

El estrés del reingreso es contagioso. He aquí cómo protegerse

Melody Wilding

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

ESTRATEGIA
Y DECISIONES

Conforme las empresas desvelan sus planes de retorno al trabajo, los temores de los empleados alcanzan un punto álgido, lo que es comprensible considerando que abundan las preocupaciones en cuanto a salud y seguridad. También está el estrés de volver a aclimatarse a las dinámicas en persona.

Sin embargo, la ansiedad del reingreso no sólo afecta al empleado que la experimenta. El estrés es contagioso. La investigación ha demostrado que es posible “contagiarse” de las emociones de los demás.

¿Cómo protegerse para no “contagiarse” de la ansiedad de reincorporación de sus colegas? **He aquí cómo ser empático con las necesidades y preocupaciones de su equipo, pero sin convertirse en una esponja emocional.**

Tome su temperatura emocional.

Como líder, usted puede ser la principal fuente de contagio emocional. Si lleva sus preocupaciones y miedos a las conversaciones, su equipo lo percibirá y los demás se “contagiarán” del bajo estado de ánimo. Compruebe con usted mismo a lo largo del día para ser consciente de las emociones que está “llevando” a sus interacciones, tanto en persona como virtuales.

Visualice un límite.

Cuando un subordinado directo expresa su preocupación por volver al trabajo, usted quizá tome esas ansiedades ante la reapertura como algo personal, percibiéndolas como un juicio sobre su competencia como gestor. El estrés de los demás puede desencadenar preocupación en usted. Una forma de crear separación y protegerse de las emociones de los demás es mediante la visualización. Imagine que entre usted y la otra persona hay un cristal que las reacciones de su contraparte no pueden atravesar.

Empatice, no interiorice.

No se regodee ni se sumerja junto con su equipo en pensamientos basados en el miedo. Mantenga la línea que separa las preocupaciones de sus compañeros sin permitir que se quejen o esparzan ansiedad. En su lugar, vea estos momentos como una oportunidad para pasar a la compasión y a la validación.

Este artículo es útil para:

- Ser empático.
- Practicar la correulación.
- Revertir el contagio emocional.

El estrés es contagioso. La investigación ha demostrado que es posible “contagiarse” de las emociones de los demás.

Fomente la atención de problemas enfocada en soluciones. Por ejemplo: “Hablemos de las maneras de hacer que sea una transición suave para ti”.

Practique la correulación.

Las emociones positivas también pueden contagiarse. Aprovechélo con una técnica llamada correulación: Cuando usted intencionadamente se calma o tranquiliza, ello puede influir para que hagan lo mismo las personas con quienes se encuentra. Si está lidiando con un subordinado ansioso, ralentice conscientemente su respiración y respire profundamente. Hable más tranquila y lentamente. Su estado de ánimo cambiará y el pánico de su compañero también disminuirá.

Sea un potenciador de la resiliencia.

Los estudios de psicología señalan que se necesitan cinco interacciones positivas para compensar una negativa. Esto significa que usted puede revertir contagio emocional ofreciendo elogios, reconocimiento y cumplidos a su equipo. Por ejemplo, intente comenzar las reuniones haciendo que cada persona comparta los logros de la semana pasada.

Tenga una forma de limpiar el día.

Desconectarse después del trabajo es crucial para asegurarse de que al salir trabajo no se lleva un mal estado de ánimo. Recomendando crear un ritual para marcar la transición del trabajo al tiempo personal. Podría reflexionar sobre los acontecimientos del día, o escuchar un podcast o un audiolibro para descomprimirse. Algunos de mis clientes que siguen trabajando en casa se cambian de ropa para indicar el fin de la jornada laboral.

La ansiedad por la reincorporación nos afectará a todos en los próximos meses. El uso de estas estrategias puede evitar que el contagio emocional los derrumbe a usted y a su equipo.

Las emociones positivas también pueden contagiarse. Aprovechélo con una técnica llamada correulación: Cuando usted intencionadamente se calma o tranquiliza, ello puede influir para que hagan lo mismo las personas con quienes se encuentra.

Sobre la autora:

***Melody Wilding es
entrenadora ejecutiva.***



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com