

¿Qué es la Calidad Emocional?

Calidad emocional: trabajadores felices, trabajadores productivos

En los últimos años, grandes empresas como Facebook, Google o Airbnb han perseguido el objetivo de crear bienestar y felicidad en el ámbito de trabajo.

Estas políticas no vienen de la nada. Numerosos estudios sustentan que un clima laboral positivo puede predecir elevados niveles de productividad en el trabajo.

Sin embargo, existe una variable mediadora entre el clima laboral y la productividad: la emoción. A pesar de que el clima laboral de un trabajador (aquello que le rodea) puede ser satisfactorio, es la emoción (aquello que experimenta internamente) lo que determinará su rendimiento.

El objetivo de la empresa moderna es proporcionar a sus trabajadores una adecuada calidad emocional, lo que mejorará el sentimiento de pertenencia, la implicación y finalmente la productividad.

¿Qué es la calidad emocional?

Por definición, la Calidad Emocional es la capacidad dentro de un grupo, equipo u organización para fomentar el proceso emocional en sus componentes, es decir, proporcionarles una adecuada estimulación y ayuda en el registro, experimentación, expresión, regulación, y respuesta de sus emociones de tal modo que posibilite la consecución de los objetivos que el grupo, equipo u organización se haya marcado.

¿Cómo conseguirla?

A diferencia del clima laboral, la calidad emocional se entiende como una experiencia interna, sin embargo, esto no quiere decir que no podamos tomar medidas externas para promoverla:

Estimulación: conciliación, flexibilidad de horario, cursos de formación, jornadas informativas o simplemente libertad para que el trabajador participe en proyectos que le interesan, pues no hay mejor estimulación que la que uno mismo busca. En definitiva, acabar con el trabajador-zombie que acude a su

puesto de trabajo sin ninguna pretensión más allá de cumplir sus ocho horas.

Registro: formación en registro emocional, ayudas y guía en la interpretación de situaciones laborales y valoración de significado, políticas de empresa, protocolos de actuación, y en definitiva cualquier tipo de ayuda al trabajador en su labor de interpretar y registrar situaciones, concediéndole la debida atención a aquello que se considera primordial.

Experimentación: programas para el reconocimiento de las emociones, mindfulness, funcionalidad de la emoción, efectos físicos...

Expresión: ayudar al trabajador no solo a expresar debidamente sus emociones si no a fomentar la veracidad de aquello que expresa, formación sobre lenguaje corporal, risoterapia, contagio emocional, buzones de sugerencias, actividades fuera del ámbito laboral para expresar emociones quizá no muy aceptadas dentro de él...

Regulación: cursos de inteligencia emocional, formación en autocontrol y gestión emocional, retroalimentación positiva, salario emocional...

Respuesta: definición clara de objetivos dentro de un proyecto, formación en persuasión, sesgos de atribuciones, trabajo emocional.

Tanto la emoción como la motivación se definen como procesos activadores de la conducta que nos impulsan en nuestra vida cotidiana. Empresas que promuevan la emoción de sus trabajadores estarán del mismo modo proporcionándoles motivación, lo que llevará sin duda a un aumento de su productividad y claras mejoras en su rendimiento.