

Matriz de integración de habilidades



1 Cambio de PERCEPCIÓN

2 Cambio de ACTITUD

3 Cambio de COMPORTAMIENTO

Nota: Esta matriz te ayudará a hacer seguimiento al desarrollo progresivo de cada una de las habilidades que estamos cultivando en el marco del Programa de Formación en Comunicación Para la Paz.



CAMBIO DE PERCEPCIÓN
TRANSICIÓN DE INEXPERTO A DESPERTANDO

CAMBIO DE ACTITUD
TRANSICIÓN DE DESPERTANDO A CAPAZ

CAMBIO DE COMPORTAMIENTO
TRANSICIÓN DE CAPAZ A INTEGRAD@

HABILIDAD	DEFINICIÓN	INEXPERT@ Desconozco la habilidad. No me doy cuenta de que no la he desarrollado	DESPERTANDO Reconozco que la habilidad existe, aunque sé que aún no la manejo.	CAPAZ Puedo usar la habilidad, con esfuerzo. Puedo ponerla en práctica cuando me doy cuenta.	INTEGRAD@ Uso naturalmente la habilidad, con facilidad y fluidez. La uso sin tener que pensar.
1. HACER OBSERVACIONES	Describir lo que veo y oigo y distinguirlo de lo que interpreto.	Habitualmente confundo interpretación con observación; asumo que mis evaluaciones e interpretaciones son la verdad de lo que está pasando.	Cuando reviso situaciones del pasado, comienzo a ser consciente de la diferencia entre lo que observo y lo que interpreto; mi habilidad o claridad para hacer esta distinción en tiempo real aún es muy reducida.	Progresivamente recuerdo la importancia de distinguir entre observación e interpretación y lo aplico cuando me doy cuenta.	En mi día a día diferencio una observación de una interpretación, y tomo responsabilidad por lo que interpreto.
2. CONECTAR CON LOS SENTIMIENTOS	Percibir lo que siento a través de: a. Identificar los sentimientos propios b. Tomar responsabilidad por ellos c. Expresarlos d. Ampliar la capacidad de estar presente con las sensaciones del cuerpo	Poca o cero conexión con mis sentimientos. No sé lo que siento. Los confundo con mis pensamientos. Cuando los percibo, me desbordan, los evito, me identifico con ellos, o los minimizo.	Comienzo a reconocerlos y a darles la importancia tratando de percibirlos.	Identifico con esfuerzo mis sentimientos, puedo expresarlos y tomar responsabilidad por ellos, y conectarlos con necesidades, (algunas veces con esfuerzo, especialmente cuando me siento estimulado@).	En mi día a día identifico, tomo responsabilidad por mis sentimientos y los expreso. Logro estar con las sensaciones en mi cuerpo desde la presencia y la aceptación.
3. CONECTAR CON LAS NECESIDADES	Desarrollar la consciencia de que todo lo que hago es un intento por satisfacer necesidades. Las identifico, tomo responsabilidad por ellas y logro expresarlas. Puedo reconocer las necesidades de l@s demás e incluirlas en mis estrategias.	No soy consciente de las necesidades; confundo estrategias con necesidades.	Reconozco intelectualmente la existencia de las necesidades, aún me cuesta diferenciarlas de las estrategias y reconocerlas en mí mism@ o en otr@s.	Reconozco la diferencia entre necesidades y estrategias; tengo un vocabulario para expresar necesidades; conecto necesidades con sentimientos y pensamientos.	Conecto con mis necesidades antes de definir mis estrategias y busco incluir el mayor número de necesidades en mis acciones. Identifico mis necesidades, las de otras personas y las del Nosotr@s. Tomo responsabilidad y expreso mis propias necesidades sin ponerlas por encima ni por debajo de las de l@s demás.
4. HACER PETICIONES	Capacidad para pedir lo que necesito, sin apego a un resultado particular, y con flexibilidad para encontrar estrategias que atiendan necesidades.	Exijo lo que quiero sin tener flexibilidad para incluir las necesidades del otr@. No sé cómo pedir lo que quiero, ni tengo claridad de lo que quiero.	Empiezo a darme cuenta que exigir disminuye la posibilidad de atender mis necesidades y las de l@s demás. Empiezo a recordar que mis necesidades importan y que puedo atenderlas de muchas maneras sin depender de algo o alguien específico.	Generalmente tengo disposición y capacidad para hacer peticiones específicas y escuchar un "no" como respuesta. Cuando noto el apego hacia una estrategia en concreto, me esfuerzo por encontrar una alternativa que también incluya la necesidad del otr@ y del nosotr@s.	Pido lo que necesito de manera clara, específica y positiva; tengo la capacidad de oír la necesidad de la otra persona cuando recibo un "no" como respuesta a mi petición. Siempre oigo peticiones así sean expresadas en forma de exigencia, porque reconozco que puedo elegir, y que hay abundancia de estrategias para atender las necesidades de tod@s.
5. AUTO-EMPATÍA	Estar presente con mi experiencia, conectando con mis sentimientos y necesidades.	Habitualmente frente a un estímulo acudo al pensamiento moralista, sin conectarme con mis necesidades y estableciendo con juicios lo que está bien o mal. Tiendo a hacer responsables a l@s demás de lo que siento y necesito.	Comienzo a darme cuenta de que es posible conectarme con lo que siento y necesito aunque sigo yéndome al pensamiento o a tratar de encontrar estrategias sin identificar mis necesidades.	Frecuentemente logro conectarme, escuchando lo que siento y necesito, sin buscar cambiarlo. He identificado algunas estrategias para mantener la conexión conmigo mism@ y de vez en cuando las uso.	Logro conectarme con lo que siento y necesito y estar presente con mi experiencia tal y como está siendo. Tengo claras estrategias para mantener la conexión conmigo mism@ y las uso. Busco estrategias para atender mis necesidades, sólo después de haber conectado conmigo.
6. EMPATÍA	Estar presente con la experiencia de la otra persona, conectando con sus sentimientos y necesidades.	Cuando escucho a l@s demás habitualmente respondo, interpretando a la otra persona desde mis propias categorías, o cambiando el foco de atención hacia mí mism@: diagnosticando, aconsejando, criticando, educando, etc.... Me cuesta ver la humanidad de la otra persona cuando hace algo con lo que no estoy de acuerdo.	Comienzo a tener la intención de recibir la experiencia de l@s demás, más allá de mis opiniones, empiezo a soltar la idea de buscar cambiar a la otra persona y a darme cuenta que puedo comprender a la otra persona sin estar de acuerdo.	Con esfuerzo soy capaz de estar con la otra persona sin tratar de cambiar su experiencia. Soy capaz de escucharla sin traer la atención hacia mí. Todavía siento el impulso de responder a lo que escucho desde lo que yo considero que es mejor, pero lo dejo en segundo plano y priorizo estar presente con la otra persona.	Desde la presencia mantengo mi atención en lo que siente y necesita la otra persona, escuchándola desde sus propias categorías, y sin buscar cambiarla. Es natural para mí escuchar las necesidades de las demás personas.
7. TRASCENDER IMÁGENES ENEMIGAS	Capacidad de transformar: a. La percepción de que hay algo mal b. Diferenciar a la persona de la acción	Pienso en términos de "ell@s" / "nosotr@s", no logro ver a las personas más allá de sus acciones. Cada vez que pienso que algo está mal tiendo a deshumanizar a la otra persona, pues me cuesta ver sus necesidades.	Comienzo a darme cuenta del costo de tener imágenes enemigas, en términos de cuidar de las necesidades de tod@s, y empiezo a buscar alternativas para ver la humanidad de la otra persona, más allá de sus acciones.	Cuando observo que estoy percibiendo a otra persona como una enemiga, soy capaz de ver su necesidad, o de reconocer que necesito ser escuchad@ desde la empatía, para recuperar mi capacidad de ver su humanidad.	Logro trascender la dicotomía del "ell@s" / " nosotr@s", y logro mantener la conexión con la humanidad compartida de tod@s, desde un lugar de amor y compasión, independientemente de si estoy en conflicto con la estrategia de la otra persona.
8. DAR Y RECIBIR RETROALIMENTACIÓN	Recibir el impacto que nuestras acciones han tenido en otr@s y compartir el impacto que han tenido las acciones de otr@s en nuestra vida tomando responsabilidad por nuestra experiencia	La retroalimentación significa evaluar, estableciendo lo que está bien o mal conmigo mism@ o con la otra persona. Interpreto la retroalimentación como crítica o halago.	Empiezo a darme cuenta que es posible dar y recibir retroalimentación desde un lugar de conexión con mis necesidades, yendo más allá de la reactividad.	Con esfuerzo, logro recibir la retroalimentación de la otra persona entendiendo el impacto que tengo en el/la otr@, y escuchando las necesidades satisfechas o insatisfechas de quien se expresa. Conecto el impacto de esa retroalimentación con mis propias necesidades y exploro estrategias que incluyan las del otr@. Doy retroalimentación haciendo observaciones sobre el impacto de las acciones de la otra persona en mí, tomando responsabilidad por mis necesidades, y buscando contribuir al propósito compartido que nos une y a la relación.	Doy y recibo la retroalimentación con fluidez como una forma natural de enriquecer la vida, tomando completa responsabilidad por mi experiencia y eligiendo integrar de la experiencia de la otra persona, lo que me ayuda a crecer y a contribuir al propósito compartido.
9. TRANSFORMAR CONFLICTOS CONSTRUCTIVAMENTE	Capacidad para estar presente con el conflicto sin reactividad, poniendo el foco en crear conexión y entendimiento mutuo	Vivo el conflicto desde la evasión o desde la lógica defensa/ataque; estoy inconscientemente apegad@ a mis opiniones y estrategias; me pongo a favor de una de las partes, tomo partido.	Me estoy dando cuenta de mis patrones reactivos de respuesta al conflicto que no contribuyen a generar conexión y me doy cuenta de que hay alternativas.	Estoy dispuest@ a estar presente con mis sentimientos y necesidades y a escuchar las de l@s otr@s, incluso en medio de situaciones de tensión. Estoy dispuest@ a escuchar el impacto de mis acciones en las demás personas, y a integrar el aprendizaje para cuidar de mí y de la otra persona.	Ante un conflicto tengo la capacidad emocional y las herramientas para vivirlo y transformarlo de una manera constructiva generando conexión y entendimiento para entender las necesidades insatisfechas, y encontrar estrategias que busquen incluir las necesidades de tod@s.
10. COMPARTIR EL PODER	Transitar de comportamientos basados en la dominación hacia comportamientos que buscan la colaboración, valorando las necesidades de tod@s, incluyendo las propias, y trascendiendo patrones de sumisión y rebelión.	Mi relación con el poder está atravesada por la dicotomía dominación/ sumisión, busco la acumulación de poder para tomar decisiones por la vida de las demás personas. Me afero a mi forma de hacer las cosas, confundiendo mis necesidades con mis estrategias.	Me estoy dando cuenta de mis patrones de sumisión / dominación y empiezo a ver que existen alternativas para usar mi poder para atender las necesidades de tod@s	Soy consciente de mis patrones de uso del poder para dominar o para someteme, empiezo a tener más acceso a mis recursos para activar estrategias que me lleven a ejercer mi poder para reconocer tanto mis necesidades como las de la otra persona, y a encontrar estrategias en conjunto para atenderlas.	De manera natural ejerzo mi poder con la otra persona, valorando las necesidades de tod@s para encontrar estrategias que las incluyan; trascendiendo las dinámicas de dominación/ sumisión/ rebelión y, priorizando la colaboración.

