



## COMO ENFRENTARSE A LAS EMOCIONES TOXICAS EN EL TRABAJO

Controlar los enfados o la frustración nos hará más productivos y más inteligentes emocionalmente.

El círculo de emociones negativas que a menudo se instala entre los habitantes de una oficina puede llegar a convertirse en un auténtico hervidero de pasiones. La envidia, la vergüenza, el odio o la vanidad, son algunas de las emociones que llevamos impresas en nuestro ADN desde hace siglos y que, nos guste o no, juegan un papel determinante también en nuestras relaciones laborales. Algo que explica, sin duda, el universal odio a los jefes y las envidias más habituales entre aquellos que comparten mesa durante ocho interminables horas. Pero, ¿qué hacer cuando una mala gestión de las emociones pone en peligro nuestra salud mental y nos hace acabar en la consulta del psicólogo? Lo primero que debes saber es que, aunque no podamos impedir muchas de las situaciones indeseables que nos causan estrés, sí podemos mantener a raya las emociones que las provocan. Toma nota.

---

Sabemos que son emociones negativas, entonces conócelas y evítalas de la mejor manera.

### **A. No te dejes arrastrar por la envidia**

El ámbito laboral es quizás uno de los territorios más propicios para que se desaten las envidias más profundas del ser humano. Sin ir más lejos, seguro que en más de una ocasión has tenido que lidiar con el compañero envidioso al que le molesta que promocionen o suban el sueldo a otro compañero (o puede que el envidioso hayas sido tú, quién sabe) o aquellos que pasan gran parte de su tiempo infravalorando los logros y los éxitos de los demás para aliviar el mismo sentimiento de envidia. Por ejemplo, cuando insinuamos que alguien ha conseguido el puesto de trabajo mediante influencias o 'enchufes'.

Pero, más allá de la naturaleza que provoca esos sentimientos de envidia, la pregunta es: ¿qué podemos hacer para evitarla? La clave para evitar o reducir la envidia está en ser capaces de evitar el rechazo que nos provoca el envidiado. "Evitar el sentimiento de envidia cuando hay circunstancias que nos abocan a él es muy difícil, si no imposible, pues las emociones se nos imponen, incluso contra nuestra voluntad, y su control no está en nuestras manos. No obstante, otra cosa es nuestra reacción, es decir, el modo de comportarnos cuando sentimos envidia, y eso sí que es controlable. Podemos, por ejemplo, evitar hablar mal del envidiado, en lugar de hacerle cualquier tipo de daño, como negarle cosas, marginarlo, difamarlo, ofenderlo... De esta forma, nos abrimos la puerta a considerar la posibilidad de que el envidiado haya conseguido lo que tiene gracias a su esfuerzo, a su dedicación y motivación, a sus horas, días o años de trabajo, y quizá acabaremos también dándonos cuenta de que su intención al conseguir lo que tiene nunca fue fastidiar a nadie, sentirse superior o causarnos envidia. Incluso podemos llegar a entender que sus aciertos y éxitos tampoco nos perjudican como pudiéramos pensar".

### **B. Combate el odio con una buena dosis de inteligencia emocional**

También en el trabajo suele abundar el odio entre empleados y a los jefes; lo que consume muchos recursos de atención, tiempo y energías, compromete la productividad y puede generar incluso sabotajes y venganzas en casos extremos. "Estoy personalmente convencido de que al menos una parte de nuestro odio se vendría siempre abajo si nos detuviésemos a reflexionar: «¿Por qué odio? ¿Qué pretendo conseguir con ello? ¿Qué gano, y qué pierdo, con mi odio?». La clave está siempre en ser capaces de humanizar al odiado y saber que no se puede luchar contra el odio si lo consideramos aceptable o tolerable. Aunque el odio, por naturaleza, cambia incrementándose, hemos de confiar también en que el tiempo acabe siempre enfriándolo y haciendo que quienes odian se miren más hacia sí mismos, reflexionen de otro modo y eso pueda facilitar un cambio en sus sentimientos y actitudes hacia los demás", sentencia Ignacio Morgado en su libro.

### C. Pura cuestión de autoestima

La vanidad, el ego o la soberbia son otros grandes rasgos que a menudo encontramos conviviendo en una oficina. El escritor de Emociones corrosivas lo explica así: “Pongamos por caso cuando un científico o intelectual vanidoso ve la publicación de otro que trabaja en temas similares. Lo primero que mira son las referencias bibliográficas de esa publicación para ver si le citan a él o si esas referencias son mejores o más actualizadas que las que él utiliza con ese prejuicio que lleva también siempre al vanidoso a considerar que no puede haber nada mejor que él o lo suyo en el mundo. Y lo mismo ocurre entre escritores de ficción, cineastas, actores, periodistas o profesionales diversos... Sentir orgullo no es malo, ser algo vanidoso tampoco. Pero engreírse en la vanidad y convertirse en un ególatra es algo que hay que tratar de evitar, aunque sólo sea para cortar el paso a la soberbia. Si uno quiere combatir la vanidad, y con ella sus males derivados, hay que trabajar la propia confianza, conquistarla tratando de valorar y aceptar más lo que somos en lugar de lo que nos gustaría ser. Cuando uno modera sus ambiciones y se reconoce a sí mismo tal como es mejora su autoestima y deja de necesitar lisonjas, reconocimientos y adulaciones que no siempre son manifestaciones sinceras”.

Como trabajar la autoestima cuando las emociones negativas prevalecen.

Coraje, fuerza, valentía, capacidad de lucha, decisión...

Son cualidades que definen a las personas con alta autoestima y seguridad en sí mismas, tan importantes para encontrar el equilibrio emocional y hacerte valer como te mereces. Pero, ¿es esta la opinión que tenemos de nosotras mismas? Según un reciente estudio elaborado, a pesar de que las españolas tienen un notable en autoestima (el 86% de las encuestadas se consideran mujeres fuertes); también reconocen que los adjetivos negativos hacia el género femenino como ‘manipuladora’ o ‘controladora’ (tan arraigados aun hoy en la sociedad) hacen mella en su autoestima. Además, de los resultados de la encuesta se desprende que cuanto más joven es la mujer, más vulnerable es al lenguaje negativo (un 63% de las mujeres entre 18 y 34 años se sienten especialmente influidas frente al 44% de las mujeres de 50-65 años).

Cómo trabajar nuestra fuerza interior y autoestima

“Lo primero que pregunto a las pacientes que visitan mi consulta cuando vienen tristes o ansiosas, es sobre sus hábitos de vida saludable. Es imposible empezar a construir si no practican ejercicio, descansan bien y se alimentan de forma saludable. A partir de ahí, la mujer necesita aprender a reconocer y dar valor a sus fortalezas, no a su imagen, que también influye, sino sobre todo a lo que lleva dentro: capacidad de organización, de gestión, su seguridad en sí misma... A veces, muchas mujeres tienen estos valores tan ocultos que ni siquiera los reconocen. Así que hay que dedicar más tiempo a dar importancia a todo aquello que nos ha permitido tener éxito en la vida. Dedica-mos mucho tiempo a analizar los fracasos. Hagamos lo mismo con los éxitos. Ahí está la fuerza, en ser consciente de qué nos permite ser exitosas”, explica la experta.

---

## PASO A PASO: PEQUEÑOS RETOS DIARIOS

Los retos diarios nos estimulan, nos motivan, nos dan placer y hacen que al final del día nos sintamos realizados; por lo que ten siempre claro qué pasos quieres dar para llegar dónde quieres y definir el rumbo de tu marcha. Y recuerda que el camino se hace al andar. “Pequeños retos pueden ser cosas tan simples como que una madre pueda ducharse sola sin que sus hijos la interrumpen en el baño, disfrutar del desayuno a la vez que organizas la agenda del día, leer la prensa, tomar un té diez minutos mientras preparas una reunión de trabajo, salir a correr, leer sin sentir culpa por dedicarte tiempo, y así un largo etcétera. Lo importante es no juzgar los retos que cada una se ponga. Lo que para una persona puede ser algo nimio, para otra mujer puede ser el momento de su vida”, explica Patricia Ramírez.

### D. Averigua cómo se manifiestan las emociones físicamente

El cuerpo experimenta emociones y las expresa con indicios claros como palpitaciones rápidas, sudor, golpeteo incesante del pie contra el suelo en movimientos cortos o hasta dolor de cabeza. Por ejemplo, la adrenalina se libera en la sangre y produce una seguidilla de efectos causados por estas hormonas.

Muchas son las maneras en que tu físico se manifiesta cuando atraviesa distintas emociones y si puedes relacionar las señales con aquello que estás sintiendo, será más fácil controlarlo porque el primer paso es identificarlo.

### E. Analiza los desencadenantes

La mayoría de los problemas pueden resolverse cuando reconoces los factores que desencadenaron una determinada emoción. Piensa si la manera en que te sientes está vinculada con haber dormido poco, una alimentación inadecuada en la mañana, una pelea en tu casa, un acontecimiento que te produjo estrés o lo que esté detrás de tu emoción.

Comprenderlo facilitará el camino hacia una resolución interna que te permita organizarte para no desatender tu trabajo, pero sí tal vez dejar los asuntos complicados para un día en que te sientas mejor. Dependerá fundamentalmente de la urgencia que suponga cada labor específica.





---

## F. Realiza ejercicios de relajación

La respiración es clave en una situación de estrés porque ayuda a estabilizar el sistema nervioso y disminuir las alteraciones físicas como taquicardia o sudoración. Toma una gran bocanada de aire y exhala lentamente de forma repetida y constante, concentrándote únicamente en lo que estás haciendo. Tendrás mejores resultados si instalas los ejercicios como una práctica cotidiana que te ayude a liberar tensiones antes o después de la jornada laboral.



## G. Apela a la proactividad

Encerrarte en lo que sientes no te guiará hacia una solución, fundamentalmente cuando se trata de un factor estresante que nace en el propio lugar de trabajo. Puede ser una situación, una tarea o una persona y necesitas enfrentarlo. Es la única manera de estar tranquilo contigo mismo, aunque sea incómodo o prefieras seguir en el silencio a expensas de obtener un bajo rendimiento. Además, puedes explotar en el momento menos indicado y tu reacción podría desencadenar un problema mayor que no querrás generar.

## H. Elige compañeros de confianza

En todo ámbito laboral existen personas con las cuales te encontrarás más a gusto que con otras, te inspirarán confianza y podrás contar con ellas cuando tus emociones te invadan, especialmente las que afectan negativamente el rendimiento laboral. Explícales cómo te sientes hoy y solicita su ayuda para evitar problemas durante la jornada laboral. Harás lo mismo por ellos cuando estén en una situación similar, echándoles una mano con sus tareas.

