

iNo hay emociones negativas!

Las emociones del ser humano son el resultado evolutivo de más de dos millones de años. Un proceso tan largo de adaptación no habría perpetuado emociones que fueran negativas para nuestro desarrollo personal o colectivo. Todas tienen una utilidad y cumplen una necesidad de los individuos sociales que somos.

Por eso la idea de que en el trabajo debemos ser perfectamente racionales y dejar de lado nuestras emociones es ilógica. Más que seres racionales, como dice el famoso neurólogo Damásio, "somos máquinas de sentir que piensan". Por eso no podemos dejar de sentir al entrar por la puerta de la oficina. Y además no sería deseable. Se imaginan ¿un equipo sin entusiasmo?, ¿una empresa sin ambición? O por señalar algunas emociones menos "positivas", se imaginan ¿a un jefe que no tuviese preocupación por una caída de las ventas?, ¿un equipo que no estuviese molesto por haber perdido un gran contrato en el que trabajaron muchas semanas?

Lo que sucede es que solo percibimos las emociones, y las criticamos, cuando resultan improductivas. La frustración por unos malos resultados se valora como positiva cuando nos lleva a querer mejorar, pero negativa cuando lleva al abandono de un proyecto. La indignación no nos llama la atención, o incluso la consideramos positiva, cuando moviliza a un equipo a enfrentar las malas artes de un competidor. Pero cuando se dirige hacia un jefe injusto, este la considera negativa, y probablemente acabará diciendo que basta ya de quejas y que hay que ponerse a trabajar.

Esta mirada tan limitada y limitante nos impide hacernos cargo y gestionar adecuadamente el universo emocional de nuestras organizaciones. No permite reconocerlas y mucho menos crear un espacio emocional sano para manejarlas de forma constructiva y adecuada. Si una persona está preocupada por un hijo enfermo, no se le puede pedir entusiasmo a la hora de presentar un proyecto. Si a otra se le ha muerto un amigo, no podemos exigirle que trate de motivar a su equipo. El intento de desconectar algunas emociones va en contra de nuestra naturaleza y a la larga tiene consecuencias. Por eso no es de extrañar el aumento de las enfermedades mentales, de la rotación y de la falta de compromiso y productividad. En nuestra sociedad necesitamos cada vez más generar aceptación de las emociones en el trabajo y en la vida, para así poder manejarlas adecuadamente. Porque, en definitiva, las personas somos seres racionales, y también emocionales, y no podemos dejar de pensar, y tampoco de sentir, en función de si resulta productivo o no.