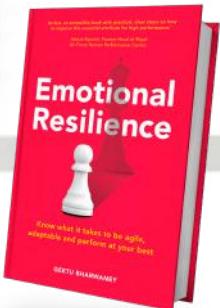


RESILIENCIA EMOCIONAL EN EL TRABAJO

Cómo lidiar con emociones y mejorar el diálogo en ambientes laborales



Contenido inspirado en el libro en inglés
“Emotional Resilience” de Geetu Bharwaney



EXTRACTOS
www.extractodelibro.com

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica

Muchos tenemos problemas para alcanzar nuestro máximo potencial en el trabajo no por falta de conocimiento o habilidades, sino por falta de comprensión sobre cómo las emociones afectan todo lo que hacemos y pensamos

Geetu Bharwaney cree que puedes dar lo mejor de ti una vez que prestas más atención y comprendes mejor tus emociones y la raíz de los problemas. Su conocimiento

TRABAJO Y EMOCIONES

Todas las interacciones humanas involucran emociones. Para poder comunicarte mejor y relacionarte mejor debes comprender mejor las emociones:

- Muchas problemáticas en el trabajo son consecuencia de problemas de autoestima y la falta de capacidad de resolver cambios repentinos
- Usa la información que te envían las emociones para guiar tus pensamientos y acciones; te dará una mayor conciencia y efectividad
- Cuando reconoces las emociones y descifras la información que te brindan, puedes tomar mejores decisiones y obtener mejores resultados

LA SECUENCIA DE LAS EMOCIONES

- 1 Cómo te sientes ante un estímulo
- 2 Cómo reacciona tu cuerpo a la emoción
- 3 Cómo te comportas frente a la emoción

TU ESTADO EMOCIONAL

El estado emocional o de ánimo es la atmósfera que creas y contagias a otros. Hay 5 factores que influyen en tu estado emocional:

- 
- El entorno que te rodea
 - Tu condición física
 - La calidad de tus relaciones
 - Lo que piensas de otros
 - Tu tipo de personalidad

se fundamenta en su trayectoria de trabajo en el campo de la inteligencia emocional y mentoría en distintas organizaciones en Inglaterra.

La solución a las preocupaciones, sin importar tu trabajo o puesto, reside en tu propia capacidad de aprendizaje sobre la resiliencia emocional

BENEFICIOS DE LA RESILIENCIA EMOCIONAL

La resiliencia es la capacidad de sobrevivir y recuperarse de situaciones que crean mucha tensión interna. ¿Cuáles son sus beneficios?

-  La resiliencia emocional permite tomar control del subconsciente y así pensar y actuar con mayor conciencia o racionalidad
-  Ante problemas que crean tensiones personales o interpersonales la resiliencia emocional nos ayuda a interpretar de forma más sana
-  Para solucionar tus problemas de forma más efectiva debes aprender a descifrar la información que las emociones desean trasmítirte
-  La resiliencia emocional combate el pensamiento catastrófico para poder mantener la frialdad y tomar mejores decisiones de comportamiento

5 FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

Tu autoestima en buena medida determina cómo te comportas ante las emociones. Es el resultado del relato interno que tú mismo(a) te cuentas:

1 No seas tan crítico(a) contigo mismo(a)

2 Sustituye malos hábitos con hábitos sanos

3 Rodéate de interacciones sanas

4 Repite a ti mismo(a) afirmaciones positivas

5 Define para ti una identidad que te empodere



COMUNICAR EMOCIONES EN EL TRABAJO

Tener la capacidad de comunicar tus emociones en el ambiente laboral determina qué tan fácil es para los demás trabajar contigo. Al comunicarte, toma en cuenta:

- La mayoría de las personas que no tienen un vínculo fuerte con sus compañeros pueden tener problemas para expresar sus emociones
- Una de las mejores maneras de conectar con otros es arriesgándose a mostrar vulnerabilidad revelando algo personal sobre ti
- La mayoría de los problemas de relación son causados por la falta de honestidad sobre cómo te sientes y lo que necesitas

CONECTAR CON EMPATÍA

- La empatía es poder entrar en el mundo interior de otra persona para entender sus sentimientos y tener una nueva perspectiva desde su punto de vista
- Es crucial para formar relaciones laborales, y depende de tu capacidad de entender las necesidades, deseos, intenciones y perspectivas de los demás
- La resiliencia emocional se fortalece al entrenar y poner en práctica tu empatía, hacia ti mismo(a) y hacia los demás compañero(as)

EL ENTENDIMIENTO



En un ámbito laboral, el entendimiento es ser consciente de tus colegas y sus diferencias con tu forma de ser. Esto incluye:

- Las formas de trabajar
- Debilidades y fortalezas
- Circunstancias personales
- Necesidades y perspectivas
- Forma de abordar la vida

FRASES DE GEETU BHARWANEY

“Ignorar emociones es ignorar información esencial de cada situación”

EL TRATO CON LOS DEMÁS

Estas prácticas ayudan a cuidar y fortalecer tus relaciones:

- Trata con amabilidad y respeto a los demás
- Muestra preocupación sobre sus necesidades
- Entiende la perspectiva del otro(a) aun al discutir
- Busca qué causó diferencias o cómo se llegó allí
- Comunica tus preocupaciones y tus intenciones

LIDERAZGO E INFLUENCIA

Cómo nos comportamos en grupos en el trabajo, influenciará cómo nos perciben los demás, y que tan bien nos irá

Más que un gran poder, se debe tener influencia o impacto en el resto, por lo que se debe ser moderado(a) y no dejar que el ego o ambición te ganen



4 CONSEJOS PARA MEJORAR EL DIÁLOGO

Cuando no hay diálogo, se tiene que adivinar qué le pasa a los demás y se desperdicia tiempo tratando de “leer” a los demás. Pierde el miedo al diálogo franco y abórdalo usando estas técnicas:

01

No temas hablar sobre sentimientos con tus compañeros(as)

02

Indaga y toca con apertura aquello que les importa o afecta

03

Dales el beneficio de la confianza a tus compañeros(as)

04

Expresa tu opinión sincera, no te calles lo que piensas

FACTORES DE PROSPERIDAD

Para conseguir prosperidad, debes tener mejor organización. Sigue estos pasos para mejorar tu destrezas de organización:



ENERGÍA Y VITALIDAD

Las emociones te mueven. Te motivan a ocuparte de los problemas más urgentes de tu vida. Sigue estos consejos para obtener energía desde tu interior:

- Resiliencia emocional:** La energía es el resultado de las habilidades de resiliencia emocional
- Empatía:** Proviene de un buen manejo de la empatía, entendimiento y relaciones



- Autoestima:** Cuida tu autoestima, autocontrol y estado de ánimo para tener más vitalidad
- Atención:** Procura mayor energía alineando atención, motivación y tu actitud
- Resolución:** Ten en cuenta que a mayor energía mayor resolución para rendir más

—“

Si no estás dispuesto a estar en desacuerdo con los demás y dar tu opinión, hay pocas posibilidades de que progreses

”—

Geetu Bharwaney



CONSTRUYENDO RELACIONES

Las conexiones son el impacto positivo de tus habilidades sociales e influyen en tu éxito laboral. Trabaja en ellas:

- Emociones:** Controla tus emociones y cómo las expresas para demostrar confianza
- Ansiedad:** Sal de tu zona de confort para saber cómo comportarte y reducir ansiedad
- Vínculos:** Intenta crear vínculos sanos con tus compañeros(as), jefes y clientes