

Situación disparadora: Para realizar el ejercicio, se sugiere primero identificar una situación que nos haya generado estrés, o alguna emoción desagradable.

1. HECHOS

Este paso propone despejar los hechos vinculados a la situación.

- **Hecho:** es algo concreto que puede ser observado de forma independiente de quien habla. Ej. "X ocupa el cargo de CEO en nuestra empresa"
- **Creencias:** tienen que ver con nuestra cultura, historia, criterios, expectativas. Ej. "Un CEO tiene que tener el control de las reuniones", las creencias
- **Juicio de valor e interpretaciones** tienen que ver con nuestras creencias y valoraciones de los hechos. A veces es la forma de expresar necesidades insatisfechas. Ej "X es incompetente para dirigir reuniones".

2. EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Este paso propone identificar cómo nos sentimos en relación con lo que observamos, y también percibir y escuchar cómo se sienten las otras personas involucradas.

Puede ser que aparezca una emoción muy clara e intensa (ejemplo, el enfado) y que nos lleve un tiempo explorar internamente qué otras emociones están presentes (ejemplo, tristeza, miedo, angustia).

La confirmación de que se ha realizado este paso es sentir algún alivio en el cuerpo, y quizás para liberarlo de forma completa sean necesarios ejercicios complementarios.

Para ir más allá de “me siento bien/mal”, y evitar el “siento que... [pensamientos]” podemos marcar nuestras emociones en el siguiente listado:

Cuando las necesidades están satisfechas

Abierto, Afortunado, Agradecido, Alegre, Alerta, Aliviado, Animado, Apasionado, Asombrado, Atraído, Calmado, Cariñoso, Cómodo, Compasivo, Comprendido, Comprometido, Confiado, Conmovido, Contento, Decidido, Despierto, Divertido, Emocionado, Encantado, Enérgico, Entusiasmado, Equilibrado, Esperanzado, Estimulado, Eufórico, Exaltado, Expansivo, Fascinado, Feliz, Fortalecido, Fuerte, Generoso, Inspirado, Interesado, Intrigado, Libre, Ligerero, Lúcido, Motivado, Orgullosa, Relajado, Renovado, Satisfecho, Seguro, Sereno, Sociable, Sorprendido, Tranquilo, Valiente, Vivo, Descansado.

Cuando las necesidades NO están satisfechas

Abrumado, Aburrido, Afligido, Agitado, Agotado, Alterado, Amargado, Angustiado, Ansioso, Apagado, Apático, Arrepentido, Asqueado, Asustado, Aterrado, Aturdido, Avergonzado, Cansado, Celoso, Confundido, Culpable, Débil, Decaído, Deprimido, Desanimado, Desconcertado, Desconfiado, Desesperado, Desilusionado, Disgustado, Enojado, Enfadado, Exasperado, Fastidiado, Frío, Frustrado, Furioso, Horrorizado, Hostil, Impaciente, Impotente, Incómodo, Indeciso, Indefenso, Indiferente, Indignado, Inestable, Infeliz, Inquieto, Inseguro, Intranquilo, Irritado, Malhumorado, Melancólico, Molesto, Nervioso, Paralizado, Pasivo, Perezoso, Preocupado, Retraído, Susceptible, Temeroso, Tenso, Triste.

Expresiones como abandonado, rechazado, pueden ser traducidas a: X me está abandonando, rechazando. Es decir, no son emociones sino interpretaciones de ciertos hechos, y la emoción ante la situación puede ser de tristeza, desilusión, enfado.

3. NECESIDADES Y VALORES

En este paso el ejercicio es explorar en uno mismo y en otros, cuáles son las necesidades y valores que dieron origen a las emociones, si están satisfechas, insatisfechas o creemos que están en riesgo.

Por ejemplo, si marcamos como emoción “enfado” puede ser que en la situación disparadora hayan faltado Claridad, Entendimiento, Transparencia. Puede ser que no hayamos sido nosotros claros o que creamos que el otro no ha sido claro, en las dos situaciones puedo marcar esta necesidad como insatisfecha en el listado a continuación. Si hay necesidades que considero que han estado o están satisfechas también las puedo marcar. Puedo usar un símbolo para lo que siento que está satisfecho y otro para lo que siento insatisfecho.

Primarias: Respiración, Alimentación, Descanso, Movimiento, Salud, Seguridad física y de acceso a recursos.

Juego: Placer, Desafío, Estímulo, Facilidad, Tranquilidad, Relajación, Celebración, Duelo

Claridad: Consciencia, Entendimiento, Coherencia, Belleza, Orden, Armonía, Autonomía, Integridad, Comprensión, Visibilidad, Transparencia, Humildad, Simplicidad.

Comunidad: Amistad, Familia, Grupos Sociales, Solidaridad, Pareja, Intimidad, Confianza, Aceptación, Inclusión, Apreciación, Tolerancia, Compasión, Conexión, Respeto, Apoyo, Justicia, Equidad, Generosidad, Gratitud, Honradez, Espontaneidad.

Trabajo: Remuneración, Seguridad, Ambiente saludable, Reconocimiento, Oportunidades, Aprendizaje, Desarrollo, Acuerdos y Flexibilidad.

Propósito: Libertad, Sentido, Inspiración, Honestidad, Servicio, Contribución, Crecer, Habilidad, Talento, Creatividad, Expresión propia, Comunción.

4. PEDIDOS, ACCIONES, ACUERDOS, EXPERIMENTOS

Cuando nos ponemos en contacto con nuestros sentimientos y necesidades, los seres humanos dejamos de estar en actitudes defensivas o agresivas, y pasamos a buscar estrategias conjuntas para enriquecer a más personas.

Para expresar pedidos asertivos, pueden encontrar un conjunto de sugerencias en el cuaderno de ejercicios, página 40, <http://www.fuerzatres.com/wp-content/uploads/2015/10/Cuaderno-de-ejercicios-Por-Fuerza-Tres-201510-Color.pdf>

Para pasar de las ideas de intención (ej. “tenemos que mejorar la comunicación”) al diseño de acciones creativas y concretas, a lograr acuerdos de equipos de trabajo, y avanzar con la exploración y el aprendizaje a través de experimentos, sugerimos trabajar con las metodologías ágiles.

Si luego de llevar a la acción lo que nos propusimos aquí, las emociones desagradables continúan presentes, es una señal que continúan estando algunas necesidades insatisfechas, y por lo tanto podemos volver a realizar el ejercicio, quizás solicitando ayuda de un compañero que comparta estas herramientas. De esta forma estaremos avanzando por ciclos de exploración y creación, donde en cada ciclo podemos ir un poco más profundo en la satisfacción de necesidades.
