



CFR
LUGO



manuel darriba

Inspirando el desarrollo individual y colectivo

Comunicación Consciente

Abril 2021



Hagamos una pequeña práctica...





Reflexión inicial

1. Comunicación... ¿consciente?
2. ¿Cuáles son nuestras **dificultades** a la hora de comunicarnos de esta manera? ¿Qué nos separa de una comunicación consciente?
3. ¿Qué **habilidades** necesitaríamos desarrollar?
4. ¿Qué **hacemos bien**?
5. ¿Qué nos gustaría **mejorar**?



Componentes de la Comunicación Consciente

1. Atención
2. Conexión
3. Autoconocimiento
4. Expresión

1. Atención

*La atención que prestamos a algo es el
termómetro más exacto de nuestro amor*

Aquí y ahora.



Pero... ¿dónde está mi mente?

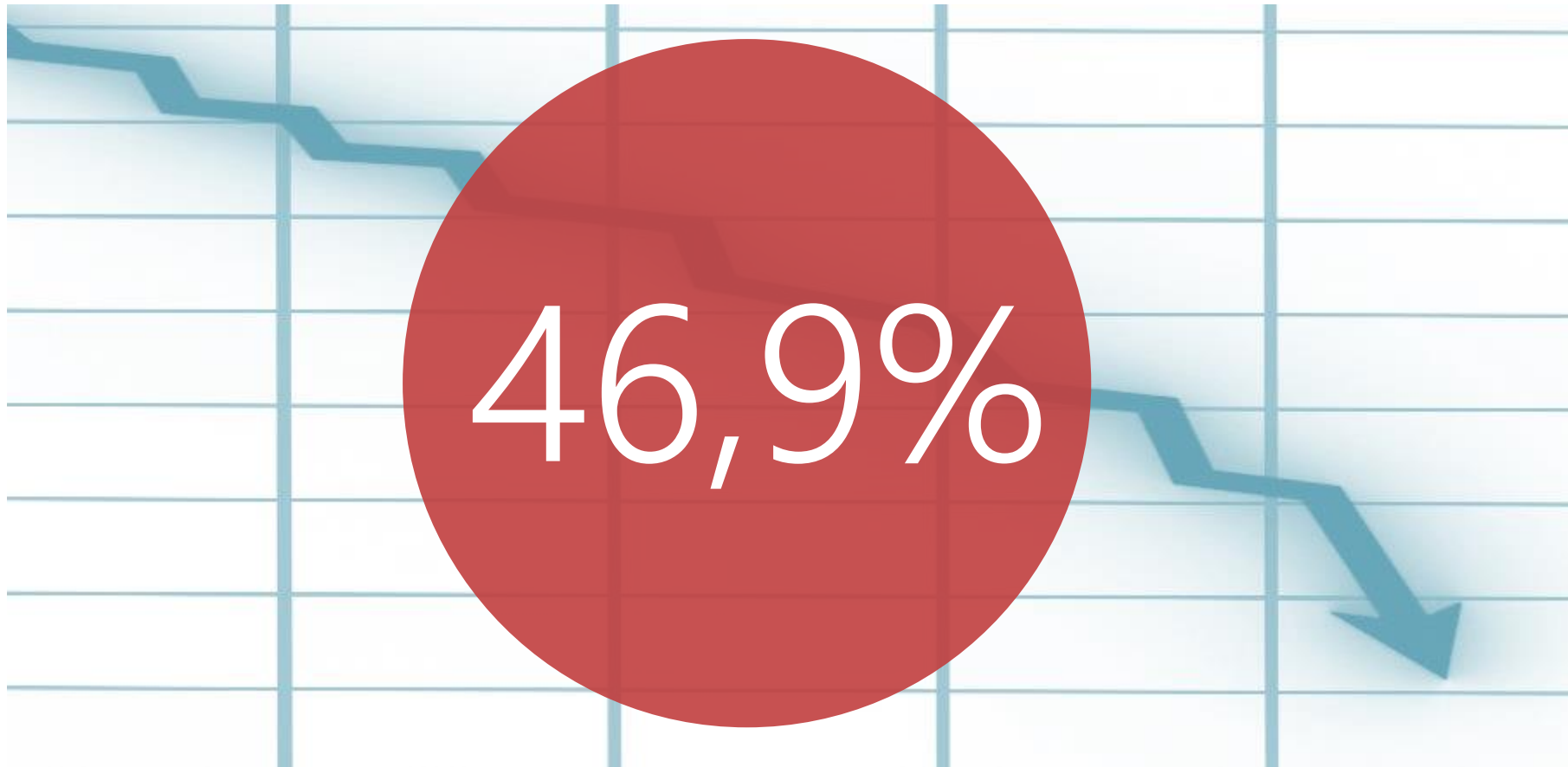
ADT: *Attention Deficit Trait* (rasgo de déficit de atención)





Pero... ¿dónde está mi mente?

ADT: *Attention Deficit Trait* (rasgo de déficit de atención)



Pero... ¿dónde está mi mente?





Pero... ¿dónde está mi mente?

Nuestra mente es errante...

- La mente, al igual que un mono que salta de rama en rama, **va saltando de pensamiento en pensamiento.**
- Busca continuamente **la felicidad fuera de nosotros.**
- Constantemente “rumia” sobre recuerdos **del pasado y preocupaciones del futuro,** dejando de vivir el **momento presente.**





Características de los pensamientos

1. Son inevitables (comparación con ojo u oído: "pensar vs ser pensados por nuestra mente").
2. Inicio de actividad fuera de nuestro control.
3. Son impermanentes.
4. No son hechos, están basados en nuestra interpretación de la realidad.

"No nos afecta lo que nos pasa si no lo que nos decimos acerca de lo que nos pasa". Epicteto.



Modelo ABC de las emociones

A

Una determinada situación.
El hecho objetivo.

B

La interpretación que le
damos a la situación.

C

Nuestras reacciones:
emociones, sensaciones y
el impulso de actuar de
diferentes maneras.

- Por lo general, vemos con bastante claridad la "A" y la "C" pero nos somos conscientes de la "B". Pensamos que la situación es la que provoca nuestros sentimientos y emociones cuando, en realidad, es nuestra interpretación de la escena la que lo hace.



¿Qué podemos hacer?

- La clave está en entrenar y fortalecer el **músculo de la atención**.
- De esta manera desarrollaremos lo que se denomina figura del **"observador"**:
 - Observamos el contenido mental **sin identificarnos** con él, generando **un espacio entre estímulo y respuesta**.

"Entre el estímulo y la respuesta hay un **espacio**. En ese espacio está nuestro poder para **elegir** nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestra **libertad**". Viktor Frankl



Mindfulness (atención plena)

- Capacidad de estar atento en el momento presente (no del pasado o del futuro) de manera consciente y amable, con total aceptación (sin sensación de apego o rechazo) y sin juzgar.

❑ *Mindfulness*: capacidad humana que todos podemos desarrollar.

❑ *Meditación*: técnica para entrenar esa capacidad.

Fortaleciendo nuestra atención (*mindfulness*)

Prácticas formales:



- *Mindfulness* en la respiración.
- *Body scan* (atención en las sensaciones corporales).
- Práctica de los 3 pasos.
- *Mindfulness* caminando.

Prácticas informales:



- Atención plena en las actividades de la vida cotidiana.
- La escucha.
- Ser consciente de la postura.
- Ralentizar el ritmo



Prepararse para la práctica

Postura:

- Pies y manos bien apoyados y en paralelo.
- Columna recta pero sin forzar.
- Ojos entornados o cerrados.
- Postura cómoda pero no excesivamente relajada.

Respiración:

- Seguirla y observarla. No forzarla o cambiarla.
- Buscar un punto de referencia: fosas nasales, pecho, abdomen...



Normas básicas:

1. Podemos **respirar fuerte 2 o 3** veces para centrarnos en el punto en el que mejor sentimos la respiración.
 - **Puntos habituales:** abdomen o fosas nasales.
2. **Instrucción fundamental:** volver al anclaje cuando nos hayamos perdido (aparece pensamiento, emoción o sensación física).
3. **Actitud compasiva y cariñosa** hacia la mente y hacia nosotros mismos. Es muy importante no enfadarnos nunca con nosotros mismos.



¿Dónde practicar?

- Lugar tranquilo y cómodo en el que sepamos que no nos van a interrumpir.
- Espacio silencioso. No se recomienda practicar *mindfulness* con música.
- La temperatura ni muy fría ni muy caliente.
- La iluminación no excesiva, pero tampoco a oscuras.
- Siempre el mismo sitio. Las rutinas facilitan el adquirir un nuevo hábito.



¿Cuándo practicar?

- Estructuración del tiempo:
 - Preferible reservar un tiempo fijo para la práctica diaria.
 - Practicar en cualquier momento es mejor que no practicar.
 - Regularidad de las prácticas formales es muy importante para que obtengamos los beneficios.
- Mejores momentos del día:
 - Por la mañana, nada más levantarse.
 - Por la tarde/noche antes de cenar.
 - Antes de acostarse.



¿Cuánto practicar?

- Empezaremos por períodos de 10 minutos diarios y posteriormente iremos aumentando el tiempo de práctica (en la 8ª semana deberíamos llegar a 20-25 minutos).
- Mejor meditaciones cortas y quedarse con ganas de repetir: un error meditadores noveles es alargar mucho la práctica y “se queman” a las pocas semanas.
- La regularidad es fundamental. La práctica diaria y regular tiene mayores beneficios que una intensa y esporádica.
- Necesario el uso de un reloj de alarma para controlar bien el tiempo. Recomendable app “*Insight Timer*”.



Importante:

- Es irrelevante que haya o no muchos pensamientos:
 - Lo realmente importante es:
 1. El tiempo que tardamos en volver: no podemos evitar irnos, pero intentamos volver inmediatamente.
 2. Como volvemos: es clave que sea con amabilidad, no criticándonos o enfadándonos.



Consejos:

- Evita mirar el reloj durante la práctica.
- No te levantes ni te muevas hasta que suene la alarma.
- Una vez suene la alarma no alargues el tiempo de práctica aunque estés cómodo.
- Y recuerda...

“si tienes tiempo para respirar, tienes tiempo para meditar”

Ajahn Chah



Tareas

1. Durante los próximos días observa **dónde está tu atención cuando te hablan**. Trata de ser consciente de los momentos en los que dejas de estar presente y atento (piensas en la respuesta que vas a dar, juzgas, desconectas, etc.)
2. Observa desde que **"lugar en ti"** te relacionas con los demás (alumnos, compañeros, pareja, hijos, amigos, etc.) Observa si lo haces desde la **reactividad** o desde la **calma y la consciencia**.

Fortaleciendo nuestra atención (*mindfulness*)

Prácticas formales:



- *Mindfulness* en la respiración.
- Práctica de los 3 pasos.
- *Body scan* (atención en las sensaciones corporales).
- *Mindfulness* caminando.

Prácticas informales:



- Atención plena en las actividades de la vida cotidiana.
- La escucha.
- Ser consciente de la postura.
- Ralentizar el ritmo



Práctica de los 3 pasos

Paso 1 → Tomar consciencia:

- Dirigimos la consciencia a nuestra experiencia interior: ¿qué es lo que experimento ahora dentro de mí? (pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales).

Paso 2 → Recogerse:

- Centrarse en la respiración y en las sensaciones físicas que produce.

Paso 3 → Expandirse:

- Ampliamos el campo de nuestra consciencia para abarcar también la sensación del cuerpo en su conjunto, la postura, la expresión facial, los sonidos, temperatura, etc.



Práctica de los 3 pasos

¿Cuándo hacerla?

- A lo largo del día para romper con la rutina mental y el “piloto automático”: una pausa en el trabajo, después de comer, al llegar a casa después de trabajar, etc.
- Cuando nos encontremos mal (emociones, “rumiaciones”).
- Antes y después de realizar cualquier actividad que nos genere cierta tensión o nerviosísimo: una presentación, una entrevista de trabajo, etc.

La práctica de los 3 pasos no sólo se limita a librarnos un rato de los pensamientos, sino que nos prepara para afrontar la vida en un contexto mental diferente y nos devuelve plenamente al presente.

Práctica de STOP

S: stop, párate. Deja lo que estás haciendo y detente.

T: toma una o dos respiraciones conscientes.

O: observa tus sensaciones físicas, tus emociones y tus pensamientos.

P: prosigue con lo que estabas haciendo con plena consciencia.



- Realizar esta práctica en cualquier lugar y momento del día.
- Utilizar **avisadores** (sonidos, objetos, etc.) que nos recuerden hacer la práctica.



Introduciendo *mindfulness* en el aula:

1. **Integración de la práctica:** no es necesario convertirnos en expertos meditadores, pero sí practicar un mínimo de manera individual para poder acompañar desde nuestra propia experiencia.
2. **Creatividad:** todas las prácticas se basan en sentir el cuerpo y en experimentar con los sentidos. A partir de ahí debemos buscar maneras divertidas y entretenidas de practicar con el fin de lograr la mayor adherencia posible en cada grupo de edad.
3. **Paciencia y "soltar" expectativas:** *mindfulness* no es la panacea ni una pastilla que nos podamos tomar. La transformación a través de la práctica exigirá continuidad y constancia.



Introduciendo *mindfulness* en el aula. Ejemplos:

- **Conecta con tu mente y con tu cuerpo:** invitamos a los niños a que presten atención a su cuerpo y a su respiración. Pueden hacer tres series de respiraciones conscientes observando:
 1. Cómo entra y sale el aire por la **nariz**.
 2. Cómo se hincha la **caja torácica**.
 3. Cómo se expande el **abdomen**.
- Cada vez que exhalen en cada paso contarán 1,2 y 3.
- Podemos repetir este movimiento tantas veces como queramos.



Introduciendo *mindfulness* en el aula. Ejemplos:

- **La montaña:** les pedimos que se pongan de pie con los pies separados y los brazos a lo largo de tronco. Les invitamos a imaginar que somos como una gran montaña pudiendo elevar nuestros brazos para hacerla más grande. A continuación podemos observar si tenemos algún pensamiento o preocupación en nuestra mente. Podemos imaginar que son como nubes que se funden en la montaña, pero sin que esta se vea alterada. Ahora inspiramos y soplamos como si fuésemos el viento que aleja a los pensamientos y preocupaciones muy lejos de aquí.



Introduciendo *mindfulness* en el aula. Ejemplos:

- **Soy un globo:** cada niño se convierte en un globo que se infla y se desinfla. Se pueden ayudar con los brazos para que así se puedan imaginar la imagen de un globo. Los brazos se abren y se levantan cuando se infla el globo y se cierran y bajan cuando se desinfla.
- **Respiración con un peluche:** les podemos pedir que cojan un peluche o muñeco y, acostados boca arriba, lo coloquen encima de su barriga. Luego les pedimos que tomen lenta y profundamente el aire por la nariz y lo suelten suavemente por la boca. Mientras lo hacen, podrán centrarse en el movimiento del peluche o muñeco, que subirá y bajará siguiendo el ritmo de su respiración.



Introduciendo *mindfulness* en el aula. Ejemplos:

- **El país del silencio:** caminamos por la habitación conscientemente sin hacer ruido ya que nos hemos trasladado al país del silencio (una manera creativa de practicar mindfulness caminando).
- **Mi corazón hace bum-bum:** los niños pueden poner su mano en el pecho y observar que los latidos de su corazón apenas los notan y su respiración es lenta y tranquila. Pero después de correr por el aula o el patio pueden observar que su corazón y su respiración se han acelerado. También les hacemos conscientes de que esto es lo que nos pasa cuando nos ponemos nerviosos y de cómo podemos tranquilizarnos y relajarnos siguiendo y sintiendo nuestros latidos y respiración.



Introduciendo *mindfulness* en el aula. Ejemplos:

- **Parte meteorológico:** podemos pedirles a los niños que observen su estado emocional. Explicarles que las emociones son como el estado del tiempo, por lo que en su interior puede haber un día soleado, lluvioso, tormentoso, tranquilo... Es ideal si lo pueden dibujar. Con esta técnica podemos lograr que los niños aprendan poco a poco a identificar sus estados emocionales y a no identificarse con ellos. Explicarles que de la misma manera en que no podemos cambiar el clima, tampoco se pueden cambiar las emociones, pero sí podemos cambiar la manera en que las expresamos y nos relacionamos con ellas.



Introduciendo *mindfulness* en el aula. Ejemplos:

- **Agradecimiento:** les invitamos a que piensen en algo bueno que les ha sucedido en el día o en alguna persona por la que sientan especial cariño. Pueden dibujarlo o escribirlo en un papel:
 1. Si lo dibujan puede ser interesante pegarlo en algún lugar visible de manera que al verlo puedan recordar y reconectar con esa sensación.
 2. Si lo escriben pueden guardarlo en el “bote de los agradecimientos” y abrirlo cuando deseen reconectar con el agradecimiento.



Bibliografía mindfulness

- *Niños mindfulness. 50 actividades mindfulness*, Whitney Stewart y Mina Braun.
- *Tranquilos y atentos como una rana*, Eline Snel.
- *Meditación para niños*, Luis López González.
- *Mindfulness para niños*, Paloma Sainz.
- *El niño atento*, Susan Kaiser.
- *Mindfulness para familias*, Belén Colomina.

2. Conexión

Acercándonos a otra persona con amor en el corazón, sin pedir nada sino tan sólo ofreciendo ese amor, creamos relaciones milagrosas.

Wayne Dyer

La escucha



Ideograma chino del verbo “escuchar”

聽



Ideograma chino del verbo "escuchar"

1. Oídos, "te oigo"



2. Atención plena (*mindfulness*),
"con toda mi atención"

3. Ojos, "te veo, te escucho
a través de la mirada"

4. Tú, "a ti"

5. Corazón, "te escucho
desde el corazón. Te siento"



Reflexionemos...

1. ¿Qué es para ti sentirte escuchado y cómo te sientes cuando te escuchan?
2. ¿Escuchas a los demás como te gustaría que te escucharan a ti? Si no es así, ¿por qué?
3. ¿Hay algo que podrías hacer diferente en tu manera de escuchar?



La escucha consciente

- Una de las necesidades más grandes del ser humano es la de comunicarse, la de manifestarse, la de ser comprendido. Pero esto no puede ocurrir si, por la otra parte, no existe alguien que escuche.
- El don más precioso que podemos ofrecer a otro es el de escucharle. No cuesta nada, pero su importancia no se puede medir. Toda persona tiene una profunda necesidad de ser escuchada.
- El sentirse escuchado nos coloca en un lugar de mayor comprensión de la vida y de nosotros mismos. En el sufrimiento del otro reconocemos parte de nuestro sufrimiento; en la escucha del otro descubrimos nuestra humanidad, nuestra vulnerabilidad y nuestra solidaridad con él.



Asociación Internacional de la Escucha - ILA (www.listen.org)

- Escuchamos un 45% de nuestro tiempo.
- Pero un 75% de ese tiempo estamos distraídos, preocupados o despistados.
- En el caso de los adultos el promedio de tiempo que prestamos atención es de 22 segundos.
- Inmediatamente después de escuchar a alguien, habitualmente recordamos la mitad de lo que hemos oído.
- Al cabo de pocas horas recordamos un 20% de lo que hemos oído.



Dificultades para las escucha

- **Deseos y objetivos:** intentabas dirigir la conversación, buscabas reconocimiento, planificas la respuesta, deseabas ser visto de determinada manera, querías tener razón, estabas más pendiente de explicar que de escuchar, querías “arreglar” al otro...
- **Aversión:** no te gustaba lo que estabas escuchando, juzgabas, emergía ira, culpa, ansiedad, estabas a la defensiva, no te resultaba “interesante” la conversación y deseabas estar en otro lugar o hacer algo diferente...
- Sentías **miedo** y estabas pensando en dar la respuesta más adecuada...
- Tenías la creencia de que **no tenías tiempo** en ese momento para escuchar ya que **tenías cosas más importantes que hacer (o en las que pensar)**...



Cultivar nuestra capacidad de escucha en el día a día

1.- Intención:

Toma consciencia de cómo estás y pon la intención de escuchar. ¿Estás preparado para escuchar en este momento? Observa todo lo que emerge en ti para ver si realmente puedes “dejar ir” todas las interferencias que te interrumpen y bloquean tu capacidad de escucha. Quizás este no sea un buen momento. En esos casos podemos ser asertivos y emplazar a la otra persona para otra ocasión.



Cultivar nuestra capacidad de escucha en el día a día

2.- Actitud:

Suelta la necesidad de control y las expectativas y trata de mantener una actitud de **curiosidad y no juicio**. Prueba a practicar el “**no querer tener razón y no dar nada por hecho**”. Limitate a respetar y a recibir lo que se te brinda en silencio. Ni siquiera es importante que entiendas. Imagina que basta con tu presencia, que eso es suficiente para que el otro conecte con lo que necesita en ese momento.



Cultivar nuestra capacidad de escucha en el día a día

3.- Atención:

La atención es clave para garantizar nuestra escucha. Los obstáculos en forma de pensamientos emergen de manera constante y lo único que podemos hacer para distanciarnos de ellos es entrenar y fortalecer nuestra atención. Para mantener la atención focalizada durante el proceso de escucha puede ser de gran ayuda tener un **anclaje**. Algo a lo que volver cuando nos hacemos conscientes de que "nos hemos ido": las sensaciones físicas en nuestro cuerpo, nuestra respiración...



Nos ayudará

- Mantener el contacto visual (si es posible colócate frente a la otra persona a su misma altura).
- Validar las emociones del otro.
- Observar el tono, la actitud y el lenguaje no verbal (muchas veces podemos obtener más información de esto que del contenido).
- Demostrar que escuchamos.



Demostrar que escuchamos

- Creo que dijiste:
- Creo que te puedes estar sintiendo:
- Me pregunto si lo que tratas de decir a un nivel más profundo es:



Evitar

- Distraernos (perdida de atención).
- Interrumpir.
- Juzgar.
- Ofrecer ayuda o soluciones sin que nos la hayan pedido.
- Restar importancia lo que el otro está sintiendo ("no te preocupes, eso no es nada")
- Contar "tu historia" cuando el otro necesita espacio para hablar.
- Contraargumentar sin que el otro haya terminado.
- El "síndrome del experto" (tienes las respuestas al "problema" de la otra persona antes de que te haya terminado).



Y sobre todo evitar

- Que nuestros pensamientos y emociones nos arrastren creando un muro infranqueable entre nosotros y el otro. En esos momentos nuestra capacidad de escucha se cierra completamente pasando a reaccionar (responder reactivamente).
- Es fundamental que aprendamos a sostenernos a nosotros mismos ante todo aquello que se despierta en nuestro interior.



Los 4 jinetes:

1. Culpar
2. Defenderse
3. Explicar
4. Arreglar



Los 4 jinetes:

- ¿Culpas o escuchas a tus alumnos/familia/pareja?

Culpar	1	2	3	4	5	Escuchar
--------	---	---	---	---	---	----------

- ¿Te defiendes o escuchas a tus alumnos/familia/pareja?

Defenderse	1	2	3	4	5	Escuchar
------------	---	---	---	---	---	----------

- ¿Explicas o escuchas a tus alumnos/familia/pareja?

Explicar	1	2	3	4	5	Escuchar
----------	---	---	---	---	---	----------

- ¿Arreglas o escuchas a tus alumnos/familia/pareja?

Arreglar	1	2	3	4	5	Escuchar
----------	---	---	---	---	---	----------



La escucha consciente

“Prueba esto: siéntate en compañía de una persona sin una solución a su problema, sin desempeñar ningún papel.

No analices, no repares, no intervengas, no enmiendes. Escucha con generosidad, como si ella tuviera ya todos los recursos que necesita. Límitate a respetar y a recibir lo que se te brinda. Ni siquiera es importante que comprendas. Imagina que basta con tu presencia, que eso es justo lo que se necesita. Un silencio receptivo suele ser más sanador que todas las palabras bien intencionadas.”

Frank Ostaseski



Cultivando la escucha

- En el aula
 - Juegos de escucha
 - Círculos de escucha
- En la familia
 - Círculos de escucha
 - Reuniones familiares
- En la pareja
 - "Ojos"



Círculo de escucha

- Nos sentamos todos juntos **en forma de círculo** para **compartir voluntariamente**. Por ejemplo: cómo ha sido nuestro día, cómo nos hemos sentido, qué fue lo que más nos ha gustado, lo que menos, qué nos ha ayudado a sentirnos mejor, etc.
- Mientras una persona comparte los demás **simplemente escuchan** sin rebatir, valorar, afirmar ni interrumpir. No se hacen preguntas ni se le da ningún tipo de *feedback* a la persona que ha compartido a no ser que esta lo pida expresamente.
- Podemos usar un **objeto** de manera que **solo la persona que lo tiene puede compartir y expresarse en este momento**. Después, una vez esta termina, se lo pasa a otra persona y así se continúa sucesivamente hasta que todos hayan disfrutado de su turno para compartir.



Círculo de escucha

- Ficha de reflexión final para integrar la experiencia:

	Cuando he hablado	Cuando he escuchado
Cómo me he sentido con las diferentes actitudes de escucha		
He sentido que los demás me han escuchado		
Me he enterado de lo que los otros contaban		
Ha sido adecuada mi actitud		
Qué he aprendido		

La empatía

La empatía

“La empatía consiste en proporcionar una respuesta afectiva más acorde con las emociones del otro que con las de uno mismo”.

Martin Hoffman





La empatía

La empatía es tener realmente ganas de entender al otro, a sus circunstancias, a lo que siente y necesita, pero NO desde tus zapatos, sino desde los de la otra persona.





La empatía requiere

- Consciencia de los sentimientos, necesidades y dificultades de los demás.
- Capacidad para responder a los demás, expresando que les hemos comprendido.
- Destreza para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales.
- Comprensión de las actitudes y comportamientos de las personas.
- Entendimiento de las circunstancias que afectan a otros.

Cultivando la empatía: "el mapa de empatía"



Fuente: Ostelwalder y Pigneur adaptado de XPLANE



Cultivando la empatía: “el cofre de los sentimientos”

- Los alumnos escriben en una papel algún problema o conflicto que puedan estar teniendo. Para ayudarles podemos hacer una pregunta, por ejemplo: ¿qué es aquello que te preocupa en este momento?
- Luego cogemos una pequeña caja, cesta, cofre, etc. y depositamos en el interior todos los papeles.
- A continuación el profesor o dinamizador de la actividad irá leyendo el contenido de cada papel con mucha calma.
- Después de leer cada uno de ellos nos pararemos a observar cómo nos sentimos tratando de conectar con el dolor y el sufrimiento de las otras personas.



Cultivando la empatía: “¿cómo te sentirías tú?”

- Mostramos a nuestros alumnos un corto, lectura, historia, canción, noticia, etc., en la cual el protagonista afronte una situación complicada. Luego, debemos incitarles a la reflexión, con el fin de que piensen sobre cómo creen que se ha sentido el protagonista.
- Una vez mostrada la situación, algún voluntario deberá transmitir al resto de compañeros las emociones, sentimientos y pensamientos que él cree que tendría ante esa situación.
- Con esta actividad buscamos que los alumnos hagan un esfuerzo para intentar comprender las emociones que pueden llegar a experimentar las demás personas.

La compasión



Concepto de compasión

Desde la etimología:

- RAE: "Sentimiento de pena, de ternura y de identificación ante los males de alguien".
- María Moliner: "Sentimiento de pena provocado por el padecimiento de otros, e impulso de aliviarlo, remediarlo o evitarlo".

Desde la psicología:

- Goetz et al (2010): "El sentimiento que surge al presenciar el sufrimiento del otro y de uno mismo y que conlleva un deseo de ayudar".

Es una **motivación** (no una emoción) capaz de orientar la vida, con **2 elementos clave**:

1. **Sensibilidad al sufrimiento** propio y de los otros.
2. Compromiso de **aliviar ese sufrimiento**.



¿Qué no es compasión? (García Campayo y Demarzo: 2015)

- **No es lástima o pena:** esto supone una emoción negativa. Tendencia a ensimismarnos en nuestros propios problemas y olvidar que los otros tienen problemas similares. Produce rechazo.
- **No es indulgencia o buscar excusas:** no se trata de dejarlo todo y volverse pasivo. Es un deseo genuino de salud y bienestar hacia uno mismo y hacia los demás.
- **No es debilidad:** “en un mundo competitivo, la compasión nos convertirá en víctimas de depredadores...” No está reñida con la asertividad o con defender nuestros derechos.
- **No es egoísmo:** la reacción natural cuando uno está herido o dañado, es cuidarse y recuperarse. Es lo que haría cualquier otro animal porque facilita la supervivencia.
- **No disminuye la motivación para el cambio:** pensamos que para cambiar hay que ser críticos con uno mismo. El cambio depende de tener claros los beneficios de la nueva conducta y los costes de no cambiar. Es más fácil cuando uno está bien.



Compasión hacia nosotros mismos



¿Cómo reaccionas ante ti mismo y ante tu vida?



Reflexionemos...

1. ¿Por qué tipo de cosas **te juzgas y te criticas**?
2. ¿Qué tipo de **lenguaje** utilizas contigo mismo cuando observas un defecto o cometes un error? ¿Te insultas, o adoptas un tono amable y comprensivo?
3. ¿Cuáles son las **consecuencias** de ser tan duro contigo mismo? ¿Te hace sentir más motivado, o más bien desanimado y deprimido?
4. ¿Cómo te sentirías **si fueses capaz de aceptarte** realmente tal y como eres? ¿Esa posibilidad te asusta, te da esperanzas, o ambas cosas?



Gansos Salvajes de Mary Oliver*

No tienes que ser bueno.
No tienes que caminar sobre tus rodillas, arrepintiéndote,
durante cien millas a través del desierto.
Sólo tienes que permitir que el suave animal de tu cuerpo
ame aquello que ama.
Cuéntame acerca de la desesperación, la tuya, y yo te contaré la mía.
Mientras tanto el mundo sigue girando.
Mientras tanto el sol y las transparentes esquivas de lluvia
están moviéndose a través de los paisajes,
sobre las llanuras y los profundos bosques,
las montañas y los ríos.
Mientras tanto los gansos salvajes, altos en el limpio aire azul,
están volviendo a casa otra vez.
Quienquiera que seas, no importa cuan solo estés,
el mundo se ofrece a tu imaginación,
te llama como los gansos salvajes, chillones y emocionados,
una y otra vez anunciando tu lugar
en la familia de las cosas.



*Mary Oliver: nacida el 10 de septiembre 1935 en Ohio. Poeta norteamericana que ha ganado el Premio Nacional de Literatura y el Premio Pulitzer (1984).



El gesto compasivo

- Sabemos que **el cuerpo es clave en *mindfulness***. En compasión hay gestos (relacionados con el abrazo y el contacto) que liberan **oxitocina¹**, y nos tranquilizan.
- El gesto compasivo es útil para **tranquilizarnos en momentos de estrés** o simplemente para sentirnos mejor en cualquier momento.
- Hay diferentes modalidades y podemos **utilizar el que nos resulte más eficaz**.
- Cualquiera de ellos puede utilizarse en la intimidad, pero además **resulta útil usar alguno que pueda emplearse discretamente en público**.
- El gesto compasivo también puede servir para **transmitir mejor afecto y seguridad a otras personas**.

¹El aumento de los niveles de oxitocina incrementa en gran medida el sentimiento de confianza, paz, seguridad, generosidad y conexión, además de fomentar la capacidad de sentir cariño y compasión por uno mismo.



Ejemplos de gestos compasivos

1. Ponerse la mano en el corazón o en la zona central del pecho (una o las dos).
2. Poner una mano en el corazón o en la zona central del pecho y otra en el abdomen.
3. Abrazarse a uno mismos y acariciarse los brazos.
4. Abrazarse a uno mismos y acariciarse la espalda.
5. Poner ambas manos cruzadas en el bajo vientre.
6. Cruzar los brazos y acariciarse.
7. Acariciarse las piernas (a diferentes niveles: muslos, piernas).
8. Acariciarse el dorso de las manos, frotarse las manos, tocarse las yemas de los dedos de ambas manos.
9. Acariciarse la mejilla.
10. Acariciarse el pelo de la cabeza.
11. Acariciarse la frente.



Práctica "igual que yo"

Práctica para realizar por parejas en silencio manteniendo el contacto visual en todo momento mientras otra persona lee lo siguiente:

- *La persona que está frente a mí conoce la felicidad y la alegría, pero muy posiblemente también ha tenido momentos en su vida de dolor, soledad, tristeza, frustración... Igual que yo.*
- *Esta persona quiere que la quieran, que la respeten, que la valoren, que la escuchen, igual que yo.*
- *Esta persona se esfuerza cada día por hacer bien su trabajo y cuidar y proteger a las personas que quiere, igual que yo.*
- *Esta persona quiere ser feliz y no sufrir, igual que yo.*



Práctica de “metta” (amor bondadoso)

- Dirigimos todo nuestro amor y compasión hacia **nosotros mismos**.
- Dirigimos todo nuestro amor y compasión hacia un **amigo/a o un ser querido**.
- Dirigimos todo nuestro amor y compasión hacia una **persona desconocida que nos sea indiferente**.
- Dirigimos todo nuestro amor y compasión hacia **alguien con quien tengamos una relación conflictiva**.



Práctica de "metta" (amor bondadoso)

Ejemplo de frases compasivas de la práctica de "metta":

- *Qué puedas sentirte seguro y protegido.*
- *Qué puedas sentirte pleno y feliz.*
- *Qué puedas tener salud física y mental.*
- *Qué puedas aceptarte tal y como eres.*



Práctica de “Tonglen” (dar y tomar)

- Tomamos con compasión el sufrimiento mental y físico de todos los seres y les damos, mediante el amor, toda nuestra felicidad y todo nuestro bienestar, paz mental, curación y plenitud:
 1. Descansa la mente brevemente, durante un segundo o dos, en un estado de apertura o quietud.
 2. Inspira una sensación caliente, oscura y pesada y espira una sensación fresca, brillante y ligera, una sensación de frescura.
 3. Trabaja con una situación personal, cualquier situación dolorosa que sea real para ti. Tradicionalmente se empieza haciendo *Tonglen* por alguien que nos importe y a quien queramos ayudar.
 4. Amplia el tomar y el enviar. Extiéndelo a todos los que están en la misma situación de sufrimiento, incluso a las personas que consideras tus enemigos.

3. Autoconocimiento

De todos los conocimientos posibles, el más sabio y útil es conocerse a sí mismo

William Shakespeare



1. Interpretación

2. Sentimientos

3. Necesidades

Este esquema está basado en la [Comunicación No Violenta](#) de Marshall B. Rosenberg.



Principios básicos:

1. El estímulo que desencadena mi emoción no es la causa.
2. La causa de mis sentimientos es un pensamiento (mi manera de interpretar la realidad).
3. Por lo tanto, los demás no son culpables de lo que siento.
4. Si no que mis sentimientos emanan directamente de mis necesidades no satisfechas y solo permitiéndome sentir lo que siento podré acceder a ellas e identificarlas.
5. Si tengo claras mis necesidades podré responsabilizarme de ellas y expresarlas y compartirlas con los demás de manera honesta, sana y asertiva.

La interpretación

Para comunicarnos de manera consciente debemos aprender a desalojar el juicio y nuestra interpretación a la hora de relacionarnos con los demás (y con nosotros mismos).



Características de los pensamientos

1. Son inevitables (comparación con ojo u oído: "pensar vs ser pensados por nuestra mente").
2. Inicio de actividad fuera de nuestro control.
3. Son impermanentes.
4. No son hechos, están basados en nuestra interpretación de la realidad.

"No nos afecta lo que nos pasa si no lo que nos decimos acerca de lo que nos pasa". Epicteto.

Modelo ABC de las emociones

A

Una determinada situación.
El hecho objetivo.

B

La interpretación que le
damos a la situación.

C

Nuestras reacciones:
emociones, sensaciones y
el impulso de actuar de
diferentes maneras.

- Por lo general, vemos con bastante claridad la "A" y la "C" pero nos somos conscientes de la "B". Pensamos que la situación es la que provoca nuestros sentimientos y emociones cuando, en realidad, es nuestra interpretación de la escena la que lo hace.



Las demás personas no son
culpables de lo que sentimos.



Objetivo

- En la Comunicación Consciente el primer objetivo es **aprender a observar sin evaluar**.
- Si combinamos observación y evaluación probablemente **la otra persona escuchará una crítica** y opondrá resistencia a lo que estamos diciendo.

“Observar sin evaluar constituye la forma suprema de inteligencia humana”. Jiddu Krishnamurti





Distinción entre observación y evaluación

Comunicación	Observación con Evaluación	Observación sin Evaluación
Uso del verbo "ser" sin indicar si la persona que evalúa se hace responsable de la evaluación.	<i>Eres demasiado generoso.</i>	<i>Cuando te veo darle dinero a tu familia, yo pienso que eres demasiado generoso.</i>
Uso de verbos con connotaciones evaluativas.	<i>Juan siempre posterga las cosas.</i>	<i>Juan solo estudia la noche anterior al examen.</i>
Dar por sentado que las observaciones que los demás hacen de las ideas, sentimientos, proyectos, deseos, etc. de otra persona son las únicas posibles.	<i>No terminarás el trabajo a tiempo.</i>	<i>Ella dijo que no creía que pudieses terminar el trabajo a tiempo.</i>



Distinción entre observación y evaluación

Comunicación	Observación con Evaluación	Observación sin Evaluación
Confundir una predicción con una certeza.	<i>Si no te alimentas bien, te pondrás enfermo.</i>	<i>Si no te alimentas bien, tengo miedo de que te pongas enfermo.</i>
No ser específicos al citar ejemplos.	<i>Todos los vecinos de la calle tienen los jardines muy descuidados.</i>	<i>Los vecinos del 67 y el 24 son los únicos que tienen el jardín cuidado.</i>
Usar palabras que implican habilidad sin precisar que se hace una evaluación subjetiva.	<i>Fernando juega mal al fútbol.</i>	<i>Fernando no ha marcado ningún gol en veinte partidos.</i>



¿Observación o evaluación?

1. Ayer María se enfadó conmigo sin motivo.
2. Se mordía las uñas mientras estudiaba.
3. Mi hermano es un buen hombre.
4. Juan trabaja demasiado.
5. Marta nos pidió opinión durante la reunión.
6. David es agresivo.
7. Celia ha sido la primera de la fila toda la semana.
8. Mi hija muchas veces no se lava los dientes.
9. Cuando hablo con mi amiga está todo el rato quejándose.



¿Observación o evaluación?

1. Ayer María se enfadó conmigo sin motivo (E)
2. Se mordía las uñas mientras estudiaba (O)
3. Mi hermano es un buen hombre (E)
4. Juan trabaja demasiado (E)
5. Marta nos pidió opinión durante la reunión (O)
6. David es agresivo (E)
7. Celia ha sido la primera de la fila toda la semana (O)
8. Mi hija muchas veces no se lava los dientes (E)
9. Cuando hablo con mi amiga está todo el rato quejándose (E)



Evaluaciones vs observaciones, ¿cómo te hacen sentir?

- Eres un bocazas.
- Hablas demasiado.
- Nunca me escuchas.
- Siempre tienes que ser el centro de atención.
- Durante la reunión estuviste 10 minutos contando anécdotas de las vacaciones y no pudimos terminar a la hora prevista.
- Empezaste a hablar antes de que yo hubiese terminado mi exposición.
- Cuando te hablo y no me miras a los ojos no me siento escuchado por ti.
- Cuando no están preestablecidos los turnos de palabra siento que no tengo espacio para hablar durante en la reunión.

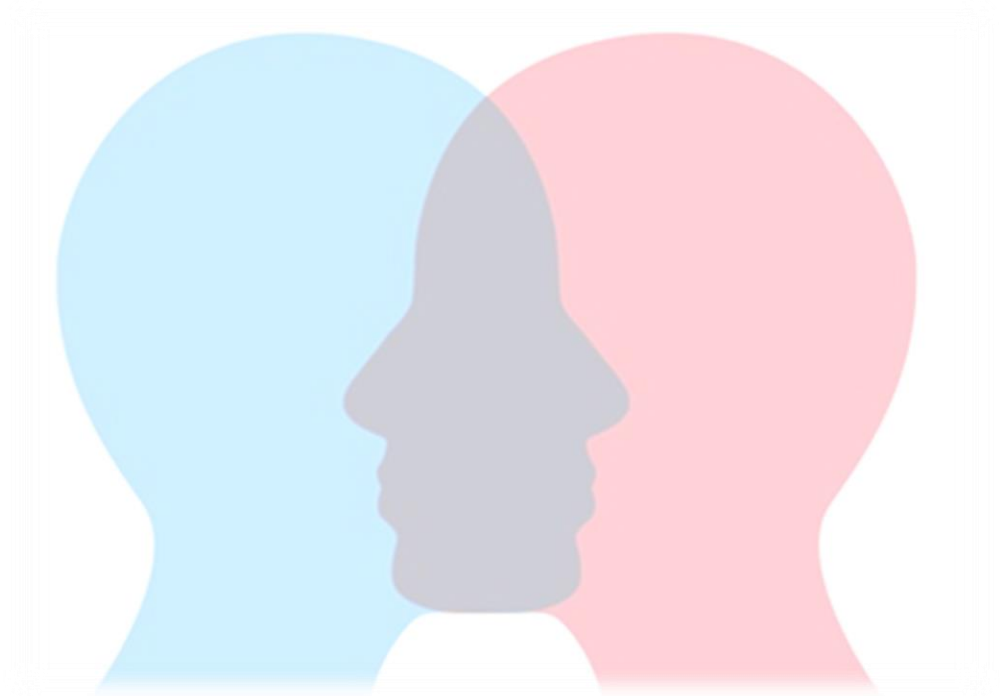


Evaluaciones vs observaciones

- Lo esencial es la energía que se libera y que se siente. Lo que cuenta es la **intención de no evaluar**.
- Lo que el interlocutor capta sobre todo es el **tono y la actitud no verbal**.

Observar sin evaluar de Marshall Rosenberg*

Puedo aceptar que me digas
lo que hice o lo que no hice.
Y puedo aceptar que lo interpretes,
pero, por favor, no mezcles las dos cosas.
Si quieres confundir cualquier cuestión,
puedo decirte cómo hacerlo:
mezcla lo que yo hago
con tu reacción por ello.
Dime que te decepciona
que deje las cosas sin terminar,
pero con llamarme "irresponsable"
no me vas a motivar.
Y dime que te sientes dolida
cuando no acepto tus insinuaciones,
pero al decirme que soy un hombre frígido
no mejoras tus perspectivas.
Sí, puedo aceptar que me digas
lo que hice o lo que no hice.
Y puedo aceptar que lo interpretes,
pero, por favor, no mezcles las dos cosas.



*[Marshall Rosenberg](#) (1934-2015): fue un psicólogo estadounidense creador de la [Comunicación no Violenta](#), un proceso de comunicación que ayuda a las personas a intercambiar la información necesaria para resolver conflictos y diferencias de un modo pacífico.



Preguntas vs órdenes

Órdenes:

- Saca la basura
- Te toca llevar a los niños a la cama
- No puedo creer que te hayas vuelto a olvidar de nuestro aniversario
- Nunca me dices que me quieres
- ¡Otra vez te olvidaste de sacar la ropa de la secadora!
- No te quedes ahí sentado/a y ayúdame



Preguntas vs órdenes

Preguntas:

- Veo que no pudiste sacar basura, ¿pasó algo que te lo impidió?
- ¿A quién le toca llevar a los niños a la cama?
- ¿Cómo te sentirías si te aviso con anticipación de la fecha de nuestro aniversario? Es muy importante para mí.
- ¿Qué tipo de señal de amor te motivaría a decirme que me quieres?
- ¿Cuál es para ti el mejor momento para sacar la ropa de la secadora?
- ¿Con qué cosas podrías ayudar en casa? Cualquier cosa será bien recibida.



Preguntas vs órdenes

1. ¿Recuerdas la última vez que te viste “sermoneando”?
2. ¿Cuál fue el resultado?
3. Describe de qué manera podrías “preguntar” en vez de “sermonear”. ¿Qué palabras usarías?

Los sentimientos



Objetivo

Hemos aprendido que los demás no son culpables de lo que sentimos, es decir, el estímulo no es la causa de mis sentimientos. Pero entonces, ¿qué hago con lo que estoy sintiendo?

El segundo objetivo sería:

1. Reconocer lo que estamos sintiendo y responsabilizarnos de ello.
2. Aprender a gestionar nuestras emociones para no relacionarnos reactivamente desde ahí.



- ¿Qué son las emociones?
- ¿Existen las emociones positivas y negativas?
- ¿Cómo se manifiestan las emociones?
- ¿Se pueden controlar las emociones?
- ¿Cuántas emociones conoces?



- **Emoción:** reacción subjetiva relativamente breve e intensa, provocada por un estímulo (interno o externo) que excita o inhibe la conducta y que se manifiesta en conductas observables y cambios fisiológicos.
- **Sentimiento:** interpretación que hacemos de las emociones que estamos sintiendo. Aparecen siempre después de la emoción. Sin emoción no hay sentimiento. Realmente su diferenciación es más teórica que material.



Características de las emociones

1. **Ocurren irremediabilmente:** no se pueden evitar ni controlar.
2. **Reacciones involuntarias:** se producen de manera automática e inconsciente.
3. **Subjetivas:** todos tenemos emociones pero diferimos en el objeto, persona o situación que la desencadena.
4. **Se dan como respuesta al exterior o interior:** estímulos internos o externos.
5. **Son muy intensas** las emociones desagradables (miedo, rabia y tristeza) son más intensas y nos cambian el estado en milésimas de segundo.



Características de las emociones

6. Corta duración: duran unos 90 segundos de media.
7. Acompañadas de sensaciones corporales, pensamientos y acciones.
8. Necesarias para la supervivencia: sin emociones no podríamos sobrevivir.
9. Contagiosas.
10. Aproximación o defensa: todas las emociones nos llevan a acercarnos o a huir de la persona o situación que la genera. Por lo tanto, las emociones nos invitan a hacer algo.



Las emociones/sentimientos

- Las emociones/sentimientos son indicadores que nos sirven para comunicarnos que **algo en nosotros no se ha logrado o que requiere nuestra atención**: ese “algo” recibe el nombre de “necesidad”.
- Es como una puerta que se abre para que podamos acceder a una **mayor comprensión de nosotros mismos y de los demás**.





Las emociones/sentimientos

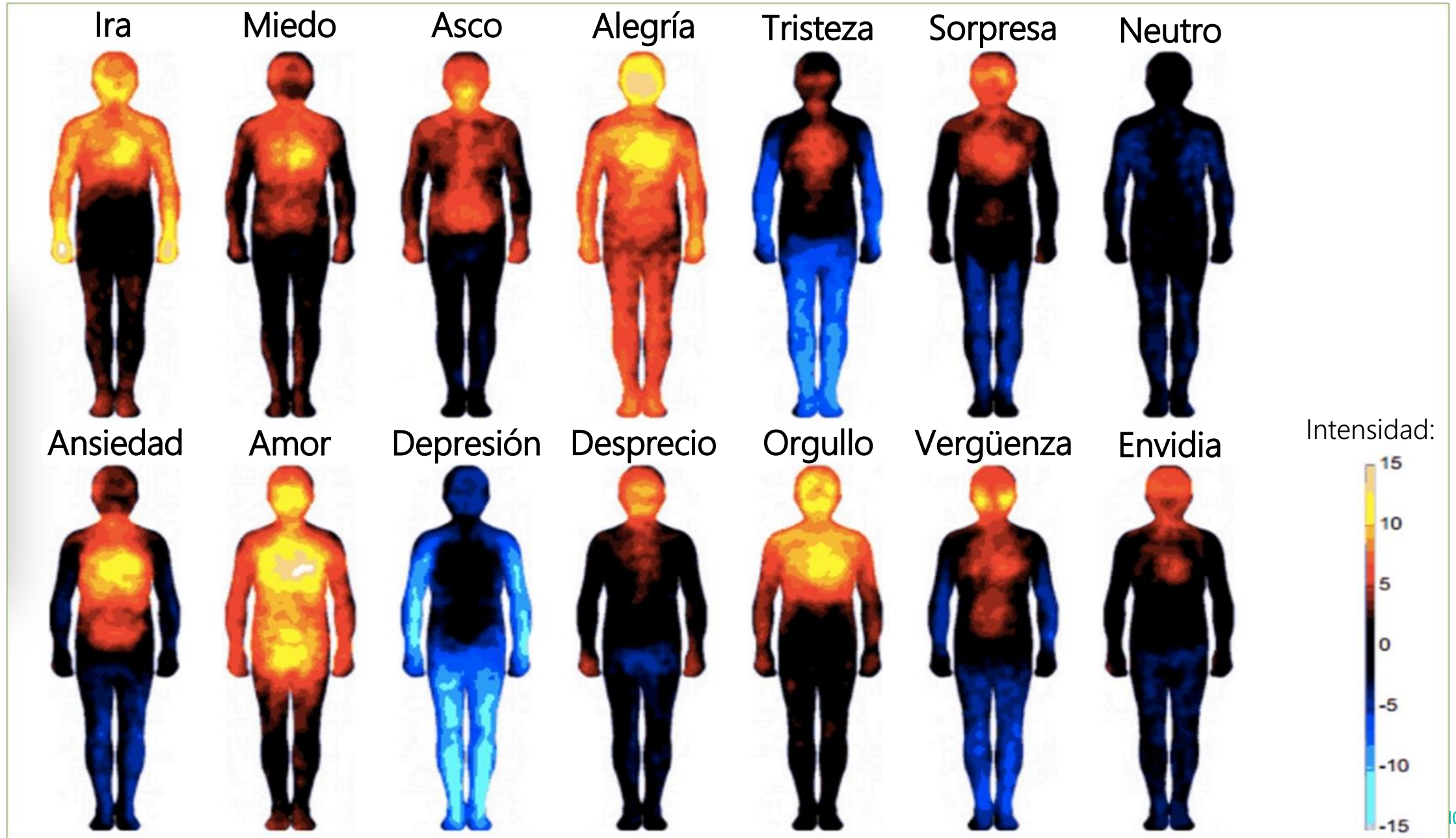
Para ello es necesario:

1. Reconocerlas, identificarlas.
2. Validarlas y vivirlas (nunca reprimir, negar o evitar).
3. Aprender a que no nos “secuestren” para evitar responder reactivamente desde ellas de manera poco útil o adaptativa.
4. Integrar que el estímulo que la desencadena nunca es la causa y por lo tanto retirar la atención de los pensamientos que avivan esa emoción.
5. Identificar qué necesidades, creencias, etc. están detrás de esa emoción.



¿En que parte de tu cuerpo la sientes?





Identificar nuestros sentimientos (necesidades satisfechas)



ANIMAD@
APASIONAD@
ENTUSIASMAD@
ESTIMULAD@
EUFÓRIC@
EXCITAD@
FASCINAD@
ILUSIONAD@
IMPRESIONAD@
SORPRENDID@



ATENT@
ATRAÍD@
COMPROMETID@
CURIOS@
DECIDID@
DISPUEST@
EXPECTANTE
INSPIRAD@
INTERESAD@
INTRIGAD@
INVOLUCRAD@
MOTIVAD@



ABIERT@
AMISTOS@
AMOROS@
CARIÑOS@
CERCAN@
COMPASIV@
COMPENSIV@
EFUSIV@
GENEROS@
RECEPTIV@
SOCIABLE
TIERN@



AFORTUNAD@
AGRADECID@
ALEGRE
COMPLACID@
CONMOVID@
CONTENT@
ENCANTAD@
EMOCIONAD@
FELIZ
REALIZAD@
SATISFECH@



ALIVIAD@
CALMAD@
CENTRAD@
CÓMOD@
DESCANSAD@
DESPEJAD@
EN ARMONÍA
EN PAZ
FRESC@
LIBERAD@
LÚCID@
RENOVAD@
SEREN@
TRANQUIL@

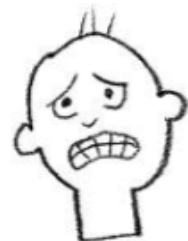


CAPAZ
CONFIAD@
ESPERANZAD@
FUERTE
OPTIMISTA
ORGULLOS@
SEGUR@

Identificar nuestros sentimientos (necesidades **no** satisfechas)



AGITAD@
AGOBIAD@
ANSIOS@
DESBORDAD@
ESTRESAD@
IMPACIENTE
INCÓMOD@
INDEFENS@
INQUIET@
NERVIOS@
PREOCUPAD@
SATURAD@
SOBRECARGAD@
TENS@



ACONGOJAD@
ALARMAD@
ANGUSTIAD@
ASUSTAD@
ATERORIZAD@
AVERGONZAD@
BLOQUEAD@
COHIBID@
DESESPERAD@
ESPANTAD@
FRÁGIL
IMPOTENTE
INSEGU@
SENSIBLE
TEMEROS@
TÍMID@



CONFUS@
DESCONCERTAD@
DESCONFIAD@
DESORIENTAD@
DIVIDID@
DUBITATIV@
ESCÉPTIC@
INDECIS@
PENSATIV@
PERDID@
PERPLEJ@
VACILANTE



ACOMPLEJAD@
ASQUEAD@
ARREPENTID@
CELOS@
CONTRARIAD@
CRISPAD@
DISGUSTAD@
ENVIDIOS@
ENFADAD@
FRUSTRAD@
FURIOS@
HART@
INDIGNAD@
IRRITAD@
MALHUMORAD@
MOLEST@
RABIOS@



ABURRID@
AFECTAD@
AMARGAD@
APÁTIC@
APENAD@
CONMOCIONAD@
CONSTERNAD@
DECEPCIONAD@
DEPRIMID@
DESANIMAD@
DESGRACIAD@
DESILUSIONAD@
DISTANTE
DOLID@
HERID@
INDIFERENTE
INFELIZ
MELANCOLIC@



ABATID@
AGOTAD@
APAGAD@
CANSAD@
DÉBIL
DECAÍD@
DESCONECTAD@
EXHAUST@
FATIGAD@
HECH@ POLVO
PEREZOS@
QUEMAD@
REVENTAD@



Los sentimientos en la comunicación

- Ojo: algunas expresiones como "engañado" o "rechazado" son **falsos sentimientos** porque en lugar de describir nuestras emociones, esconden una evaluación de lo que hicieron otras personas.

FALSOS SENTIMIENTOS: ABANDONAD@, ACOSAD@, AMENAZAD@, ATACAD@, ATRAPAD@, CENSURAD@, COACCIONAD@, CULPABLE, DESACREDITAD@, DESPRECIAD@, ENGAÑAD@, ESTAFAD@, EXCLUID@, EXPLOTAD@, HUMILLAD@, IGNORAD@, INFRAVALORAD@, INSULTAD@, INTIMIDAD@, JUZGAD@, OLVIDAD@, PRESIONAD@, PROTEGID@, RECHAZAD@, RIDICULIZAD@, TIRAD@, TRAICIONAD@, ULTRAJAD@, UTILIZAD@



¿Sentimientos o juicios enmascarados (falso sentimiento)?

- Cuando no me dices “buenos días”, me siento ignorado.
- Me siento triste cuando Laura y yo levantamos la mano y tú le das la palabra a Laura primero.
- Me pones de mal humor cuando lo dejas todo hecho un desastre.
- Me canso cuando discutimos.
- Tengo la impresión de que me estafa.



Estrategias de gestión emocional



Estrategias de gestión emocional:

- No niegues, reprimas ni enmascaras tu emoción: ábrete a experimentar lo que sientes. Si no exploras tus sentimientos difícilmente vas a poder gestionarlos de una manera sana y positiva. Así que **no tengas miedo a lo que sientes**. Simplemente observa y experimenta lo que emerge en tu mente (pensamientos) y en tu cuerpo (los síntomas físicos) sin identificarte con ellos.

Es fundamental **validar** y **aceptar** nuestras emociones y las de los demás.

La casa de huéspedes de Rumi*

El ser humano es una casa de huéspedes
a la que, cada mañana, llega alguien nuevo.
Una alegría, una decepción, una mezquindad,
una conciencia momentánea,
que se presentan como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Por más que se trate de un coro de penurias
que barren violentamente tu casa
y la despojan de todos sus muebles,
trata a cada huésped con el respeto que se merece,
porque podría estar abriendo un espacio
para nuevas delicias.
Recibe sonriendo, en la puerta
al pensamiento oscuro, la vergüenza y la malicia
e invítalos a entrar.
Da las gracias a todo el que llame,
porque todos han sido enviados,
como guía, desde el más allá.



*Rumi (1207-1273) fue un célebre poeta místico musulmán persa y erudito religioso



Estrategias de gestión emocional:

- **Observa dónde estás poniendo tu atención:** los desencadenantes emocionales a los que nos enfrentamos las personas son siempre estímulos **externos** (aquello que percibimos por nuestros sentidos) o **internos** (pensamientos, autodiálogo, recuerdos, etc.). Por ello, la próxima vez que experimentes una emoción, observa **cuál es el estímulo que la desencadenó** y toma consciencia de si tu atención está totalmente secuestrada por el estímulo o si eres capaz de **separar tu atención de él**, tomar distancia y poner tu atención en un **ancla**, como puede ser la respiración, para centrarte en el presente.



Estrategias de gestión emocional:

- **Relaja tu cuerpo para poder relajar tu mente:** son numerosos los estudios que han demostrado la relación de interdependencia que existe entre cuerpo y mente en ambos sentidos. Cuando te notes atrapado por una emoción desagradable, **para un momento a observar tu cuerpo**. Ayúdale a relajarse cambiando de postura, soltando tus músculos, respirando, bebiendo un vaso de agua, etc., para que tu mente pueda ir soltando poco a poco la carga química (el cortisol, por ejemplo) que la emoción le ha provocado.



Estrategias de gestión emocional:

- Encuentra tu propio "antídoto": si profundizas en tu autoconocimiento sabrás lo que te ayuda a volver a conectar con tu cerebro racional y salir del secuestro emocional en que muchas veces caemos. ¿Qué te ayuda a sentirte mejor? Encuentra antídotos que te funcionen y sirvan para que te sientas mejor y recuperes la conexión con tu corteza prefrontal.



Estrategias de gestión emocional:

- **Dale una narrativa a tu emoción:** las personas alcanzamos un mayor grado de comprensión sobre lo sucedido y somos capaces de integrar mejor los aprendizajes cuando le damos una narrativa a nuestras vivencias. Por ello, es importante que una vez nos sintamos más calmados, **pongamos en orden nuestros pensamientos** (si es por escrito mejor). Reflexiona sobre lo que ha pasado, pon los hechos en una secuencia y fíjate en qué podrías hacer distinto la próxima vez.



Dale una narrativa a tu emoción:

1. ¿Qué **emoción** estás experimentando?
2. ¿Cuál fue el **estímulo** que la desencadenó?
3. ¿Cómo **sentiste tu cuerpo** durante esa experiencia?
4. ¿Qué **pensamientos** pasaron por tu mente? (Qué te empezaste a contar a ti mismo en ese momento)
5. ¿Cuál fue tu **reacción**?



Práctica de RAIN

1. **R: Reconocer** la o las emociones que crecen en mí o me asaltan (enfado, ansiedad, tristeza...).
2. **A: Aceptar** lo que está pasando sin rechazo (por ejemplo: hay ira, pues la hay) y sin juzgarnos a nosotros mismos.
3. **I: Investigar** con interés y curiosidad: sé lo que hay, acepto lo que hay, me intereso por lo que hay. ¿Cuál es la causa de esta emoción? ¿Qué creencia sobre mí mismo o sobre el otro está en su origen? ¿Qué necesidad no cubierta esta detrás de esta emoción?
4. **N: No identificarnos con la emoción.** Yo no soy la emoción (no soy este miedo, esta ira, esta tristeza, etc.). Somos simplemente testigos que observan la emoción.

Las necesidades



Objetivo

Hemos aprendido a:

1. Asumir la **responsabilidad** de lo que siento y a **no buscar culpables** para poder **observar sin evaluar**.
2. **Gestionar** nuestras emociones para **no responder reactivamente** desde ahí.

El tercer objetivo sería: **identificar que necesidades no cubiertas están detrás de lo que siento**. Si sé lo que necesito podré pedírselo a los demás de manera asertiva.



Tomar consciencia de nuestras necesidades:

- No son las otras personas quienes provocan nuestras emociones, sino que dependen de nuestra interpretación de los hechos, nuestros pensamientos y expectativas.
- Las necesidades se ponen de manifiesto a través de los sentimientos.

Tomar consciencia de nuestras necesidades:

- Todo lo que hacemos es para ir al encuentro de nuestras necesidades





Tomar consciencia de nuestras necesidades:

ABRIGO
AGUA, AIRE, LUZ
ALIMENTACIÓN
ALOJAMIENTO
DESCANSO
ESPACIO
HIGIENE
MOVIMIENTO
SEXUALIDAD
SILENCIO
SOLEDAD
TRANQUILIDAD



APOYO
ARMONÍA
CONFIANZA
COMODIDAD
CUIDADO
EFICACIA
ORDEN
PAZ
PROTECCIÓN
SEGURIDAD

AFECTO
AMOR
CERCANÍA
COLABORACIÓN
COMUNICACIÓN
COMUNIDAD
CONCERTACIÓN
CONEXIÓN
CONSIDERACIÓN
CONTACTO FÍSICO
CONTRIBUCIÓN
COOPERACIÓN
DELICADEZA
EMPATÍA
EXPRESIÓN

Tomar consciencia de nuestras necesidades:

ALEGRÍA
DIVERSIÓN
ENTRETENIMIENTO
ESPARCIMIENTO
JUEGO
RELAJARSE
RISA, HUMOR



COHERENCIA
AUTOCONOCIMIENTO
AUTOESTIMA
AUTENTICIDAD
IDENTIDAD
INTEGRIDAD
HONESTIDAD
PERTENENCIA
RECIPROCIDAD
RESPETO

ACEPTACIÓN
AGRADECIMIENTO
CELEBRACIÓN
COMPARTIR EMOCIONES
DUELO
RECONOCIMIENTO
RITUAL
VALORACIÓN





¿Qué necesidades están detrás de estos sentimientos?

1. Me irritas cuando dejas sin recoger el salón.
2. Me siento furioso cuando dices eso, porque me gustaría que me respetaras más y me tomo lo que me has dicho como un insulto.
3. Me decepciona que llegues tarde.
4. Me da rabia que no vengas a cenar, porque esperaba pasar la noche contigo.
5. Me alegra que te hayan dado ese premio.
6. A veces la gente dice cosas que me ofenden.
7. Estoy molesta porque estás muy liado y se te olvida lo importante.

Ejercicio: “un mundo mejor”

1. Anota las 5 características más importantes de lo que sería, en tu vida, un mundo mejor en el plano de las relaciones (en cualquier ámbito que tú quieras)
2. Contempla ese mundo e imagina que se ha convertido en realidad. ¿Cómo te hace sentir?





Ejercicio: “un mundo mejor”

3. Transforma lo que has escrito en necesidades.

- Por ejemplo: menos discusiones sería que necesitas armonía.
- Si identificamos nuestras necesidades podemos hacer una petición



4. Expresión

*Cuando dices sí a otras personas, asegúrate
de que no te estás diciendo no a ti mismo*

La petición
(¡Dejemos de exigir!)



Objetivo

Hemos aprendido a:

1. Asumir la **responsabilidad** de lo que siento y a **no buscar culpables** para poder **observar sin evaluar**.
2. **Gestionar** nuestras emociones para **no responder reactivamente** desde ahí.
3. **Identificar que necesidades no cubiertas** están detrás de lo que siento.

Si sé lo que necesito podré pedírselo a los demás de manera asertiva y sin exigencias.



Las 6 claves de una petición

1. Se dirige a una persona en concreto.
2. Se refiere al momento actual.
3. Es concreta y no abstracta.
4. Se expresa en lenguaje positivo.
5. Es factible, no pedimos cosas imposibles.
6. Da al otro la libertad de elegir.



Aprender a hacer peticiones

Examina las siguientes frases. Tenemos que encontrar las 6 características o reformularlas.

1. Desearía que me escucharas.
2. Me gustaría que me dijeras una cosa que haya dicho y que tú hayas aprendido.
3. ¿Quieres preparar la cena esta noche?
4. ¡Déjame vivir mi vida!
5. ¡A partir de ahora, contestarás tú al teléfono!
6. ¿Tendrías algún problema en qué continuáramos nuestra conversación tras la cena?



Ejercicio: "un mundo mejor"



- Lee las necesidades que has escrito en el ejercicio anterior y **formula alguna petición** que podrías hacerle a las demás personas.



Las 4 etapas de la comunicación (basado en la CNV)

1. **Observación:** describo con objetividad la conducta de la otra persona (lo que hace o dice) que está contribuyendo a mi malestar. No mezclo juicios, opiniones, interpretaciones, etc.
2. **Sentimiento:** identifico el sentimiento que experimento cuando esta persona incurre en dicha conducta.
3. **Necesidad:** a partir de mis sentimientos tomo consciencia de cuáles son mis necesidades no satisfechas (eso es lo que está provocando mis sentimientos realmente).
4. **Petición:** comunico a los demás sin exigencias ni expectativas la acción específica que contribuiría a mi bienestar.



Las 4 etapas de la comunicación (basado en la CNV)

Le podemos dar la siguiente forma cuando me quiero expresar de manera honesta:

1. Cuando haces o dices..... (conducta)
2. yo me siento..... (sentimiento)
3. porque necesito..... (necesidad)
4. Si estás de acuerdo, me gustaría que..... (petición)



Las 4 etapas de la comunicación (basado en la CNV)

Y esta otra cuando quiero **empatizar** con el otro y ayudarle a alcanzar una **mayor comprensión de sí mismo y de la situación**:

1. Cuando hago o digo..... (conducta)
2. tú te sientes..... (sentimiento)
3. porque necesitas..... (necesidad)
4. ¿Te gustaría que.....? (petición)



La CNV no supone una serie de reglas cerradas sobre comunicación sino más bien **una invitación a conectar** con nosotros mismos y con los demás.

La asertividad

¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN PREDOMINA EN TUS RELACIONES?

Los principales estilos de comunicación los podemos clasificar (Eric Berne) Modelo PAN

AGRESIVO	ASERTIVO	INHIBIDO - PASIVO
• Estilo del padre (P) • Puede tener una variante que es la de manipulación	• El adulto (A)	• El habitual de un niño (N)

El estilo asertivo es el más adecuado para una buena comunicación y relaciones positivas.

¿CUÁL ES TU ESTILO?

PASIVO O INHIBIDO (EL NIÑO)

Caracterizado por la sumisión, la pasividad y el retraimiento.

Se suele priorizar el deseo de los demás. *No se expresa lo que se quiere, siente o piensa, esperando a que los demás lo adivinen.*

- Dejas que los otros piensen y decidan por ti.
- Tratas de ser agradable y aceptada por todos.
- Tienes miedo a proponer.
- Te cuesta decir que “no” a las peticiones, aunque estén fuera de lugar.

Consecuencias que puedes tener:

- No reconocer tus fortalezas y cualidades.
- No luchas por lo que quieres.
- Relaciones insatisfactorias.
- Experimentas emociones difíciles; ira, tristeza, duda, culpa, vergüenza, rencor.

¿CUÁL ES TU ESTILO?

AGRESIVO (EL PADRE)

Se expresa lo que se quiere, siente o piensa **sin tener en cuenta al otro**.
Ofende, ataca.

- Expresas las emociones y opiniones de forma hostil.
- Justificas esa agresividad porque eres muy sincero.
- Te muestras a la defensiva.
- Promueves el conflicto en lugar del diálogo.
- Procuras sacar ventaja sin tener en cuenta al otro.
- Alcanzas tus objetivos sin tener en cuenta los medios.

Consecuencias que puedes tener:

- Deterioro o destrucción de las relaciones.
- Sentimientos de tensión.
- La causa de este estilo puede ser la baja autoestima.

¿CUÁL ES TU ESTILO?

ASERTIVO (EL ADULTO)

Capacidad de manifestar lo que se piensa, se desea y se siente sin ofender o herir a los demás. Se respetan los derechos propios y ajenos.

“YO NO SOY MÁS QUE TÚ; TÚ NO ERES MÁS QUE YO”

- Respetas y valoras a los otros y a ti.
- Sabes lo que quieres y lo defiendes teniendo en cuenta al otro.
- Solicitas a los demás lo que desean con claridad.
- Te aseguras de ser justa.
- Aceptas las críticas y los elogios.
- Expresas elogios y afecto hacia los demás de forma abierta
- Gestionas las emociones y mantienes la calma.
- Comprendes y gestionas los sentimientos con los demás.

Consecuencias del estilo asertivo:

- Facilita la comunicación.
- Establece y mantiene relaciones positivas.
- Nos ayuda a lograr lo que nos proponemos.
- Favorece una sana autoestima.
- Fomenta emociones agradables y positivas.
- Nos ayuda mucho en situaciones de conflicto o cuando necesitamos decir que NO.



¿Te cuesta mucho decir
que no?

¿Cómo hemos sido educados?

- A no ser diferentes a evitar el conflicto.
- A sentirnos incómodos cuando hay diferencias de opinión, de carácter, de actitud, sensibilidad.
- A ser obedientes y queremos que los demás también nos obedezcan.

Consecuencias:

- La diferencia como una amenaza.
- Dificultad en expresar nuestras necesidades.
- Exigir al otro sin tener en cuenta o comprender lo que necesita

¿Obediencia automática o relación responsable?

Decir que “NO” facilita trabajar cuatro valores:

1. **El respeto:** Tanto por los sentimientos y necesidades propios como el de los otros.
2. **La autonomía:** para verificar lo que sientes y lo que quieres.
3. **La responsabilidad:** de estar en la escucha de lo que está en juego. Prestar atención a todas las necesidades presentes.
4. **La fuerza:** para manifestar mi desacuerdo y proponer una solución o una actitud quizá totalmente distinta a la que se me pide.

¡Muchas gracias!
:)