



Liderazgo compasivo para tiempos de incertidumbre sesión 3

7 de
septiembre
2021



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.. ✓
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.
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).

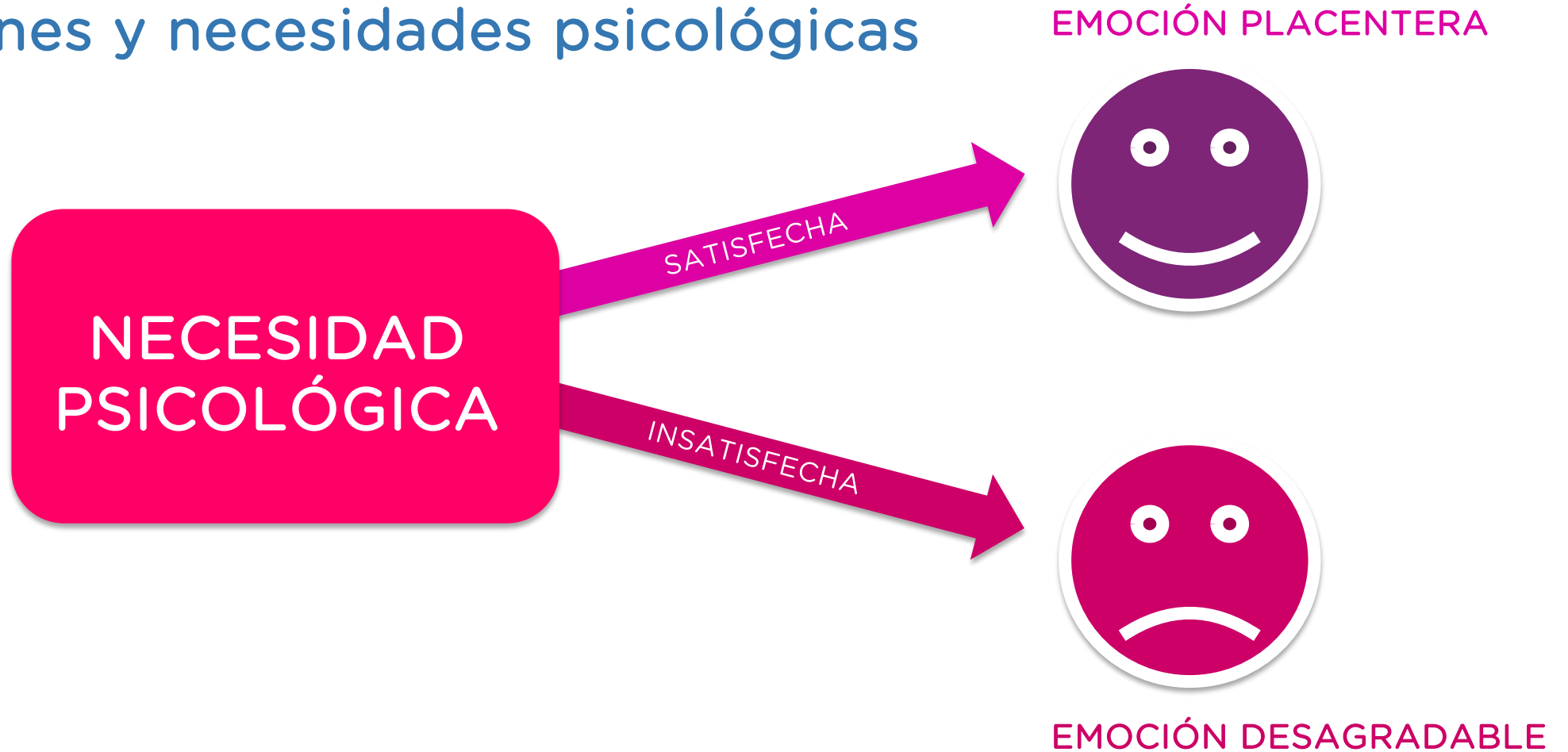
Ser compasivxs requiere el coraje de atreverse a mirar en la naturaleza y causas del sufrimiento, tanto en nosotrxs, en otros, y en la condición humana.

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

(Gilbert, 2013)



Emociones y necesidades psicológicas



Rosenberg, 1983

NECESIDADES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO



TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN RYAN-DECI (2000)



ALGUNAS NECESIDADES UNIVERSALES

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

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.

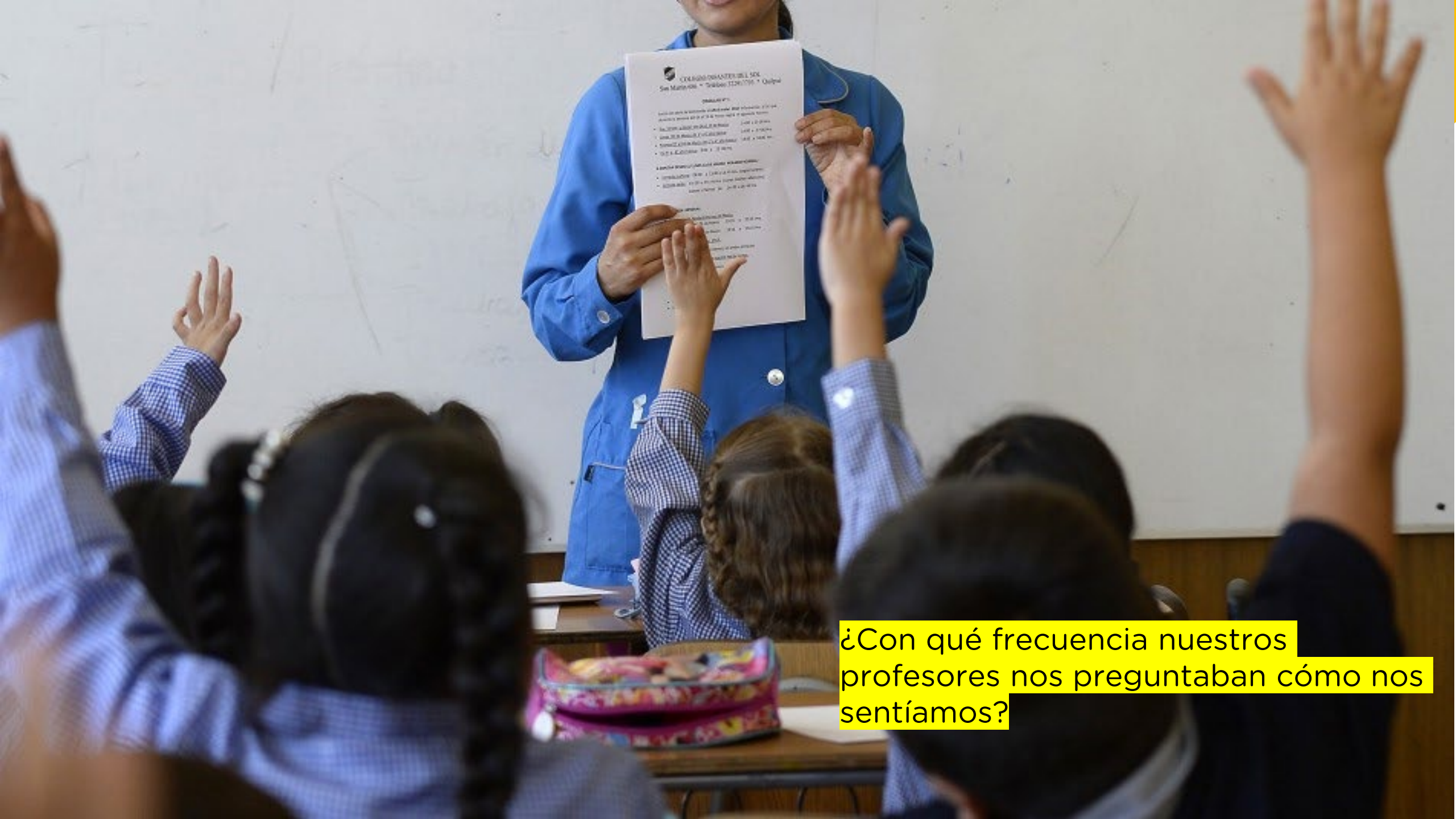


Un buen momento de la
semana
¿qué sentí, y qué
necesidades fueron
satisfechas?

A photograph of a young child lying on their stomach on a sandy surface, crying with their mouth wide open and hands near their face. The child is wearing a dark blue and white striped shirt, grey pants, and dark blue sneakers. A speech bubble is positioned in the upper right corner of the image.

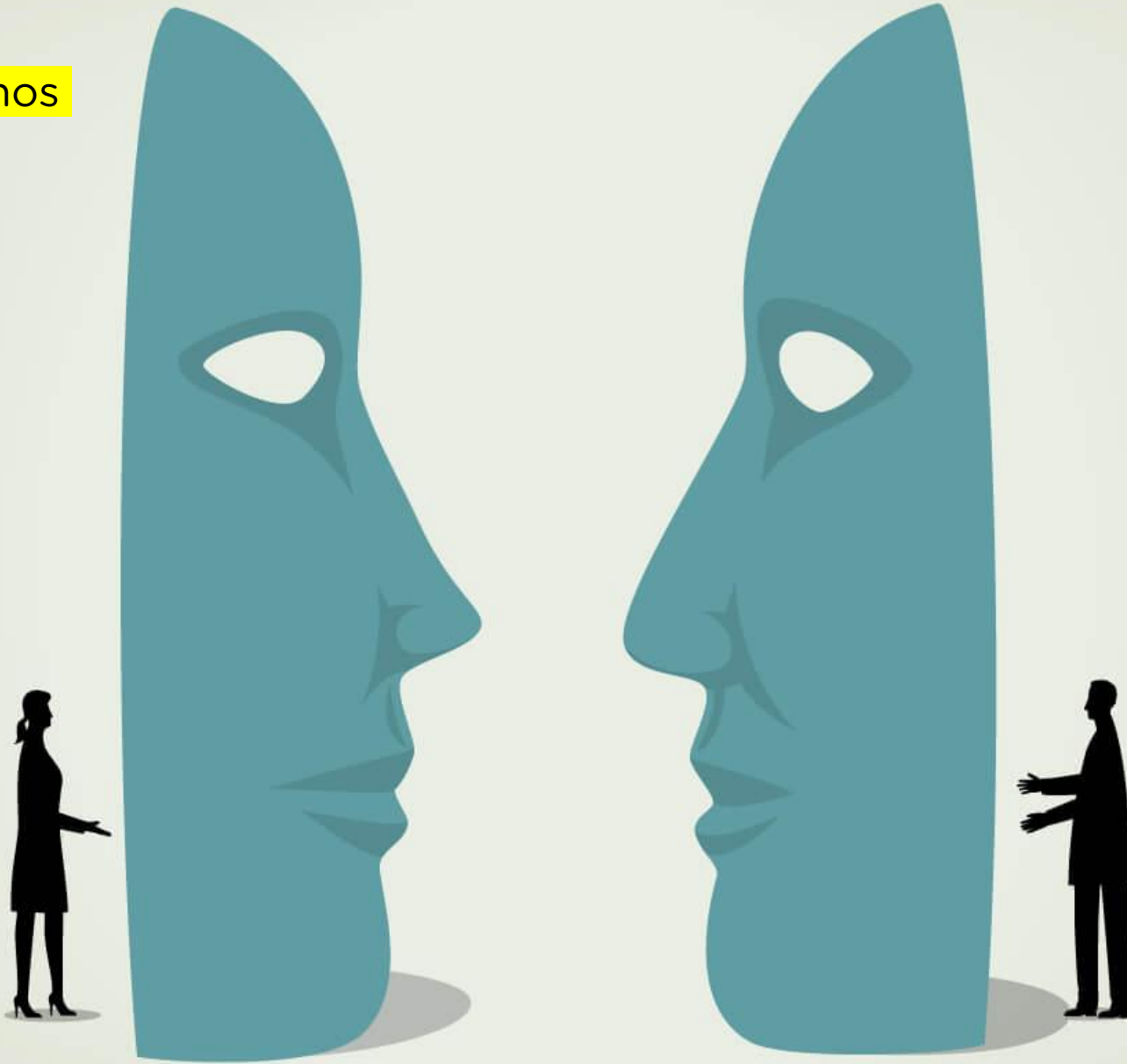
¡No pasó nada!

¿Qué es lo primero que le decimos a un niño cuando se cae en la plaza y se pone a llorar?



¿Con qué frecuencia nuestros profesores nos preguntaban cómo nos sentíamos?

¿Qué posibilidad
tenemos de expresarnos
genuinamente?





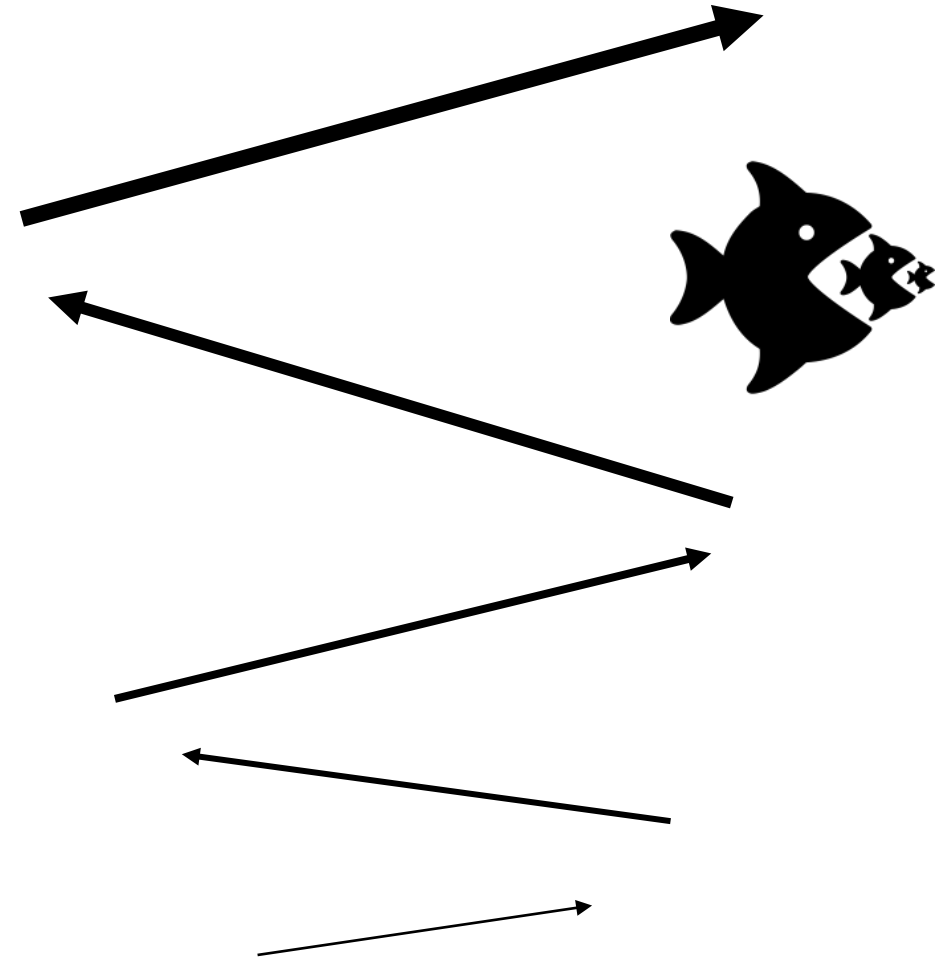


¿Cómo sé cuando
estoy haciendo un
juicio?

Otra manera

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

Se defiende



Puedo aceptar que me digas
lo que hice o lo que no.
Y acepto que lo interpretes,
pero, por favor, no mezcles las dos.

Si quieres confundir cualquier cuestión,
yo te digo cómo hacerlo:
mezcla lo que yo hago
con tu reacción por ello.

Dime que te decepciona
ver tareas sin terminar,
pero llamarme irresponsable
no me va a motivar.

Y dime que te duele
que te insinúes y diga que no,
pero llamándome frígido
no te va a ir mejor.

Sí, puedo aceptar que me digas
lo que hice o lo que no,
Y acepto que lo interpretes,
pero, por favor, no mezcles las dos.

MARSHALL B. ROSENBERG





Lo que algunos llamamos vago
otros lo llaman cansado o tranquilo,
lo que algunos llamamos estúpido
otros lo llaman saber divergente,
así que he llegado a la conclusión,
de que evitaremos toda confusión
si no mezclamos lo que vemos
con lo que es nuestra opinión.
Y porque tú tal vez lo hagas,
también quiero decir:
sé que es solo mi opinión.

RUTH BEBERMEYER

JUICIOS DISFRAZADOS DE SENTIMIENTOS:

Abandonado, atacado, traicionado, ignorado, incompetente, manipulado, culpado, defraudado, presionado, rechazado, devaluado, inútil, traicionado, humillado...

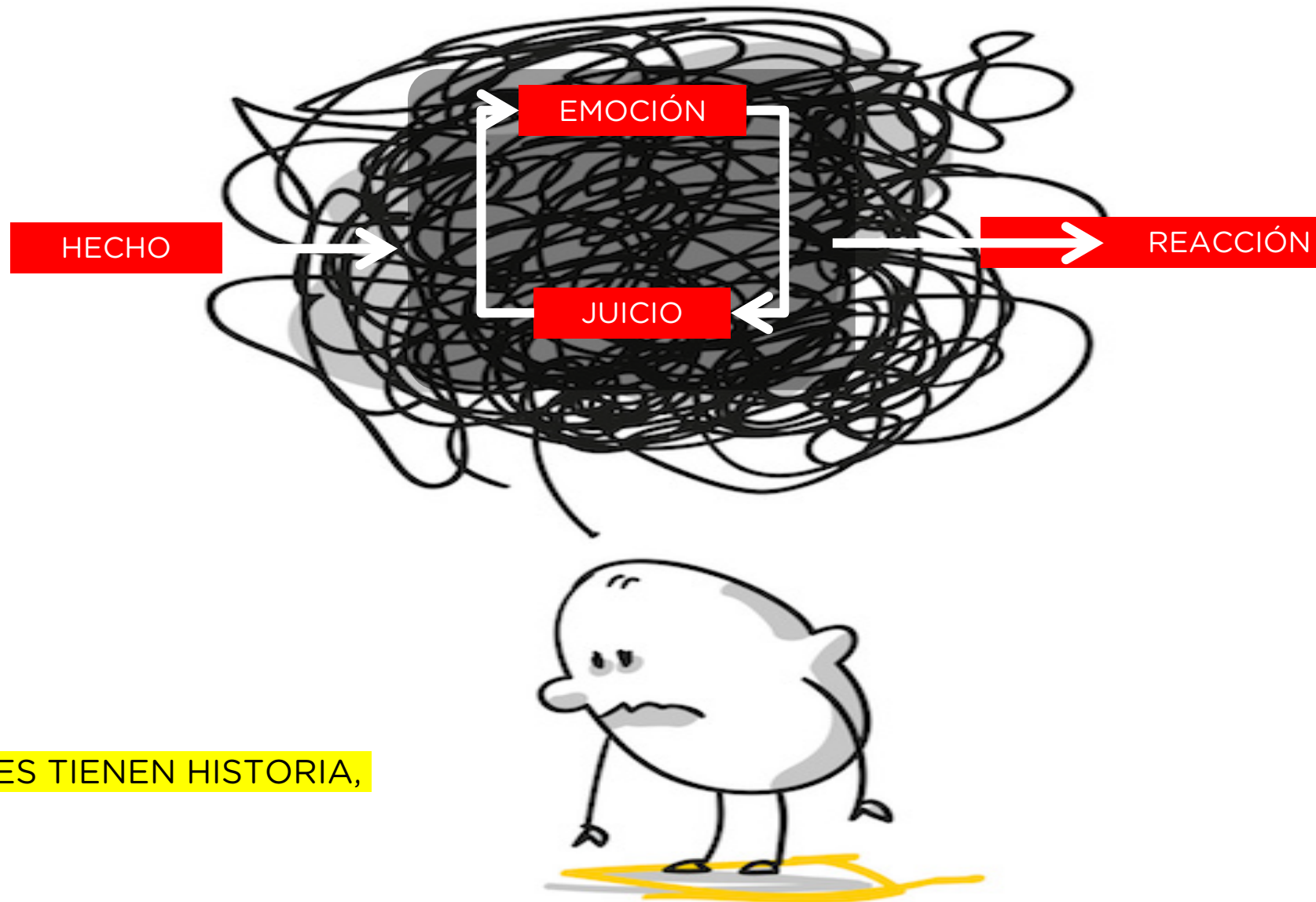
“Siento que Alicia no es sincera”.

“Siento que no te importa lo que me pasa”

“Siento como que no estás diciendo la verdad.”

“Cuando llegas y no me saludas me siento ignorada”

“Cuando me hablas así en frente del equipo me siento humillado.”



LAS EMOCIONES TIENEN HISTORIA,
SON HISTORIA



LAS EMOCIONES TIENEN HISTORIA, SON HISTORIA

Recuerda una experiencia desagradable reciente.

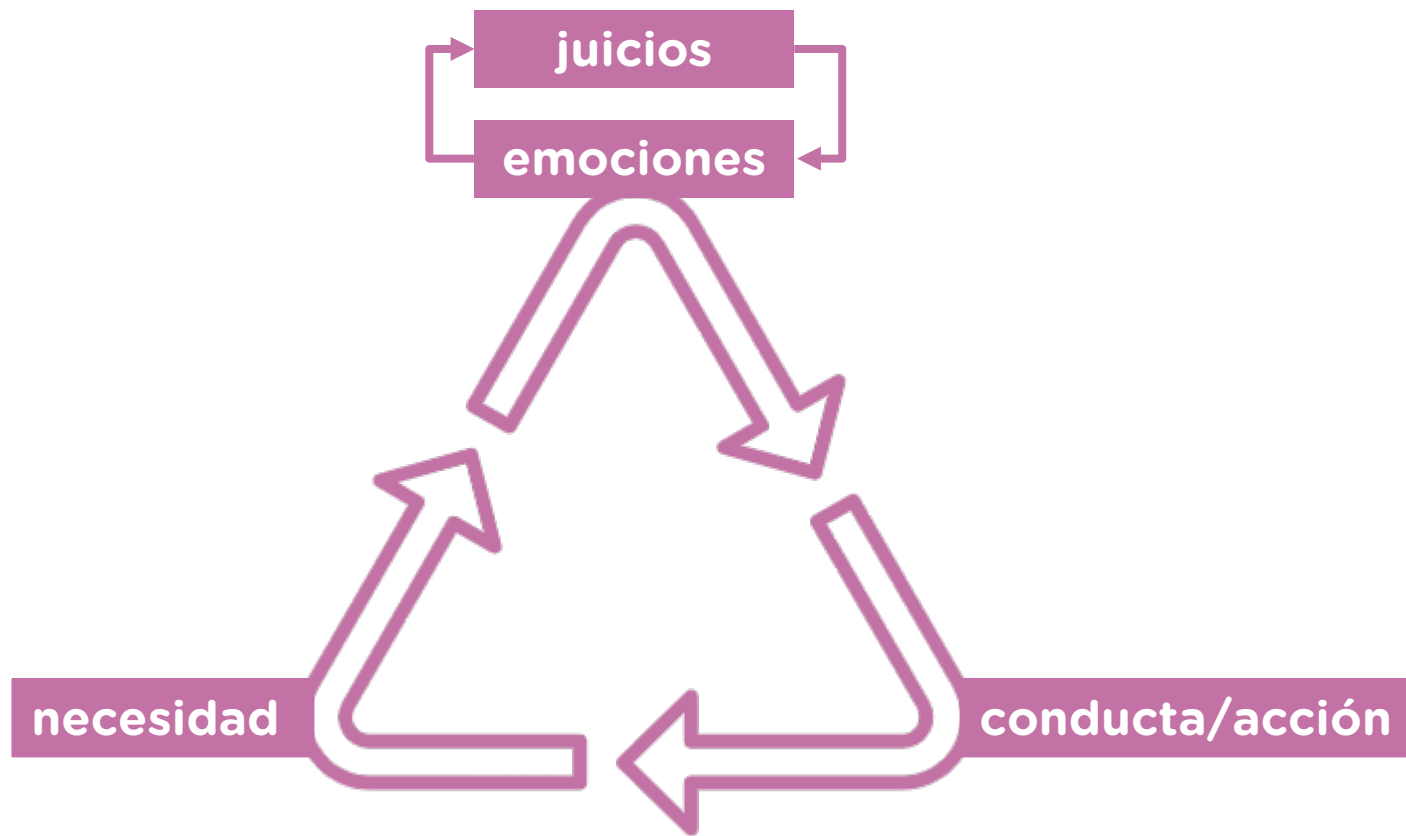
¿Cuándo te sentiste antes de manera similar el último año?

¿Los últimos diez años?

¿Cuándo fue la primera vez que te sentiste así?



El ciclo psicológico acción/reacción



Toda acción es una
estrategia para satisfacer una
necesidad

“Félix, me desespera lo desordenado que eres y que tengas la casa hecha un chiquero.”

“Si no ordenas no podrás salir este viernes.”



“Félix, cuando veo dos calcetines sucios hechos una bola debajo de la mesita del café y otros tres cerca del televisor, me siento **irritada** porque **necesito más orden** en las habitaciones que compartimos.

¿Estarías dispuesto a dejar tus calcetines en tu habitación o en la lavadora?”



Pasos de la Comunicación Compasiva

- 1 Cuando (observación),
- 2 me siento (emoción),
- 3 porque necesito (necesidad)
- 4 ¿Estarías dispuestx a (petición).....?

Es decir...

- Las acciones concretas que *observamos*, que afectan a nuestro bienestar.
- Cómo nos *sentimos* en relación a lo que observamos.
- Las *necesidades*, valores, deseos, etc. que crean nuestros sentimientos.
- Las acciones concretas que *pedimos* con el fin de enriquecer nuestras vidas.

Pasos de la Comunicación Compasiva

- 1 Cuando (observación),
- 2 me siento (emoción),
- 3 porque necesito (necesidad)
- 4 ¿Estarías dispuestx a (petición).....?

Pasos de la Comunicación Compasiva

- 1 Cuando (observación),
- 2 me siento (emoción),
- 3 porque necesito (necesidad)
- 4 ¿Estarías dispuestx a (petición).....?

EJERCICIO

1. Júntate con una persona
2. Identifica una tensión reciente con alguien
3. Compártela
4. Juntos analicen y ordenen: hechos, juicios, emociones, necesidades.
5. Preparen la conversación para abordar esta tensión siguiendo el esquema de la CNV.



Trabajamos con nuestros socios de aprendizaje.

Identifiquemos una conversación pendiente.

Redactemos nuestra conversación siguiendo el modelo de 4 pasos de la comunicación compasiva.

Exploremos invitar a esta persona a conversar.

Animémonos mutuamente a sostener esta conversación.



Liderazgo compasivo para tiempos de incertidumbre sesión 3

7 de
septiembre
2021