

Controlar las emociones

En repetidas ocasiones nuestra mente puede deformar la realidad nos hace ver situaciones cotidianas con una perspectiva negativa que termina perjudicando nuestro ambiente de trabajo. A continuación le presentamos algunos ejemplos de estas actitudes.

... ¡EVITÉMOSLAS!



- 🔦 **Generalizar:** "Lo malo siempre me ocurre a mí"
- 🔦 **Etiquetar:** "Soy un cobarde"
- 🔦 **Ir de un extremo a otro:** "Si no consigo ese trabajo me moriré"
- 🔦 **Seleccionar sólo lo malo de los hechos:** "El aumento de sueldo y la buena valoración de mi trabajo no quiere decir nada; el jefe no me ha sonreído esta mañana, seguro que estoy en la lista negra."
- 🔦 **Comparaciones envidiosas:** "Seguro que 'fulanito' hace este trabajo perfectamente"
- 🔦 **Reacciones inapropiadas:** "Es el día de los presupuestos, llámame y diré que estoy enfermo"
- 🔦 **Sacar conclusiones a primera vista:** "¿Ha visto a todos los directivos yendo hacia la sala de juntas? Seguro que van a decidir los despidos"
- 🔦 **Sacar las cosas de sus casillas:** "Es la segunda vez que me despiden. Me van a tildar de fracasado toda la vida"
- 🔦 **Negar y minimizar:** "No he conseguido acabar el proyecto a tiempo, pero de todas formas no importa, nunca los leen"
- 🔦 **Desesperación:** Los tres atributos más importantes, dijo San Pablo, son: esperanza, fe y amor. Es difícil imaginar a una persona que tenga fe o sienta amor, si no tiene esperanza.