

El control de las emociones: 7 pasos para liberarte de la ansiedad en el entorno laboral.

Recapitulando material que he empleado en diferentes cursos, me he parado detenidamente en éste y creo que es bueno el que realice un post como medio para transmitir unas ideas que considero interesantes y que espero que las podáis utilizar.

Suelo emplear este material en seminarios o sesiones de coaching con el fin de aumentar las competencias de mis interlocutores para gestionar mejor sus emociones de una forma más consciente y potenciadora, permitiéndoles aumentar su rendimiento y su calidad de vida laboral y personal.

Debemos de partir de la base que lo que solemos gestionar peor son nuestros diferentes estados de ánimo y esto nos hace caer en una espiral constante, en una especie de círculo vicioso, que afecta seriamente a nuestro rendimiento:

- Pérdida de motivación y de nivel de rendimiento.
- Pérdida de habilidades. Indisponibilidad para hacer lo que se sabe hacer bien. (ejemplo, has hecho un curso de dirección de equipos o de gestión del tiempo, pero desde ese estado no lo puedes aplicar, no te sirve de nada si lo aplicas desde ese estado).
- Pérdida de relaciones, con tu familia y con las personas de tu empresa, incluso clientes.
- Pérdida de salud. Tu salud se deteriora, igual que tus relaciones.

“Tu calidad de vida es la calidad de tus emociones”

Emociones mal gestionadas o erróneamente dirigidas, producen resultados contrarios a lo planificado, y por lo tanto generan nuevos estados de ánimo negativos, que recrudecen las nuevas emociones que surjan y se unen a las primeras, entrando en una espiral sin fin. Es la pescadilla que se muerde la cola.

LA SOLUCIÓN AL PROBLEMA. EL CÍRCULO VIRTUOSO EMOCIONAL.

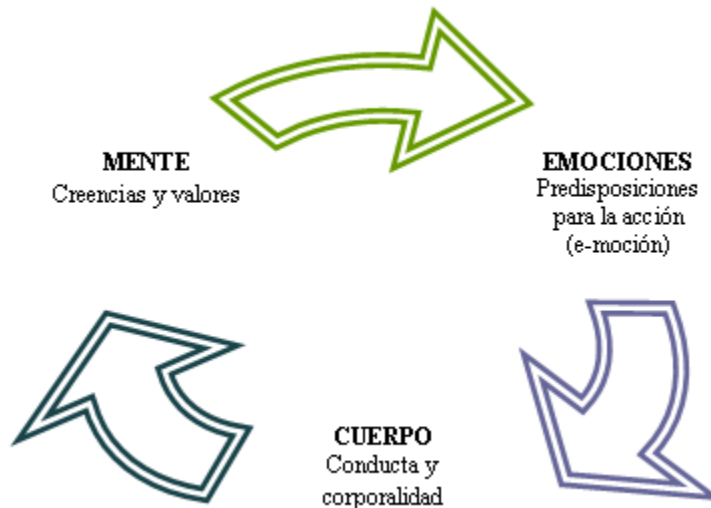
Quiero proponerte una cosa, ¿te imaginas lo maravilloso que sería para ti aprender una estrategia para gestionar eficazmente las emociones que te limitan, y cómo eso afectaría tu rendimiento y tu calidad de vida en el trabajo? Te imaginas el impacto en tu vida, tanto personal como profesional (mejores relaciones, mejor salud, mayor acceso a tus habilidades y recursos). Imagínate la diferencia que supondría en tu empresa, con tus trabajadores, la diferencia que marcaría con tus clientes, en tu posición en el mercado, en tu rendimiento. Piensa en el impacto en todas las áreas de tu vida personal.

EL ORIGEN DE TUS EMOCIONES

El origen de tus emociones eres tú. Tú tienes o puedes tener el control de cómo te sientes. Tú decides cómo te sientes ante las situaciones, aunque hayas aprendido a hacerlo inconscientemente. La solución es volver a atender al proceso y controlarlo. También puedes

ceder el control a otras personas (esa persona me pone de los nervios) o a las circunstancias (ante una situación de pérdida por ejemplo). A eso se le llama reaccionar, no accionar.

Si tienes un estado negativo, es resultado de tu forma de ver las cosas, de tu interpretación (de tus creencias sobre lo que pasa) o de tu forma de actuar (tu actitud, tu proceder).



Todo lo que hace una persona tiene una intención positiva para él, o alguna vez la tuvo (fobias miedos, drogas, etc.). Toda emoción desagradable tiene también una intención positiva para ti. Es una señal de que tienes que cambiar algo, una señal para la acción. En realidad, las emociones son tus mejores maestras para la acción y tus mejores amigas, por muy desagradables que las vivas.

LA ESTRATEGIA DEFINITIVA PARA TU DOMINIO EMOCIONAL:

Analicemos los siete posibles pasos:

1. Primero, comienza atendiendo más a tu estado emocional en tu vida diaria. En este momento ya te habrás dado cuenta de su importancia en tu desempeño y en tu calidad de vida (de hecho, es tu calidad de vida, mucho más que tus circunstancias).

2. Cuando identifiques que estás en un estado emocional que no te beneficia comienza parando por unos segundos todo lo que estabas haciendo y pensando. Comienza a respirar de forma regular y colocarte en una posición con la columna recta. Enfoca tu atención a tu centro de gravedad, justo debajo del ombligo. A esto se le llama estar en un estado de centrado:

- **MENTE:** no existe apenas conversación interna.
- **CUERPO:** respiración rítmica, lenta y profunda; columna recta, cuerpo simétrico y bien equilibrado, “apoyado” en su centro de gravedad (bajo el ombligo).

3. Desde este estado de centrado, analiza el estado emocional en el que te encontrabas y “escúchalo”. Intenta con curiosidad descubrir el mensaje y la intención positiva que te intentaba comunicar.

4. Agradece el mensaje, el regalo y actúa en consecuencia.
5. Decide cual es el estado más adecuado para esa situación.
6. Colócate en ese nuevo estado a través de cambios desde tu corporalidad (comunicación no verbal contigo mismo! No te puedes engañar!) y desde tu conversación interna (comunicación verbal contigo mismo): Comunícate diferente contigo mismo.
7. Ancla ese estado de modo que puedas tener acceso a él de forma inmediata.

<http://delcampovillares.com/2008/09/el-control-de-las-emociones-7-pasos-para-liberarte-de-la-ansiedad-en-el-entorno-laboral/>