

LABOR EMOCIONAL

MANEJO DE LAS EMOCIONES DURANTE LAS INTERACCIONES PARA CUMPLIR CON LOS OBJETIVOS PROFESIONALES O LOS REQUISITOS DE LA FUNCIÓN LABORAL.

PATRONAS EMOCIONALES/DE INTERACCIÓN

INSTRUCCIONES CONSCIENTES Y SUBCONSCIENTES PARA MANEJAR LAS EMOCIONES AL TRATAR CON LOS DEMÁS.

CONOCE TUS LÍMITES

SEPA LO QUE ES ACEPTABLE PARA USTED, LO QUE NO LO ES, Y SEA ESPECÍFICO. TENER LÍMITES ESPECÍFICOS HACE QUE SEA MÁS FÁCIL IDENTIFICAR CUÁNDO SUS LÍMITES NO ESTÁN SIENDO RESPETADOS POR LOS DEMÁS O POR USTED MISMO.

CONOZCA SUS VALORES

SEPA LO QUE ES IMPORTANTE PARA USTED Y PIENSE EN CÓMO SE ALINEAN SUS ACCIONES Y PRIORIDADES. LA ORGANIZACIÓN DE SUS PRIORIDADES HACE QUE SEA MÁS FÁCIL IDENTIFICAR CUÁNDO NO VIVE CON AUTENTICIDAD. PARA ALCANZAR METAS IMPORTANTES TENDREMOS QUE HACER ALGUNOS SACRIFICIOS. PIENSE EN LO QUE ESTÁ SACRIFICANDO Y PARA LOS OBJETIVOS DE QUIÉN.

ESCUCHE SUS EMOCIONES

EN LUGAR DE ENTERRAR LOS SENTIMIENTOS O "EMPUJAR", PREGUNTE QUÉ ME DICEN MIS SENTIMIENTOS QUE NECESITO. POR EJEMPLO, EL RESENTIMIENTO A MENUDO SE REMONTA A SENTIRSE APROVECHADO O A LA DESIGUALDAD.

RESPETE SUS PROPIOS LÍMITES

TENER BUENOS LÍMITES Y RESPETARLOS AYUDA A GARANTIZAR QUE PODAMOS TOMAR DECISIONES DESDE EL MEJOR LUGAR POSIBLE. SI NO RESPETAMOS NUESTROS PROPIOS LÍMITES Y NECESIDADES, ES POCO PROBABLE QUE ALGUIEN MÁS LO HAGA.

MIRA LA IMAGEN COMPLETA

NINGUNA RELACIÓN SERÁ COMPLETAMENTE IGUAL EL 100% DEL TIEMPO, PERO ASEGÚRESE DE QUE HAYA EQUILIBRIO. CUANDO MIRAS EL PANORAMA GENERAL, ¿HAY SUFICIENTE TOMA Y DADA PARA MANTENER LÍMITES SALUDABLES?

PREGUNTA LO QUE NECESITES

SIEMPRE ESTÁ BIEN PEDIR LO QUE NECESITA. A VECES, LA RESPUESTA SERÁ NO, PERO ESTA INFORMACIÓN SIGUE SIENDO VALIOSA. POR EJEMPLO, SI SOLICITA QUE NO SE programe PARA DOBLES CONSECUTIVOS Y SU GERENTE RECHAZA SU SOLICITUD. PROBABLEMENTE PUEDA PREDECIR EL IMPACTO QUE TENDRÁN ESOS CAMBIOS EN SU SALUD EN GENERAL Y CÓMO ESO AFECTARÁ SUS LÍMITES.

traído a usted por