



Liderazgo compasivo para tiempos de incertidumbre

Sesión 1
24 de agosto
2021



Servicio Civil

Grupo de WhatsApp



El código QR de este grupo es privado. Si se comparte con alguien, esa persona podrá escanearlo con la cámara de WhatsApp para unirse al grupo.

El problema

Las **licencias por enfermedad mental** han crecido sostenidamente en los últimos años.

Chile, particularmente, muestra **los índices más altos de depresión**, e incluso suicidios, de la región.

En pocos países **se consume tanto alcohol y tranquilizantes**.

Un estallido social que nos sorprende y afecta a todos.

incendios forestales que nos dejaban claro que el clima ya cambió y que nos quedaremos **sin agua**

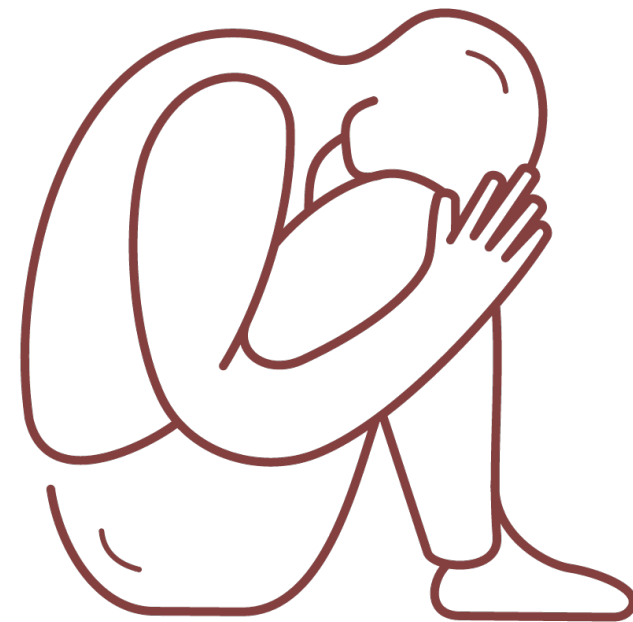
Luego, esperando la vuelta de las movilizaciones en marzo, la vida nos presentó esta **pandemia**, que exigió nuevamente nuestro sistema nervioso al máximo:

Y como rezaba un meme, en cualquier momento puede haber **un terremoto**.

Hoy, la **variante delta** nos tiene aterrados de volver atrás. Queremos reencontrarnos, y a la vez, queremos quedarnos en casa, por miedo, y por no perder todo lo que hemos ganado.

Es, sencillamente, para volverse **locos**.

Y **no** nos queremos **volver locos**.



¿La oportunidad?

An aerial photograph of a massive crowd of people gathered for a protest or demonstration. The word "HISTORICAS" is painted in large, white, stylized letters on the ground in the center of the crowd. The crowd is dense and extends far beyond the central text. Various flags and banners are visible, including a blue flag with the word "PODEROSAS" on the left and a black banner with white text on the right. The scene is filled with a sense of large-scale collective action.

HISTORICAS

El estallido social nos ha sensibilizado con la equidad (de género), la transparencia, la justicia.



El cambio climático



Nos ha conectado con la naturaleza



La pandemia nos ha conectado
con la intimidad familiar y
personal.

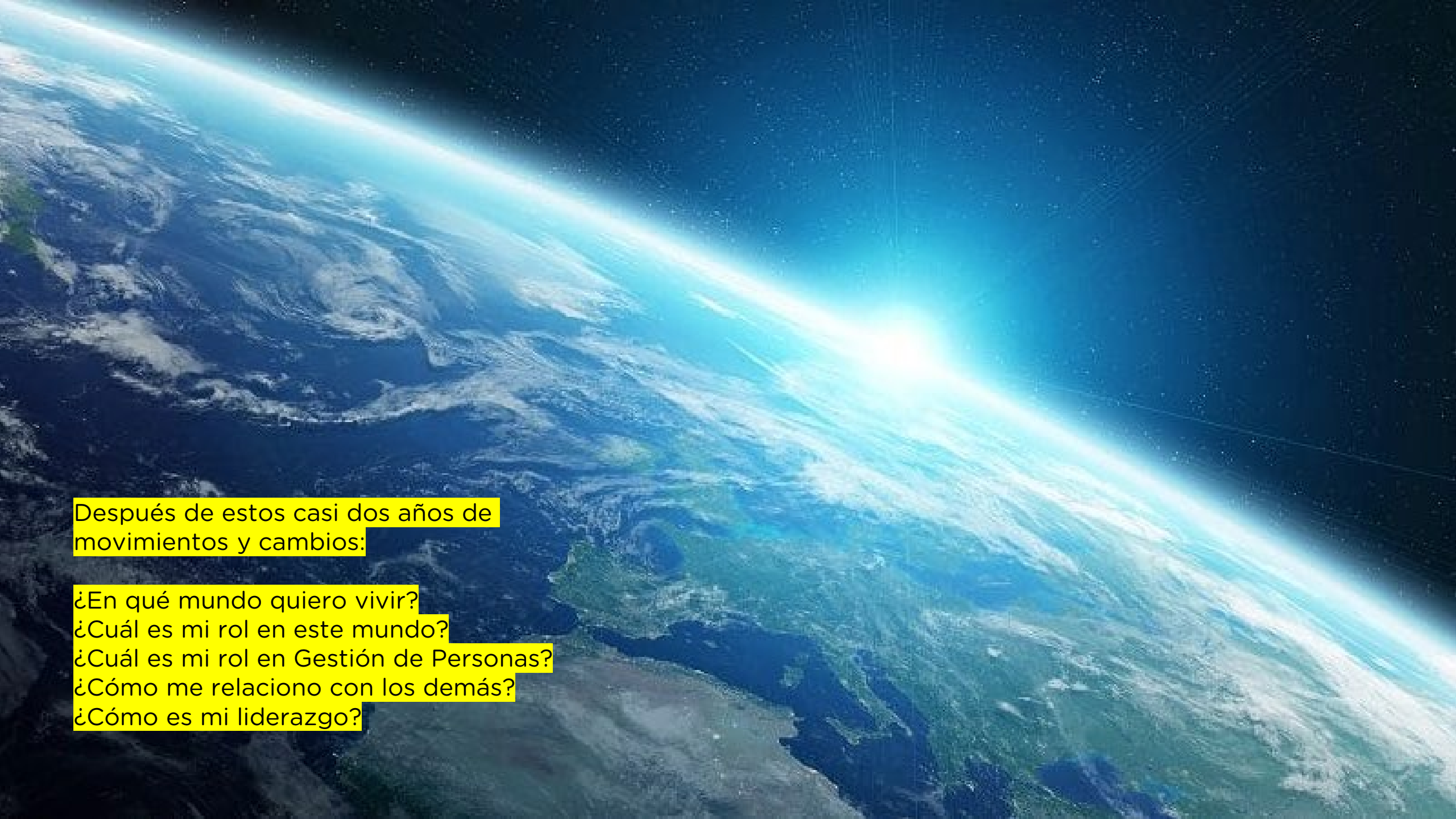


La pandemia nos ha movilizado a ponernos al servicio de nuestra gente en un nuevo nivel





Nos ha conectado con
nuestros valores.



Después de estos casi dos años de
movimientos y cambios:

¿En qué mundo quiero vivir?
¿Cuál es mi rol en este mundo?
¿Cuál es mi rol en Gestión de Personas?
¿Cómo me relaciono con los demás?
¿Cómo es mi liderazgo?



Nuestra propuesta de contenido: **Liderazgo compasivo**

La compasión es la sensibilidad hacia el sufrimiento en unx mismx y otrxs, y el compromiso de intentar aliviarlo y prevenirlo.

Es también el deseo de contribuir al bienestar y felicidad de los demás (bondad amorosa).

Ser compasivos requiere el coraje de atreverse a mirar en la naturaleza y causas del sufrimiento, tanto en nosotrxs, en otros, y en la condición humana.

El desafío es adquirir la sabiduría necesaria para abordar las causas del sufrimiento en nosotrxs y en otras personas, y la delicadeza para abordarlas.

Los **líderes compasivos** reconocen que cada miembro del equipo es un ser humano significativo y un elemento central de la organización. Se esfuerzan por aumentar el bienestar y felicidad de su gente, así como por reducir su sufrimiento, apoyándolos y dándoles lo que necesiten para prosperar.

En el taller de Liderazgo Compasivo exploramos la comunicación compasiva como herramienta central.



Nuestra propuesta

Liderazgo compasivo: comunicación compasiva

- 1. Introducción al liderazgo compasivo:** en esta primera sesión se presentan los fundamentos del liderazgo compasivo, y se aborda teórica y prácticamente el primer fundamento: la teoría de las necesidades psicológicas. Al final de la sesión se levantarán los desafíos del equipo, se organizará a los participantes en micro “comunidades de aprendizaje” de trabajo semanal, y se les entregarán los desafíos para la semana.
- 2. Identificando las necesidades psicológicas:** En esta sesión se profundiza en las necesidades psicológicas, explorando los juicios que hacemos a las estrategias de satisfacción y cómo estos interfieren con la comunicación y el liderazgo. Al final de la sesión se revisará el avance de las comunidades de aprendizaje y se les entregarán los desafíos para la semana.
- 3. Comunicación compasiva para el liderazgo:** se presentarán los fundamentos y el método de la comunicación compasiva para el liderazgo, y se ejercitará durante la sesión. Al final de la sesión se revisará el avance de los grupos de trabajo y se les entregarán los desafíos para la semana.
- 4. Profundización en comunicación compasiva para el liderazgo:** Se ejercitará durante la sesión el método de la Comunicación Compasiva para el liderazgo. Al final de la sesión se revisará el avance de los grupos de trabajo, se realizará una cosecha de los aprendizajes e insights, y se establecerán compromisos de uso de lo aprendido..

Qué haremos



1. Ofreceremos 4 **talleres**, uno por semana, que, en 1,5 horas presentarán conceptualmente los aspectos más relevantes de las temáticas que abordaremos, y donde los participantes, organizados en pequeños grupos, podrán **explorar, probar y/o practicar** las herramientas.
 2. Para involucrar más activamente a lxs participantes en el programa, lxs organizaremos en pequeños equipos, que actuarán como “**partners**”, o socios/as de aprendizaje. El rol de lxs **partners** será animarse, contenerse, y/o ayudarse en la implementación del proceso.
 3. **Iremos chequeando permanentemente** con lxs participantxs qué contenidos, estilos y herramientas les son más útiles, así como qué nuevos desafíos les surgen con la práctica.
 4. Guardaremos las sesiones para que puedan ser revisitadas en nuestra plataforma, o en la aplicación del Servicio Civil.
- Este proceso dura **1 mes**.



Colaboramos con personas, comunidades y organizaciones para que se conozcan a sí mismas y se conviertan en quienes realmente son. Realizamos charlas, cursos presenciales y online, y retiros de mindfulness, autocompasión y psicología positiva. Hemos realizado más de 100 talleres de mindfulness y compasión abiertos a público.

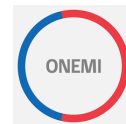
Puedes ver un video de una entrevista en 13C acerca de mindfulness [aquí](#).



Accionamos transformación organizacional: empujamos el límite de lo posible motivando y habilitando a equipos y sus líderes para que descubran y desplieguen la riqueza de lo humano.

Realizamos el Primer Estudio Nacional de Felicidad Laboral. Puedes ver el video de la presentación [aquí](#). Monitoreamos constantemente el bienestar psicológico de nuestros clientes con encuestas online. Además, entrenamos y acompañamos a personas y sus equipos.

HAN CONFIADO EN NOSOTROS



Quiénes somos

José Antonio Cousiño

Master en Ciencias en Psicología Positiva Aplicada, University of East London, Inglaterra. Psicólogo, Pontificia Universidad Católica de Chile. Instructor de Mindfulness REBAP Internacional. Coach en Comunicación y Liderazgo Compasivo. Terapeuta. Ha sido docente de postgrado, consultor organizacional los últimos 15 años, responsable del primer Estudio Nacional de Felicidad Laboral. Ha facilitado cientos de actividades relacionadas con el liderazgo compasivo, mindfulness, la compasión y la ciencia de la felicidad, entre charlas, talleres y retiros, con más de cinco mil personas.

No ha escrito ningún libro, lo que a veces le pesa.

Medita desde los 18 años, y facilita grupos de desarrollo personal desde los 22. Actualmente tiene 46 años.

Isabel Gacitúa

Psicóloga, Pontificia Universidad Católica de Chile. Psicóloga Clínica, entrenada en ontología del lenguaje y Magíster en Psicoterapia Gestáltica U. Central. Con experiencia en gestión y dirección organizaciones no gubernamentales en las áreas de liderazgo, emprendimiento y educación. Ha trabajado en entrenamiento de personas en el mundo de la empresa, de la educación y del desarrollo de capacidades personales. Fue directora ejecutiva de la Fundación Mercator, encabezando equipos multidisciplinarios en áreas de educación para el emprendimiento, innovación y apropiación digital. Experiencia en asesoría y proyectos en áreas de construcción y minería, en equipos de ventas, área de asuntos comunitarios, comunicaciones e innovación. Es psicoterapeuta en consulta privada y tarotista.

Natalia Pizarro

Master en Dirección de Recursos Humanos, EAE Business School de Barcelona. Psicóloga de la Universidad Nacional Andrés Bello de Chile. Profesional con más de 5 años de experiencia laboral en organizaciones públicas y privadas en el sector de salud, educación y consultora de RR.HH. Ha desarrollado funciones como Responsable de la Relación Asistencial Docente en la Dirección de Salud del Aconcagua de Chile, Coordinadora de prácticas profesionales en Ostelea School of Tourism & Hospitality, Barcelona, Coordinador de Educación Continua de la Escuela de Trabajo Social de la Pontificia Universidad Católica de Chile, Project Office de la Consultora Pluralistic Network, Chile, y actualmente es Coordinadora de Proyectos en Japiworks y Mucho Más Mejor.

El liderazgo compasivo

Compasión

Sensibilidad hacia “el dolor” en unx mismx u otrxs, y el compromiso de intentar aliviarlo y prevenirlo.

Es también el deseo de contribuir al bienestar y felicidad de los demás (bondad amorosa).

Ser compasivxs requiere el coraje de atreverse a mirar en la naturaleza y causas del sufrimiento, tanto en nosotrxs, en otros, y en la condición humana.

El desafío es adquirir la sabiduría necesaria para entender las causas del dolor en nosotrxs y otrxs, la delicadeza para abordarla.

(Gilbert, 2013)



El liderazgo compasivo

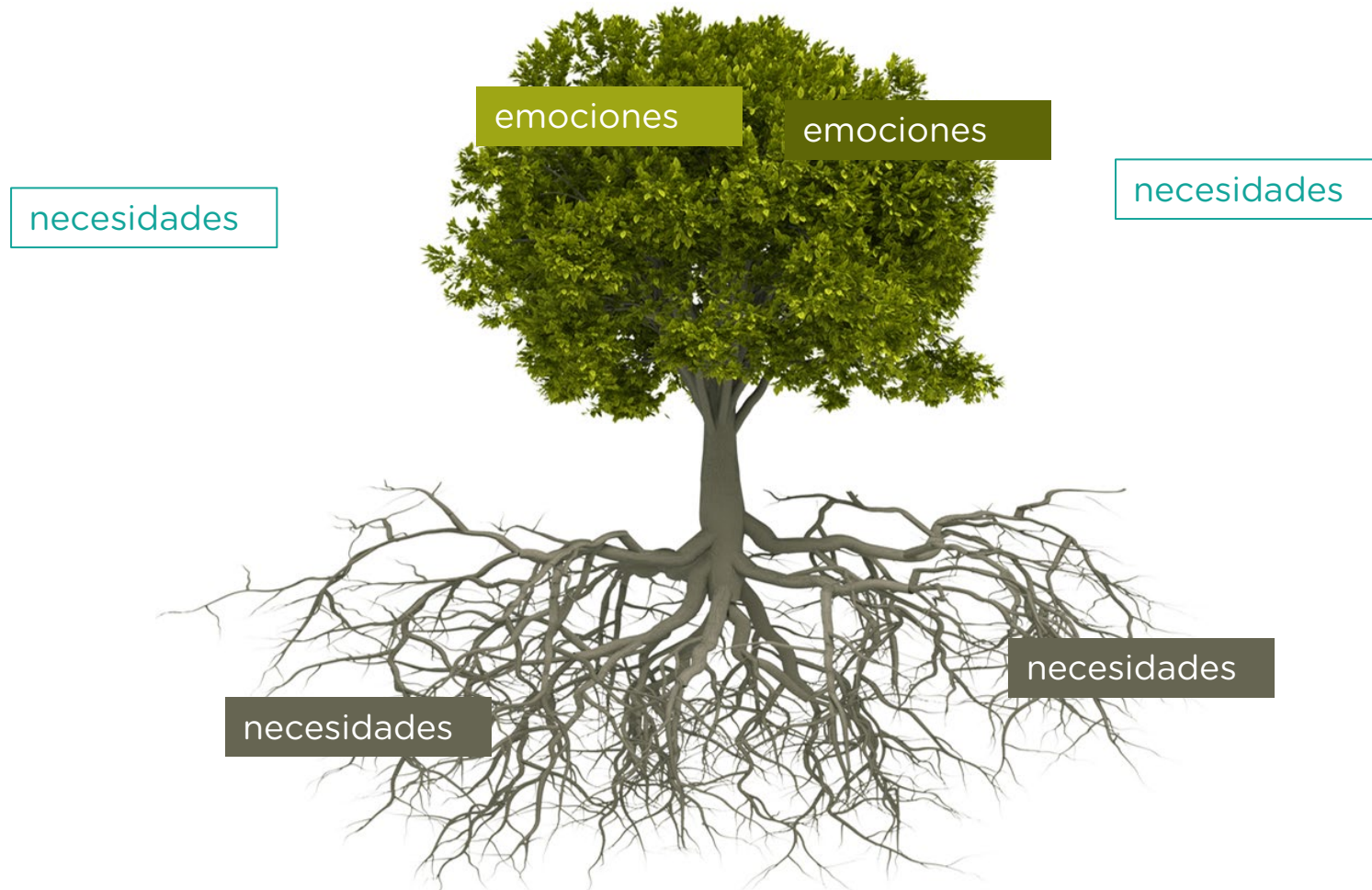
Es ponerse al servicio de nuestros equipos, acogiendo sus emociones, descubriendo con ellos sus necesidades, y explorando la mejor estrategia para satisfacerlas.



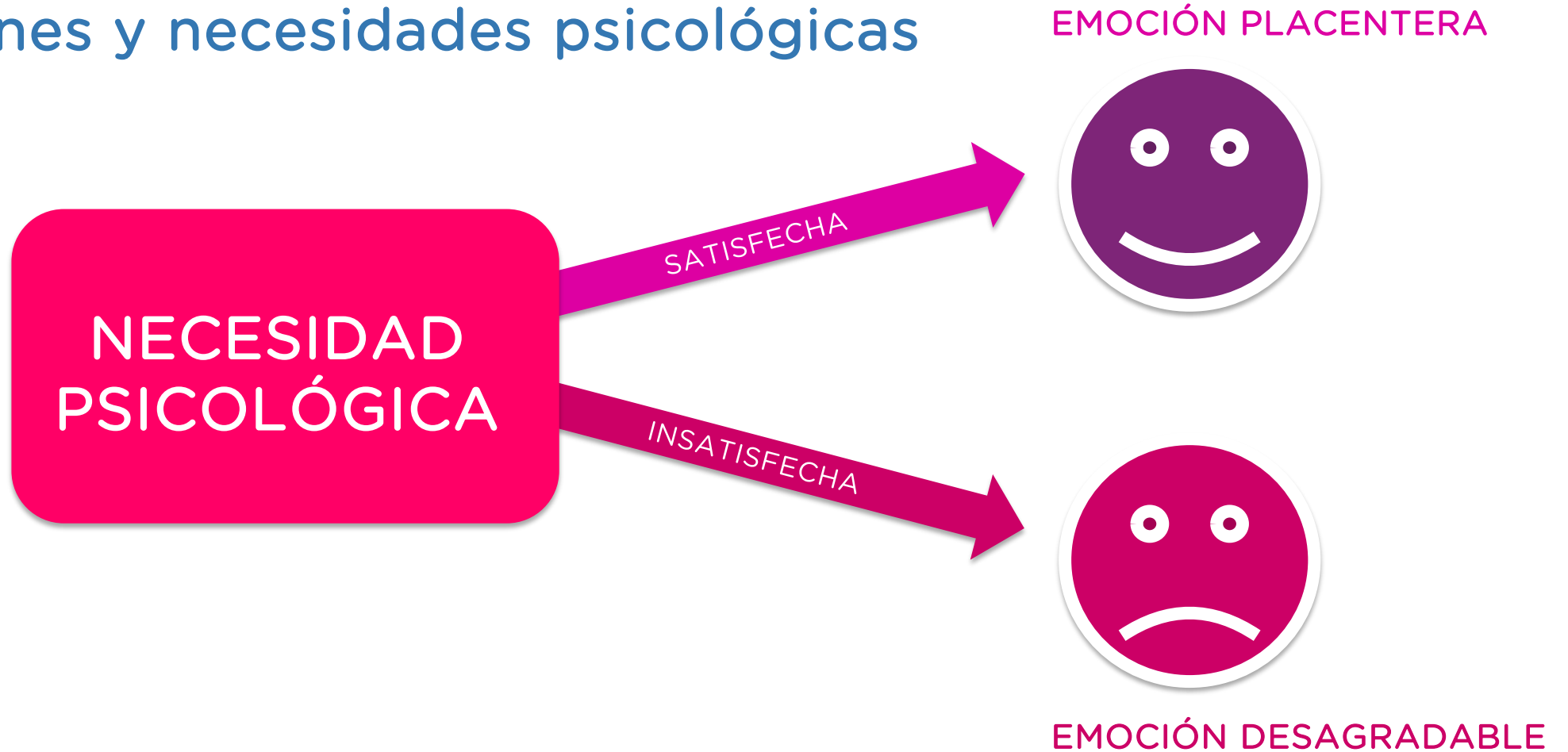
A photograph of a potted plant with yellowing leaves, positioned in front of a window with a metal railing. The plant is in a reddish-brown pot. The background shows a blurred view of a building with a white railing. A red banner with white text is overlaid on the image.

Función comunicativa de las emociones

Función comunicativa de las emociones



Emociones y necesidades psicológicas



Rosenberg, 1983



EMOCIONES PLACENTERAS

SATISFACCIÓN satisfecha realizadx

INSPIRACIÓN inspiradx sorprendidx maravilladx admiradx

DESCANSO rejuvenecida descansado renovada restaurado restablecida

INTERÉS absorta curiosa encantado fascinado interesada cautivado hechizada estimulado deslumbrado cautivado perplejo intrigada

AFECTO ternura amor cariño compasión calidez

GRATITUD conmovido agradecida

ÁNIMO animado entusiasmada emocionada optimista esperanzado alentado reanimada

ESPERANZA esperanzada confiado optimista

ALEGRÍA divertido encantado alegre feliz jubilosa contento regocijado dichosa eufórico deleitada complacido

EMOCIÓN entusiasmada emocionado sorprendida apasionado extático exuberante deslumbrado ansiosa

TRANQUILIDAD calmada cómodo centradx ecuánime confiadx satisfecho tranquila relajada sereno segurx liberado aliviadx cómodx comfortable en paz



NECESIDADES PSICOLÓGICAS

AUTONOMÍA autonomía elección libertad espacio

VERDAD integridad honestidad autenticidad

NECESIDADES FÍSICAS alimento abrigo albergue agua aire movimiento expresión sexual contacto físico protección seguridad física vitalidad bienestar descanso / sueño comodidad

INTERDEPENDENCIA comprensión / empatía aceptación cercanía consideración conexión ayuda cooperación confiabilidad reconocimiento valoración / aprecio respeto / respeto a mi mismo apoyo confianza amor cariño / calidez seguridad emocional igualdad mutualidad importar ser escuchado claridad ser incluidos comunidad / pertenencia intimidad emocional ver y ser vistos entender y ser entendidos presencia cercanía

DIVERSIÓN diversión estimulación distracción

PAZ inspiración orden belleza armonía comunión espiritual celebración facilidad paz tranquilidad estabilidad

SIGNIFICADO entender duelo propósito participación expresión contribución / ayudar a otros

COMPETENCIA: competencia profesional, autoeficacia, confianza en los propios recursos

EMOCIONES PLACENTERAS

SATISFACCIÓN satisfecha realizadx

INSPIRACIÓN inspiradx sorprendidx maravilladx admiradx

DESCANSO rejuvenecida descansado renovada restaurado restablecida

INTERÉS absorta curiosa encantado fascinado interesada cautivado hechizada estimulado deslumbrado cautivado perplejo intrigada

AFECTO ternura amor cariño compasión calidez

GRATITUD conmovido agradecida

ÁNIMO animado entusiasmada emocionada optimista esperanzado alentado reanimada

ESPERANZA esperanzada confiado optimista

ALEGRÍA divertido encantado alegre feliz jubilosa contento regocijado dichosa eufórico deleitada complacido

EMOCIÓN entusiasmada emocionado sorprendida apasionado extático exuberante deslumbrado ansiosa

TRANQUILIDAD calmada cómodo centradx ecuánime confiadx satisfecho tranquila relajada sereno segurx liberado aliviadx cómodx comfortable en paz

EMOCIONES INCÓMODAS

TEMOR aprensivo pavor temerosa desconfiado aterrado aterrorizadx asustado sospechoso preocupado ansioso tenso nerviosa mortificado consternada

MOLESTIA contrariado exasperado frustradx impaciente irritadx enfadado insatisfecho descontento enfadado incómodo

CONFUSIÓN ambivalente desconcertado vacilante perdido perplejo dividido confundido distraído sorprendido indeciso escéptico incrédulo

INQUIETUD agitado alarmado desconcertado perturbado agitadx sorprendido incómodo inquieto trastornado Renuente aturdido

ENOJO molesto enojada furiosa resentido enfurecido indignado malhumoradx molesto rencor fastidiado disgustado alterado

VERGÜENZA avergonzadx culpable

CANSANCIO cansado fatigadx agotado aletargadx decaído soñolienta exhausto débil abrumada apagada pereza

AVERSIÓN horrorizado disgustado repelido odio repulsión hostilidad asqueado escandalizado hastiada

VULNERABILIDAD frágil desamparada inseguro recelosa sensible impotente vulnerable reservada desvalido indefensx susceptible

DOLOR angustiadx devastada infeliz apesadumbrado afligido solo desgraciada desdichada desesperado desolada miserable derrotada

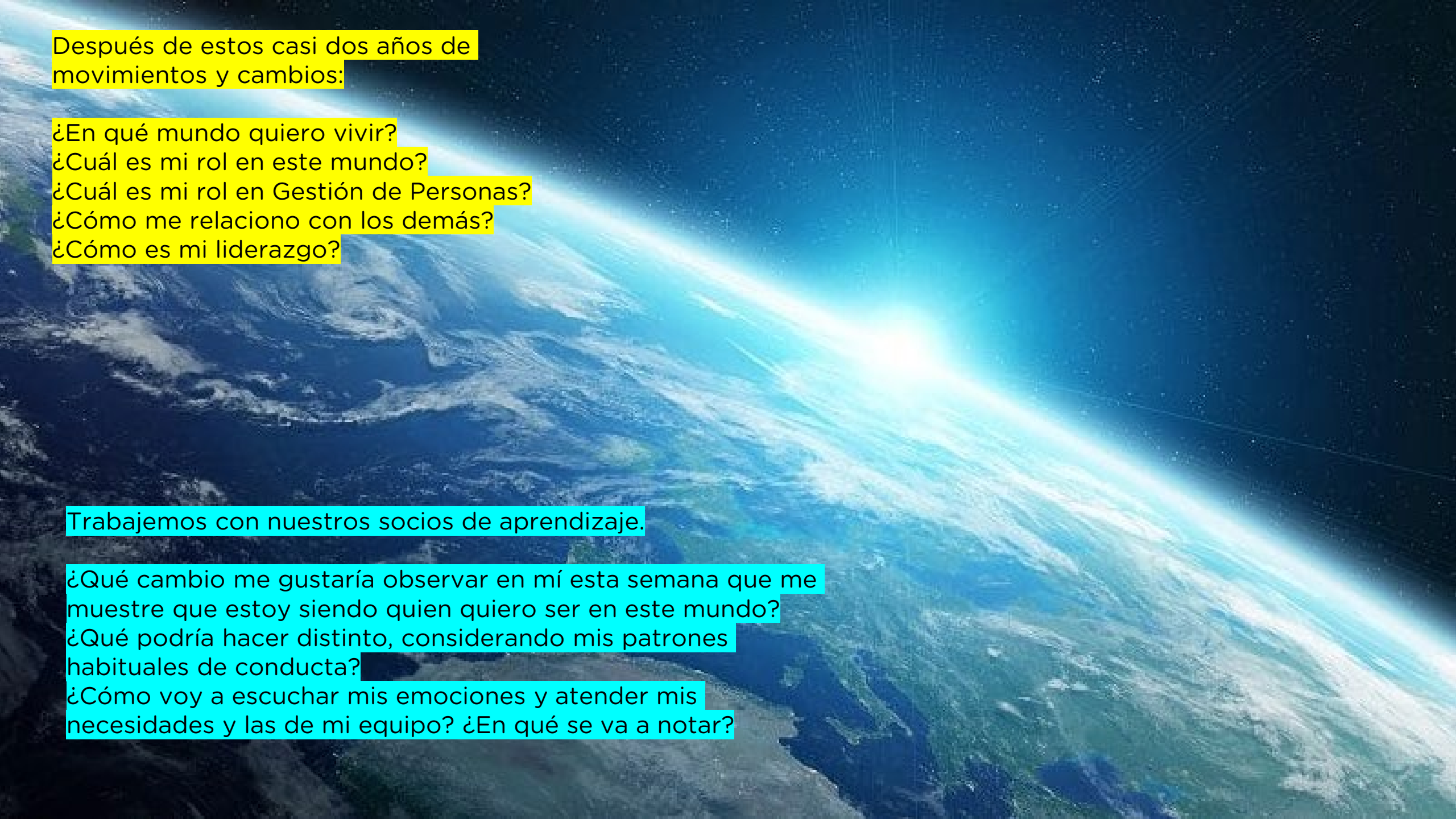
TRISTEZA triste desanimadx desesperanzado decepcionadx desilusionado desalentadx descorazonadx melancólico desmoralizada deprimido decaído desencantado desengañado

SEPARACIÓN desconectada frialdad distante indiferente aburridx apático retraída

Ejercicio: conectando emociones, necesidades

Recuerda un momento positivamente significativo de tu vida
¿Qué emociones sentiste?
¿Qué necesidades estaban siendo satisfechas?





Después de estos casi dos años de
movimientos y cambios:

¿En qué mundo quiero vivir?

¿Cuál es mi rol en este mundo?

¿Cuál es mi rol en Gestión de Personas?

¿Cómo me relaciono con los demás?

¿Cómo es mi liderazgo?

Trabajemos con nuestros socios de aprendizaje.

¿Qué cambio me gustaría observar en mí esta semana que me
muestre que estoy siendo quien quiero ser en este mundo?

¿Qué podría hacer distinto, considerando mis patrones
habituales de conducta?

¿Cómo voy a escuchar mis emociones y atender mis
necesidades y las de mi equipo? ¿En qué se va a notar?



Liderazgo compasivo para tiempos de incertidumbre

agosto
septiembre
2021