

¿Cómo puede apoyarnos la
*Comunicación
No Violenta*
en este momento de crisis?

Thayna Meirelles | Juliana Maroto



La jirafa es el símbolo
de la CNV.
Elegido por ser
el mamífero terrestre
que tiene el corazón
más grande

Contenido

1. | ¿Cómo salir de lo correcto versus lo incorrecto en tiempos de coronavirus?
2. | ¿Qué es la empatía, tan necesaria ahora?
3. | ¿Cómo acoger las emociones de las personas que nos rodean?
4. | ¿Cómo manejar nuestras emociones, estando solos, durante la cuarentena?
5. | ¿Cómo manejar nuestras emociones, en confinamiento con la familia?
6. | ¿Cómo lidiar con la presión de la productividad en cuarentena?
7. | ¿Cómo pedir la colaboración del otro en este momento (por ejemplo, para que se quede en casa)?

¿Cómo salir de lo correcto versus lo incorrecto en tiempos de Coronavirus?

Toda la humanidad está viviendo el mismo estímulo: la pandemia del Coronavirus. Muchas personas han pasado rápidamente a adoptar estrategias (o sea acciones) inéditas como el aislamiento social, trabajar en casa (home office) o tener a los hijos en la casa. Repentinamente, muchos de nosotros ELEGIMOS hacer eso para cuidar de nuestra SALUD, COMUNIDAD Y SEGURIDAD.

“todo lo que hacemos es satisfacer una necesidad”

Marshall Rosenberg

Si las personas tenemos en cuenta esto para mirar ese cambio drástico de las rutinas, podemos verlo (o entenderlo) como una estrategia orientada al cuidado de la vida.

En este momento, muchas necesidades (aquello que es muy importante para cualquier ser humano) están desatendidas, como la libertad, SEGURIDAD, sostenibilidad financiera, previsibilidad, contacto físico, socialización.

En la Comunicación No Violenta (CNV), creemos que las NECESIDADES NO ATENDIDAS generan SENTIMIENTOS INCÓMODOS (miedo, pánico, angustia, rabia). Es aquí donde comienza nuestro primer mensaje: NO EXISTE SENTIMIENTO NEGATIVO, EQUIVOCADO. Sus sentimientos le están contando algo importante sobre su vida.

Los sentimientos son iguales que un tablero de automóvil que te advierte si el motor se calienta, las alertas parpadean, o cuando el freno de mano es jalado y se enciende una luz. Y no ignoramos la luz de reserva de combustible cuando se enciende. Pero a menudo no aceptamos los sentimientos incómodos que nos alertan sobre algo que nos sucede.

En CNV, acogemos todo lo que surge: ¡sentimientos cómodos e incómodos! Y en ese momento, ante la pandemia, aceptamos que dentro de cada uno de nosotros hay mucha incomodidad. Estamos

¿Cómo salir de lo correcto versus lo incorrecto en tiempos de Coronavirus?

lidiando con sentimientos (miedo, inseguridad, ira, pánico) en proporciones quizás sin precedentes en nuestras vidas. Y estamos manejando muchas percepciones que tal vez nunca hubiéramos tenido tiempo de detenernos y mirar.

Y volviendo a la cuestión de cambiar nuestras rutinas de vida: bien, elegimos cambiar las estrategias para cuidar colectivamente necesidades muy importantes, algo quizás sin precedentes en toda la humanidad. No sólo nos ocupamos de nuestra PRESERVACIÓN PERSONAL, sino que nos ocupamos de toda la COMUNIDAD.

Cuando elegimos la COLABORACIÓN, para cuidar de mí y de los demás, no siempre hago mi elección favorita. Muchas personas están trabajando por primera vez en casa lidiando con muchos desafíos. Muchos profesionales de la salud se exponen al riesgo de contagio y sufren la distancia de la familia.

Hay personas que tienen menos RECURSOS para hacer ELECCIONES en sus ESTRATEGIAS. Algunas personas trabajan para garantizar la comida en casa. Otros ya están comenzando a alterar sus rutinas por la pérdida de empleos, o incluso POR LA de los seres queridos que murieron en la pandemia.

Hay otras personas que están haciendo ELECCIONES sobre cómo cuidar sus vidas en algún estado de normalidad. Por ejemplo, los ancianos que insisten en seguir saliendo de casa. ¿Alguna vez te has parado a pensar en lo que estas personas mayores eligen cuidar? Puede ser AUTONOMÍA, PAZ, LIBERTAD.

Todos estos impactos en nuestras vidas son las consecuencias del mismo ESTÍMULO que es el Coronavirus. Observe que el estímulo es sólo el desencadenante de nuestras reacciones, que dependen de nuestro repertorio individual, de nuestras diferencias, creencias, trayectorias de vida, recursos, etc.

Recordemos que siempre aprendemos a resolver conflictos rápidamente. Tan pronto como sucede algo, es decir, hay un GATILLO o estímulo, estamos condicionados a REACCIONAR. Y cuando reaccionamos, nuestras acciones nacen de nuestras interpretaciones y opiniones, la forma en que NOSOTROS vemos el mundo. Y en este momento de encierro y de tantos riesgos, es muy fácil hacerlo así.

Para salir de esa manera de reaccionar, la CNV propone mirar el proceso que está ocurriendo dentro de nosotros, a partir de un cierto estímulo:

¿Cómo salir de lo correcto versus lo incorrecto en tiempos de Coronavirus?



Aparece un GATILLO o estímulo (algo externo que estimula una respuesta en mí)

Me pregunto cuáles son mis PENSAMIENTOS (juicios, análisis, interpretaciones) sobre esta situación.

Me pregunto cuáles son mis SENTIMIENTOS acerca de lo que está sucediendo o ha sucedido (poner la atención en las sensaciones del cuerpo pueden ayudar porque mis emociones se expresan en mi cuerpo).

Me pregunto cuáles son mis NECESIDADES (aquello que es muy importante para mí) que fueron descuidadas o "amenazadas" en esta situación (por ejemplo: respeto, colaboración, seguridad).

Evalúo todo esto en mí mismo (si es posible, también miro estos aspectos en el otro) y elijo una ACCIÓN CONSCIENTE en lugar de una reacción.

¿Fácil? Uhm, creemos que, con un poco de práctica, ¡fortalecemos nuestra capacidad para hacer todo esto!

¿Qué es la empatía, tan necesaria ahora?

¿Cómo lidiar con quienes defienden el fin del aislamiento? ¿O cómo convencer a una persona mayor para que se quede en casa? ¿Cómo puede ser empático con quien todavía no se dio cuenta de la pandemia? ¿Cómo lidiar con niños inquietos en casa?

Hemos escuchado mucho estas preguntas durante la pandemia. Parece que es muy difícil ser aceptado y aceptar al otro en este escenario de cambios que la pandemia de coronavirus nos ha traído. ¿Tiene sentido para ti?

*“piensa en la empatía
como montar la ola
del otro”*

Marshall Rosenberg

Ante todo dolor o incomodidad, una ESTRATEGIA o ELECCIÓN para superar la crisis puede ser ofrecer EMPATÍA a nuestra humanidad, esta experiencia que todos compartimos y que está llena de vulnerabilidad.

¿Y qué es esta EMPATÍA de la que tanto hablamos? El sentido común nos dice que la empatía es ponerse en el lugar del otro. Pero incluso será posible mirar al mundo a través de ojos que tienen una trayectoria de vida, creencias y aprendizajes completamente diferentes a los míos.

Marshall Rosenberg nos invitó a pensar en la empatía como "surfear la ola del otro". Imagina un surfista en el mar. Está completamente presente y atento con la intención de deslizarse junto con las olas. Él entrena para esto y cuanto más práctica, más habilidad adquiere.

Por lo tanto, nos gusta definir la empatía como estar al lado del otro, validando su experiencia humana. Y como acción consciente, incluye un conjunto de ACTITUDES para poner en práctica:

¿Qué es la empatía, tan necesaria ahora?

Presencia

El primer paso es darse cuenta de lo que está sucediendo dentro de mí. ¿Cuáles son las percepciones expresadas en mi cuerpo? ¿Siento comodidad o incomodidad? ¿Qué sentimientos están vivos dentro de mí? Cuando hago este movimiento, separo lo que es mío y no tiene nada que ver con el otro, soy consciente. Entonces, puedo pedir permiso a lo que es mío, tratando de abrir espacios internos para ver y escuchar al otro;

Intención

Mantengo la intención de conectarme con el otro. Estamos muy ansiosos por resolver la situación. ¿Pero qué tal tomar un descanso? Y realmente, escuchar lo que el otro tiene que decir. Tal vez la posibilidad de que él colabore contigo sea mayor si se encuentra siendo visto y escuchado por TI.

Atención

Cuando escuchamos al otro, enfocamos nuestra atención en lo que nos conecta como seres humanos: nuestros sentimientos y necesidades universales (como la libertad, la autonomía, la comida, el movimiento ...). Nuestra actitud es curiosidad por la experiencia del ser humano con el que interactuamos.

La gente se pregunta: Hum ¿Qué será lo que está sintiendo esa persona? ¿Y qué es muy importante para ella, que tiene miedo de perder cuando se comporta de esa manera? Y puedes preguntarle al otro todo eso. Pero lo veremos en el próximo capítulo.

¿Cómo acoger las emociones de las personas que nos rodean?

De todo lo que la CNV nos ofrece, creemos que acoger a los demás con empatía, a través de la escucha, es lo más valioso que podemos ofrecer en este momento. Como dijimos, ofrecer empatía es una acción y se puede aprender, practicar y perfeccionar todos los días.

“Ofrecer empatía no tiene nada que ver con estar de acuerdo con la opinión del otro”

Para ofrecer empatía lo primero es estar con el otro, poner en práctica las actitudes: presencia, intención de conectar y atención. Puede poner en práctica estas actitudes incluso en silencio, porque lo más importante es que el otro tenga la experiencia de ser visto y entendido por usted. Escuchas, haces espacio y no interrumpes el discurso de la otra persona. No ofreces conjeturas, opiniones, ni buscas una solución ni ofreces consejos no solicitados. Simplemente estás ahí, con el otro. Este es el espacio del que hablamos tanto, donde ocurre la empatía.

Al elegir acoger a alguien, tenga en cuenta los juicios que aparecen en su mente. Probablemente aparecerán. Y cuando eso suceda, póngalos en un estante y no los traiga a su discurso. Retire esa barrera entre usted y el otro. Cuando expresamos nuestros juicios al otro, la desconexión es inmediata. A nadie le gusta ser criticado o ser etiquetado. ¿Tiene sentido para usted?

¿Qué debería decir entonces? Cuando ofrecemos empatía, le contamos al otro lo que le escuchamos decirnos, literalmente. Podemos usar las mismas palabras que escuchamos o decirlas en nuestras propias palabras, lo importante es demostrarle al otro que estamos tratando de entender lo que dice, sin estar de acuerdo o en desacuerdo. Ofrecer empatía no tiene nada que ver con estar de acuerdo con la opinión del otro, sino con la comprensión a través del lente del otro, por qué él piensa de esa manera. Entonces es una actitud de curiosidad.

¿Cómo acoger las emociones de las personas que nos rodean?



Photo by Aarón Blanco Tejedor on Unsplash

Y como actitud curiosa, asumimos que no sabemos nada, pero que queremos saber. Por eso pedimos confirmación al otro. Usamos expresiones como: ¿Tiene sentido para ti? ¿Fue eso lo que querías decir? ¿Entendí bien? Quien ya vivió esta experiencia, conoce la sensación de bienestar que sentimos cuando recibimos empatía. Además de devolver lo que escuchamos, buscamos escuchar los sentimientos y necesidades detrás de lo que el otro nos está diciendo. En el ejercicio que llevamos al principio de nuestra conversación: cuando un familiar suyo, adulto mayor, dice que “no va a quedarse atrapado” en su casa, ¿qué es lo que él puede estar sintiendo?

¿Cuáles podrían ser sus necesidades? Probablemente esté experimentando frustración, incomodidad, irritación e incluso enojo porque quedarse en casa puede ESTAR SIENDO VIVIDO como una exigencia y él puede estar tratando de cuidar su AUTONOMÍA y LIBERTAD.

Este es solo un ejemplo, pero lo importante es recordar que detrás de todo lo que hacemos, nosotros y las personas con las que nos relacionamos, hay un intento de satisfacer las necesidades humanas universales. La CNV nos invita a recordar esto todo el tiempo y a preguntarnos.

¿Estás dispuesto a embarcarte en este viaje?

¿Cómo manejar nuestras emociones, estando solos, durante la cuarentena?

Algunos de nosotros estamos experimentando aislamiento social, literalmente solos en casa.

Esta situación puede exacerbar nuestras emociones, ya sea porque no lidiamos bien con la soledad o porque extrañamos el contacto social, el contacto físico u otras necesidades que parecen imposibles de satisfacer, en un momento como este.

“Acogiendo nuestros sentimientos, lo cómodo y lo incómodo”

Quizás en la experiencia de la soledad, te visiten recuerdos dolorosos que creías que habías olvidado para siempre. Es un recordatorio de que "barrer" nuestros dolores "debajo de la alfombra" no los hace desaparecer. La CNV nos invita a quedarnos con todo lo que es, acoger nuestros sentimientos, los cómodos y los incómodos. No se trata de quedarse revolcando en esos sentimientos, sino de investigar lo que quieren decirnos, ya que son mensajes, alertas que nos dicen cómo son nuestras necesidades.

Tal vez estás sintiendo mucha falta de cosas o de personas que te ayudan a satisfacer tus necesidades en el día a día. En opinión de la CNV, estas cosas y también las personas son estrategias, elecciones que hacemos en nuestras vidas. Acceder a nuestros sentimientos en este momento y nuevamente bucear en busca de nuestras necesidades puede ayudarnos a organizar emociones y pensamientos, encontrar alivio y bienestar.

Enfocar nuestra atención en nuestras necesidades, descubrir cuáles están siendo atendidas y cuáles no, nos permite salir de situaciones, de aquello que está fuera de nosotros y dirigir nuestra atención hacia adentro. Descubrir nuestras necesidades nos permite conectarnos con su belleza y despertar nuestra creatividad para encontrar estrategias que nos cuiden mejor, en un momento dado.

¿Cómo manejar nuestras emociones, estando solos, durante la cuarentena?



Photo by Giulia Bertelli on Unsplash

*¿Qué tal si tratas de hacer
una búsqueda de tus necesidades?*

A continuación, le ofrecemos un ejercicio de
autoempatía y esperamos que pueda ayudarlo a
cuidarse, en este momento.

¿Cómo manejar nuestras emociones, estando solos, durante la cuarentena?

Práctica de autoempatía

1. Tome una hoja de papel y un bolígrafo;
2. Al comienzo de la hoja, escriba un estímulo que recibió o está recibiendo durante el aislamiento social y que lo incomoda, lo desconecta. Puede ser una situación (p. Ej., No poder convencer a su padre anciano de que no salga de la casa) o incluso algo que escuchó de alguien (p. Ej., "No puedo hablar con usted en línea, estoy ocupado con los niños");
3. Luego, escriba todos los pensamientos y juicios que se le ocurran en relación con esta situación o discurso. Puedes permitirte escribir cualquier cosa. Es hora de derramar tu ira, frustración, miedo, etc., en palabras;
4. Reconoce y nombra tus sentimientos. Todos ellos. Detente todo el tiempo que necesites para descubrir cuáles son. En este momento, puedes consultar la lista de sentimientos que presentamos en la página 23 y 24;
5. Identifique qué necesidades hay detrás de esos sentimientos. ¿De qué estás tratando de cuidar? ¿Qué es realmente importante para ti, que te descuidaste en la situación o cuando escuchaste ese discurso? Para ayudarlo con el vocabulario, puede usar la lista de necesidades que presentamos en la página 25;
6. Ahora que ha identificado algunas necesidades, elija una de ellas. La que sea más importante, dada la situación. Si es necesario, reanude la situación o hable, repase los pensamientos, sentimientos y conéctese con la necesidad más vívida. Cuando lo encuentre, subráyelo, encierre en un círculo, resáltelo de alguna manera.

¿Cómo manejar nuestras emociones, estando solos, durante la cuarentena?

Meditando la necesidad

Ahora que tiene su necesidad, cierre los ojos e intente conectarse a ella.

Busque un lugar silencioso y, sienta su respiración y mientras respira, repita mentalmente su necesidad, deje fluir libremente los pensamientos y recuerdos que vienen.

¿Cómo es esta necesidad en su vida?

Tal vez esta ha sido descuidada en la situación en la que ha pensado, pero es atendida en otras situaciones o relaciones que cultiva.

Tal vez puedas celebrar si te das cuenta de eso.

Tal vez, te des cuenta de que, en diferentes situaciones, esta necesidad es descuidada.

Tal vez, se conecte con la importancia de hacer algo para atender mejor esta necesidad.

Cualquiera sea su percepción, déjala venir. Escúchese, quédese en este espacio por un tiempo, por unas pocas respiraciones. Sugerimos de 5 a 10 minutos.

Después, abra los ojos y registre su experiencia durante la meditación en el papel.

No hay un lugar correcto para ir. Cada práctica, cada persona y cada vez que haga este ejercicio será diferente. Solo permítase, practique y acoja lo que venga.

¡Deseamos de corazón que esta práctica pueda contribuir a su vida, durante el aislamiento social y siempre!



Cómo manejar nuestras emociones, en confinamiento con la familia

En este momento, todos fuimos llamados a retirarnos o adoptar el aislamiento físico. Hay personas que pasan por este recogimiento con sus parejas, hijos, padres, amigos. Muchas personas conviven con varias generaciones de la familia en la misma casa.

“Cuando la emoción está alta, la inteligencia está baja”

El ritmo de la vida cotidiana es más lento sin ir al trabajo o a la escuela, sin la rutina en el gimnasio o el tiempo libre. Todos pasamos más tiempo juntos todos los días. Para muchas personas, esta prolongada convivencia no tiene precedentes. Y se ha convertido en una oportunidad (y para algunos en un desafío) para mirar y escuchar a quienes comparten la vida a su lado.

Todos juntos estamos lidiando con más miedo, inseguridad, ansiedad y frustración. En el caso de los niños, muchos experimentan esos sentimientos por primera vez. No podemos realizar muchas actividades que cuiden nuestro bienestar, como reunirnos con amigos, jugar al aire libre, dar largos paseos. Varios de nosotros aún enfrentamos el desafío de la falta de espacio, en casas pequeñas, sin patio. Todos estamos, por lo tanto, enfrentando pérdidas o el hecho de que no podemos usar nuestras estrategias favoritas en ese momento dado.

Estamos siendo llamados a nuestra RESPONSABILIDAD y colaboración. No es posible delegar tareas como cuidar a los niños, limpiar la casa, alimentar a la familia. Todavía hay quienes intentan mantener el trabajo de la oficina en casa junto con esta educación en el hogar. Todas las nuevas estrategias que pueden generar sentimientos de estrés, cansancio, en las que necesitamos apoyarnos para cuidarnos. Todo esto en medio de la inestabilidad financiera, entre aquellos que perdieron parte o incluso todos sus ingresos o tienen mucho miedo de perder.

Cómo manejar nuestras emociones, en confinamiento con la familia

Hablamos en Konekti: cuando la emoción es alta, la inteligencia es baja. Es decir, cuando estoy lleno de sentimientos, reacciono a los estímulos que el otro me puede dar con poca conciencia y, en consecuencia, poco cuidado. Y con los sentimientos desbordados de forma aislada, hemos reunido las condiciones favorables para muchas discusiones y peleas. El recuerdo de esto puede ayudarnos a respirar profundamente antes de reaccionar.

La pandemia nos pone ante una reflexión sobre nuestras elecciones. La opción de estar con cierta pareja, tener hijos, vivir con padres o un amigo. Todo se puede ver ahora desde una gran lupa.

Además de las relaciones humanas, nos enfrentamos a la sostenibilidad de nuestros estilos de vida. Quizás ya no sea posible garantizar el orden en la casa como antes. O tendremos que revisar la forma en que comemos sin ir al restaurante o con un ingreso más bajo, o sin esa ayuda que teníamos en la cocina. Además de ser invitados a reflexionar sobre el tipo de educación que queremos para nuestros niños y jóvenes. Es el momento de trabajar en nuestra ACEPTACIÓN sobre los cambios que están teniendo lugar. Quizás, no me complacen, pero es posible que el estilo de vida al que estaba acostumbrado no vuelva a ser el mismo por mucho tiempo.

Quizás, reunirse intensamente con las elecciones que ha hecho en el pasado, en este momento, lo hará sentir incómodo o incluso arrepentido de haberlas hecho. La CNV nos ayuda a mirarlos y comprender lo que nos dicen estos sentimientos. Puede usar el siguiente ejercicio para comprender y lidiar con estas elecciones pasadas:

1.

Reconozca una de tus elecciones que te molesta o que lamentas;

2.

Identifique qué otros sentimientos surgen cuando piensa en la elección que hizo y a qué se enfrenta. Quizás se siente triste o frustrado;

3.

Identifique cuáles de sus necesidades no están siendo atendidas detrás de estos sentimientos. Por ejemplo, es posible que pueda percibir que, en este momento, no encuentre una apertura para el diálogo o la conexión que le gustaría tener en su relación con la pareja que ha elegido.

Cómo manejar nuestras emociones, en confinamiento con la familia

Entonces, recordará por qué hizo esta elección. Por ejemplo, cuando decidiste compartir tu vida con alguien más. Pregúntese ¿qué necesidades estaba buscando? ¿De qué necesidades se ocupa esta relación? Tal vez te trajo o aún te trae cuidado, amor, contacto físico, etc. (Haga su propia lista).

Cuando reconocemos las necesidades que no están satisfechas y las que satisfacemos con las elecciones que tomamos, las colocamos en una balanza y observamos la distribución del "peso". Entonces, podemos pensar si lo que elegimos todavía tiene sentido. Podemos elegir de nuevo con más conciencia. Podemos sentirnos felices, celebrar y acoger a las elecciones que hemos hecho, o podemos darnos cuenta de que queremos tomar diferentes decisiones. Acceder a nuestras necesidades nos devuelve el poder personal y la conciencia de que somos responsables de encontrar estrategias que satisfagan nuestras propias necesidades.

Sobre nuestra convivencia diaria con otras personas, en este momento, la invitación de la CNV es a experimentar la VULNERABILIDAD. En sentido común, esta palabra se refiere a debilidad, fragilidad, algo que debe evitarse. En la comunicación no violenta, la vulnerabilidad es decirle a los demás de manera auténtica nuestros sentimientos y cuáles son nuestras necesidades o no. Es a través de esta expresión que ocurren las conexiones más profundas y verdaderas con el otro.

Incluso con los niños, parece "mágico", cuando les digo cómo me siento, además de mi armadura de fuerza, ellos se dan cuenta de que también tienen un espacio seguro en la relación para expresarse. Y además de mostrarme, también empiezo a ver lo que sucede dentro del otro. Quizás pueda ver que lo que juzgo como apatía y el silencio de mis colegas de aislamiento son sus formas de lidiar con la depresión, la angustia y la preocupación. Esto aumenta mi capacidad de sentir COMPASIÓN por el otro.

Alguien debe dar el primer paso hacia el otro con el coraje de mostrarse, para aumentar nuestra apertura al DIÁLOGO. Y lo bueno de todo es que podemos apoyarnos emocionalmente, mutuamente, en este momento desafiante y ganar profundidad en nuestras relaciones. La vulnerabilidad también aumenta las posibilidades de que el otro quiera colaborar con nosotros, pero lo veremos en un capítulo más adelante.

¿Cómo lidiar con la presión de la productividad en la cuarentena?

En el aislamiento social, la frontera espacial que existía entre nuestras demandas y tareas personales, familiares, domésticas, profesionales, educativas, dejó de existir. Vivimos el desafío de adaptar el cumplimiento de nuestras actividades a la reclusión en nuestros hogares. Esta realidad nos pone frente a la necesidad de APRENDER nuevas estrategias para poner en movimiento la vida, lo que puede generar ansiedad, inseguridad y cansancio.

“Conéctese y luego resuelva”

Y en este momento, nos damos cuenta de que siempre tenemos prisa por resolver las cosas. Vamos a una reunión de trabajo rebotante de sentimientos incómodos y comúnmente tratamos de ignorarlos. O proponemos tomar una decisión conjunta con otras personas sin saber cómo éstas se sienten en ese momento. Decidimos convencer a alguien de algo sin hablar primero con esa persona. No nos damos tiempo para conectarnos con nosotros mismos y entre nosotros. ¿El resultado? Nuestras elecciones terminan cuidando poco a todos y nuestras relaciones son superficiales y están pobladas por conflictos.

Estamos bastante acostumbrados a convivir con la valorización social de la productividad. Es posible que haya visto ofertas de contenido con la siguiente convocatoria: cómo mantener la productividad en cuarentena, cómo ser productivo en el trabajo en casa, mantener la productividad en el hogar, etc. Para la comunicación no violenta, la productividad es solo una estrategia, es decir, una forma de actuar para satisfacer las necesidades humanas universales, tales como: sostenibilidad financiera, contribución, movimiento, eficacia (alcanzar el mejor resultado), eficiencia (alcanzar el resultado en el mejor momento) y muchos otros.

La productividad no es una necesidad humana. Y este aprendizaje nos ayuda a tener más claridad para disminuir nuestras cargas internas, o esos pensamientos recurrentes: ¡ah! Debería estar trabajando más, tenía que entregar más resultados, podría estar usando mejor mi tiempo. Todas estas expresiones (debería, debía, podría) generan desconexión de lo que es importante para nosotros. ¿Qué tal si contempla lo que está cuidando ahora que impide su productividad?

¿Cómo lidiar con la presión de la productividad en la cuarentena?

Quizás esté dedicando más tiempo para el CUIDADO de su familia con todos en el hogar, los niños en la educación en casa, las parejas compartiendo espacios todo el tiempo. O está tratando de descubrir nuevas formas de mantener el ORDEN de los espacios habitables. Invertir más horas para cocinar su comida. O descansando más para asegurar tu BIENESTAR en medio de toda la sensación de inseguridad que nos ha traído la pandemia.

Y en el trabajo de la oficina en casa, muchas personas están volviendo a aprender cómo realizar sus tareas. Muchas personas lidian con el DESCUBRIMIENTO de herramientas tecnológicas para la interacción a distancia. Hay personas que están reelaborando las formas de mantener la MOTIVACIÓN en el trabajo sin la presencia de colegas e interacción con los jefes. Muchos líderes están investigando formas de mantener una COMUNICACIÓN efectiva con sus equipos. Sin mencionar a aquellos que están tratando de tener CLARIDAD sobre cómo mantener sus negocios y trabajos con la nueva realidad que se presenta.

Al tomar conciencia de las necesidades que está atendiendo, tiene un mayor poder personal para optar por DECISIONES conscientes sin sentirse culpable. Y con tantas estrategias nuevas que se nos pide que desarrollemos, es hora de liberar el pensamiento estático de lo correcto versus lo incorrecto. Todos estamos experimentando una nueva realidad. Mantener la APERTURA al proceso sin precedentes que estamos atravesando puede contribuir a nuestro equilibrio.

En ese momento, más que nunca recuerda este mantra de Konekti: conectar y después decidir. Es inútil ignorar que somos SERES HUMANOS y que estamos experimentando un escenario sin precedentes, desde que la pandemia llegó. Muchos de nosotros estamos llenos de sentimientos incómodos. Tratando de lidiar con el duelo por las expectativas o situaciones que han cambiado repentinamente. Lidiando con decisiones difíciles. Lo mejor que podemos hacer es acogernos.

Antes de comenzar su día de trabajo o estudio, ¿qué le parece preguntarle a su colega, jefe o maestro cómo está y detenerse para escuchar lo que tiene que decir? Dile al otro cómo estás, sin temor a lo que él piense. Es probable que él sienta lo mismo. ¿Quién está hablando al otro lado? ¿Qué sentimiento habla EN ti? Esta apertura para escuchar con atención y hablar con autenticidad "descomprime" nuestro estado interior y nos conecta con lo que es más importante en cada uno de nosotros. Esto aumenta nuestras posibilidades de encontrar claridad, apoyo y colaboración para atender nuestras necesidades.

¿Cómo solicitar la colaboración del otro en este momento (por ejemplo, para que se quede en casa)?

Los grupos de Internet y Whatsapp están inundados de memes y chistes de personas mayores que intentan escapar de sus casas. Y muchos mensajes han estado circulando entre nosotros en este momento, como "no puedes salir de casa", "no seas irresponsable", etc.

“Pedir algo es una invitación para que el otro colabore”

Pero, ¿alguna vez te has preguntado o consultado contigo mismo cómo se siente recibir este tipo de mensaje? ¿Suenan como solicitudes o demandas?

Todos los seres humanos, ya sean niños o ancianos, comparten las necesidades humanas. Y cuando escuchamos lo que parece ser una demanda, inmediatamente tendemos a defender nuestra AUTONOMÍA, LIBERTAD y capacidad de tomar DECISIONES. Nadie quiere obedecer. Por lo tanto, cuando recibimos un "pedido", generalmente tomamos uno de dos caminos posibles, igualmente trágicos:

1.

Me someto y obedezco por miedo, culpa o vergüenza, pero con un gran costo por la relación que algún día, tarde o temprano se le reclamará, o

2.

Me rebelo y, para preservar mi autonomía y libertad, no cumplo con la orden recibida, me niego a contribuir con lo que fue solicitado.

Como pedir a colaboraçãõ do outro neste momento
(por exemplo, para ele ficar em casa)?

De esta manera, la forma en que pedimos la colaboración de alguien es muy importante e influye directamente en la disposición del otro para contribuir con nosotros. En la CNV, pedir algo es una invitación para que otros colaboren para hacer nuestras vidas más maravillosas, para que puedan contribuir a satisfacer NUESTRAS necesidades.

Para realizar un pedido, primero es necesario expresarse con VULNERABILIDAD. Es decir, diga cómo nos sentimos y qué es importante para nosotros, cuál o cuáles son mis necesidades que estoy tratando de satisfacer. Y luego, decimos que nos gustaría contar con el apoyo, la colaboración del otro para encargarnos de eso, incluida una solicitud de acción concreta y positiva que el otro puede hacer para que nuestra vida sea más maravillosa.

Nuestra sugerencia al realizar el pedido es utilizar la fórmula POPROCÓ (movimiento de inspiración Lab60 +):

POsitivo

En lugar de decirle al otro qué no hacer, soy asertivo e indico lo que quiero que haga. Además de no ser aficionado a escuchar no, no siempre entendemos lo que el otro quiere con una solicitud negativa. Por ejemplo, si me molesta el ruido y le pido a mi hijo que no grite. Hace silencio y enciende la televisión a un volumen súper alto. Una solicitud positiva, en este ejemplo, podría ser: “hijo, me duele la cabeza, ¿qué tal si ayudas a tu madre a sentirse mejor haciendo silencio o haciendo sonidos más bajos, hasta que me deje de doler la cabeza?”

PROpositivo

Mi pedido le dice al otro con claridad y especificidad qué puede hacer para colaborar con mi vida describiendo: qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y dónde.

COLaborativo

Aquí traigo mi vulnerabilidad, cuidando de decir MIS sentimientos y necesidades. Es inútil decir que su necesidad es la salud del otro, porque él pensará profundamente en su interior: ¡pero sé lo que es mejor para mi salud! Puede verificar cómo llega su pedido para la persona. Y si ella te dice que no, pregúntele qué es lo más importante que está cuidando. Este es el momento para la colaboración y la construcción de estrategias juntos.

¿Cómo solicitar la colaboración del otro en este momento (por ejemplo, para que se quede en casa)?

Observe un ejemplo de una solicitud de la que hablamos al comienzo de este capítulo que incluye todos estos elementos:

Papá y mamá, tengo miedo y estoy preocupada por su salud, con la pandemia de coronavirus. Ustedes son importantes para mí. No quiero que les pase nada porque ustedes llenan mi vida de amor, cuidado, compañía y protección. No quiero perder todo eso, no sabría cómo lidiar, sería muy triste y difícil para mí. Es por eso que me gustaría que se queden en casa mientras dure todo esto. Estoy dispuesta a ayudar con lo que necesiten para que no tengan que salir. ¿Pueden hacer eso? ¿Pueden quedarse en casa? ¿Cómo es para ustedes escuchar esta solicitud?

Y tenga en cuenta que al final del pedido, también verificamos cómo llega ese pedido al otro lado. Esto demuestra que también nos preocupamos por las necesidades del otro y nos abrimos a escuchar un no como respuesta, que es el verdadero desafío de hacer pedidos a través de la CNV. El pedido planteado de esta manera aumenta las posibilidades de que el otro quiera colaborar conmigo, pero no garantiza esta colaboración, después de todo, el otro es también un ser humano libre, que puede tomar sus propias decisiones, como nosotros y como usted.

Recibir una respuesta negativa no significa que el otro no quiera colaborar con nosotros, pero sí significa que el otro está diciendo sí a algo que es más importante para ellos en este momento. Si podemos escuchar y mirar con curiosidad al recibir un no, abrimos la posibilidad de un diálogo que, a su vez, puede despertar la creatividad para construir estrategias conjuntas. Entonces, la respuesta negativa es una invitación a la colaboración. Y elegir relacionarse desde la CNV es elegir cuidarnos a nosotros mismos mientras cuidamos a los demás, elegir conexión, comunidad y colaboración.

“Bienvenido al viaje!”

Mensaje final

¡Esperamos que hayas disfrutado este material! Escribimos todo con gran cuidado y una intención genuina de contribuir con usted, en medio de esta crisis y toda la oscilación de sentimientos que enfrentamos. ¡Estamos juntos en esto!

El texto es el resultado del curso gratuito que ofrecemos ¿Cómo puede apoyarnos la CNV en este momento de crisis? Reúne lo que discutimos con muchas personas en el transcurso de una semana. Este material también contó con la contribución de nuestros socios: Augusto Bernardes, Daniela Ferrari y Marcilene Sousa. ¡Les estamos muy agradecidos por colaborar para hacer nuestro trabajo más maravilloso!

Y continuaremos aquí, trabajando, viviendo y compartiendo la CNV a través de un mundo donde cada uno de nosotros puede ser lo que somos y no sentirnos solos.

¡Es un placer tener su compañía! ¡Ven y forma parte de nuestra red!

Lo que ofrecemos:

- Curso de comunicación no violenta: introducción y profundización
- Consultoría y capacitación sobre empatía, comunicación y resolución no violenta de conflictos para organizaciones (empresas, escuelas, institutos culturales)
- Servicio individual: escucha transformadora y preparación de conversaciones difíciles.

Para saber mas:

Síguenos en Instagram: @cnvkonekti

Descubra nuestro sitio web www.cnvkonekti.com

O envíe un correo electrónico: ola@cnvkonekti.com

¡Nos encantará recibir sus comentarios y seguir compartiendo lo que hacemos por aquí con usted!

Abrazos konektados,

Thayna e Juliana



¿Cómo nos sentimos cuando nuestras necesidades no están siendo satisfechas?

Abatido	Incómodo	Inestable
Afligido	Desconsolado	Perplejo
Agitado	Desencantado	Enojado
Alarmado	Desanimado	Melancólico
Amargado	Desesperado	Monótono
Asustado	Desinteresado	Nervioso
Angustiado	Apagado	Perplejo
Ansioso	Desconcertado	Perturbado
Apagado	Despreciado	Pesado
Apático	Lejos	Pesimista
Aprensivo	Enfermo	Perezoso
Arrepentido	Avergonzado	Preocupado
Obsesionado	Estimulado	Reacio
Arrastrado	Agotado	Resentido
Molesto	Frustrado	Sensible
Celoso	Furioso	Sobrecargado
Atemorizado	Vacilante	Soñoliento
Confundido	Horrible	Solo
Trastornado	Hostil	Asombrado
Culpable	Impaciente	Tenso
Deprimido	Preocupado	Triste
Indefenso	Indiferente	
Desanimado	Infeliz	
Decepcionado	Inquieto	
Sospechoso	Insatisfecho	



¿Cómo nos sentimos cuando nuestras necesidades están siendo satisfechas?

Cariñoso	Esperanzado	Consumado
Agradecido	Espléndido	Actualizado
Alegre	Estimulado	Relajado
Aliviado	Exaltado	Vigorizado
Simpático	Emocionado	Satisfecho
Amoroso	Expansivo	Seguro
Animada	Lozano	Sensible
Asombrado	Jubiloso	Sereno
De buen humor	Fascinado	Asombrado
Brillante	Feliz	Tranquilo
Calmado	Glorioso	Útil
Seguro	Agradecido	En vivo
Feliz	Inspirado	
Valiente	Interesado	
Curioso	Jovial	
Deslumbrado	Libre	
Despreocupado	Maduro	
Divertido	Maravilloso	
Emocionado	Muy feliz	
Encantada	Orgullosa	
Alentado	Optimista	
Enérgico	Atrevido	
Entusiasta	Pacífico	
Involucrado	Tranquilo	
	Radiante	



¿Qué necesidades compartimos?

Aceptación	Contribución	Intimidad
Aceptado	Creativo	Libertad
Afecto	Descansar	Luto
Amor	Divertido	Movimiento
Apoyo	Diversidad	Nutrición
Agradecimiento	Empatía	Orden
Aprendizaje	Comprensión	Paz
Atención	Equilibrar	Pertenencia
Autenticidad	Elección	Presencia
Autoestima	Escuchado	Intimidad
Autonomía	Espacio	Propósito
Aventura	Estabilidad	Protección
Belleza	Expresión	Reconocimiento
Bienestar	Gratitud	Relajación
Cariño	Armonía	Respeto
Celebración.	Honestidad	Salud
Claridad	Humor	Seguridad
Compasión	Igualdad	Sentido
Comprensión	Inclusión	Soporte
Comunidad	Independencia	Toque
Conexión	Individualidad	Tranquilidad
Comodidad	Iniciativa	La verdad
Conocimiento	inspiración	Vulnerabilidad
Consideración	Integración	
	Integridad	

Konekti significa

Conectar

Nacimos como una consultoría enfocada en construir vínculos y resolver conflictos a través de enfoques como la comunicación no violenta. Hoy somos una red multidisciplinaria de personas dedicadas a transformar, llevar a cabo y compartir una vida con más conexión. Juntos nos apoyamos y apoyamos a nuestros clientes, a diario, para que vivan vidas y relaciones más significativas en los entornos más diversos. Este es nuestro diferencial y nuestra misión.

Quiénes somos

**Thayna Meirelles**

Socio fundador de Konekti. Especialista en Empatía y CNV capacitado por el Centro Internacional de Comunicación No Violenta. Doctorado de la USP. Mediador, facilitador de diálogo y círculos restaurativos.

**Juliana Maroto**

Socio-facilitador de Konekti. Especialista en Empatía y CNV capacitado por el Centro Internacional de Comunicación No Violenta. Postgrado por UNICAMP. Su tema favorito en CNV es la autocompasión.

**Daniela Ferrari**

Consultor-Facilitador de Konekti, especializado en el área Educativa. Con capacitación en Comunicación No Violenta enfocada en Educación, desarrolla proyecto con CNV para jóvenes y escuelas.