

Comprendiendo la energía emocional



1. La energía emocional es la emoción que nos impulsa a actuar en cada momento.
2. Existen dos tipos, la positiva y la negativa.
3. **La energía emocional positiva (EEP)** genera bienestar personal, buen ambiente de trabajo y buenos resultados.
4. **La energía emocional negativa (EEN)** nos lleva a un mal ambiente, malos resultados e incluso accidentes laborales.
5. La energía emocional se propaga rebotando de una persona a otra (Ley del espejo).
6. La energía emocional se va acumulando (Ley del depósito).
7. Cuando la energía emocional negativa y energía emocional positiva se encuentran, siempre gana la más fuerte.
8. Siempre puedo responder con energía emocional positiva, si tengo los recursos necesarios.

Recursos de energía emocional positiva

- 1. Analiza el terreno:** Determina si es el momento adecuado, el lugar adecuado y el canal adecuado.
- 2. Mide tus fuerzas:** Retírate cuando la energía negativa empiece a crecer fuerte en ti.
- 3. Anticípate:** Siembra energía positiva a tu alrededor con feedback positivo.
- 4. Evita tu acumulación de EEN** con feedback educado y constructivo (habla “desde abajo” y sólo de comportamientos observables específicos).
- 5. Haz tus peticiones firme pero siempre positivo** (“necesito tu ayuda”).
- 6. Escucha, reformula, valida** y tu energía vencerá.
- 7. Tolerancia cero a la agresividad verbal:** Advierte tranquilamente que finalizarás la conversación si persiste. Si se repite el comportamiento, acude a RRHH o a seguridad.