



CECSi

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y SICOLOGÍA

Núm. 18
09-2008

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR

Por Qué Trabajar en EQUIPO

El ingreso a la Universidad o a un trabajo conlleva responsabilidades, retos y menos tiempo libre. Es un adaptarte a un estilo de vida donde tus mayores prioridades están enfocadas en las metas que te has propuesto y para las que has luchado durante los años de Escuela Superior o que quieres lograr en este momento de tu vida. Esta realidad es así para muchos de los compañeros en el Recinto, quienes también comparten contigo la experiencia de un Programa Académico exigente y conducente a un grado universitario. Todos tienen un sueño y todos son diferentes en cuanto al estilo de lograrlo, en cuanto al tiempo disponible, así como los recursos y las destrezas que tienen.

Existen muchas ocasiones en las que laboras de forma individual para cumplir con las tareas y los compromisos. Sin embargo, como estudiante o empleado, el trabajo en equipo es necesario para completar muchas cosas. Además, aprender a manejar efectivamente un equipo de trabajo te abrirá puertas presentes y futuras en tu actual o futuro trabajo.

Aprender a ser parte de un equipo es una destreza que puede ayudarte a cumplir de forma más rápida y eficaz con muchos de tus metas, al tiempo que te brinda la oportunidad de contar con más espacio libre para aquellas otras actividades que son importantes para ti. Para lograr establecer un equipo tienes que saber y practicar unas cosas.

Un *Equipo* es una entidad altamente organizada y orientada a una meta en común. El mismo está integrado por un número reducido de personas que tienen clara las metas y pueden manejarse en un clima de respeto y confianza. Entre las características más importantes de un equipo podemos mencionar:

- Cuentan con una misión y visión clara de lo que buscan.
- Tiene una meta en común.
- Existe confianza entre sus integrantes.
- Reconoce las destrezas individuales de cada cual.
- Cuentan con Facilitadores, no supervisores. El liderazgo de los integrantes es de apoyo.
- El objetivo del equipo siempre está sobre el objetivo individual.
- Los integrantes del grupo tiene la capacidad de escuchar y comunicar ideas.
- Existe una buena comunicación y una habilidad para negociar.

Si logras cumplir con estas características y trabajar en tu grupo con una meta en común, entonces, puedes hacer de ese grupo un gran equipo de estudio o trabajo. Al final todos buscamos nuestro desarrollo profesional y cada uno lo logrará a su ritmo. Con apoyo, la experiencia es mucho más positiva.

Recuerda, cuando te sientes parte de un equipo con tus compañeros, entonces has logrado ser un equipo. Y, el Equipo es herramienta fundamental en tus metas...

Dra. María M. Hernández Maldonado
Sicóloga Clínica
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología CECSi
Exts. 2014/5209/5210

**Aprendamos a formar Equipos. El trabajo con los demás es más efectivo,
satisfactorio y de beneficio para todos.**

