

TRABAJAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si quieres que tu jefe te estime y te valore adecuadamente, déjate llevar por el corazón, asume el riesgo de parecer imperfecta y busca tu equilibrio personal.

Ya no se trata de pasar por encima de los demás, dominar autoritariamente a tus subordinados ni tener el coeficiente intelectual más elevado de la oficina. La vida también puede sonreírte a ti. Hoy veremos las soluciones que proponemos en nuestros cursos, talleres y seminarios, inspirados en la obra del prestigioso autor Dan Goleman.

La inteligencia es algo más que lo que intuíamos. Es un arma de dos filos y eso es algo que nadie nos explicó nunca en la escuela. Desde que Dan Goleman hizo público y notorio el descubrimiento en Inteligencia Emocional, asistimos a una callada revolución que acabará por afectar a los aspectos más insospechados de nuestra vida. Especialmente en la forma en que trabajamos.

En mis seminarios y talleres sobre Inteligencia Emocional, que a partir de 1998 vengo dictando en la Argentina, Brasil, Venezuela, Costa Rica, Ecuador, Perú y Colombia he verificado que casi todos los problemas que afectan a las sociedades modernas tienen una causa más o menos común: nuestras gravísimas carencias emocionales. Según afirma el mismo Goleman, en esas carencias emocionales podemos encontrar la raíz de la violencia, los suicidios, las depresiones, los fracasos laborales, etc.

Hemos sobreestimado tanto los factores racionales que nos hemos olvidado del papel de los sentimientos. Ahora, por fin, la ciencia admite la existencia de una mente emocional, cuyas conclusiones pueden ser distintas a las sostenidas por nuestra mente racional.

“Me tratan como a una esclava”. “Nadie se interesa por mi trabajo”. “El jefe nunca me escucha”.

La rutina habitual de cualquier oficina. La sumisa y resignada actitud con la que comienzan y acaban su jornada millares de secretarías. ¿Hasta cuándo?

Una buena noticia: la cosa está cambiando. En los últimos años vemos en grandes, medianas y pequeñas organizaciones que la autoridad, agresividad, competitividad dentro de las empresas son valores en baja. Los que ahora se valorizan son la creatividad, la intuición, la empatía, la escucha dinámica, el diálogo asertivo, la labor en equipo. En suma, la inteligencia emocional aplicada al trabajo.

El *yuppie* ambicioso y trepador es una especie en extinción. Las compañías están interesadas en los ejecutivos con corazón. El cambio de rumbo lleva algunos años gestándose en multinacionales de origen norteamericano y ya se extiende al resto del mundo civilizado. La onda expansiva ya ha llegado a nuestras playas. Lo atestiguan los seleccionadores y formadores de personal, quienes saben perfectamente que ya no bastan el currículum y la experiencia anterior. Ahora comienzan a tenerse en cuenta factores como la capacidad para manejar el estrés o para auto motivarse.

En el trabajo, el analfabetismo emocional es un virus que igual se propaga hacia arriba que hacia abajo. A veces son los jefes, que sacan el látigo como en los tiempos de la esclavitud. Otras los subordinados, incapaces de oprimir un botón sin orden expresa. La revolución empieza desde arriba, porque las empresas se han dado cuenta del costo que ha tenido la política seguida en los 80 y 90: caídas de productividad, ausentismo, crisis de creatividad, etc.

COMO SER EMOCIONALMENTE MAS INTELIGENTES EN EL TRABAJO

1. No te calles. Di lo que piensas, siempre desde una crítica constructiva. Razona tu punto de vista y ofrece alternativas
2. Asume el riesgo de parecer imperfecta. Exterioriza tus emociones y aprende a canalizarlas
3. Da las gracias y reconoce en los demás el trabajo bien realizado
4. Aprovecha mejor el tiempo. Toma pausas estratégicas cada 60 minutos. Descubre tu ritmo natural y evita interrupciones
5. Practica ejercicios físicos. En tus pausas realiza estiramientos o pequeñas caminatas. Si trabajas en un lugar cerrado, sale a respirar aire fresco al menos tres veces al día
6. Déjate orientar también por tu intuición práctica. No dejes todo en mano de los analistas. Ten sentido de la oportunidad
7. Libera tu creatividad. Si no puedes hacerlo en tu trabajo, hazlo en tus tiempos libres
8. Aprende a trabajar en equipo. No te aisles en la oficina. Asume compromisos en común con otras personas y dialoga siempre
9. Sabe escuchar. Acepta las críticas y ponte en lugar del otro. Practica la empatía de modo regular
10. Ejerce influencia sobre tus subordinados sin autoritarismos. Sé mentor y al mismo tiempo ejemplo a imitar. Sé respetuosa y respetable, confiada y confiable. Jamás humilles a un subordinado.

Autor: Jorge Fiszer