

XII Jornada d'Activitat Física i Esport als Centres Penitenciaris

Relacions laborals: hem de ser bons/es amics/gues?

Les relacions laborals i els mites del treball en equip en temps de confinament

Víctor Amat, Llicenciat en Psicologia per la Universitat Ramon Llull

20 de novembre de 2020



Avis legal

Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement–No comercial–Sense obres derivades 4.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, la distribució, la comunicació pública i la transformació per generar una obra derivada, sense cap restricció sempre que se'n citi l'autoria del material i el Centre d'Estudis Jurídics i Formació Especialitzada (Departament de Justícia, Generalitat de Catalunya). La llicència completa es pot consultar a (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ca>).

ESQUIVAR LAS HOSTIAS

SUPERVIVENCIA EMOCIONAL Y EN EQUIPO EN LAS
ORGANIZACIONES DURANTE LAS MIERDAS
PANDÉMICAS Y SUS COLETAZOS QUE VAN PA LARGO

@victoramat 01



¿Este tío quién es?

- Lo normal sería que venga a exponer una persona que sepa de lo que habla, alguien rolo Jaume Funes, Pep Marí, o a lo mejor Victor Kupers (Lo digo honestamente).
- La cosa está muy malamente y los cracks de la empresa, me han fichado a mi, no puedo imaginar por qué. Me podéis encontrar en las RRSS como @victoramato1
- Soy un viejo boxeador metido a psicólogo con #adnTuró.
- Aplicaré mis conocimientos sobre dar y recibir hostias al tiempo que hablo de Psicología y de cómo nos pueden joder las emociones durante el manejo de la supervivencia en los equipos y las crisis .
- Seguro que nadie va a quedar del todo contento con mi charla.
- No tengo ni idea de si lo que os contaré os servirá para algo.

La falacia del equipo

- Soy un psicólogo mierder y antiMrwonderful, mi rollo es cuando las cosas no van bien.
- Ojo con las metáforas acerca de un grupo de gente que trabaja en una organización. El equipo puede llevarnos a una perspectiva jerárquica. ¿Quién es la directiva? ¿Quién es el entrenador? ¿A quién le ha empatado este? ¿Es una familia? ¿Quién lleva la voz cantante?
- El Liderazgo es una movida bastante fake. ¿Lo buscas, te lo dan o lo recibes de los otros?
- El autoliderazgo es un truco para explotarnos.
- No tengo muchas idea de equipo, de hecho fui deportista individual porque no me fío de la gente.
- Lo siento pero arrimaré el ascua a mi sardina.

Para empezar, hay dos tipos de hostias emocionales trabajando con gente.



Las esperadas



Las
inesperadas

Esperadas

- Sabes que van a doler aunque puedes prepararte.
- Puedes proteger tus zonas frágiles.
- Podrías prevenir acciones, anticiparte, contragolpear.
- Para poder ganar un encuentro debes controlar al menos un 60% de hostias esperadas y rezar a los astros que te vaya bien.
- Recuerda que la incertidumbre siempre acecha.

Inesperadas

- En un entorno incierto, estas son las hostiazas que duelen.
- Generan estupefacción y asombro.
- Desorientan y no sabes cómo reaccionar.
- El oponente saca provecho de esa situación.
- Te sientes muy gilipollers.

La cuestión no es la hostia en si, lo importante es qué haces cuando la recibes.

(El pinche bucle de la muerte)



Stop Mr wonderfulismo

Esto es la vida, queridos

Coaching
post-its

Meditaciones
varias

Flipaos del
leadership

Pensamiento
positivo

Tech-truños
de LinkedIn

Afirmaciones cutres de MBA barato:

- La crisis oculta una oportunidad.
- Si te caes siete veces, te levantas ocho.
- Si lo crees lo creas.
- Think Big.

Atención al proceso ideal



El éxito en la colaboración del equipo es una fucking excepción.



El grupo Antifrágil

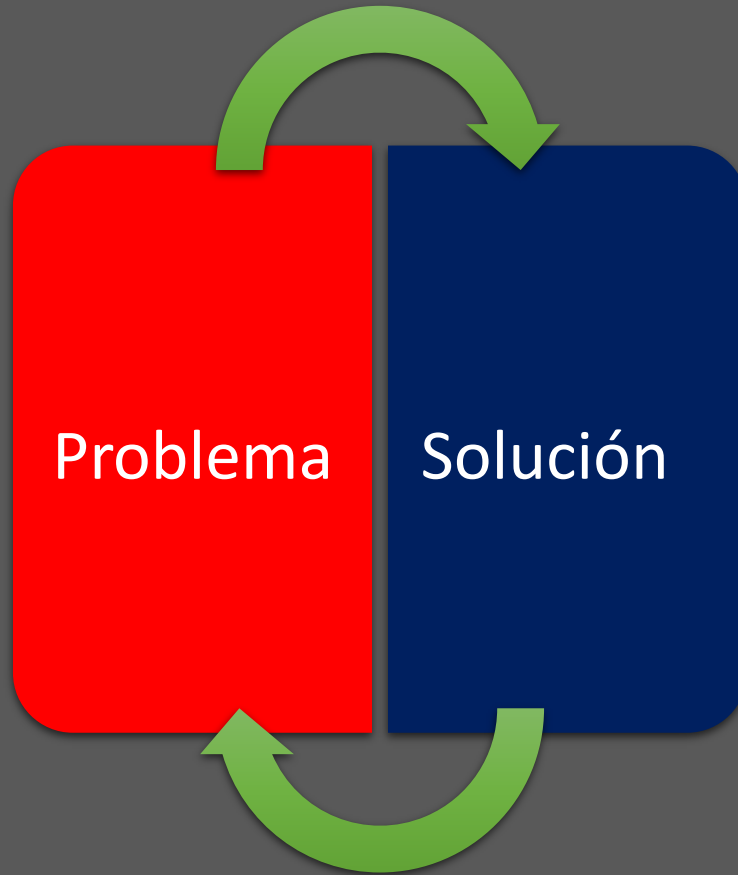
(inspired by Nassim Taleb)



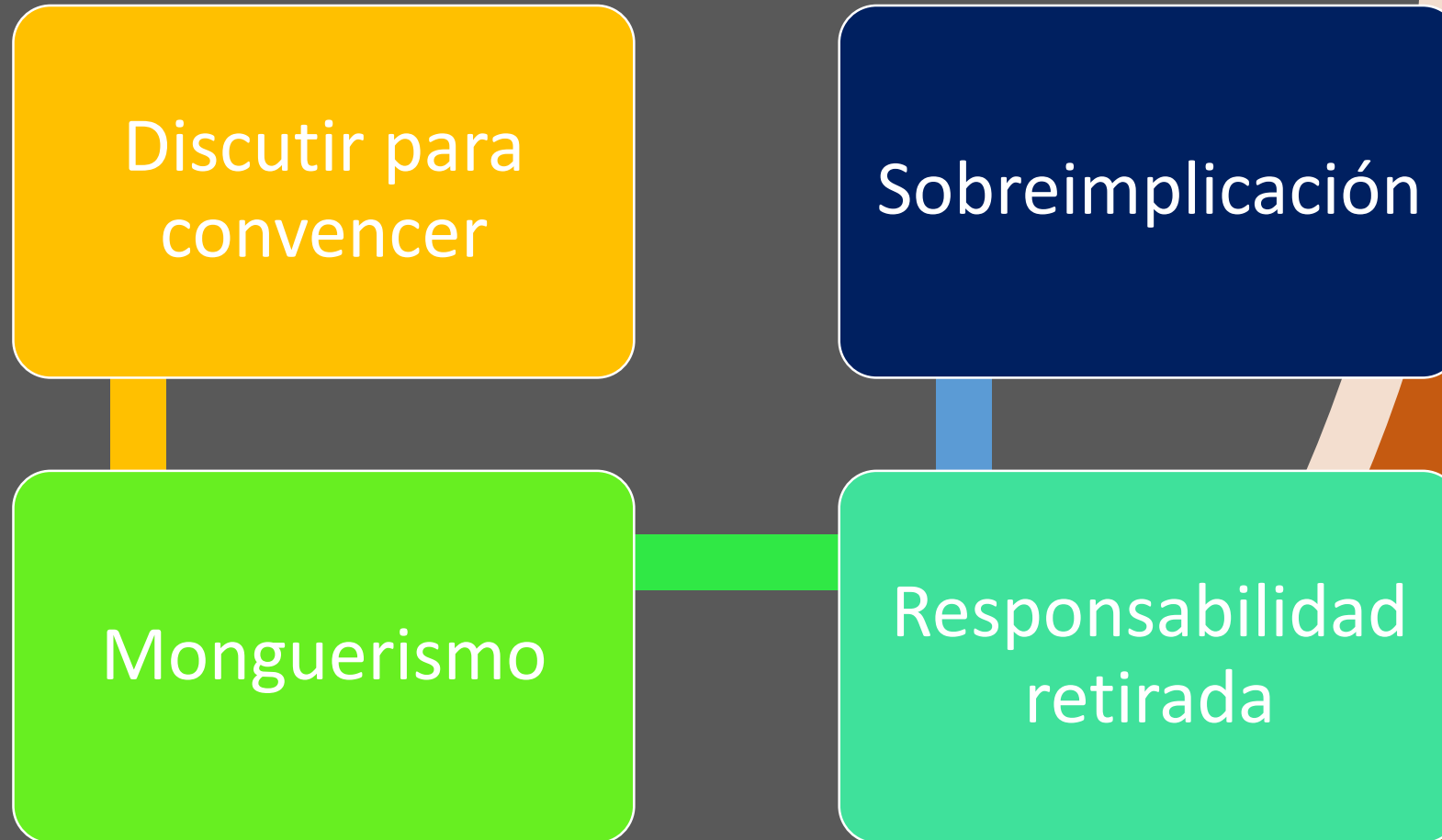
Las leyes que nunca te enseñarán en el MIT

- Si trabajas de otra cosa no te pasarán estas mierdas, te pasarán otras.
- Una profesión así es una fuente de convulsión e incertidumbre.
- Todo combate puede acabar con una buena hostia. A la mierda los pros y los contras.
- Estar *fit* para sobrevivir a una apocalipsis no es fácil.
- Se puede trabajar jodido si se sabe qué hacer pero sobre todo cómo hacerlo.
- Trabajo viene de *tripalium*.

Problemas diabólicos



Guía para dejarte la piel



Super-vivencia con otros. El “equipo”.

Discutir

- Centralizar lo que vale la pena
- Dar más la razón, que te cuesta.

Monguerismo

- Dejar de pedir a la gente que cambie por la cara
- Petición directa.

Responsabilidad retirada

- Dejar que la gente asuma su mierda.
- Confiar un poco más o delegar supervisando.

Sobreimplicación

- Elegir las batallas que valen la pena
- Haz de Messi cuando toca.

Super-vivencia personal

Miedo

- Hacer con miedo.
- Cagarla rápido

Rabia

- Soltar la rabia: Actividad física intensa
- Rajada controlada

Dudas

- Sostener la incertidumbre
- Interrumpir los intentos de certeza

Decepción

- Escribir las decepciones en un mural
- Venir llorando de casa y stop radio macuto

No hay
recetas sin
saber que hay
en la
despensa



Ni se te
ocurra
preguntar

@victorammat01

