



El impacto del Líder Emocional en su Equipo

Sin duda, las emociones constituyen el núcleo de la experiencia humana, existiendo multiplicidad de manifestaciones que influyen en la forma en la que vivimos e interactuamos con los demás

Es muy propio del ser humano pensar que controla sus emociones con diligencia, pero la realidad está muy alejada de esta creencia. Son las emociones, especialmente las emociones negativas, aquellas que nos alejan de nuestro estado de bienestar, las que nos gobiernan afectando decisivamente a las decisiones y acciones que tomamos a diario. Las percepciones que tenemos sobre nuestro entorno o las personas que interactúan con nosotros están directamente vinculadas a la galaxia de emociones en la que estamos inmersos.

En el mundo corporativo, los trabajadores siempre esperan de sus líderes la guía que les provea de un futuro ilusionante, de algún desafío o, por el contrario, de estabilidad en medio del caos. Sin embargo, muchos líderes se ven desbordados por los acontecimientos, y sus intentos de permanecer serenos estando bajo altos niveles de estrés les hacen tomar malas decisiones.

La importancia de las emociones no gestionadas en el equipo

Cuando las emociones nos controlan, en lugar de tenerlas bajo control, nuestro liderazgo se convierte en reactivo: una serie de decisiones tácticas y cortoplacistas que se pueden resumir en:

1. **Decisiones repentinas, irreflexivas:** Cuando un líder se siente asustado, enfadado o amenazado, puede llegar a tomar decisiones sin medir o considerar los impactos que éstas puedan tener en él y en su equipo.
2. **Arrebatos inapropiados:** Si un líder no tiene la capacidad de procesar y gestionar bien sus emociones, puede expresarse de manera negativa y decir cosas de las cuales acaba arrepintiéndose. La forma le hace perder peso al fondo y muchas veces su comportamiento va en detrimento de su objetivo. Las palabras con balas cargadas de semillas que no se las lleva el viento. Muy al contrario, anidan y echan raíces en nuestro cerebro, alimentando una memoria indeleble. Es preciso el autogobierno de las emociones que nos impulsan a la expresión dañina de nuestras emociones.
3. **Señales visibles:** Los líderes que no controlan el miedo o la ansiedad tienen tendencia a desestabilizar a sus equipos porque evidencian estar sometidos a altísimos de estrés, y que, sin remedio, serán transferidos al resto del equipo.
4. **Ofensas accidentales:** Incluso con emociones positivas un líder puede llegar a tener problemas si no es sensible a su entorno. Por ejemplo, reír o bromear abiertamente delante de una persona que acaba de perder su trabajo, evidencia confusión entre emociones positivas y comportamientos adecuados. Es fácil entender que, cuando las emociones están mal gestionadas pueden tener un impacto negativo en los equipos. La inteligencia Emocional, puede ayudar enormemente al líder manteniendo el autocontrol emocional, entendiendo las emociones de su entorno y disponiendo de herramientas de interrelación social. Tampoco podemos obviar el hecho de que las emociones se pueden utilizar como información, obteniendo datos valiosos sobre nuestro entorno, para disponer de una mejor toma de decisiones.

“Es preciso el autogobierno de las emociones que nos impulsan a la expresión dañina de nuestras emociones”.

El primer paso es la conciencia emocional

Lo primero que tenemos que saber para poder abordar el desafío de las emociones en el liderazgo es entender qué tipo de emociones sentimos, cuándo las sentimos y tener la capacidad de gestionarlas. Esto es una parte clave de la Inteligencia Emocional.

No hay emociones buenas ni emociones malas. De hecho, todas son buenas si se procesan adecuadamente. Hay emociones positivas, aquellas que nos acercan a nuestro estado de bienestar y autorrealización, y emociones negativas, aquellas que nos alejan y nos exigen una energía personal para contrarrestarlas, eliminarlas o transformarlas en emociones positivas. Algunas emociones negativas que debemos gestionar adecuadamente son la inseguridad, la frustración, el miedo, los celos, el odio o la ira.

Debemos ser capaces de poder reconocer este tipo de emociones negativas, ya que a menudo nos pueden llevar a actuar de manera errónea y con dañar a otros o a nosotros mismos.

Una de las mejores formas que hay para tomar conciencia sobre las emociones es realizar ejercicios de Atención Plena, como por ejemplo:



1. **Ser agradecido:** Encontrando razones en todo aquello que la vida nos ofrece y nos permite hacer. Hacer conocedoras de nuestro agradecimiento a las personas que nos rodean, tanto en nuestra vida personal como en la profesional, es una de las herramientas de impulsión de las emociones positivas más poderosa.
2. **Hacer ejercicios de respiración:** Es uno de los ejercicios más simples y efectivos. Tómate un minuto e inhala el aire por la nariz y luego expúlsalo por la boca, presta atención al ritmo y al sonido de tu respiración. Incluso el Apple iWatch viene con esta APP por defecto. Y lo mejor detecta cuando te hace falta. Hazlo.
3. **Cuenta atrás desde diez hasta cero:** Con los ojos cerrados, cuenta lentamente hacia atrás desde diez hasta cero, y si te distraes y pierdes la cuenta, vuelve a empezar. Se trata de que elimines poco a poco los pensamientos externos. Aprovecha para respirar y matas dos pájaros de un tiro.
4. **Caminar lento:** Esta es una de las formas más funcionales de atención plena, concéntrate en tus pasos pero contempla tu entorno intentando descubrir aquello que normalmente puede pasar desapercibido cuando caminamos con prisas: el sonido que nos rodea, la arquitectura o detalles de un edificio, los árboles aun en la ciudad, la forma de moverse la gente, etc.
5. **Ser ordenado:** Tanto en tu casa como en tu trabajo, esta actividad te dará una verdadera sensación de control, de tiempo bien invertido y de hacer las cosas bien. Aumentará tu productividad.
6. **Practica Mindfulness y Yoga:** Haz ejercicios de estiramientos y enfoca tus pensamientos en relajarte. Mejorará tu capacidad de atención y concentración, además de a reducir el estrés y la ansiedad. Te ayudará al descanso diario y, por tanto, a la reposición de las energías necesarias para la actividad del día siguiente.

Presta atención a estas señales para saber si eres un líder inseguro:

No aceptas consejos de nadie.

Dejas de pedir o solicitar ayuda.

Te disgustan las opiniones de los demás.

Tomas la decisión de no explicar tus decisiones.

Sientes desconfianza de tu equipo y buscas culpables cuando algo va mal o se equivocan.

Practica el control de tus emociones en el trabajo

Cuando tengas plena conciencia de cómo y cuándo se activan tus emociones, empieza a aplicarlo en el trabajo. De esta manera cuando te encuentres en situación de tensión, podrás relajar tu cuerpo de manera intencionada y podrás identificar el desencadenante de la tensión, y si eres capaz de hacerlo de manera eficaz, puede ayudarte a responder ante tal situación.

También podrías realizarte las siguientes preguntas para intentar hacer un diagnóstico de cualquier tipo de problema:

1. ¿Qué tipo de emoción siento?
2. ¿Qué ha sido lo que la ha desencadenado?
3. ¿Por qué me siento de tal manera?
4. ¿Hay algo que pueda hacer para evitar que esta emoción se active nuevamente?
5. ¿Cómo puedo responder de mejor manera la próxima vez?

Intenta analizar las respuestas a estas preguntas para ver si puedes llegar al fondo de la causa de tus emociones más difíciles de controlar.

Cada ser humano es único en el camino de aprender a gestionar sus emociones para liderarse a sí mismo y a los demás, pero está demostrado que el que lo sigue adquiere unas competencias excepcionales para el éxito. En este camino siempre te encontrarás con personas y con diferentes tipos de situaciones que desencadenen tus emociones de nuevas formas, algunas de las cuales pueden ser muy interesantes.

La clave definitiva es aprender a gestionar correctamente tus emociones y proyectar las más sanas al equipo y a tu entorno, creando así un ambiente saludable de trabajo donde todos serán más productivos y felices.