



Liderazgo compasivo para tiempos de incertidumbre sesión 2

agosto
septiembre
2021

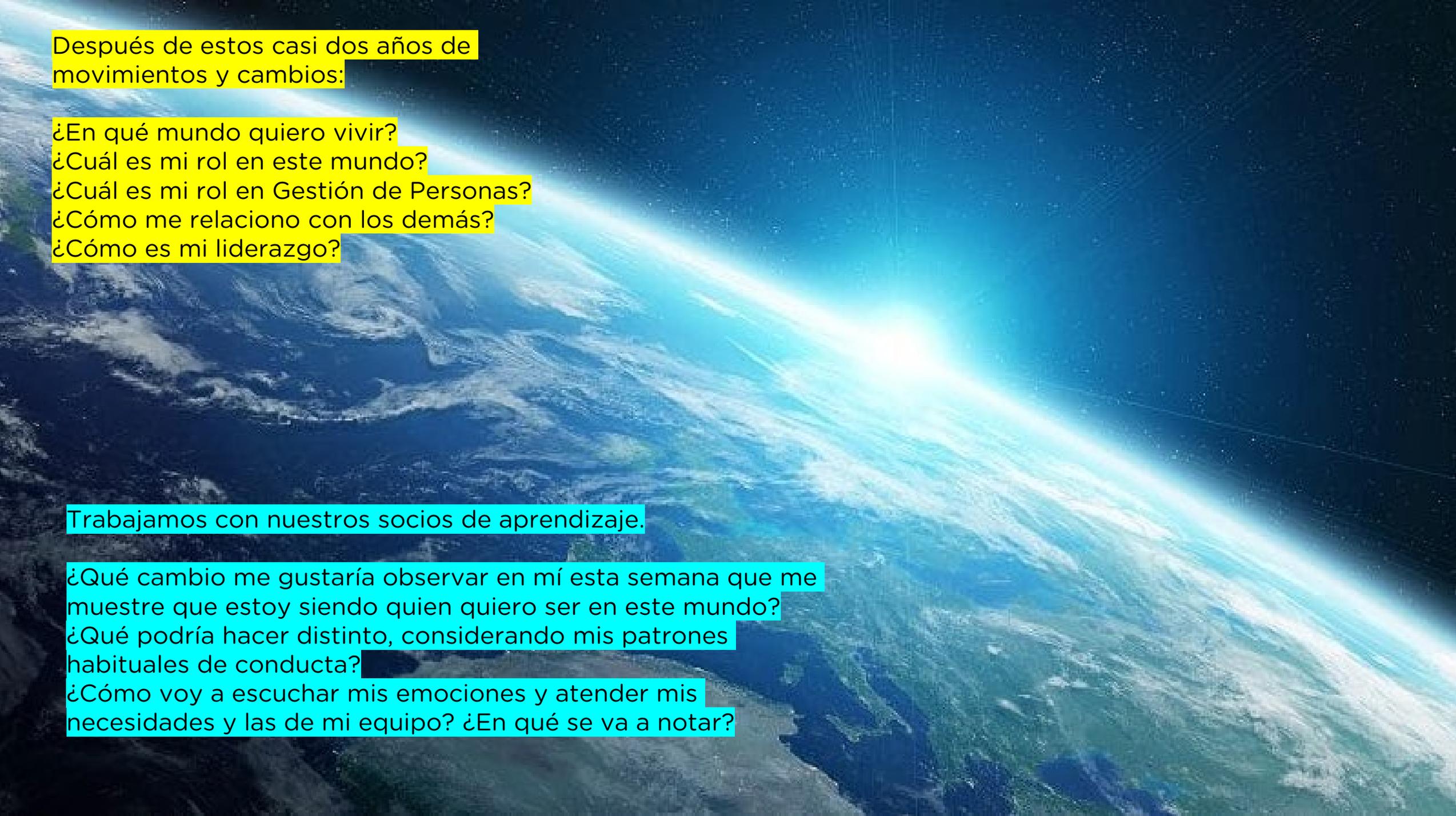


Servicio Civil

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.



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?

Trabajamos 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?



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..

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

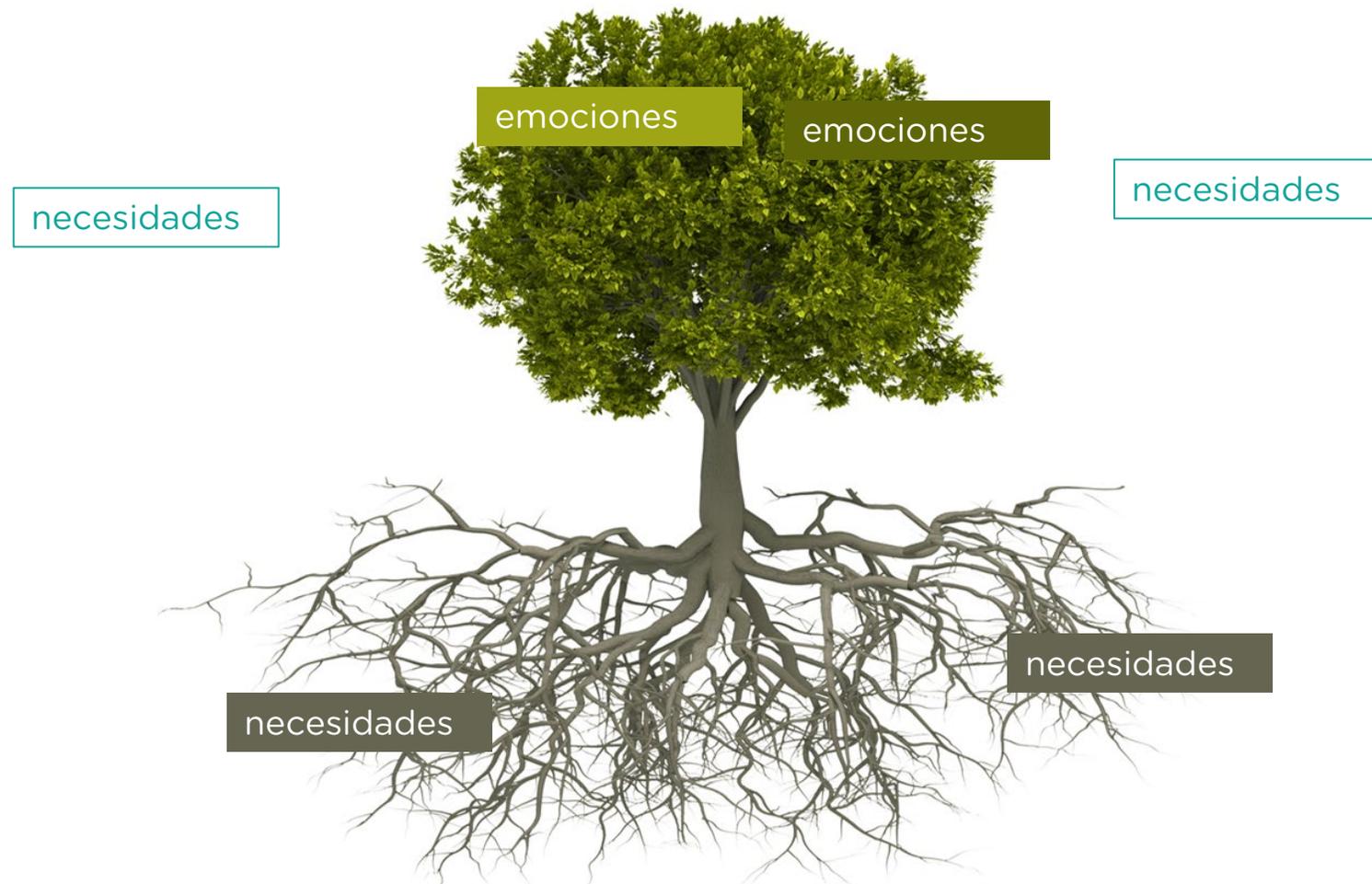
Es ponerse al servicio de nuestros equipos, acogiendo sus emociones, descubriendo con ellos sus necesidades, y explorando la mejor estrategia para satisfacerlas.



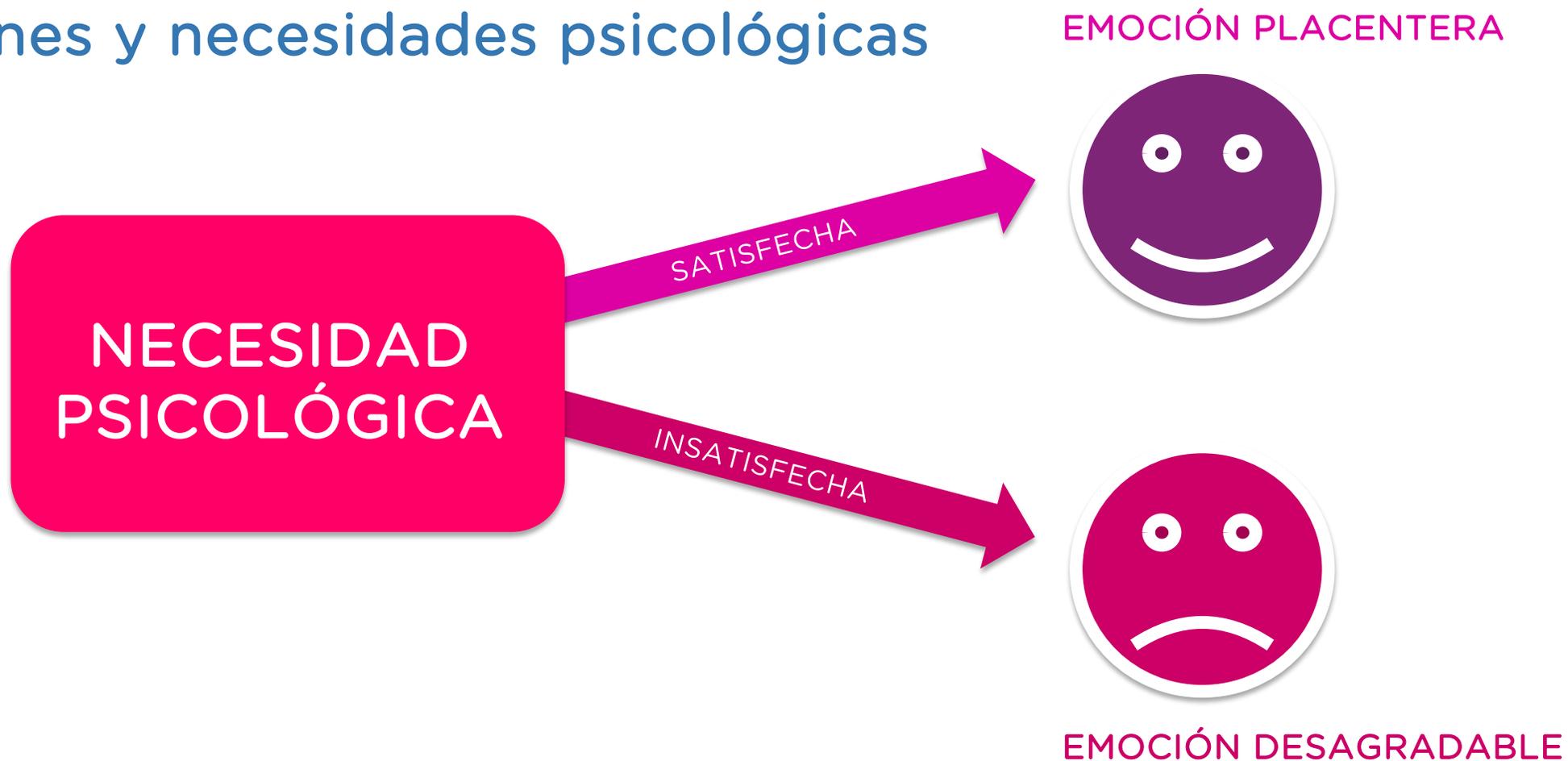
A photograph of a potted plant with yellowing leaves, positioned in front of a window with a dark frame. The plant is in a reddish-brown pot. The background shows a window with a dark frame and a view of a building with a white roof. A red banner with white text is overlaid on the image.

Función comunicativa de las emociones

Función comunicativa de las emociones



Emociones y necesidades psicológicas



Rosenberg, 1983



ALGUNAS NECESIDADES UNIVERSALES

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



NECESIDADES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO



VINCULACIÓN

COMPETENCIA

AUTONOMÍA

TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN RYAN-DECI (2000)



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 confortable 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 muy difícil
de tu vida
¿Qué emociones sentiste?
¿Qué necesidades estaban siendo
insatisfechas?



Ejercicio: conectando emociones, necesidades y estrategias

Recuerda una tensión que hayas tenido con algún miembro de tu equipo

¿Qué pasó?

¿Qué emociones sentiste?

¿Qué necesidades estaban siendo insatisfechas?

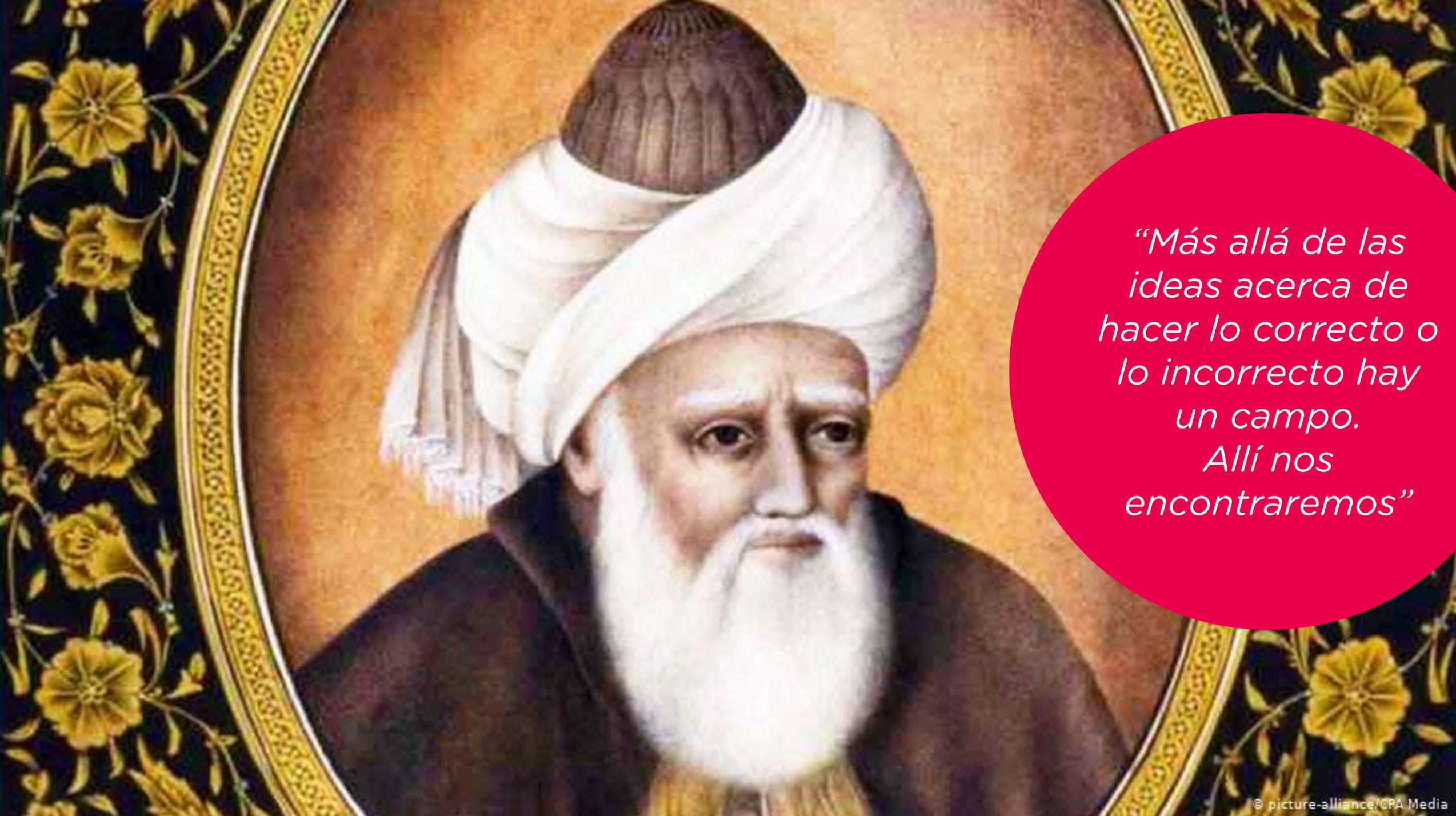
¿Por qué crees que la otra persona hizo lo que hizo?

¿Qué necesidades estaba intentando satisfacer?





Nos focalizamos en el riesgo, en el error, más que en lo que necesitamos (o la otra persona necesita).



“Más allá de las ideas acerca de hacer lo correcto o lo incorrecto hay un campo. Allí nos encontraremos”

JUICIOS

(y cómo aprender a distinguirlos)





¿Qué ven?

¿Qué ve una
astrónoma?

¿Qué ve un
meteorólogo?

¿Qué ve un
astrólogo?

¿Qué ve una
astronauta?

¿Qué ven un
enamorado?

¿Qué ven un
niño?

Somos seres
interpretativos

Desde nuestra
óptica
evaluamos lo que
vemos,
escuchamos

Hacemos esto de
manera
automática

Los juicios
vienen de
nuestra historia,
estado de ánimo,
contexto,
experiencia



¿Cómo sé cuando
estoy haciendo un
juicio?

Algunas claves para
distinguir juicios de
observaciones

Juicios

Vs.

Observaciones

Son interpretaciones

Describen la realidad

Dependen de quien observa

La misma observación
independiente de quien la diga

Es una opinión personal

Son "universales"

No puedo probarlo, solo fundamentarlo

Se pueden demostrar, medir o probar

Son automáticos

Son previos a los juicios

Los vivimos como verdad

Son verdaderos o falsos

"Estás enojado"

"Golpeaste la mesa"

"Hace calor"

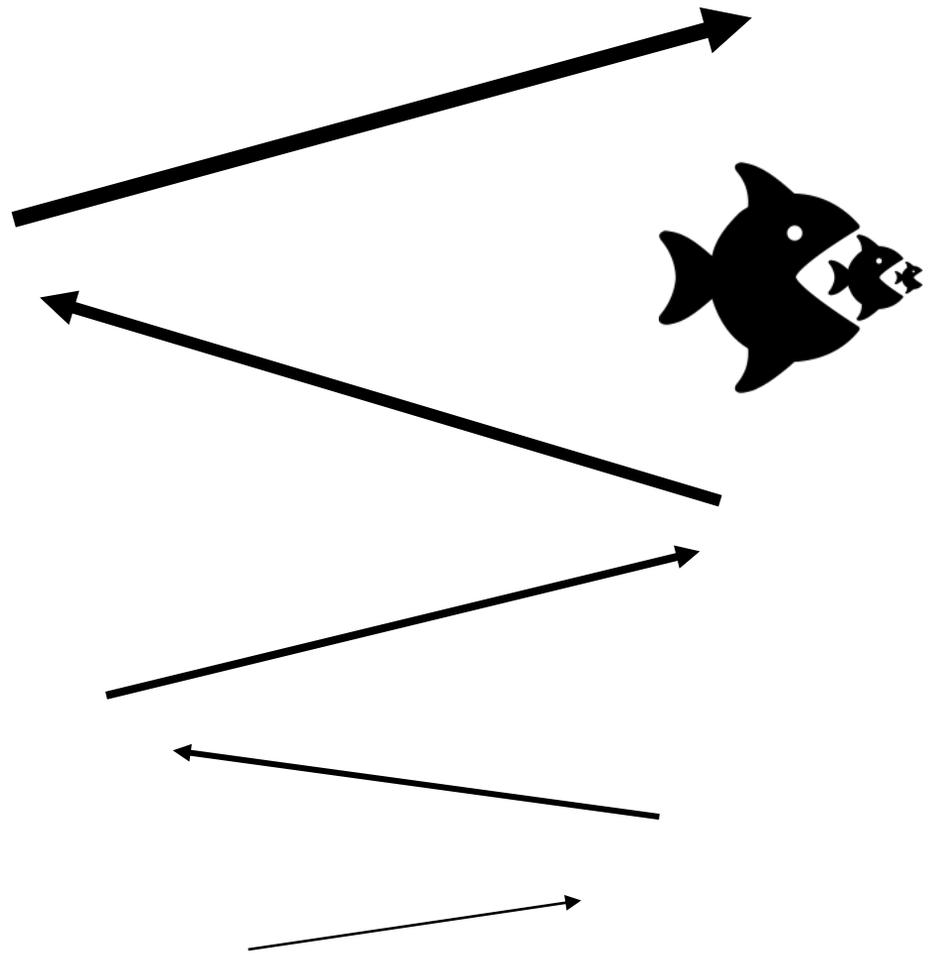
"Hay 32 grados de temperatura"

¿Cómo sé cuando
estoy haciendo un
juicio?

Otra manera

Habitualmente, el
que recibe el juicio
se siente atacado,
criticado

Se defiende



EL ANTÍDOTO

Convirtiendo
juicios en
necesidades

Un procedimiento

1. Identifica tu Juicio *“Juan no me escucha”*
2. El Juicio = Lo que no quiero *“No quiero que Juan no me escuche”*
3. Invierte el verbo = Entonces, ¿qué es lo que sí quiero?
“Quiero que Juan me escuche”
4. Identifica la necesidad *“Necesito ser escuchada”*
5. Profundiza = Si se satisface mi necesidad, qué va a pasar conmigo, cómo me voy a sentir *“Si soy escuchada entonces me sentiré considerada, me sentiré vista”*

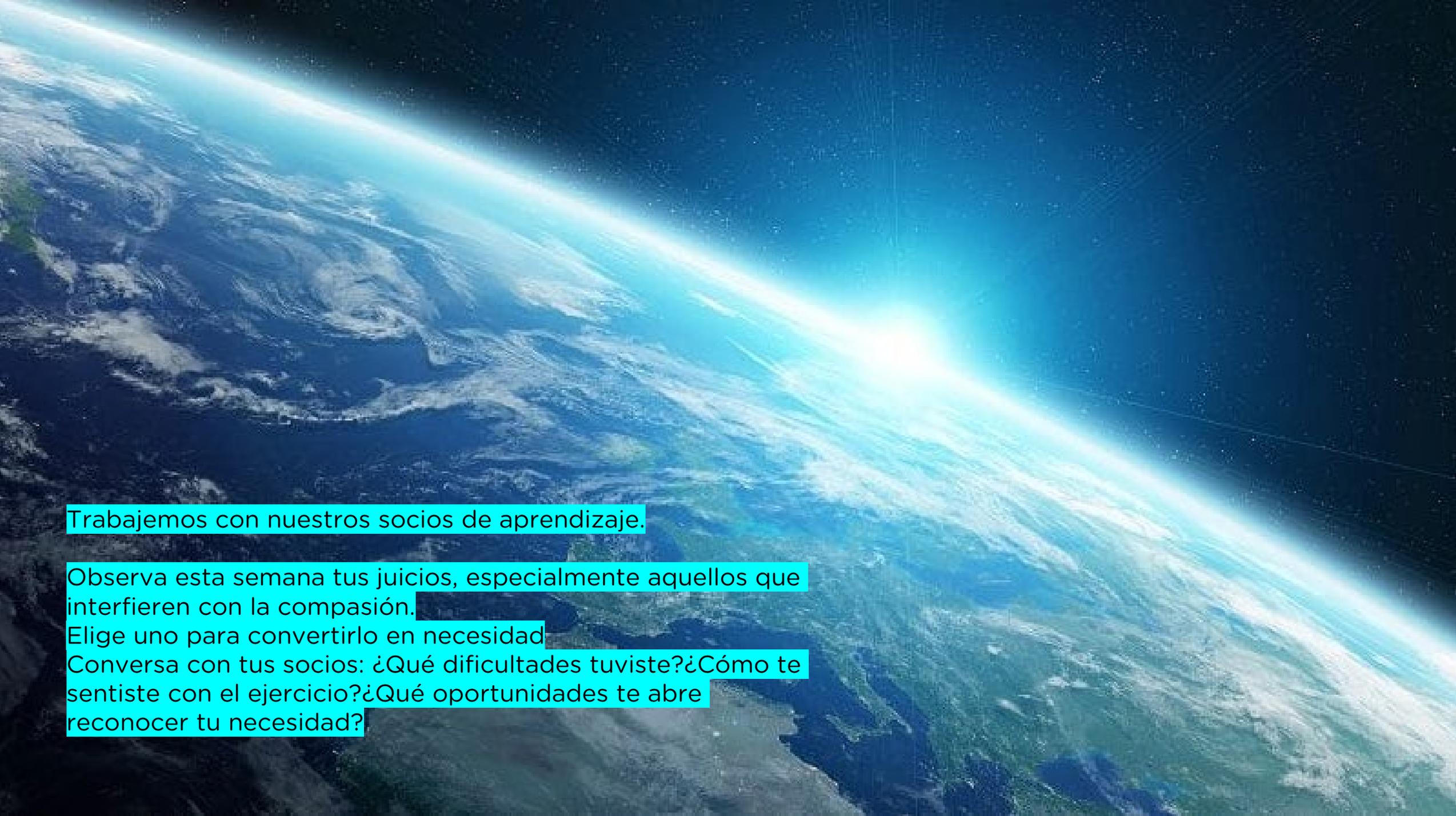


PROBANDO EL ANTÍDOTO

Identifica un JUICIO que tengas acerca de tu equipo o de alguien en tu equipo

1. Identifica tu Juicio
2. El Juicio = Lo que no quiero
3. Invierte el verbo = Entonces, ¿qué es lo que sí quiero?
4. Identifica la necesidad
5. Profundiza = Si se satisface mi necesidad, qué va a pasar conmigo, cómo me voy a sentir





Trabajemos con nuestros socios de aprendizaje.

Observa esta semana tus juicios, especialmente aquellos que interfieren con la compasión.

Elige uno para convertirlo en necesidad.

Conversa con tus socios: ¿Qué dificultades tuviste? ¿Cómo te sentiste con el ejercicio? ¿Qué oportunidades te abre reconocer tu necesidad?



Liderazgo compasivo para tiempos de incertidumbre sesión 2

agosto
septiembre
2021