

La Inteligencia Emocional en el Trabajo

Araceli Déniz

Desde Gestalt Mediterráneo abordamos una cuestión que, si bien tiene que ver con lo laboral y lo profesional, también tiene que ver con la "humanización"; de estos entornos.

Pasamos aproximadamente un tercio de nuestra vida trabajando. Y no ser felices o no sentirse realizados con el trabajo es lo mismo que decir que desperdiciamos un precioso tiempo de nuestra vida, de nuestra historia...

La Inteligencia emocional alude al "uso inteligente de las emociones", es decir, a un uso intencional de unos recursos inherentes a cada persona para contribuir a su crecimiento y a su éxito. Se trata de que las emociones trabajen a favor de la persona y no en su contra.

Pero, ¿qué tiene de particular hablar de Inteligencia Emocional en el Trabajo? El entorno del trabajo, su clima, exige una autorregulación de la expresión emocional más meditada o entrenada o trabajada…

En el mundo del trabajo, los protocolos y las relaciones de poder, sean formales o informales, más las variables que afectan al rendimiento del trabajo y los resultados, están regidos por leyes específicas.

Y, estas leyes a veces están escritas y otras veces no, de cualquier modo, siguen rigiendo en ese entorno. La expresión espontánea a destiempo, en intensidad inadecuada, y ante determinados testigos de determinadas emociones, puede ser aprovechada en el entorno de trabajo de forma desfavorable para la persona.

Y, del otro lado, la falta de expresión emocional también conduce a la falta de empatía, la frialdad, y la falta de sintonía con otros, puede llevar, incluso, a desarrollar estrategias manipuladoras insanas.

Las personas que tienen más desarrolladas sus competencias de la Inteligencia Emocional parecen satisfechas con su vida profesional y en equilibrio con su vida personal. Esto, además, caracteriza su estilo de comunicación, lo que contribuye al desarrollo de un liderazgo natural y espontáneo en todos los entornos. En Gestalt Mediterráneo entendemos que el entrenamiento en las competencias de la Inteligencia Emocional contribuye a resolver mejor los conflictos con uno mismo y con otros, a mejorar las habilidades comunicativas y de expresión, a decidir con responsabilidad y también a lograr metas y objetivos de desarrollo, tanto en lo personal como en lo profesional... Tiene que ver con sentirse feliz, motivado y realizado a través del trabajo...

Y, como viene al caso, menciono las palabras de Lewis Richmond "Hagas el trabajo que hagas, TÚ eres el jefe de tu vida interna"...

Araceli Déniz Consultora de Organizaciones y
Terapeuta en Gestalt Mediterráneo
Miembro Titular de la AETG