



Comunicación Noviolenta

Manual introductorio a la Comunicación Noviolenta



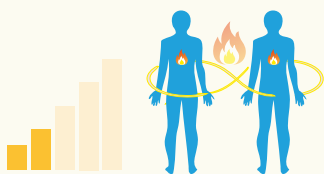
RESUENA
comunicación que conecta vidas

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA?

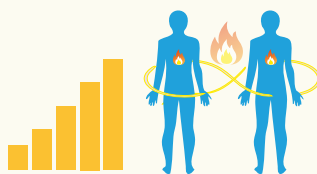
Es una conciencia que nos transmite una visión de mundo y un lenguaje orientado a conectar a los seres humanos.

ES UNA COMUNICACIÓN BASADA EN LA CONEXIÓN!

Para que un mensaje pueda ser transmitido y recibido se necesita el canal de conexión. Sin ese canal no hay comunicación.



Cuando la conexión está BAJA es probable que una parte nuestra esté cerrada, a la defensiva.



Cuando la conexión está ALTA, estamos abiert@s, podemos SER y expresar toda nuestra humanidad sin estarnos protegiendo.

¿A QUÉ NOS INVITA LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA?

- ★ A encontrar lo que nos une.
- ★ Poner el cuidado y fortalecimiento de las relaciones en el centro de nuestras vidas.
- ★ Vivir una interdependencia basada en necesidades.
- ★ A dar desde la voluntad.
- ★ Cambiar suposiciones y principios fundamentales sobre la naturaleza humana y la forma en la que nos relacionamos.
- ★ Mantener conexión con lo que está vivo en nosotr@s en el presente.
- ★ Tomar total responsabilidad por nuestra experiencia y nuestras relaciones.
- ★ Priorizar la escucha profunda, el respeto y la empatía.
- ★ Crear sistemas al servicio de la vida.

CAMBIO DE PARADIGMA: DE LA DOMINACIÓN A LA COLABORACIÓN

La Comunicación para la Paz comienza por reconocer la forma en la que las estructuras de dominación se reproducen a través de nosotr@s de maneras conscientes e inconscientes, y cómo esto se manifiesta en la forma en la que nos comunicamos y relacionamos con nosotr@s mism@s y con l@s demás.

Abajo les compartimos un paralelo en el que nombramos algunos de los comportamientos que caracterizan al paradigma de la dominación, y la alternativa correspondiente desde el paradigma de la colaboración.

Paradigma de la dominación

- Pensamiento moralista (BIEN/MAL)
- Juzgar a los demás
- Juicios a sí mism@
- Dicotomía tú **O** yo
- Sumisión - Rebelión
- Seguridad
- Exigencias
- Separación
- Poder **SOBRE**
- Obediencia
- Tener la razón
- Debilidad

Paradigma de la colaboración

- Pensamiento conectado con necesidades
- Ver su humanidad
- Flujo de aprendizaje constante
- Tú **Y** yo en interdependencia
- Elección autentica
- Abrazar lo desconocido (CONFIANZA)
- Peticiones
- Unión
- Poder **CON**
- Autodisciplina
- Curiosidad - Apertura
- Vulnerabilidad

INTENSIONES DE LA COMUNICACIÓN NOVIOLENTA

Estas nos ayudan a movernos hacia el paradigma de la colaboración

I. INTENCIONES CLAVE CUANDO USAMOS COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (CNV)

Tener claridad sobre nuestras intenciones puede ayudarnos a vivir y actuar en alineación con nuestros valores. Tenemos las siguientes intenciones cuando usamos CNV, porque creemos que ellas enriquecen nuestra vida y nos ayudan a contribuir a un mundo donde las necesidades de tod@s son atendidas pacíficamente.

A. Vivir con el Corazón Abierto

Autocompasión:

La intención es levantar la carga de la culpa, auto-juicio y auto-demandas, y vernos a nosotr@s mism@s con compasión y entendimiento de las necesidades que tratamos de satisfacer a través de cada una de nuestras acciones.

Expresarnos desde el corazón:

Cuando nos expresamos, pretendemos hablar desde el corazón, expresar nuestros sentimientos y necesidades y hacer solicitudes específicas que puedan llevarse a cabo.

Recibir con compasión:

Cuando escuchamos a otr@s, procuramos escuchar los sentimientos y necesidades detrás de sus expresiones y acciones, incluso si su forma de expresarse o de actuar no responde a mis necesidades. (ej.: juicios, exigencias, violencia física).

Priorizar la conexión:

La intención es enfocarnos en conectar con corazón abierto con las necesidades de tod@s, en lugar de tener nuestra atención en buscar soluciones inmediatas; esto aplica especialmente en situaciones que nos retan. Primero conexión, después solución.



Más allá de “bueno” y “malo”:

La intención es transformar nuestro hábito de traducir la vida en “bueno” o “malo” (evaluación basada en juicios moralistas), y enfocarnos en ver si las necesidades humanas están siendo satisfechas o no (evaluación basada en necesidades).

B. Elección, Responsabilidad y Paz

Tomar responsabilidad por nuestros sentimientos:

La intención es conectar nuestros sentimientos a nuestras necesidades, reconociendo que l@s otr@s no tienen el poder de hacernos sentir. Este reconocimiento nos empodera a tomar acción para atender nuestras necesidades en vez de tratar que l@s demás cambien.

Tomar responsabilidad por nuestras acciones:

La intención es reconocer que tenemos la capacidad de elegir en cada momento y que podemos tomar las acciones que mejor nos pueden llevar a atender nuestras necesidades. Intentamos no tomar acciones motivadas por el miedo, la culpa, la vergüenza, la obligación, o el deseo de ser recompensad@s.

Vivir en paz con necesidades no satisfechas:

La intención es estar presentes con nuestr@s sentimientos cuando experimentamos que nuestras necesidades no han sido satisfechas, conectándonos con la necesidad, más que con la insistencia de satisfacerla.

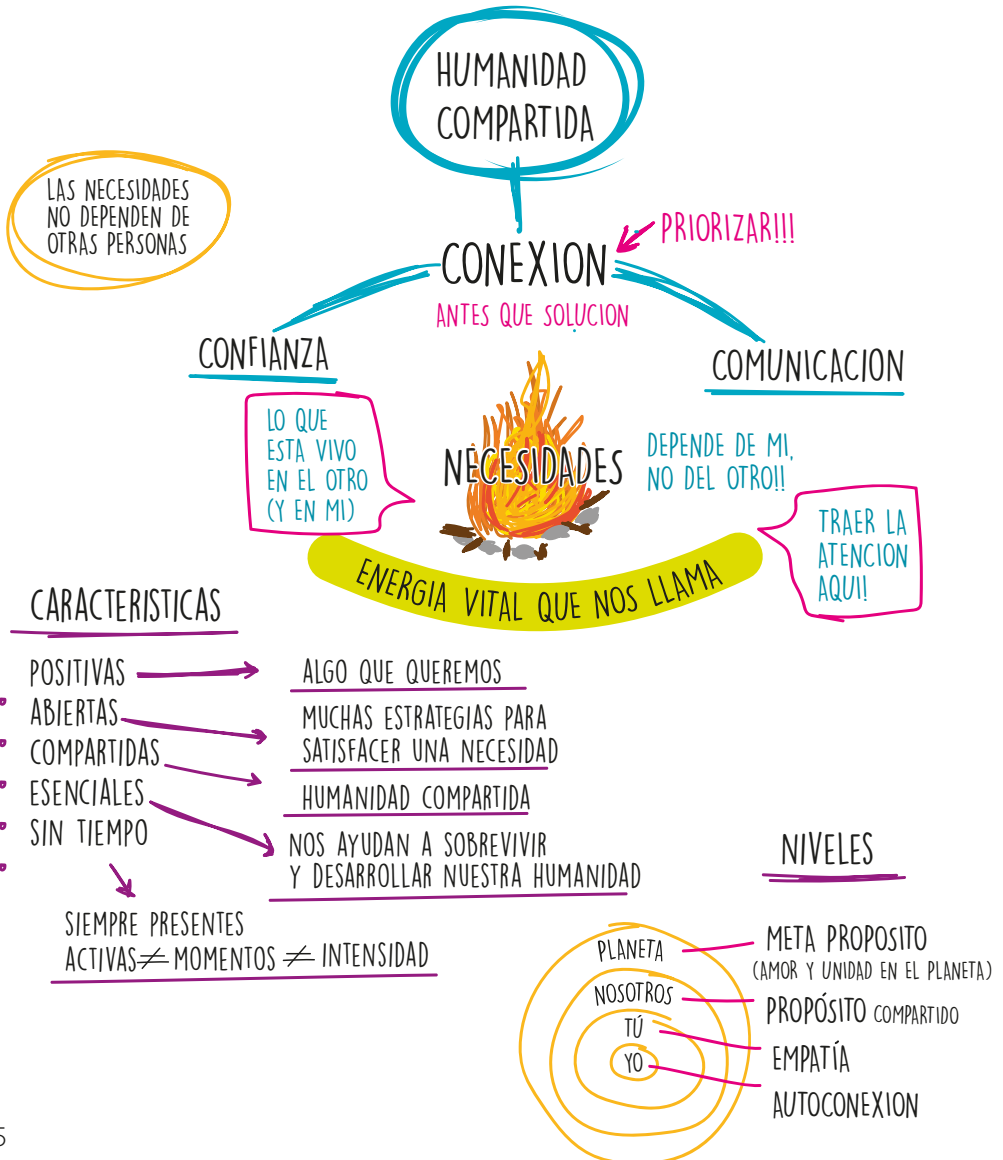
Incrementar la capacidad de estar presentes:

La intención es desarrollar la capacidad de conectar a cada instante con lo que está vivo en nosotr@s y en l@s demás. Intentar responder a la vida que cambia a cada instante más que a historias o ideas fijas de lo que creemos que somos nosotr@s o l@s demás.

ALGUNAS NECESIDADES HUMANAS

(Sin referencia a persona, tiempo, acción o cosa)

Nuestras necesidades son la expresión de nuestra humanidad compartida. La clave para identificar, expresar y conectar con nuestras necesidades es enfocarnos en palabras que describan la energía vital que está viva en nosotros a cada instante.





SENTIDO DE SI MISMO

Autenticidad
Sentido
Creatividad
Dignidad
Integridad
Crecimiento
Sanación
Honestidad
Integridad
Auto-conexión
Auto-cuidado
Auto-conocimiento
Importar para mi mismo@

RELAJACIÓN/DIVERSIÓN

Humor
Gozo
Placer
Juego
Estimulación
Aventura

ENTENDIMIENTO

Conciencia
Claridad
Descubrimiento
Aprendizaje

TRASCENDENCIA

Belleza
Celebración
Comunión
Fe
Esperanza
Inspiración
Duelo
Presencia
Espiritualidad

CONEXIÓN

Afecto
Apreciación
Cercanía
Compañía
Armonía
Intimidad
Amor
Apoyo
Calidez
Expresión sexual
Ser nutrida
Comunicación
Sentir

SIGNIFICADO

Vitalidad
Reto
Contribución
Creatividad
Efectividad
Exploración
Integración
Propósito

IMPORTAR

Aceptación
Cuidado
Compasión
Consideración
Empatía
Amabilidad
Reconocimiento
Respeto
Ser escuchad@
Ser vist@
Ser entendid@
Confiabilidad

SUBSISTENCIA FÍSICA

Agua
Aire
Alimento
Salud
Movimiento
Descanso
Refugio
Contacto físico

SEGURIDAD

Orden/Estructura
Protección
Estabilidad
Seguridad emocional
Confianza
Paz interior
Paz exterior

LIBERTAD

Elección
Autonomía
Espacio
Espontaneidad
Poder interior
Fluir
Libre expresión

COMUNIDAD

Pertenencia
Cooperación
Igualdad
Inclusión
Reciprocidad
Participación
Compartir



LOS SERES HUMANOS COMPARTIMOS
LAS MISMAS NECESIDADES



TODAS LAS ACCIONES HUMANAS SON UN INTENTO
DE SATISFACER UNA NECESIDAD



EL CONFLICTO SE DA A NIVEL DE LA ESTRATEGIA,
NO DE LA NECESIDAD



EL CONFLICTO ES....
UNA CRISIS DE IMAGINACIÓN QUE SURGE
CUANDO NO ENCONTRAMOS UNA ESTRATEGIA
QUE ATIENDA A NUESTRAS NECESIDADES.





ESTRATEGIA

Son las acciones que elijo para satisfacer mi necesidad. Son específicas, tangibles, concretas y existen en el mundo exterior.

Cuando nos apegamos a una estrategia y no logramos separar la necesidad de la estrategia, pierde la capacidad de conectar al nivel de las necesidades, por ejemplo: Cuando hago una equivalencia entre seguridad y militarización de un territorio, entonces pierdo capacidad de incluir las necesidades de quienes no entienden la seguridad de esa manera. En ese sentido mi estrategia en vez de procurar encontrar algo que funcione para tod@s, es decir que incluya el mayor número de necesidades, se convierte en una imposición que genera división.

Cuando desplazamos nuestra atención de las estrategias a las necesidades logramos priorizar la conexión.

POR CADA NECESIDAD HAY TANTAS ESTRATEGIAS
COMO SEAMOS CAPACES DE IMAGINAR.

Cuatro personas comparten las mismas Necesidades

✱ RESPETO ✱ PERTENENCIA ✱ IMPORTAR ✱ CONTRIBUCIÓN

Estrategia A



*Se convierte
en médico*

Estrategia B



*Se dedica a
los negocios*

Estrategia C



*Se convierte en
activista ambiental*

Estrategia D

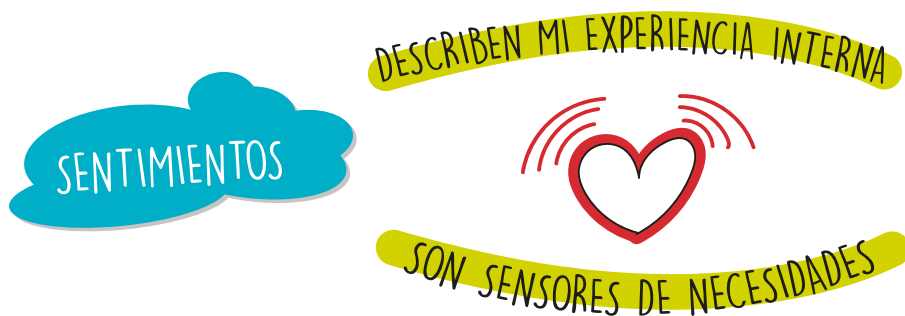


*Se une a
un grupo armado*

SENTIMIENTOS

(Sensaciones internas sin referencia a pensamientos o interpretaciones)

Los sentimientos representan nuestra experiencia emocional, y son los sensores que nos indican cuándo nuestras necesidades están satisfechas o insatisfechas. La clave para identificar y expresar nuestros sentimientos es enfocarnos en palabras que describan nuestra experiencia interior.



 CLAVE: →

AMPLIAR NUESTRO
VOCABULARIO EMOCIONAL

EL ESTÍMULO ES
LO QUE PASA AFUERA
NO ES LA CAUSA



ESTÍMULO



LA CAUSA ES
LO QUE NECESITO
 (INTERNO)

LO SIENTO EN MI CUERPO FÍSICO O EMOCIONAL

SOMOS RESPONSABLES POR LO QUE SENTIMOS



A. Sentimientos que podemos experimentar cuando nuestras necesidades **ESTÁN SATISFECHAS**

INSPIRAD@

Admirad@
Maravillad@
Radiante
Conmovido@
Animad@

AFECTUOS@

Amistos@
Amoros@
Compasiv@
Tiern@
Calid@
Con corazón abierto
Cariños@

INTERESADO

Curios@
Encantad@
Fascinad@
Estimulad@
Involucrad@
Hechizado
Deslumbrad@
Perplej@
Intrigad@
Cautivad@
Curios@
Alerta

ESPERANZAD@

Optimista
Expectante
Confiad@

REFRESCAD@

Revitalizad@
Rejuvenecid@
Renovad@
Restaurad@

AGRADECID@

Tocad@
Movid@
Apreciativ@

PACÍFIC@

Calmad@
Cómod@
Centrad@
Ecuánime
Relaj@
Plen@
Depejad@
Seren@
Aliviad@
Liberad@
Tranquil@

GOZOS@

Alegre
Feliz
Divertid@
Content@
Regocijad@
Dichos@
Eufóric@
Deleitad@
Complasiv@

EMOCIONAD@

Animad@
Exitad@
Apasionad@
Viv@
Energizad@
Entusiasmad@
Vibrante
Sorprendid@

CON CONFIANZA

Abiert@
Empoderad@
Segur@
Valiente

SENTIMIENTOS

(Sensaciones internas sin referencia a pensamientos o interpretaciones)

B. Sentimientos que podemos experimentar cuando nuestras necesidades **NO ESTÁN SATISFECHAS**

TEMOR

Aprensiv@
Pavor
Temeros@
Aterr@
Aterrorizad@
Asustad@
Preocupad@
Ansios@
Tens@
Nervios@
Mortificad@
Consternad@
Agitad@
Alarmad@
Atemorizad@
Inquiet@
Intranquil@
Perturbad@
Pesimista
Recelos@
Sobresaltad@

CONFUSIÓN

Ambivalente
Desconcertad@
Vacilante
Perdid@
Perplej@
Dividid@
Confundid@
Distráid@
Indecis@
Escéptic@
Incrédul@

INQUIETUD

Agitad@
Alarmad@
Perturbad@
Agitad@
Sorprendid@
Incómod@
Inquiet@
Trastornad@
Renuente
Aturdid@

AVERSIÓN

Horrorizad@
Disgustad@
Repelid@
Repulsión
Hostilidad
Asquead@
Escandalizad@
Hastiado

CANSANCIO

Cansad@
Fatigad@
Agotad@
Aletargad@
Decaíd@
Somnolient@
Exhaust@
Débil
Abrumad@
Apagad@
Pereza



TRISTEZA

Triste
Desanimad@
Desesperanzad@
Decepcionad@
Desilusionad@
Desalentad@
Descorazonad@
Melancólic@
Desmoralizad@
Deprimid@
Decaíd@
Desencantad@
Desengañado

ENOJO

Molest@
Enojad@
Furios@
Resentid@
Enfurecid@
Indignad@
Malhumorad@
Molest@
Rencoros@
Fastidiad@
Disgustad@
Alterad@

DOLOR

Angustiad@
Devastad@
Infeliz
Apesadumbrad@
Afligid@
Sol@
Desgraciad@
Desdichad@
Desesperad@
Desolad@
Miserable
Arrepentid@
Lamento
Acongojad@
Afligid@
Agobiad@
Amargura
Desgraciad@
Destrozad@
Dolid@
Impotente
Paralizad@
Trastornad@
Abatid@
Derrotad@

PENA

Avergonzad@
Culpable
Apenad@

MOLESTIA

Exasperad@
Frustrad@
Impaciente
Irritad@
Enfadad@
Insatisfech@
Descontent@
Enfadad@
Incómod@

SEPARACIÓN

Desconectad@
Frialdad
Distante
Indiferente
Aburrid@
Apátic@
Retraído

VULNERABILIDAD

Frágil
Desamparad@
Insegur@
Sensible
Impotente
Vulnerable
Reservad@
Desvalid@
Indefens@
Susceptible
Nostálgic@

SENTIMIENTOS MENTALES

(Sentimientos mezclados con interpretación)

Los sentimientos mentales surgen cuando en vez de conectarnos con nuestra experiencia interna describiendo lo que estamos sintiendo, nos vamos a la mente y nos conectamos con nuestra interpretación de lo que creemos que otra persona nos está haciendo, o de lo que creemos que nos está pasando.

Por ejemplo: “Me siento sola” describe mi experiencia interna, mientras que “Siento que tú me ignoras” describe una interpretación de lo que creo que otra persona está sintiendo.

Por lo general cuando dices “Yo siento que...” o “Pienso que siento que...” las siguientes palabras describirán más tus pensamientos que tus sentimientos.





Abandonad@
Abusad@
Aislad@
Amenazad@
Arrinconad@
Asfixiad@
Atacad@
Burlad@
Criticad@
Culpad@
Desconfiad@
Descartad@
Despreciad@
Dominad@
Engañad@

Estafad@
Estupid@
Excluid@
Explotad@
Inadecuad@
Incomprendid@
Id@
Inferior
Insignificante
Insultad@
Intimidad@
Inútil
Invalidad@
Invisible
Irrespetad@

Ignorad@
Irrespetad@
Juzgad@
Maltratad@
Manipulad@
Malinterpretad@
No preparad@
No apreciad@
No vist@
Obligad@
Pisotead@
Rechazad@
Traicionad@
Usad@

EJEMPLO DE SENTIMIENTO MENTAL:

- "SIENTO QUE NO ME AMAS"-

↳ **TRADUCCIÓN** ME SIENTO **TRISTE/ANGUSTIADA**

- "CUANDO NO ME SALUDAS, ME SIENTO RECHAZADA"-

↳ **TRADUCCIÓN** ME SIENTO **SOLA/VULNERABLE**

EL LENGUAJE DE LAS OBSERVACIONES

(Sensaciones internas sin referencia a pensamientos o interpretaciones)

Son descripciones de lo que has visto o escuchado, separándolo de tus interpretaciones o juicios. Por ejemplo, en vez de decir “Llegaste tarde”, podrías decir: “Nuestra cita era a las 5:00 y son las 5:30, llegaste 30 minutos después de lo que habíamos acordado”.

Una observación es una descripción de lo que la persona ha visto o escuchado.



Puedes empezar tu observación diciendo:



Cuando te oigo decir...



Cuando veo que...

Las observaciones se contruyen con el mayor número de detalles posible, acerca del contexto o escena que queremos describir: Tiempo, lugar, sujeto, acción, objeto. Imaginen que están hablando con un detective, que solo quiere saber “quién, qué, cuándo, dónde”, más que su interpretación de lo que está pasando.



Una cámara de video nos da un reporte descriptivo de lo que registró que pasó, desde su ángulo, sin agregar ninguna interpretación. Hacer una observación clara es la base para generar realidad compartida y entendimiento.

TOMANDO PLENA RESPONSABILIDAD POR LO QUE VEMOS Y OIMOS

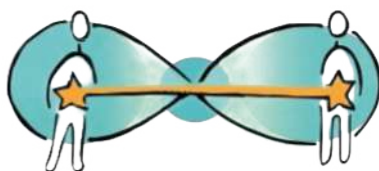
La clave es tomar responsabilidad sobre tus interpretaciones, evaluaciones o juicios, y eso es algo que puedes hacer sin tener que reprimirlos: al separarlo de lo que ves y escuchas. Al separar lo que observamos de lo que interpretamos, evitamos convertir nuestros juicios en la verdad de lo que pasó, y con ello, abrimos espacio para la verdad del otr@ y podemos tomar responsabilidad por nuestros pensamientos.

Palabras como -siempre, nunca, usualmente, rara vez- congelan la vida en una idea estática y general. Son formas de nombrar que una cámara de video no podría registrar, y que generan confusión y defensividad. En el universo del nunca y siempre ¿Qué espacio hay para cambiar o reconocer el cambio? Si dices “yo siempre soy incumplida” significa de ¿nunca has llegado a tiempo?, y que ¿en todas las circunstancias haces lo mismo?

Las peticiones son el vehículo, la pregunta que transporta las estrategias que identificamos después de conectarnos en el nivel de las necesidades. Para satisfacer nuestras necesidades hacemos peticiones. La intención es el elemento clave, pues una petición viene de un lugar interior de apertura y curiosidad, que contiene un genuino interés y cuidado por las necesidades de cada persona involucrada. Se diferencia de una exigencia porque estoy dispuesta a recibir un no como respuesta.

TIPOS DE PETICIONES

Existen dos tipos de peticiones



Petición de conexión

Buscan generar conexión y entendimiento para poder determinar si ya hay suficiente de ambos antes de avanzar hacia la búsqueda de una solución.

Ejemplos:

¿Me podrías decir lo que me oíste decir?

¿Cómo es para tí oír esto?

Petición de acción

Buscan proponer estrategias o soluciones, una vez que hemos logrado establecer entendimiento y confianza alrededor de los sentimientos y necesidades de cada persona.

Ejemplo:

¿Estás dispuesta a pasar tiempo conmigo este viernes de 2:00 - 4:00 hrs. en mi casa para hablar del libro que estoy escribiendo?



Para incrementar las posibilidades de que nuestras peticiones sean entendidas y efectivas, tratamos de incluir las siguientes características:

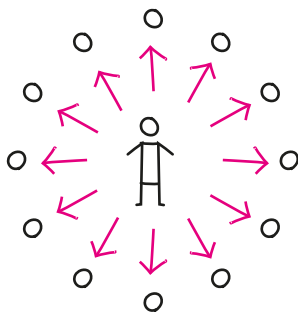
- ✦ **Que sean en lenguaje de acción positiva**
- ✦ **Que sean realizables**
- ✦ **Que sean específicas**

Un elemento clave en la petición, más allá de la forma, es la intención. Una petición viene de un lugar interior de apertura y curiosidad, que contiene un genuino interés y cuidado por las necesidades de cada persona involucrada.

HABILIDADES PARA HACER UNA PETICIÓN

- ✦ Conectarme conmigo mism@: ¿Qué quiero?
- ✦ Aprender a oír un NO
- ✦ Trascender el “Tú o Yo” para entrar en el “Tú y yo”
- ✦ Pasar de la imposición a la colaboración.

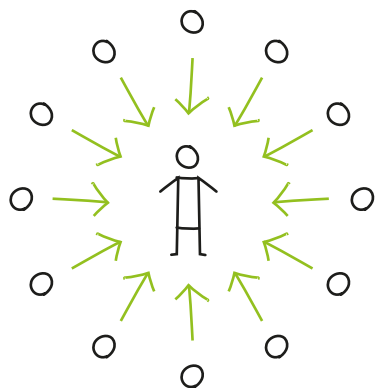
LO QUE NO ES EMPATÍA:



- CORREGIR** No, eso no fue así...
- ACONSEJAR** Lo mejor es que reflexiones más sobre lo que pasó...
- CONSOLAR** Ya cálmate, respira...
- SIMPATIZAR** Ay pobre, yo me sentí igual cuando me paso a mi...
- INTERROGAR** ¿Cuándo comenzó todo esto?...
- EDUCAR** Tu sabes que esto se puede convertir en algo positivo...
- APAGAR** No vale la pena que te sientas así...
- EXPLICAR** Yo te habría llamado pero...
- CONTADOR@ DE HISTORIAS** Eso me recuerda a la época en que...
- REPARAR** No te preocupes eso lo solucionamos...
- COMPARAR** A mi amiga le pasó exactamente lo mismo...
- MINIMIZAR** No eso no es nada, hay cosas peores...
- EDUCAR** Debería leer lo último que publicaron sobre ese tema...
- NEGAR** No te pongas así que todo está bien...



EMPATÍA:



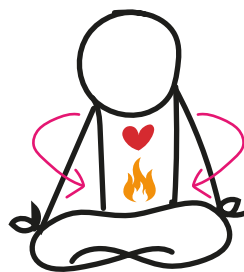
SENTIMIENTO Estás sintiendo..

NECESIDAD Porque necesitas...

Es el proceso de conectar con otr@ poniendo nuestra atención en lo que está vivo en esa persona, más que en su historia, intentando adivinar sus necesidades y sentimientos. Es un acto basado en nuestra capacidad de estar presentes con la experiencia del otr@ en sus propios términos, no en los nuestros. La conexión empática a veces puede ser en silencio pero, en momentos de conflicto, comunicarle al otr@ que entendemos sus sentimientos y necesidades y que su experiencia nos importa, puede ser un poderoso punto de giro. Mostrar que entendemos la experiencia del otr@ no significa estar de acuerdo.

AUTO-EMPATÍA:

En el proceso de auto-empatía, escuchamos lo que está vivo en nosotr@s y esto nos ayuda a estar presentes para nuestra experiencia, sin juzgarla o interpretarla, conectando con nuestros sentimientos y necesidades. Este darse cuenta de lo que está vivo en nosotr@s, nos ayuda a aceptar y entender nuestra experiencia y nos da la claridad para elegir cuál es el siguiente paso.



SENTIMIENTO Yo siento...

NECESIDAD Yo necesito...

SÍNTESIS DE LOS CUATRO COMPONENTES

Esta es una guía de referencia para que puedas ir desarrollando el lenguaje que propone la CNV, mientras lo integras y lo puedes articular de una manera que te sea natural.

CONEXIÓN CONMIGO (AUTO EMPATÍA)

OBSERVACIÓN:

Cuando veo / escucho...

SENTIMIENTO:

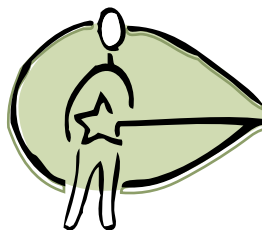
Yo siento...

NECESIDAD:

Porque necesito...

PETICIÓN:

Estarías dispuest@ a...





Como todo lenguaje, al principio tiene un ABC y una pedagogía para ser aprendido.

CONEXIÓN CON EL/LA OTRA (EMPATÍA)

OBSERVACIÓN:

Cuando tú ves / escuchas...

SENTIMIENTO:

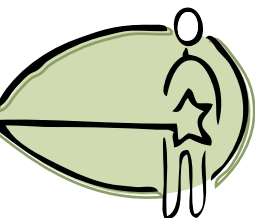
Estás sintiendo...

NECESIDAD:

Porque necesitas...

PETICIÓN:

¿Te gustaría...?



¿QUIERES PRACTICAR LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA?

(Sensaciones internas sin referencia a pensamientos o interpretaciones)

ESTAS SON ALGUNAS SUGERENCIAS PARA COMENZAR...

Elige una intención de la Comunicación no violenta para que guíe tu práctica semanal.

AUMENTA TU VOCABULARIO DE NECESIDADES Y SENTIMIENTOS

Durante el día puedes parar y preguntarte: ¿qué estoy sintiendo y necesitando en este momento?

Puedes cargar la lista de necesidades y sentimientos en tu billetera o cartera para empezar a ampliar tu vocabulario.

PRACTICA SER EMPÁTICO CONTIGO MISMO

Sigue el modelo silenciosamente, en voz alta, o escribiendo en un papel. Qué te estás escuchando/observando decir/hacer, qué sientes y qué necesitas, y si tienes alguna solicitud que te puedes hacer a ti mismo para atender tus necesidades.

PRACTÍCALO CON PERSONAS QUE NO CONOCES

Aunque puedes tener muchas ganas de practicar esto con las personas más cercanas a ti, es justo con estas personas con las que puede ser más difícil conectar mientras empiezas a coger práctica. Para que puedas aprender más fácilmente, intenta practicar la CNV con personas que no son tan cercanas, con las que no tengas tanta carga emocional.

PRACTICA MIENTRAS ESCUCHAS A OTROS

Cuando oyes a otras personas hablar, trata de escuchar lo que pueden estar sintiendo o necesitando. Incluso cuando no lo estás diciendo en voz alta, conectarte empáticamente con las personas puede contribuir a aumentar la conexión y el entendimiento entre ustedes.

INTENTA REFLEJAR LO QUE ESCUCHAS

Cuando alguien te dice algo importante, antes de responder intenta decirle a la persona lo que le estás escuchando decir, pero en tus propias palabras. Reflejar es una muy buena práctica para entenderse mejor y para contribuir a que el otr@ se sienta escuchad@.

CUANDO TE COMUNICAS CON OTRAS PERSONAS...

BUSCA PRIMERO AUTOCONEXIÓN

Trata de poner atención a lo que sientes y necesitas en ese momento. Pregúntate si te sientes conectada contigo y con la otra persona. Pregúntate si estás pudiendo escuchar y comprender a la otra persona.

HAZ PAUSAS

Haz una pausa cuando estás comunicando algo para asegurarte de que la otra persona está teniendo la capacidad de recibir lo que estás dando.

Trata de usar máximo 40 palabras antes de hacer la pausa.

Pídele a la otra persona que haga una pausa si te das cuenta que estás perdiendo la capacidad de oírla o de procesar lo que te está diciendo.

NO TENGAS TEMOR DE INTERRUPIR CON COMPASIÓN

Cuando te sientas abrumada o perdida porque perdiste el hilo de lo que la otra persona está diciendo, puedes decir: "me siento un poco perdida en lo que estas diciendo, y realmente quiero escucharte y entender lo que quieres decir, ¿podrías parar por un momento para recuperar la conexión?".

La clave para ser un agente de cambio y lograr colaborar en tu organización es enfocarte en los siguientes principios:

FORTALECIMIENTO DE TUS CAPACIDADES INTERNAS

Es mucho más fácil atender a los obstáculos externos cuando hay fuerza interna. Para disponerte a la colaboración requieres empoderamiento e integridad. El empoderamiento consiste en tener suficiente fuerza interna para mantener la conexión con tus necesidades y tu capacidad de expresarlas. ¡Recuerda! nada que pase a expensas tuyas es viable (mira la sección anterior).

CULTIVA TUS HABILIDADES INTERPERSONALES

La colaboración tiene que ver con el desarrollo de unas habilidades interpersonales que se pueden aprender a dirigir hacia el objetivo de aumentar el poder de tod@s en conjunto.

Da y recibe retroalimentación a tiempo

Recuerda que el propósito de la retroalimentación es apoyar o recibir apoyo para poder contribuir al propósito compartido. No es una crítica, juicio o queja, sino el proceso de hacer una observación específica, identificar la necesidad detrás de la observación, y hacer sugerencias positivas, realizables y concretas.

Maneja conversaciones difíciles con valentía y cuidado

Pasa del conflicto -el problema está entre nosotros- al dilema -sostenemos el problema juntos-. La mejor manera es identificar las necesidades mutuas y mantener la curiosidad y apertura para encontrar una estrategia que funcione para amb@s en el marco del propósito compartido que los une. Con suficientes herramientas y suficiente fortalecimiento interno, casi todos los conflictos pueden transformarse en oportunidades para un mayor aprendizaje y colaboración.



Dale importancia tanto al asunto como a la relación

La falta de atención a la relación provoca erosión en la confianza, mientras que ocuparse solo de la relación provoca una falta de efectividad.

Ten en cuenta los objetivos

Los procesos unilaterales a veces producen resultados más rápidos y un coste más elevado para la efectividad y la confianza.

Establece el propósito para cada conversación y como ésta encaja en una intención de colaboración

Empezar por el propósito aporta foco y claridad y libera más energía y creatividad.

Creación de acuerdos claros y sólidos

Busca siempre centrarte en la identificación de objetivos compartidos y en lo que todo el mundo está dispuesto a hacer, en lugar de lo que debe hacerse.

COLABORA DENTRO DE TU EQUIPO

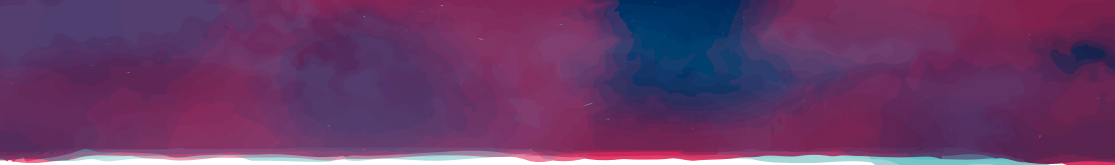
Los estudios de desarrollo organizacional nos dicen que las habilidades interpersonales por sí mismas no se traducen en un comportamiento grupal útil o en el funcionamiento del equipo: necesitamos aprender habilidades específicas para la colaboración en grupos.

Prioriza la escucha

Busca una solución que funcione para todas las personas involucradas

Trata de encontrar soluciones que incluyan el mayor número de necesidades, entre más necesidades incluyas, más alto es el nivel de disposición y participación de tu equipo.

Basa las soluciones en una comprensión completa de lo que es importante para tod@s.



¡GRACIAS!

www.resuenacolombia.com
resuenacolombia@gmail.com



[resuena.colombia](https://www.facebook.com/resuena.colombia)



[resuena.colombia](https://www.instagram.com/resuena.colombia)