

5.3

Las emociones para el trabajo colaborativo

“Toda persona que finalmente descubre su valor, ha recogido sus maletas del orgullo y se ha subido a un vuelo hacia la libertad, que ha aterrizado en el valle del cambio”.

Shannon L. Alder .

Todos nuestros recuerdos, hasta el más antiguo, están relacionados a una emoción. Todo el tiempo estamos sintiendo y lo que vamos viviendo altera nuestro ánimo. Es innegable que las **emociones** son motores que determinan nuestras actitudes, para bien o para mal. Autorregular cualquier emoción es importante para alcanzar los objetivos que nos hemos trazado. Por ejemplo, el miedo puede hacerte estar alerta, pero si no se autorregula, te inmoviliza; la alegría puede llevarte a tomar decisiones con seguridad, pero si se desborda, debido a la euforia, quizás las tomes abruptamente. Por ello, es importante tener presentes nuestras emociones y autorregularlas. **El reto es** identificar emociones y disposiciones mentales que facilitan u obstaculizan el trabajo colaborativo.

Actividad 1.

Recuerda una ocasión en la que hayas trabajado en equipo. Enlista las emociones que crees que, en ese momento, facilitaron el trabajo. Completa la siguiente tabla con las emociones y con la razón por la que crees que beneficiaron el trabajo colaborativo.

Emociones	Razones por la que benefició el trabajo colaborativo

Actividad 2.

Reúnete con dos compañeros y compartan sus tablas. Reflexionen sobre las emociones y razones en las que coincidieron.

- Ahora, imaginen una situación de trabajo en equipo y elijan una de las siguientes emociones: miedo, tristeza, enojo, alegría y desagrado. Piensen qué pasaría si no se autorregula cualquiera de ellas. ¿Facilitaría el trabajo en equipo? ¿por qué?
- En tu cuaderno contesta a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la importancia de autorregular las emociones para trabajar en equipo?

Reafirmo y ordeno

No hay buenas ni malas emociones, cualquiera de ellas nos facilita tomar distancia o actuar, según lo que nos convenga. Lo importante es la autorregulación de éstas, es decir, que las emociones no te obstaculicen o te hagan actuar impulsivamente y sin afrontar consecuencias. Sin embargo, si se trata de trabajo colaborativo, emprenderlo con entusiasmo, alegría, gratitud, buen humor y aprecio, lo facilitará y te dejará aprendizajes significativos.

Escribe en un minuto
qué te llevas de la lección



Para tu vida diaria

Reflexiona que cada persona experimenta de forma cotidiana emociones y que es muy probable que en ocasiones, éstas puedan no ser las mismas que experimentas tú. Observar y respetar las emociones, tanto propias como las de las demás personas, permite que los ambientes de trabajo colaborativo sean efectivos.

¿Quieres saber más?

Si te interesa profundizar en el análisis de tus emociones puedes comenzar viendo la película *Intensamente* (2015) e identificar las emociones que son fundamentales para ti.

CONCEPTO CLAVE

Emociones:

Es un proceso, una manera automática y particular de valorar nuestras experiencias cotidianas. Ese proceso está influenciada por el pasado evolutivo de los seres humanos, así como los antecedentes personales de cada quien. Las emociones son un indicador, por ejemplo, de que está ocurriendo algo importante para nuestro bienestar, permitiendo que se gesten cambios fisiológicos y emocionales que nos ayudan a lidiar con las situaciones que enfrentamos diariamente.

GLOSARIO

Autorregulación:

se relaciona con cómo la persona maneja su mundo interno para beneficio propio y de los demás. Las competencias que la integran son: autocontrol emocional, orientación a los resultados, adaptabilidad y optimismo.