



Importancia de la inteligencia emocional en la SST



El Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo se celebra el 28 de abril, con el objetivo de **visibilizar y sensibilizar** a las personas sobre la importancia de las condiciones de seguridad en los centros de trabajo. Debido a la pandemia del Covid 19, se han generado múltiples cambios en las dinámicas laborales, como es el trabajo remoto.

En la actualidad, muchas empresas están optando por regresar a la presencialidad luego de dos años de trabajo remoto, lo que puede significar un cambio abrupto para los trabajadores. Volver a la anterior rutina y adaptarse nuevamente puede ser complicado para el personal de la organización, incluso llegando a tener consecuencias en las relaciones de los empleados. Ante ello, es necesario que se **fortalezcan las habilidades socio emocionales** de los miembros de una organización.

Se puede entender a la **inteligencia emocional** como la **capacidad de reflexionar sobre las emociones y el manejo de los diferentes estados emocionales en el individuo** (Salovey, 2007). Es importante mantener un adecuado manejo emocional en el trabajo, dado que permite tener un comportamiento más seguro en las actividades diarias laborales. Mantener una óptima autorregulación emocional (por ejemplo, sobrellevar situaciones de presión, estrés, manejar conflictos) posibilita el desarrollo de un ambiente laboral armónico y, por ende, un mejor desempeño laboral de los empleados. A continuación, se presentan las competencias de inteligencia emocional para un comportamiento seguro en el centro laboral:





- **Autoconocimiento:** La capacidad de comprendernos a nosotros mismos, conocer nuestras fortalezas, oportunidades de mejora, temperamento para poder reflexionar y reconocer sobre el manejo de nuestras emociones. Esto permitirá conocer a qué aspectos debemos prestarle mayor atención para poder reforzar y tener un mejor desenvolvimiento en el trabajo.
- **Manejo emocional:** Capacidad de manejar y regular las emociones afirmativamente en las diferentes situaciones cotidianas. De esta manera, se podrá conocer nuestras reacciones emocionales y saber cómo abordar un posible conflicto en el trabajo.
- **Automotivación:** Capacidad de motivación hacia uno mismo de acuerdo con los objetivos que se han establecido. Influye en el proceso del manejo de las emociones. Es importante mantener un alto nivel de automotivación durante las actividades laborales, lo que permitirá cumplir con las medidas de seguridad en el trabajo.
- **Asertividad:** Capacidad que permite expresar nuestras emociones de manera honesta, directa y respetuosa sin transgredir al otro. De esta manera, podremos comunicarnos de una manera agradable con los demás colaboradores y poder sobrellevar una posible situación de conflicto.
- **Relaciones interpersonales saludables:** Capacidad de promover las relaciones con los demás basados en el respeto y empatía. Mantener relaciones de trabajo armoniosas permite reducir los riesgos laborales y optimizar el desempeño de los trabajadores.

Como se ha explicado en líneas anteriores, **fortalecer las habilidades socio emocionales de los trabajadores es fundamental para la seguridad y salud en el trabajo**; no solo desde mitigar posibles conflictos entre trabajadores, sino que permite fortalecer la cultura de seguridad de la organización.

Referencias:

Salovey, P. (2007). Prólogo. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Eds.), *Manual de Inteligencia Emocional*, 17-19. Pirámide.



Mayte Rivera Aliaga
Psicología Organizacional
mrivera@corebusinesscorp.com