



Las emociones negativas en el trabajo

Diciembre 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Somos seres emocionales. Comunicamos lo que sentimos, consciente o inconscientemente mediante nuestro lenguaje corporal, palabras, tono de voz o nuestras acciones. Las emociones afectan a nuestro comportamiento, y a nuestra manera de interactuar con los demás.

En el ámbito laboral afectan tanto a la calidad de las relaciones interpersonales, como a nuestra creatividad, nuestro desempeño, y por tanto a nuestra productividad.

Sabemos que las emociones positivas favorecen la confianza, el apoyo mutuo, el sentimiento de pertenencia y el sentirse bien en el trabajo, pero no podemos tener un buen estado de ánimo 24/7/365 (24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año). Las emociones negativas también tienen un peso importante, y contribuyen aumentando nuestra ansiedad, generando un mal clima laboral y disminuyendo la productividad; por ello es fundamental el reconocimiento y la gestión de las mismas, especialmente de las siguientes:

Ira: el enfado en el lugar de trabajo puede ser el resultado de la frustración por el contenido de la tarea o los conflictos interpersonales con jefes o compañeros.

Envidia: es muy común envidiar los logros y recompensas de otros compañeros de trabajo.

Miedo: el riesgo de perder un trabajo o de ser valorados negativamente por nuestros superiores puede ser muy invalidante y generar ansiedad.

Impotencia: algunas personas experimentan una sensación de incapacidad o inutilidad en el trabajo, de no ser capaces de poder cumplir con las expectativas que se tienen.

El mejor abordaje es fomentar un buen clima laboral donde se potencie:

- La expresión abierta de emociones.
- El respeto a las diferencias individuales.
- El reconocimiento del esfuerzo.
- La importancia del buen trato.

Recuerda:

¡El valor de un equipo de trabajo son sus personas!

