



**ATLETA
CORPORATIVO**



UN MENÚ PARA CULTIVAR

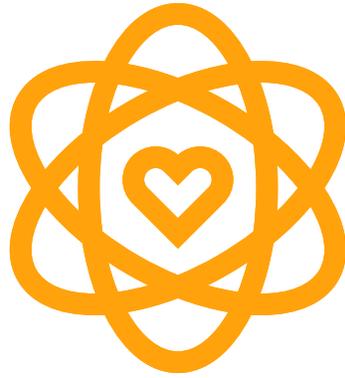
TU DIMENSIÓN EMOCIONAL

Las emociones siempre nos acompañan. Influyen en las decisiones que tomamos, en las relaciones que construimos y en los resultados que obtenemos, no sólo en el trabajo sino en otras esferas de nuestra vida. De cada quien depende que su influencia sea para bien o para mal. Porque una emoción no es otra cosa que información, generalmente sobre algo que está pasando o que va a suceder. Es información que tenemos que aprender a sopesar, validar e incluso, en ocasiones, descartar.

La calidad de nuestra energía, y con ello nuestro bienestar, depende de que reclutemos emociones y estados de ánimos positivos.

También nos ayuda desplegar conscientemente un lenguaje resonante, afirmativo, y rodearnos de personas entusiastas que nos sumen, nos apoyen y alienten.

En contrapartida, debemos aprender a gestionar lo que no podemos decidir ni controlar y esto incluye, en ocasiones, a personas difíciles, conflictivas, con las que no tenemos mayor afinidad pero con las que nos toca compartir y trabajar. El desafío es que no podemos gestionar lo que no sabemos identificar. De ahí que ponerle nombre a nuestras emociones es el fundamento de la inteligencia emocional. Esta habilidad la podemos fortalecer en beneficio de nuestro bienestar a nivel integral.



Revisa estas 20 mejores prácticas que te pueden ayudar a mantener o incrementar la calidad de tu energía. Entre mejor estemos emocionalmente, mejor nos cuidaremos y mejor enfoque tendremos. El listado puede servirte para validar cosas que estás haciendo muy bien o para identificar herramientas que te ayuden a fortalecer tu dimensión emocional. Porque aumentar nuestra calidad de energía es una decisión y una responsabilidad personal.

Las mejores prácticas para cultivar tu dimensión emocional



1.

Saluda de manera cálida y alegre a todas las personas con las que te topas cada día, aún si es con ellos con quienes compartes gran parte de tu jornada laboral.



2.

Sonríe aunque no tengas ganas o te sientas mal. Sonreír es un antídoto poderoso contra la negatividad y la irritación. Al sonreír, liberas endorfinas que te harán sentir mejor y te ayudarán a conectarte con los demás.



3.

Lleva un diario o **cuaderno de emociones** en los que anotes la sensaciones y sentimientos que experimentas, identificando la situación, decisión o persona que los detona, para estar preparado y aprender a gestionarlas mejor cuando se repitan.



4.

Identifica cada día **tres razones por las que agradeces tu trabajo** y el impacto que tenerlo tiene en tu vida y en la vida de otras personas.

Las mejores prácticas para cultivar tu dimensión emocional



5.

Felicita a las personas cada vez que te percares de que hicieron algo muy bien o que se han superado a sí mismas. Aplícalo a compañeros, jefes, pareja, hijos, familiares o amigos. Una felicitación es un revulsivo para el ánimo.



6.

Practica la **escucha activa**. Cada vez que alguien te hable, deja de hacer otras cosas y préstale toda tu atención con tu mirada y tus gestos. Identifica las emociones de quien te habla y lo que no está diciendo. Valida si es así como se siente.



7.

Habla de tus preocupaciones con personas a las que les tienes confianza. No hablar de ellas no las desaparece y es valioso tener otras perspectivas. Sólo ponerlas sobre la mesa te significará un alivio y posiblemente les restará fuerza.



8.

Escucha, cada vez que puedas, **música que te guste** y eleve tu nivel de energía. Escuchar tu música favorita, sobre todo en tus horas bajas, te ayudará a recargarte de alegría. Prueba a sumar algunos movimientos o pasos de baile para un mejor resultado.



9.

Incrementa tus relaciones conscientemente, dentro y fuera de tu organización. Entre más diversas sean, más enriquecerán tu vida. Únete a comités, grupos sociales o proyectos de tu empresa o de otros ámbitos así como a causas que te interesen.



10.

Habla con la persona en vez de hablar sobre ella con otros. **Aborda los conflictos de una manera constructiva** a favor de la relación y del resultado. No permitas que los conflictos se enquisten y terminen afectando relaciones.



11.

Celebra tus aciertos, tus logros, y las cosas que te han salido muy bien con personas que te quieren y aprecian. Conviértete en tu mejor motivador y comparte estos momentos con gente significativa para ti.



12.

Escribe todo lo negativo que te sucede y encuentra lo bueno de lo malo, por más duro que sea. ¿Qué puedo aprender de esto?. ¿Qué puede haber de bueno para mí en esto que estoy viviendo?. ¿Cómo veré este tema dentro de unos años?.

Las mejores prácticas para cultivar tu dimensión emocional



13.

Dedica **tiempo de calidad** a tu pareja, familia, amigos e incluso a tus compañeros cuando compartas con ellos socialmente. Guarda tu teléfono celular y pídele a los demás lo mismo para disfrutar de la conversación y la compañía.



14.

Practica **autoafirmaciones positivas**, repítelas como mantras cada día, para neutralizar a tu crítico interior, esa voz que te juzga, que te flagela con sus dudas y que drena tu energía. Elige frases poderosas que te inyecten confianza y valor.



15.

Abraza a tus seres queridos, demuestra tu afecto. Un abrazo es una extraordinaria manera de expresar sentimientos sin usar palabras. Lo mejor es que te hace bien a ti y a quien abrazas. Los abrazos y muestras de cariño son ampollas de bienestar.



16.

Mantén lo más lejos que puedas a **personas que te drenan** energía o que recurren a ti para trasladarte sus preocupaciones, sinsabores y quejas. Define cuánto tiempo les dedicarás o en qué medida te dejarás afectar por ellas.



17.

Aprende un pasatiempo que nunca hayas intentado para salir tu zona de comodidad, conocer personas nuevas o reírte de ti mismo. **Probar cosas nuevas** aumenta nuestra capacidad cognitiva y fortalece nuestra confianza y autoestima.



18.

Cuida a tus amigos. Los buenos amigos son un bálsamo que nos hace sentir mejor porque nos quieren desinteresadamente y están con nosotros en las buenas y en las malas. Por más cansado o agobiado que estés, haz un esfuerzo por no encerrarte en ti mismo.



19.

Ejercita la **amabilidad**, con todos, en todo momento y en toda situación, y agradece genuinamente lo que otras personas hacen por ti. La amabilidad es buena para uno y para los demás.



20.

Busca ayuda o **soporte emocional** si sientes que lo necesitas. A veces somos muy buenos dando pero muy malos pidiendo. Es crítico identificar cuando necesitamos ayuda para luego buscar a la persona más indicada para darnos soporte o consejo.

Mis compromisos con la dimensión emocional

Ahora que revisaste el menú define entre tres y cinco mejores prácticas con las que puedas comprometerte para cultivar tu dimensión emocional.

Pueden ser recomendaciones de este listado u otras que se te hayan ocurrido al revisar el documento. Lo importante es que sean realizables y que puedas sentirte cómodo al ponerlas en práctica, hasta convertirlas en parte de ti mismo. Prueba primero, si le ves sentido, con algunas prácticas sencillas, o más internas, para ir luego incrementado el nivel de desafío.



Compromiso 1



Compromiso 2



Compromiso 3



Compromiso 4



Compromiso 5