

How We React to Our World

Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Nuestras reacciones determinan nuestras experiencias con el mundo que nos rodea Charla de seguridad

La percepción tiene una forma de moldear la realidad. Nuestras propias experiencias han moldeado de muchas maneras nuestros puntos de vista y perspectivas. También juega un papel importante la forma en que interactuamos y nos relacionamos con el mundo que nos rodea. La gran prueba para nosotros es tomar decisiones positivas cuando nos enfrentamos a situaciones espinosas en nuestras reacciones para seguir a los ciudadanos ya sea en el trabajo o en el juego.

CUÁL ES EL PELIGRO

NEGATIVIDAD EN EL TRABAJO

En primer lugar, intente identificar la causa de la negatividad, ya sean chismes, estrés o agotamiento laboral. Sea un modelo de conducta y trate a todos con justicia.

Muchos de nosotros pasamos más tiempo del que estamos despiertos en el trabajo que en casa. Por ello, puede haber muchos problemas entre las personas en el trabajo. La percepción de los demás y de sus acciones dicta cómo reaccionamos ante ellos: bien o mal. Cuando juzgamos a los demás basándonos en su aspecto, sus acciones o un solo acontecimiento y asociamos a esa persona con algo negativo concreto, pueden surgir problemas.

Los mejores lugares de trabajo se caracterizan por la transparencia, la amabilidad, la inclusión y el juego. Los empleados deben tener libertad para expresarse y compartir ideas, opiniones o críticas. Además, deben saber lo que ocurre en la

organización en cada momento.

Lo más importante es fomentar la comunicación y la colaboración. Céntrese en crear un entorno de trabajo en el que todos se sientan valorados y apoyados. Reconozca los logros de su equipo y refuerce las declaraciones positivas.

Cada lugar de trabajo tiene una atmósfera diferente, un entorno diferente, un ethos diferente. Un entorno de trabajo eficiente y armonioso se crea, en gran medida, por la forma en que las personas se comportan en el lugar de trabajo. Esto incluye el comportamiento de los empleados, de los empresarios y, en cierta medida, incluso de los clientes.

RETROALIMENTACIÓN NEGATIVA

La retroalimentación negativa, en particular, puede ser valiosa porque nos permite controlar nuestro rendimiento y nos alerta de los cambios importantes que debemos hacer.

Pero no siempre es fácil procesar los comentarios negativos y actuar en consecuencia. Puede ponernos a la defensiva, enfadarnos y cohibirnos, lo que posteriormente merma nuestra eficacia. Además, no podemos tomar todos los comentarios que recibimos al pie de la letra. Aunque a menudo las críticas pueden ser objetivas y con los motivos más puros, también pueden ser inexactas y/o de naturaleza nefasta: un compañero de trabajo que quiere sacarnos de nuestro juego; un jefe que tiene expectativas totalmente inalcanzables; un empleado que tiene miedo de decir la verdad al poder; un amigo que proyecta sus propios problemas en nosotros. Es difícil saber qué es real y qué hay que filtrar.

COMO PROTEGERSE

Estas son nuestras principales sugerencias para utilizar los comentarios negativos para impulsar el crecimiento profesional:

- **No se tome su vida profesional como algo personal**

Es fácil tomarse los comentarios negativos relacionados con su

rendimiento como un ataque personal, pero es más saludable reconocer tus emociones y dejarlas de lado.

Reconoce que la retroalimentación negativa en el trabajo le ha dejado molesto o frustrado; sin embargo, saca la emoción de la ecuación e intenta no reaccionar a la defensiva.

Cómo afrontar las conversaciones difíciles en el trabajo

Mantenga un buen equilibrio entre el trabajo y la vida privada y permítase tiempo para relajarse y desconectar al final de la jornada laboral. Evaluar el problema con la cabeza despejada le permitirá identificar las formas en que puede avanzar y mejorar.

- **Considere las motivaciones de su compañero**

Piensa en cuáles pueden ser las motivaciones de su compañero o jefe. ¿Valora realmente sus críticas? Si su instinto le dice que los comentarios son inmerecidamente duros o no son constructivos, respira hondo y déjelo pasar.

- **Reconocer la necesidad de mejorar**

Tenga en cuenta la construcción de su marca personal en el trabajo, fomentando su actitud positiva y su receptividad al criticismo, y demostrando que puede aceptar los comentarios negativos, y agradece a la persona su perspicacia.

Reconozca sus errores pasados y desafíese a hacerlo mejor la próxima vez. Si puede entender cuál fue la causa del comentario negativo en el trabajo, tienes la oportunidad de evitarlo. Pregúntese por qué recibió el comentario negativo y, si es cierto, qué tiene que hacer para cambiar.

Toma nota de los puntos de la crítica que son útiles para usted y averigüe cómo utilizarlos en su beneficio. Escribe una lista de objetivos específicos y lo que tiene que hacer para alcanzarlos. Reconozca sus áreas de desarrollo y comprométase a mejorarlas en el futuro.

- **Desarrolla tu inteligencia emocional**

La inteligencia emocional (EQ) se refiere a la capacidad de reconocer y gestionar eficazmente los comportamientos de sus compañeros en el lugar de trabajo, y es un factor importante para el éxito laboral.

Utilice su inteligencia emocional para hacer frente a los comentarios negativos en el trabajo y recuerde que, independientemente de cómo le hagan sentir las críticas, las reacciones defensivas no le servirán de nada. Mantener la calma demostrará a su jefe que se toma en serio sus preocupaciones y que está dispuesto a utilizarlas para ayudarse a avanzar.

▪ **Aprenda las lecciones**

Una vez que haya hecho un esfuerzo concertado para solucionar el problema o poner en marcha estrategias de mejora, es el momento de dejar los comentarios negativos en el pasado y hacer lo posible por seguir adelante. Arrastrar las críticas puede hacer que se sienta resentido y crear barreras para su crecimiento profesional.

Recuerde que debe tomarse las críticas en serio y no como algo personal. Adopte medidas manejables para mejorar, comprendiendo los puntos débiles que pueden estar dando lugar a comentarios negativos en el trabajo. No se deje atrapar por la negatividad; en su lugar, cree pasos factibles que le ayuden a sentirse positivo en su camino hacia la mejora.

CONCLUSIÓN

Para mantener un estado mental saludable es necesario tener una reacción o perspectiva positiva hacia las personas o los acontecimientos negativos. Es cierto que algunos acontecimientos y acciones de los demás deben tratarse con seriedad, pero todas las personas deben seguir adelante para asegurarse de que sus reacciones no sean continuamente negativas hacia el estímulo. No podemos controlar todo lo que ocurre en nuestras vidas, pero podemos controlar nuestras reacciones a todo ello.