

Cinco maneras de manejar las emociones en el trabajo

Al pasar gran parte de su vida en el trabajo, es probable que experimente toda la gama de emociones, buenas y malas, mientras trabaja. Para minimizar las negativas, maximizar las positivas y crear un entorno de trabajo más saludable, tenga en cuenta estas sugerencias:

1 No espere que su organización sea responsable de su realización personal.

El hecho de asumir la responsabilidad por la manera en la que se siente lo libera de las expectativas poco realistas que puedan mantenerlo aferrado a patrones de pensamientos negativos.

2 Reconozca sus sentimientos y aquello que los causa. Es normal sentir tristeza, desilusión, enojo, miedo y euforia. Si niega sus sentimientos, estos pueden acumularse y encontrar una manera de salir en el momento o el lugar equivocados.

3 Aborde los hábitos y las actitudes que lo bloqueen. A veces, somos nosotros mismos los que creamos nuestra propia infelicidad con hábitos que van desde la postergación de tareas hasta "hacer nada" frente a la computadora. Trabaje para romper esos malos hábitos.

4 Siga adelante. A menudo, la gente lleva sus cargas personales al trabajo. Cuando llegue al trabajo, deje sus cargas en la puerta. Lo mismo se aplica al volver a casa. En la medida de lo posible, deje su trabajo en el trabajo.

5 Obtenga ayuda. No se rinda si no se siente satisfecho en su lugar de trabajo. Desafíese a sí mismo para mejorar sus habilidades y su perspectiva.

A veces, la diferencia entre el éxito y el fracaso es simplemente un cambio de perspectiva. Hable con su Programa de Asistencia al Empleado para obtener orientación, herramientas y recursos que le ayudarán a aprovechar al máximo su día, todos los días.

COMPSYCH®



Asistencia en vivo 24/7

Llame al:

| TRS: Marque 711

Online: guidanceresources.com

| Aplicación: GuidanceNowSM

| ID web:

