



Regulación de la afectividad en el entorno laboral

El capital humano se revela como el verdadero motor diferencial de las organizaciones y la gestión directiva es su impulsor indiscutible.

Saber gestionar nuestras emociones y sentimientos, tanto propios como los de los demás, así como poder diferenciar entre ellos y usar dicha información para dirigir nuestras acciones y los pensamientos detonantes sigue siendo la capacidad crucial para saber lidiar con uno mismo, con el trabajo, con la vida en general y los demás.

Como líder:

- Si estás interesado en identificar tu estilo de comportamiento, forma de responder a los desafíos, tomar decisiones y comunicarte.
- Si estás interesado en descubrir como tu conducta puede influir en los demás y maximizar su orientación hacia el logro de una meta así como aumentar su nivel de motivación, cooperación y adhesión a la cultura organizacional.
- Si estás interesado en averiguar de qué manera regulas tus emociones y las de los demás para mantener la visión organizacional latente, energizar el desempeño y optimizar el clima laboral, creando nuevos modelos de gestión más participativos, integrados y sostenibles.

Te proponemos indagar en los cuatro pilares que fortalecen la seguridad psicológica en el ámbito organizacional desde la aplicación práctica: percepción, facilitación, comprensión y manejo.





Percepción Psicológica

La aptitud de reconocer las emociones con precisión es la habilidad más básica en todo proceso de liderazgo y conducción de equipos. Implica reconocer e identificar correctamente las emociones en los demás y en el mundo que nos rodea. Identificar las emociones es importante porque cuanto mejor sea la "lectura emocional" que se haga de una situación, es decir, la precisión con la que percibamos e identifiquemos las emociones presentes en ella, más apropiada podrá ser la respuesta que demos a esa situación.



Facilitación Psicológica

La forma en que nos sentimos en base a nuestros pensamientos, influye en nuestra forma de comportarnos y tomar decisiones. Conocer qué estados de ánimo son más adecuados en cada situación y "conseguir el estado de ánimo correcto" es una aptitud. Si somos conscientes de nuestras emociones, las cuales contienen información valiosa sobre nuestros pensamientos y las utilizamos para resolver los problemas, el resultado puede ser más positivo.



Comprensión Psicológica

Comprender qué es lo que da lugar a las distintas emociones es un componente crítico de la inteligencia emocional. Implica ser capaz de entender las conexiones existentes entre las situaciones y determinadas emociones. La habilidad de comprender las diferentes perspectivas y formas de sentir, orienta hacia la cooperación y la colaboración, a la vez que nos permite crecer en la diversidad.



Manejo Psicológico

El Manejo psicológico hace referencia al uso de los propios sentimientos de forma acertada, en lugar de actuar sobre ellos sin pensar. Es la aptitud de sentir una emoción y de combinar el pensamiento con la emoción para tomar las mejores decisiones posibles y emprender las acciones más efectivas. Nos permite negociar y resolver los desacuerdos que se presenten dentro del equipo de trabajo, reforzar las relaciones interpersonales creando sinergias para el logro de metas colectivas y hacer frente a los cambios.