



EMOCIONES EN EL TRABAJO

El trabajo es el lugar donde pasamos gran parte de nuestro día a día y donde podemos sentir emociones más intensas y frecuentes. Solemos entender que esas emociones pueden perjudicarnos en un sentido profesional o que nuestro trabajo o relaciones dentro de la empresa no merecen la pena debido a que están teñidas por el estrés, la ansiedad, los conflictos y la inseguridad.

Sin embargo, el problema no está en esas emociones... sino en cómo entendemos y gestionamos esas emociones.

La relación entre nuestras emociones y el trabajo

La relación que existe entre las emociones y el trabajo es máxima, ya que durante cada segundo del día sentimos emociones y no te hacen sentir de una forma u otra, sino que condicionan tus relaciones, tu motivación, y también las decisiones que tomas.

El error que hemos cometido en relación a las emociones es ignorarlas. Esto procede de una visión de las emociones antigua, mecánica y cartesiana. Pensamos que las emociones son nuestra parte "irracional" y que debemos ignorarlas. Sin embargo, es todo lo contrario. Las emociones siempre están ahí, influyendo en tus interpretaciones, decisiones, y en cada acción y relación humana.

En este artículo voy a contarte cómo afectan tus emociones en tu trabajo y sobre todo cómo tenerlas de tu lado, ya que, si aprendes a entenderlas y a gestionarlas, tendrás de tu lado la mayor herramienta no solo de crecimiento profesional sino también de bienestar.

La raíz de todo está en nuestro lado emocional

En los últimos 10 años he acompañado como psicólogo y coach a personas de hasta 5 países diferentes en sus procesos de cambio y crecimiento personal. En los casos en los que las personas querían crecer como profesionales o para conseguir éxito en sus emprendimientos, descubrimos que las emociones eran la clave de todo.

¿Cuál es el motivo? Es claro: la clave para sentirte bien en tu trabajo, crecer y mejorar, no son técnicas de venta, seguir consejos, formarte sin parar o seguir a un gurú... sino desarrollar las habilidades personales clave que te ayudan como persona y profesional. Se trata de habilidades como la comunicación asertiva, la productividad, cómo te relacionas con los demás, y por supuesto, el gran pilar es la gestión de emociones. Por eso desarrollé Empoderamientohumano.com escuela de desarrollo personal online desde donde acompaño a personas para que vivan este proceso.

Las emociones en los distintos tipos de ámbito laboral

Puede que te encuentres en uno de estos tres grupos:

1. Trabajas en la base de una institución, organización o empresa

En estos casos suele ser frecuente sentir demasiado estrés y conflictos tanto con el equipo de trabajo como con los usuarios o clientes, así como dificultades a la hora de gestionar el tiempo y planificar. Es difícil crecer y sentirte bien en ambientes estresantes.

Sin embargo, aunque todo ambiente puede ser siempre mejor, la gran clave es cómo gestionas tus emociones. ¿De qué depende que sepas manejar bien tu tiempo o no? De cómo entiendes y gestionas tus emociones. ¿De qué depende el tomar unas decisiones u otras? De cómo entiendes esas emociones (si te paralizan o te hacen pasar a la acción). ¿De qué depende la calidad de tus relaciones personales? De tu capacidad para gestionar conflictos, saber ponerte en el lugar del otro y conectar con esa persona (nuevamente, las emociones son la clave).

2. Trabajas en un cargo con responsabilidad

En este caso la importancia de las emociones es máxima, ya que mientras mayor es la responsabilidad, suele ser frecuente una mayor dificultad para gestionar la ira cuando los resultados no son los que queremos o el equipo no rinde como es necesario.

Pero el problema no es el equipo, sino cómo conectar con los demás, transmitir seguridad, confianza y liderazgo y hacer crecer al equipo. En este caso, aprender a gestionar la ira, el miedo y la confianza para poder conectar mejor es la gran clave.

3. Trabajas de forma solitaria y quieres emprender con un proyecto

En este caso, la emoción clave es el miedo. No solo existe mucho miedo a pasar a la acción, sino a probar acciones diferentes que te lleven a resultados diferentes.

A su vez, el miedo nos lleva a desconfiar, a no generar relaciones productivas con otras personas y profesionales. También existen problemas con la inseguridad, la desconfianza (hacia ti o hacia los demás) o la ansiedad (porque todo depende de ti).

La posibilidad de progresar empieza en uno mismo

Sea cual sea el caso en el que estés, tus emociones condicionan tu resultado. Pero como te dije al principio del artículo, el problema no son tus emociones sino cómo las entiendes y gestionas. Para conseguir tenerlas de tu lado en lugar de en tu contra, la herramienta es vivir un proceso de cambio personal donde descubras cómo gestionas tus emociones ahora y aprendas a gestionarlas de forma más funcional, para que así crezca tu confianza, el miedo no te paralice y tanto tus decisiones como tu productividad y relaciones personales mejoren en un ambiente de calma y crecimiento mutuo.

Te invito a que visites empoderamientohumano.com, la escuela de desarrollo personal online donde acompaño a personas a vivir sus procesos de cambio, especialmente relacionados con su gestión de emociones. Tenerlas de tu lado será la decisión más valiosa que puedas tomar.

Emociones y liderazgo

También el estado de ánimo de los cargos superiores repercute directamente en el trabajo del equipo. Si el jefe está de buen humor, los empleados trabajan más motivados. En cambio, un ambiente donde los superiores transmiten presión negativa o incertidumbre deteriora el rendimiento. Por ello, los directivos han de ser justos y generosos, transmitiendo reconocimiento a sus colaboradores; es decir, haciendo que las personas sientan que su aportación es importante. Pero además, han de saber gestionar sus propias emociones, esgrimir entusiasmo ante los proyectos y ser capaces de transmitirlo.

Estos son algunos de los pasos que nos conducirán a una mejor gestión de las emociones en el trabajo:

1. *Emitir estímulos positivos, expresando a diario gratitud, optimismo o confianza. La forma de transmitir impresiones por parte de los líderes repercute en el ánimo general.*
2. *Relativizar los problemas.*
3. *Implementar un clima de trabajo positivo.*

4. *Incentivar la comunicación, evitando la generación de rumores e incertidumbre.*

5. *Fomentar hábitos saludables entre los empleados, en especial la actividad física.*

La inteligencia emocional, como la cognitiva, puede entrenarse; por ello, los ejecutivos y responsables de Recursos Humanos deben poner en marcha iniciativas que permitan el desarrollo de una mejor gestión de los sentimientos.