

# 4 formas de desarrollar la autogestión emocional en el trabajo

Domina el segundo pilar de la inteligencia emocional.

- Uno de los pilares de la inteligencia emocional es la autorregulación, una habilidad importante en el ámbito laboral.
- Como cualquier habilidad, el dominio del autocontrol emocional requiere intencionalidad y práctica.
- Practicar la curiosidad en situaciones con menos carga emocional es una buena forma de desarrollar la habilidad.



Por Lázaro Castillo Jr

**P**robablemente hayas oído hablar de la inteligencia emocional, o IE, un término que se hizo popular a partir del libro de Dan Goleman publicado por primera vez en 1995. Los conceptos se han vuelto extremadamente populares, respaldados por una historia de investigaciones que demuestran numerosos beneficios, tanto personales como profesionales, para las personas que experimentan niveles más altos de IE. Afortunadamente, también hay buena evidencia de que la IE puede desarrollarse con una práctica intencional.

El modelo predominante de IE abarca cuatro dominios: autoconciencia, autogestión, conciencia interpersonal y gestión de relaciones. Los componentes de la autoconciencia son fundamentales, ya que sirven como base para la capacidad de gestionar eficazmente las propias emociones y navegar en las interacciones y relaciones interpersonales. En una publicación complementaria, escribí sobre cuatro prácticas específicas para desarrollar una mayor autoconciencia emocional en el trabajo. Aquí, consideremos cuatro formas en que puede desarrollar una mayor autogestión emocional.

### 1. Haga una pausa para distanciarse mentalmente



En una situación cargada de emociones, el camino de menor resistencia es seguir tus sentimientos. En su lugar, tome el control consciente de su atención y, de ese modo, pase automáticamente de permitir que su sistema límbico guíe su comportamiento (reaccionar) a involucrar su corteza cerebral (responder). Hacerlo le brinda opciones sobre cómo actuar. Los psicólogos se refieren a esta estrategia como descentramiento, pero no necesitamos saber el nombre para que funcione para nosotros.

Por supuesto, salir mentalmente de un fuerte torbellino de emociones como la frustración, la ira o la ansiedad es más fácil de decir que de hacer.

Como primer paso, puede resultar útil empezar a notar las experiencias físicas particulares que acompañan a las emociones problemáticas. Luego, utilice el reconocimiento de ellos como un disparador para llamar su atención, brindándole así la oportunidad de pasar mentalmente de reaccionar a elegir cómo actuar.

Cuando notas tus típicas experiencias fisiológicas asociadas con fuertes emociones negativas, ¿qué debes hacer? Sal mentalmente de tu experiencia inmediata. Hacerse cualquier pregunta o imaginar cómo se verán los demás en este momento será suficiente. En ese momento, aunque todavía esté fisiológicamente excitado, podrá preguntarse: "¿Cuál es el mejor curso de acción en este momento?" o "¿Qué consejo le daría a alguien que está en mi lugar?" Manténgase enfocado en encontrar una respuesta y seguirla.

- [Educar las emociones](#)



## 2. Tome el control de su diálogo interno

Con frecuencia no somos conscientes de cuánta charla interna hay en el fondo de nuestras mentes. Es posible que ese diálogo interno no se base en palabras o frases completamente articuladas, sino en pequeños destellos de pensamiento sobre lo que está sucediendo, lo que debería ser, lo terrible que es algo (o alguien), o lo correcto que estamos y lo equivocado que está otra persona. Las posibilidades son casi infinitas.

Tomar conciencia de su diálogo interno puede ser difícil, pero es una posibilidad cuando se descentra como se describe en la primera estrategia anterior. ¿Por qué es importante desarrollar esta habilidad? Porque son esas creencias subyacentes las que alimentan nuestras respuestas emocionales. Para desactivar genuinamente una emoción negativa fuerte es necesario abordar la fuente examinando la creencia subyacente y cuán precisa, racional o es útil.

Habrà la tentación de justificar la creencia (por ejemplo, "¡Esta situación/persona no debería ser tan difícil!") pero, en cambio, reconocer que la situación es como es, sin importar cuánto desee o desee lo contrario. Pregúntese también: "¿Qué utilidad tiene para mí seguir aferrándome a esta creencia o diálogo interno?" También podrías flexionar tu atención consciente para concentrarte en preguntar: "¿Sobre qué aspectos de esta situación tengo algún grado de control? ¿Qué necesito hacer en ese sentido?"



## 3. Reclute socios

Pídeles a otras personas de tu confianza que te ayuden a reconocer cuándo tus emociones parecen apoderarse de ti. Explique sus objetivos de desarrollo y pida ayuda sinceramente. Acuerde un gesto o una palabra que pueda servir como señal de que su persona de confianza se pregunta si está viajando en el tren guiado por su sistema límbico.

Por supuesto, habrá ocasiones en que se equivoquen, e incluso si tienen razón, puede resultar irritante que “lo llamen” cuando el comentario que se ejecuta en el fondo de su mente está a toda velocidad. Por lo tanto, es importante pedir ayuda sólo si está comprometido a no responder a la defensiva cuando reciba la señal. En su lugar, concéntrese en el hecho de que su socio de desarrollo profesional le está ofreciendo un regalo (que usted pidió) y está asumiendo un riesgo. Reaccionar con algo que no sea gratitud garantiza que su pareja no volverá a correr ese riesgo y puede empañar su reputación o relación con esa persona.

#### 4. Cultivar la curiosidad



Nuestros cerebros están programados para sacar conclusiones y formar juicios a la velocidad del rayo, y esas son frecuentemente la causa de nuestras emociones negativas. Esos juicios no son necesariamente precisos, pero dan la sensación de que lo son, y tendemos a seguirlos, lo que genera el diálogo interno que sigue. En general, trabajar para sentir más curiosidad por las experiencias de otras personas, incluidas sus interpretaciones de los acontecimientos y los motivos autoidentificados de su comportamiento, ayuda a inhibir la realización de juicios apresurados.

Para poder frenar su fuerte reacción emocional cuando se desencadena, practicar la curiosidad en situaciones que no tienen tanta carga emocional es una buena manera de desarrollar esa habilidad para cuando sea más importante. Un beneficio adicional de cultivar la curiosidad es que también promueve un sentido de empatía y una conexión más profunda con aquellos a quienes es mejor intentar comprender.

Un hilo común entre las cuatro estrategias para cultivar la autogestión emocional es la capacidad de reconocer estar en el centro de la tormenta emocional inducida por el sistema límbico y decidir cambiar a la intencionalidad consciente en lugar de la reacción. Como cualquier habilidad, requiere práctica y habrá dificultades y lapsos en el camino. Sin embargo, los beneficios, tanto a nivel profesional como personal, pueden ser inmensos. ¿De qué manera mejoraría su vida con un mayor autocontrol emocional?

### Te damos 5 claves para incrementar tu inteligencia emocional en el trabajo.

- Autoconocimiento. Escucha tu yo interior, interpreta tus sentimientos, identifica tus motivaciones para saber contrarrestar tus preocupaciones. ...
- Autocontrol. ...
- Automotivación. ...
- Empatía. ...
- Relaciones sociales, comunicación y escucha.



### Referencias

Inteligencia emocional: por qué puede significar más que el coeficiente intelectual, por Daniel Goleman, 1995, Nueva York, Bantam Books.