



ESPACIOS EMOCIONALES



Los espacios emocionales son **uno de los 4 espacios principales en la vida de cualquier grupo** (como se menciona en la Ficha 2) **aunque de los menos presentes en la estructura formal.**

Así como nos reunimos para tomar decisiones, también es esencial generar de manera estructural espacios para compartir cómo nos sentimos en el grupo.

Los espacios emocionales son aquellos en los que las personas del equipo o colectivo se reúnen para **compartir cómo están, cómo se sienten, qué están vivenciando, si hay alguna tensión o conflicto con alguna persona, si hay algo que les incomoda, si hay agradecimiento que expresar a otras personas o al grupo...** es decir, espacios donde las personas comparten sus emociones, agradables o desagradables¹, en relación al trabajo en equipo.

1 • La importancia de las emociones en los grupos



emociones agradables

Apoyan el deseo de ser parte del equipo, de querer permanecer, de continuar con ciertas formas y procesos que apoyan esos sentimientos.



emociones desagradables

Nos piden hacer un cambio, hacer algo diferente, para no seguir en esa situación. Compartir y hablar sobre estas emociones desagradables con todo el equipo, nos ayuda a entender mejor qué está pasando en el grupo, y poder decidir con mayor información cuáles son esos cambios que es necesario hacer.

¿Por qué hablar de nuestras emociones en nuestro grupo?



Promueve el tomar conciencia de la **diversidad** que somos y que hay en un equipo; reconocer que hay personas que pueden estar viviendo una situación muy diferente a otras; y generar curiosidad en la diversidad de experiencias, valorando todas.

Poner en común tensiones e incomodidades que las personas puedan sentir alberga **una gran posibilidad de acercamiento y de cambio** en la cultura del grupo: conocer cuáles son las dinámicas de roles en el grupo; avanzar en la visión y misión; y fomentar el bienestar de las personas dentro del equipo.

Nos ayuda a entender mejor qué está pasando en el grupo, y poder **decidir con mayor información.**

Expresar las emociones agradables en un grupo permite apreciar los talentos presentes en el grupo, y promueve que esté presente la **cultura del reconocimiento.**

¹ Para este material y en general para el trabajo emocional a nivel grupal no diferenciamos entre emociones y sentimientos, como tampoco hablamos de emociones positivas y negativas, sino agradables y desagradables, porque todas tienen la función de traer una información valiosa para la persona y el equipo (en este sentido, nos inspiramos en el enfoque de Mauge Cañada).



¿Por qué contar con espacios definidos y facilitados?

Es importante programar sesiones específicas de gestión emocional **diferentes a los otros espacios grupales**, para poder abordar de la mejor manera estos aspectos.

También es necesario aclarar que **no son espacios de terapia grupal**, sino que se trata de generar un espacio seguro para conocer aquellas necesidades y emociones que cada persona está viviendo, que pueden estar afectando a las interacciones grupales.

2 · Algunas formas de incluir espacios emocionales durante las reuniones de los grupos²



Ronda de apertura o *check in* en una reunión:

Antes de comenzar con los temas del orden del día, podemos abrir una ronda en la que cada persona diga cómo llega a la reunión (con qué ánimo, energías, etc). Puede ser 1-3 min por persona. Es una manera simple de incorporar esta práctica y poco a poco las personas pueden ir sintiéndose más cómodas para compartir cómo se sienten, más o menos profundamente, según lo que necesiten.



Ronda de *feedback* toques y reconocimientos:

También al comenzar cada reunión, puede haber un **espacio establecido para mencionar alguna cuestión que incomoda* o genera molestias** en el equipo; **y otro espacio para agradecer y reconocer** a otras personas del equipo aquellas actitudes o acciones que hayan cuidado de la relación o del bienestar del grupo.

*Muchas veces tener espacios para “dar un toque” puede ser la mejor manera de integrar las críticas constructivas, dado que cuentan con un contexto de escucha donde se puede aprender de ella y tomar decisiones y acciones al respecto. Que sea un espacio periódico permite poder hablar de estas cuestiones apenas estén apareciendo; de este modo se evita “meterlas debajo de la alfombra” y que pequeños malestares escalen generando mayores conflictos.



Reuniones emocionales:

A diferencia de lo anterior, las reuniones emocionales son encuentros específicos para acoger únicamente las emociones en el grupo: cómo se encuentra cada persona, cómo se sienten en estos momentos y cómo están las relaciones entre las personas del equipo.

La forma más sencilla de compartir es hacer una **ronda de sentires**, sabiendo que el círculo es una de las formas más antiguas en las que los grupos se reúnen, recordando que es un espacio donde se habla con intención y se escucha con atención.

Además, hay otras técnicas más elaboradas, como el **mandala de la verdad de Joanna Macy**, las **flores colaborativas** basadas en la Comunicación No Violenta de Marshall Rosenberg, o los **procesos de grupo** basados en el **Trabajo de Procesos** y **Democracia Profunda**.

² Para más información, leer nuestro artículo: <https://altekio.es/como-cuidarnos-como-personas-y-como-grupo-a-nivel-emocional/>