta duración pero intensos, están centrados en un objetivo o

causa específica como: objetos, personas, recuerdos o sucesos; pasado el tiempo inicial se convierte en un estado de ánimo.

Carácter personal: Hace referencia a la forma de ser de cada individuo al momento de responder en una determinada situación, es decir la personalidad de cada quien: serio, enojado, amable, divertido etc.

Estados de ánimo: Suelen presentarse sin motivo, con una duración superior y prolongada, en ocasiones no son percibidos por el emisor, son descritos como una forma de pertenecer o estar.

- **Inteligencia emocional:** El Ing. Alex Molina, director de Molina Consultores, describe lo siguiente: el hecho de que las personas cuenten con alta inteligencia emocional, no las hace menos propensas a tener que enfrentar emociones negativas, más bien tienen la capacidad de identificarlas y entenderlas mejor, por lo que logran reaccionar adecuadamente en el trabajo y en su vida.

- **Conciencia de sí mismo:** Reconocer una emoción, ser conscientes de la misma y expresarla adecuadamente es una capacidad central en la inteligencia emocional, es necesario estar atentos a los estados internos y a las reacciones en sus distintas formas como respuestas fisiológicas o conductas.

- **Motivación:** La automotivación es uno de los requisitos para la consecución de metas importantes y para realizar tareas complejas, está definida en cuatro competencias emocionales: el afán de triunfo, la iniciativa, el compromiso y el optimismo. Especialmente están a prueba cuando surgen dificultades, cansancio o fracaso, aquí es importante recordar que las cosas suceden por una razón y pueden mejorarse.

- **Habilidades sociales:** Este conjunto de conductas que permiten interactuar y relacionarse entre sí. Son habilidades aprendidas a lo largo de la vida y se van desarrollando mediante las

experiencias y el aprendizaje. Poseer las habilidades sociales adecuadas evita la ansiedad en situaciones sociales difíciles, facilitando la comunicación emocional, la resolución de problemas y la relación con los demás. Comúnmente están relacionadas con la capacidad para escuchar activamente, saber recompensar, elogiar, llegar a acuerdos e iniciar y mantener una conversación.

- **Autorregulación:** Actuar con inteligencia es tener la capacidad de controlar las propias emociones, mantener la calma ante un acontecimiento, desprenderse totalmente de la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad. Comúnmente suelen desencadenarse cuando se recibe una amenaza, no se trata de reprimirlas totalmente, pero sí de controlar el tiempo que dura una emoción y no dejar que afecten.

- **Empatía:** La capacidad de captar los estados emocionales de los demás y reaccionar de forma apropiada a ellos. Es ser capaz de ponerse en el lugar de los demás y comprender sus reacciones, dando paso a darse cuenta de los sentimientos y perspectivas de los compañeros de trabajo, atender a las necesidades de desarrollo de otras personas, reforzando sus habilidades, anticiparse, reconocer y satisfacer las necesidades reales de los clientes y cultivar las oportunidades laborales a través de distintos tipos de individuos.

Tips para manejar las emociones en el ámbito laboral

- | |
|---|
| • Identifica las emociones propias y reconoce actitudes tomadas en las diferentes situaciones. |
| • Escucha con atención lo que los demás quieren comunicar, interpretando su lenguaje corporal. |
| • Deja pensamientos negativos y propón ideas positivas. |
| • Actúa con empatía. |
| • No hagas críticas destructivas |
| • No pretendas controlar las emociones de los demás, sino más bien saber reaccionar ante cualquier situación. |
| • Habla de lo que te molesta con una actitud profesional, buscando siempre el bien mutuo. |
| • No olvides dar las gracias y reconocer los logros obtenidos por tus compañeros. |

El ser humano cuenta con la capacidad de ejercer y tomar decisiones bajo el concepto de inteligencia emocional, esto no solo garantiza un mejor desempeño y mayor satisfacción laboral, estas habilidades además brindan salud física y mental.

Otro aspecto a considerar radica en la idea de que una empresa u organización está en la obligación de velar por el bienestar de sus colaboradores; esto mediante la realización de programas que incluyan y abonen al desempeño e integración de los mismos, evaluando finalmente los resultados.