

## ¿LE HACE SENTIRSE ORGULLOSO MEJORAR UNA RELACIÓN?

Cuando hablamos de Inteligencia emocional, probablemente todos tengamos en mente una relación deteriorada con un miembro de nuestro equipo, ya sea un colaborador, un par o un cliente.



En este artículo queremos concentrarnos en el bienestar que genera mejorar esas relaciones que actualmente tienen un impacto en nuestra vida laboral.

### ***¿Por qué se siente tan bien mejorar las relaciones con nuestro equipo?***

Mejorar la relación con un colaborador con el que tenemos que trabajar diariamente trae múltiples beneficios emocionales para nosotros mismos, para el equipo y para los resultados que estamos esperando. Las investigaciones realizadas por Great Place To Work confirman que una buena comunicación entre el líder y su equipo logra mejorar la percepción que las personas tienen de su ambiente de trabajo porque se liberan mayores hormonas como la endorfina (alegría) y la dopamina (calma) que hacen que nuestras percepciones sobre algo sean positivas y placenteras.

### ***Las emociones positivas conducen a mayor compromiso***

Asimismo, las investigaciones publicadas por el Centro BIT de Londres (The Behavioral Insights Team) demuestran que las personas que se sienten reconocidas y motivadas por el líder tienen mayor compromiso por realizar cambios en su comportamiento para mejorar un resultado porque anhelan recibir el reconocimiento de su líder y de sus pares.

Las investigaciones del Centro BIT afirman que los mensajes positivos que generan emociones como el orgullo, la gratitud y el sentido propio de ser eficaz, conducen a generar mejores resultados que los mensajes que generan emociones negativas como la culpa, el miedo y el disgusto.

La buena noticia es que, si ya tenemos una relación deteriorada con uno de los miembros de nuestro equipo, por medio del lenguaje positivo podemos transformar esa mala relación en una relación cordial, cálida y positiva que nos ayude a sentirnos mejor en el trabajo, y mejore el ambiente para todos los demás miembros del equipo.

### ***¿Cuál es el cambio clave?***

Aprovechar el poder que nos da nuestro rango de liderazgo para crear ambientes emocionales positivos donde las personas se sientan apreciadas y reconocidas. Conseguir estas emociones en el equipo solo necesita de nuestro lenguaje positivo.

El lenguaje positivo es traer al equipo ese mismo lenguaje que usamos con las personas que naturalmente nos caen bien, esas mismas palabras que usamos cuando nos sentimos orgullosos de alguien y se lo dejamos saber; esos mismos mensajes que le decimos a las personas cuando queremos reconocerles un buen gesto. Si lo vemos de forma inversa, entonces es traer las palabras que nos han dicho que nos han hecho sentir orgullosos de nosotros mismos, que nos han hecho sentir apreciados por alguien, y que nos han hecho querer a las personas que nos las dicen.

El cambio de una relación solo requiere el cambio de una de las dos personas que están en ella, porque el otro reaccionará naturalmente frente a las emociones que le hace sentir el otro.

### ***¿Cuál es el mayor beneficio?***

El mayor beneficio de hacer sentir a otros apreciados y reconocidos, es que nosotros mismos sentiremos emociones más placenteras como la alegría, la gratitud y el sentido de empoderamiento, y nos generará mucho más placer la labor que cumplimos en el día a día.