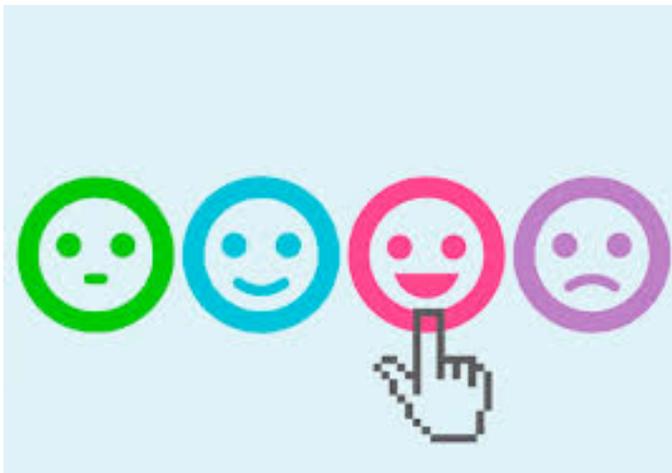


La UPRL informa

- **Saber equilibrar la inteligencia emocional en el trabajo, basándose en:**

1. Analizarse uno mismo, para saber qué cosas te pueden hacer reaccionar emocionalmente y de qué manera, para tratar de mejorar y cambiar esas reacciones.
2. Aprender a escuchar, que no es lo mismo que oír. Hay que saber escuchar cuando un compañero plantea un problema, y si dudas se pregunta para aclarar. Esto te ayudará a tomar decisiones concretas y claras.
3. Saber interpretar el lenguaje corporal de los demás. No siempre las palabras coinciden con lo que dice el cuerpo, la mirada o los gestos. Ello puede ir en tu contra.
4. Saber qué cosas te causan estrés. Te servirá para evitar esas emociones repentinas que puedan frustrar tu día o tu trabajo.



- **La empatía:** tener la capacidad de ponerse en el lugar de otro, para poder saber cómo puede influenciar lo que digo sobre la inteligencia emocional del otro y su impacto.
- **La auto conciencia:** es la capacidad para auto controlarse, controlar tus emociones y reconocer tus debilidades y fortalezas.
- **La auto motivación:** tener fe en uno mismo, en lo que es capaz de lograr para así poder convencer a los demás.
- **Las habilidades sociales:** serás más competente si logras relacionarte efectivamente con los demás para inducirlos a la acción requerida.
- **La auto regulación:** capacidad de saber repasar lo que ha podido ocurrir, analizar las propias acciones y los resultados para poder pensar en una respuesta diferente y mejor, para la próxima vez que ocurra.
- **Tener una inteligencia emocional fuerte:** es la clave para el éxito laboral. Es fundamental aprender a contener las emociones y actuar racionalmente frente a cualquier situación de trabajo. Esto es valorado por las otras personas.

La UPRL informa

Para aplicar bien tu propia inteligencia emocional en el trabajo, cabría destacar:

- Hay que saber contener las emociones en el trabajo. Debe estar por encima de las emociones la racionalidad.
- Si no puedes corregir tus actitudes erróneas frente al trabajo, acude a un profesional.
- Hace falta un trabajo constante para lograr un buen manejo de las emociones.
- Para sacar el estrés hay que practicar alguna actividad, física o de meditación, que te ayude a evadir emociones negativas.

Como conclusión, es importante diferenciar entre una actitud optimista y una pesimista, radica en el enfoque con que se aprecian las cosas: empeñarnos en descubrir inconvenientes y dificultades nos provoca apatía y desánimo. El optimismo supone hacer ese mismo esfuerzo para encontrar soluciones, ventajas y posibilidades.

Para finalizar, mencionar que a veces nos asaltan pensamientos fatalistas, que pueden convertirse en profecías auto-satisfactorias, como relata el cuento tradicional indio:

“Se trataba de un hombre que llevaba muchas horas viajando a pie y estaba realmente cansado y sudoroso bajo el implacable sol de la India. Extenuado y sin poder dar un paso más, se echó a descansar bajo un frondoso árbol. El suelo estaba duro y el hombre pensó en lo agradable que sería disponer de una cama. Resulta que aquél era un árbol celestial de los que conceden los deseos de los pensamientos y los hacen realidad. Así es que al punto apareció una confortable cama. El hombre se echó sobre ella y estaba disfrutando en el mullido lecho cuando pensó en lo placentero que resultaría que una joven le diera masaje en sus fatigadas piernas. Al momento apareció una bellísima joven que comenzó a procurarle un delicioso masaje. Bien descansado, sintió hambre y pensó en qué grato sería poder degustar una sabrosa y opípara comida. En el acto aparecieron ante él los más suculentos manjares. El hombre comió hasta saciarse y se sentía muy dichoso. De repente le asaltó un pensamiento: “¡Mira que si ahora un tigre me atacase!” Apareció un tigre y lo devoró.”

Fuente: Prevención integral