

El dominio de las emociones, clave en el trabajo y fuera de él

Las empresas valoran las aptitudes y actitudes emocionales como un elemento clave en la selección de personal



La sociedad ha identificado tradicionalmente a las emociones con la "parte más débil" de las personas. Así, la valía intelectual de alguien se basaba casi exclusivamente en su capacidad para la lógica y el pensamiento. Cuando las empresas realizaban sus procesos de selección de personal, primaban los test orientados a medir aptitudes como el razonamiento abstracto, verbal o el numérico, pero no el emocional. En la actualidad, sin embargo, se ha constatado la influencia determinante de las habilidades emocionales para tomar la mejor opción de las principales decisiones, no sólo personales, sino también profesionales.

Esta capacidad emocional productiva positiva tiene que ver con aspectos como:

- **Aptitudes emocionales personales**
 - Autoconcepto. Aceptarse y respetarse tal y como es cada uno.
 - Asertividad. Habilidad para expresarse y defender los propios derechos, desde la óptica de los demás y procurando no hacer daño.

CARACTERÍSTICAS DEL PENSAMIENTO AUTOMÁTICO O IRRACIONAL

- Son diálogos internos referidos a temas muy concretos. Por ejemplo, alguien que teme ser rechazado pensará: "la gente me mira y me ve incapaz".
- Tienen forma de mensajes cortos formulados con palabras claves. Quien teme por ejemplo por su salud en un momento determinado piensa: "me va a dar un colapso". Mientras que la persona que recuerda algún fracaso, se dice: "todo me sale mal".
- Son involuntarios. Son reacciones espontáneas ante determinadas situaciones, entran de manera automática en la mente y no son fruto de ninguna reflexión o análisis.
- Aparecen a menudo como obligaciones que nos imponemos a nosotros mismos o a los demás. "debería de, tendría que..."
- Dramatizan y exageran las cosas. Ante algo objetivamente sin importancia se llega a pensar "y si pasa algo..."
- Son difíciles de controlar. Como estos pensamientos no son racionales, no suelen ser fieles a la realidad, aunque la persona que los siente los cree con facilidad.
- Se aprenden en la infancia, momento en el que aún no se ha desarrollado la capacidad de análisis. En esos momentos se asimilan con mayor facilidad y se almacenan en la memoria humana esperando a ser disparados por situaciones con carga emocional.

- Actitudes emocionales interpersonales

- **Empatía.** Habilidad para reconocer las emociones de los otros.
- **Responsabilidad social.** Capacidad para mostrarse como un miembro constructivo de la sociedad.

- Adaptabilidad

- **Flexibilidad.** Capacidad para ajustarse a las condiciones cambiantes del medio.
- **Solución de problemas.** Saber ver, juzgar y actuar ante las distintas situaciones.

- Manejo del estrés

- **Tolerancia.** Capacidad de aceptar situaciones imprevistas sin venirse abajo.
- **Control de impulsos.** Habilidad de resistir o retardar un impulso.

- Estado de ánimo y motivación

- **Optimismo.** Aprender a ver siempre el lado bueno de las cosas.
- **Felicidad.** Habilidad para disfrutar y sentirse, en general, satisfecho.

El manejo adecuado de las emociones es un elemento tan valorado como útil en la vida personal y profesional.

RECONOCIMIENTO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Cuando el control no es posible, pueden surgir con mucha facilidad los efectos perniciosos de las emociones negativas, sentimientos irracionales y que, por lo general, actúan sin que la persona afectada sea consciente. También son conocidos como "pensamientos automáticos". La siguiente relación puede ayudar a identificarlos:

- **Filtraje.** Se subraya lo negativo, lo positivo se olvida.

- **Polarización del pensamiento.** Los acontecimientos se valoran como buenos o malos, olvidando los aspectos intermedios. Palabras clave: fracasado, inútil, cobarde...

- **Sobregeneralización.** Se tiende a pensar que un hecho que puede ser puntual sucederá siempre. Palabras clave: siempre, nunca, todos, nadie...

- **Interpretación del pensamiento.** Es un mecanismo de proyección que consiste en atribuir a los demás los propios sentimientos y motivaciones. Palabras clave: "ya sé por qué es eso", "esto se debe a..."

- **Visión catastrofista.** Adelantar acontecimientos de forma catastrofista para los propios intereses.

- **Personalización.** Relacionar sin base suficiente los hechos del entorno con uno mismo. Cuando en grupo se hace alguna observación, pensar: "lo dice por mí".

- **Falacia de justicia.** Valorar como injusto todo lo que no coincide con nuestros deseos. Palabras clave: "no hay derecho", "es injusto que..."

- **Falacia de cambio.** Creer que el bienestar de uno mismo depende de manera exclusiva de los actos de los demás. Por ejemplo: "mi matrimonio sólo cambiará si cambia mi mujer"

- **Culpabilidad.** Atribuir por completo la responsabilidad de los acontecimientos a uno mismo, o a otros sin tener en cuenta otras circunstancias que concurren en los hechos. Palabras clave; "es por mi culpa...", "la culpa de esto es de..." ◀

LOS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS SON EMOCIONES NEGATIVAS, IRRACIONALES E INCONSCIENTES QUE PUEDEN LASTRAR LA VIDA PERSONAL Y PROFESIONAL



ALTERNATIVAS PARA AFRONTAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS

FILTRAJE

Desdramatizar y buscar soluciones. Preguntarse: ¿Ha ocurrido otras veces? ¿Fue tan malo?

POLARIZACIÓN

Graduar la situación. Preguntarse: ¿Entre estos dos extremos hay grados intermedios?

SOBRE-GENERALIZACIÓN

Concretar y buscar pruebas. Preguntarse: ¿Cuántas veces ha ocurrido realmente? ¿Qué pruebas tengo para sacar esa conclusión?

INTERPRETACIÓN DEL PENSAMIENTO

Buscar pruebas. Dejar de suponer. Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para suponer eso?

VISIÓN CATASTROFISTA

Dejar de anticipar. Centrarse en el presente y valorar las posibilidades.

PERSONALIZACIÓN

Conviene cuestionarse: ¿Tener menos que otra persona me convierte en menos persona?

FALACIA DE JUSTICIA

Escuchar los deseos de los otros. Preguntarse si esa persona tiene derecho a otra opinión distinta de la mía.

FALACIA DE CAMBIO

Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para creer que el cambio sólo depende de esa persona?

CULPABILIDAD

Buscar otros motivos o razones para un caso concreto. Preguntarse: ¿puede haber otros motivos distintos a los que achaco a esto?