

Por: Héctor Reyes Sáenz  
27 de marzo / 2020

Vivimos una época en la que la vida nos desafía a reflexionar y replantearnos la manera cómo vivimos, cómo trabajamos, cómo nos relacionamos con nuestro entorno y con las demás personas, cómo creamos valor y cómo trascendemos dificultades como las que implica contener y revertir la pandemia del COVID-19.

La condición de aislamiento que se nos ha recomendado tener para evitar la propagación del virus, nos ofrece momentos gratificantes de cercanía con nuestros seres queridos y al mismo tiempo momentos de tensión ante la alteración de nuestras rutinas, y por la incertidumbre sobre lo que vendrá.

Tal vez afloran en nosotros y en los que nos rodean sentimientos incómodos como: inquietud, frustración, tristeza, molestia y temor. Estos sentimientos pueden llegar a abrumarnos, y a generar reacciones que pueden causar conflictos y más tensión, creando un ciclo de negatividad y desesperanza. Es natural sentirse así cuando nos percibimos vulnerables y lejos de la certidumbre conocida.



Es posible hacer frente constructivamente a esta situación y salir adelante fortalecidos apoyándonos en herramientas como la Comunicación Consciente, propuesta por el Dr. en Psicología Marshall Rosenberg, para lograr conectar con nosotros mismos y con los demás.

La Comunicación Consciente nos invita a conectar primero con nosotros mismos, apoyándonos en los siguientes cuatro pasos:



- 1) Hacer una OBSERVACIÓN objetiva de los hechos que vives en tu actual circunstancia. Por ejemplo:

*“Estoy en casa con mi pareja e hijos, compartimos todos los mismos espacios, tengo responsabilidades del trabajo que atender y al mismo tiempo hay momentos en los que se me dificulta concentrarme ...”*

Es importante en este primer paso procurar describir sólo los hechos, sin evaluaciones ni juicios.



- 2) Hacer un alto y explorar los SENTIMIENTOS que afloran en ti al reconocer los hechos. Es decir, ¿cómo te sientes respecto a lo que estás percibiendo? Por ejemplo:

*“Me siento abrumado porque no sé cuánto tiempo se va a prolongar el aislamiento”, “me siento preocupada porque tengo mucho trabajo y quiero entregarlo a tiempo”, “mi siento*

*temeroso por la salud de mi familia y por la continuidad de mi trabajo”, “me siento enojada porque mis hijos pasan mucho tiempo viendo la TV”, “me siento muy inquieto porque los alimentos e insumos en casa están por terminarse”, etc.*

Es importante tener un tiempo de quietud y recogimiento para ayudar a que nuestros sentimientos afloren. Para lograr esto puedes hacer una breve meditación y apoyarte en las listas de sentimientos que puedes experimentar cuando tus necesidades están satisfechas o insatisfechas. Encontrarás estas listas de SENTIMIENTOS al final del artículo. Anota todos aquellos con los que pudieras conectar.



3) Explorar las NECESIDADES que podrían estar asociadas con cada SENTIMIENTO. Marshall Rosenberg decía que detrás de cada SENTIMIENTO existe una NECESIDAD que clama por ser reconocida. Los SENTIMIENTOS son como las señales en el tablero de tu auto, que te indican que hay algo que amerita atención y cuidado. Por ejemplo:

*“Me SIENTO abrumada porque NECESITO saber que mi familia está segura y protegida”, “me SIENTO preocupado porque NECESITO contribuir a que mi empresa cumpla sus objetivos”, “me SIENTO temeroso porque NECESITO tener claridad sobre la continuidad de mi trabajo”, “me SIENTO enojada con mis hijos porque NECESITO contribuir a sus vidas y cuidar su desarrollo”, “me SIENTO muy inquieto porque los alimentos e insumos en casa están por terminarse y NECESITO certidumbre de que podremos tener suficiente”, etc.*

En este paso es importante que sigas explorando tus NECESIDADES con la mente en calma y sin prisas. Puedes apoyarte en la lista de NECESIDADES humanas que encontrarás al final del artículo, para tratar de identificar aquellas con las que resuenas más. Primero que todo, decía Marshall, las NECESIDADES buscan ser reconocidas. Registra tus hallazgos al respecto.



4) Explora las PETICIONES (o estrategias) que podrías hacerte a ti misma(o) o bien a otras personas para tratar de cuidar las NECESIDADES que has logrado identificar. Las PETICIONES son acciones concretas hechas en tiempo presente, factibles y formuladas de manera positiva. Por ejemplo:

*“Me PIDO ser paciente y solicitar el apoyo de mi pareja y mis hijos para no ser interrumpida en un determinado horario al trabajar en casa”, “me PIDO dedicar tiempo para organizar las actividades en casa para poder cumplir con mis responsabilidades de trabajo y cuidar a mi familia”, “me PIDO tener serenidad y solicitar a mi jefe conversar sobre la continuidad de mi trabajo”, “me PIDO explicarle con paciencia a mis hijos lo importante que es para mí que continúen aprendiendo y desarrollándose sanamente, y PEDIR su apoyo para lograr una convivencia que cuide de todos”, “me PIDO estar tranquilo y enfocado para encontrar nuevas formas de generar ingresos para adquirir alimentos e insumos necesarios para el bienestar de mi familia”, etc.*



En este paso es conveniente que reconozcas que tal vez hay factores que no dependerán de ti para que suceda lo que más te gustaría, y al mismo tiempo, que mantengas mente y corazón abiertos para explorar otras estrategias que podrían cuidar de tus necesidades y de las necesidades de los demás.

Este camino de cuatro pasos que funciona para la auto conexión, también te ayuda a expresar genuinamente a los demás lo que OBSERVAS, SIENTES y NECESITAS para estar bien. Desde esta conexión con tu interior, también puedes disponerte para conectar con los demás y lograr empatía sobre lo que OBSERVAN, SIENTEN y NECESITAN, para poder ir juntos a la creación de ESTRATEGIAS que cuiden de TODOS. 🗨️



**Héctor Reyes Sáenz**

@hectorreyess

hector@cnvmexico.org.mx

www.cnvmexico.org.mx



Lista de SENTIMIENTOS cuando nuestras necesidades NO están satisfechas

**S**

**Si mis necesidades NO están satisfechas, me siento...**

**CANSANCIO**

Abatida  
Abrumado  
Aburrido Agotada  
Cansado Ciclado  
Débil Decaída  
Desalentado  
Desinteresado  
Desmotivada  
Estancado  
Exhausto  
Fatigado  
Hambrienta  
Perezoso  
Saturada

**DOLOR**

Afligida-Dolida  
Conmocionado  
Destrozada  
Frágil  
Herida Impactada  
Incapacitada  
Molesto Sensible  
Vulnerable

**IRA**

Amargado  
Agresiva  
Descontento  
Desesperado  
Disgustada  
Distante-Fría

Enojado-Irritado  
Frustrada  
Gruñón Harto  
Impotente  
Indignado  
Malhumorado  
Molesta

**MIEDO**

Agitada  
Agobiado  
Alarmado  
Angustiada  
Aterrorizado  
Cerrado  
Inerte

Insegura

Nervioso  
Paralizado  
Tensa

**SORPRESA**

Ansioso Agitado  
Asombrada  
Confundida  
Curioso  
Desconcertada  
Desconfiado  
Desesperado  
Escéptico  
Estupefacto  
Impaciente  
Incómoda

Indeciso  
Inseguro  
Inquieto  
Intranquilo  
Pensativo  
Perdida  
Perturbado  
Preocupado  
Sobresaltada  
Trastornado

**TRISTEZA**

Apática  
Apenado  
Deprimida  
Desanimado  
Desesperanzado  
Desilusionada  
Inconsolable  
Indefenso  
Indiferente  
Melancólico  
Pesimista  
Solitario

**VERGÜENZA**

Acobardado  
Afligida  
Arrepentido  
Avergonzado  
Cohibida  
Inhibido  
Tímido



Lista de SENTIMIENTOS cuando nuestras necesidades SI están satisfechas

**S**

**Si mis necesidades están satisfechas, me siento...**

**ACTIVIDAD**

Activo Animado  
Audaz Capaz  
Despierto  
Divertida  
Emocionado  
Encantado  
Enérgica  
Estimulada  
Estupendo  
Excitado  
Fortalecido  
Fuerte Jovial  
Intrépida  
Realizado  
Revitalizado  
Vibrante-Vigorosa  
Vivo

**AFECTO**

Amistoso-Sociable  
Amorosa-Cariñosa  
Cálida Apasionada  
Atraído Cercano  
Compasivo  
Complacida  
Comprensivo  
Conmovida  
Cordial  
Dichosa-Plena  
Humilde  
Reconfortada

Renovada  
Sensible  
Tierna  
Valiente  
Valorado Visto

**APERTURA**

Abierta  
Agradecido  
Comunicativa  
Despierto  
Generosa  
Inspirado  
Intrépido  
Intenso  
Liberado Ligero  
Receptivo  
Servicial  
Vulnerable

**CALMA**

Aliviado Apacible  
Armonioso  
Calmado Confiado  
Descansada  
Despejado-Lúcido  
Equilibrado  
Relajado-Tranquilo  
Tolerante

**INTERÉS**

Absorto-Asombrado  
Alerta-Atento

Animado  
Comprometido  
Curioso  
Decidida  
Deslumbrado  
Despreocupada  
Entusiasmado  
Expectante  
Ilusionado  
Inspirado  
Maravillado  
Seguro  
Sorprendido

**PLACER**

Afortunada  
Alegre-Feliz  
Contento  
En armonía  
Esperanzada  
Excitado  
Fascinada  
Gozoso  
Optimista  
Orgullosa  
Pleno  
Presente  
Radiante  
Satisfecho  
Sensual  
Vital



Lista de NECESIDADES humanas

**N Principales necesidades humanas**

<b>CELEBRACIÓN</b>	Entretenimiento	Confianza
Agradecimiento	Juego	Confort
Celebrar la vida	Reír-Humor	Preservar tiempo y energía
Conmemoración	Relajación	Protección
Contribución	Reponer energía	Respeto del ritmo
Duelo	<b>RELACIONALES</b>	Seguridad afectiva
Reconocimiento	Aceptación	Seguridad física
Valoración	Amor-Afecto	Silencio
<b>DESARROLLO</b>	Atención	Tranquilidad
Apreciar la belleza	Cercanía	<b>SENTIDO</b>
Aprendizaje	Co-creación	Afirmación
Conocimiento	Compartir	Autenticidad
Creación	Comunión	Claridad
Creatividad	Conexión	Comprensión
Crecimiento	Consideración	Esperanza
Eficacia	Contacto	Inspiración
Eficiencia	Contribución	Propósito
Elegir	Cooperación	Reconocimiento
Evolución	Delicadeza	Significación
Expresión	Empatía-Escucha	Trascendencia
Inspiración	Expresión	Unidad
Orden	Interdependencia	Vivir acorde a los propios valores
Realización	Intimidad	<b>SUBSISTENCIA</b>
<b>LIBERTAD</b>	Pertenencia	Abrigo Agua Aire
Autonomía	Ser visto	Alimentación
Espontaneidad	Sinceridad	Descanso
Libertad de elegir	Solidaridad	Ejercicio-Movimiento
<b>RECREACIÓN</b>	<b>SEGURIDAD</b>	Evacuación
Alegría-Gozo	Apoyo	Expresión sexual
Desfogue	Armonía-Paz	Salud
Diversión	Cuidado	