

Inteligencia emocional en el trabajo

Elaboró: Psic. Rosa María Gómez Vega



Inteligencia emocional: capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y también de los demás.

En el trabajo

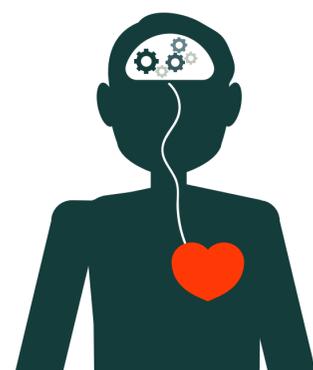
Al entrar a tu lugar de trabajo, caminas hacia un campo minado emocional y no es solo para tu jefe, compañeras y compañeros de trabajo que debes tener tu atención, también son clientes, vendedoras o vendedores, personal de mantenimiento e incluso, la o el cajero de la cafetería. Ellos vienen a trabajar todos los días con sus problemas y preocupaciones, ambiciones, agravios y resentimientos, igual que tú.

Todavía estamos lejos de reemplazar la fuerza laboral humana por los robots, así que mientras trabajas con personas, también tendrás que lidiar con emociones y lo que es más, tendrás que lidiar con tus emociones. Es probable que hayas encontrado a la compañera o compañero de trabajo que contiene sus emociones, por lo que en momentos de éxito es frío y distante y en momentos de crisis, es objetivo. Estas personas pueden ser muy rígidas respecto a procesos y procedimientos, lo que hace que sea difícil trabajar con ellas.

En el otro extremo del espectro está la compañera o el compañero que nunca tiene una emoción sin expresar: alegría, frustración, éxito o desesperación, todo lo deja salir, lo que puede ser agotador para los demás.

Wendy Alfus, miembro de la Mesa Redonda del Empleo, dijo: “Desarrollar la inteligencia emocional en el sitio de trabajo significa reconocer que las emociones siempre están presentes y hacer algo inteligente con ellas.” Una empleada, empleado, directora o director con inteligencia emocional hace un buen trabajo, incluso en situación tensa: trabaja bien como parte de un equipo, motiva y tal vez inspira a otros y mantiene relaciones cordiales, productivas con compañeras y compañeros de trabajo y superiores.

Suena como un reto, pero la piedra angular de la inteligencia emocional es mantener bajo control las emociones más violentas, aprender a ser empático y responder en forma apropiada a diversas situaciones inesperadas en el sitio de trabajo.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF

SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA