

Curso de Capacitación para Emprendedores Psicosociales

Módulo 2

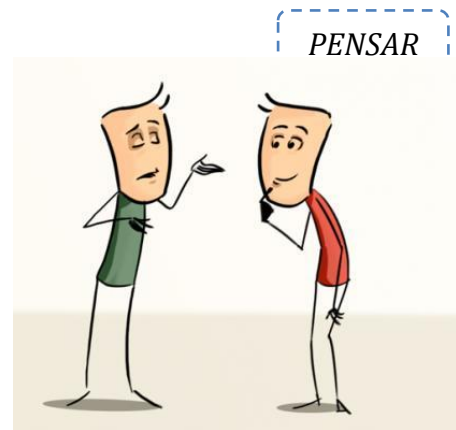
EMPRENDEDORES Y CREATIVIDAD



Curso de Capacitación para Emprendedores Psicosociales

Módulo 2

Emprendedores y creatividad



Tres Pasos Para Poder Comenzar

Para que la creatividad pueda llegar a buen puerto es necesario abrirse al encuentro con uno mismo y con los otros.

Ir al encuentro con los otros implica una serie de movimientos, que en lo cotidiano ocurren de forma automática y a gran velocidad.

A continuación se presenta una descripción de tres pasos básicos que pueden guiar la transformación de las conversaciones y generar nuevas posibilidades.

Paso 1



Percepción Atenta

La percepción atenta implica reconocer al otro como un todo: sus valores, emociones, aspiraciones y dificultades.

Para reconocer al otro en su totalidad y mantener la atención abierta es necesario suspender los juicios moralistas, las suposiciones, las etiquetas y evitar simplificar la experiencia que la otra persona está compartiendo.

También es clave la mirada amplia. Para ello será necesario dejar de ver solo la parte que nos conviene y renunciar al beneficio unilateral.

La percepción atenta implica centrarse en el momento presente, dejar al margen las ideas pasadas sobre el otro y sobre la situación. Se trata de escuchar, percibir y ayudar a explorar las necesidades latentes que están insatisfechas (ver Pirámide de Maslow) y no están siendo expresadas. Por ejemplo, ante un pedido de colaboración uno se puede preguntar, ¿cuáles son las necesidades que está buscando? ¿Cuál es su sentido y su contexto cotidiano?

Para reconocer al otro y aceptarlo como un todo, es fundamental hacerlo antes con uno mismo. Por esta razón, parte del trabajo a realizar implica explorar.

¿Estoy recibiendo o estoy rechazando?

¿Estoy cómodo o incomodo con lo que escucho?

En qué lugar del cuerpo puedo localizar esta reacción?

¿Cómo es? ¿Qué siento?

¿Cuáles son los pensamientos presentes en mí mientras escucho?

¿Y las emociones que se despiertan ante lo que escucho?

Paso 2



Reflexión Creativa

La reflexión Creativa integra el pensamiento analítico y el pensamiento intuitivo

La exploración curiosa de las personas y los equipos saca a la luz los patrones de pensamiento y de acción. A partir de ella, se formulan hipótesis sobre lo que está pasando tanto en el mundo interior como en el mundo exterior. Algunas preguntas activadoras de esta exploración pueden ser:

¿Por qué hace lo que hace? ¿Por qué elige este camino y otro no? ¿Qué está queriendo lograr?

¿Cuáles son mis supuestos y como los puedo desarmar?

¿Cuáles son mis juicios y que significan?

¿Cuáles son mis hipótesis sobre lo que está pasando?



La intuición es una fuente valiosa de información que suele expresarse de diferentes maneras: corazonada, olfato, voz interior

Algunos dicen que la respuesta viene a través de una sensación binaria en el estómago: si o no. Para otros se trata de una forma de estar presentes y la llaman atención flotante, que implica salir de un foco estrecho y percibir en 360 grados, sin objetivos y atendiendo a diversos estímulos, hasta que la respuesta se manifiesta. En otros casos se la denomina lógica difusa, conclusiones a las que se llega gracias a experiencias pasadas que se

comparan con la observación presente y que no pueden explicarse como un proceso paso a paso.

Durante la reflexión, puede llegarnos alguna información que no podemos justificar racionalmente. En estos casos, anular ese tipo de información intuitiva, estrecha las posibilidades. Por eso, permanecer atentos a las corazonadas será muy enriquecedor, así como también el integrarlas en un dialogo reflexivo. En algunas ocasiones aquello percibido puede provocar una emoción desagradable. En ese caso, la sugerencia es observar las emociones y trabajarlas con conciencia. Es posible que este tocando algo no resuelto en nuestro interior y , de pronto nos encontramos ante la oportunidad de conocer algo nuevo sobre nosotros mismos.

Esa misma situación puede invitar a la práctica del desprendimiento emocional con amor, Es decir, conectar con un lugar interno de calma libre de la emoción del otro y así estar presentes sin inmiscuirse ni preocuparse excesivamente, respetando las elecciones y los ritmos del otro. Se trata de desarrollar la capacidad para auto-distanciarse de las situaciones que provocan una emoción desagradable. Por ejemplo si descubrimos que sentimos enojos ante lo que el otro nos muestra, podemos reflexionar:

¿A que estoy reaccionando?

¿Contra qué estoy luchando? ¿De qué estoy huyendo?

¿Qué me cuesta aceptar de todo esto?

¿Algo de lo que cuenta el otro me está espejando?

¿La otra persona se da un permiso que yo no me doy?

Estoy siendo demasiado exigente conmigo mismo y con el otro?

¿Esto que escucho toca mi ego? (“yo tengo razón y no el otro”)? ¿O tal vez está tocando mis estructuras (“esto se hace como yo digo y no como dice el otro”)?

Para que podamos estar disponibles para otra persona es necesario que trabajemos todas estas cuestiones con nosotros mismos y, de a poco, adquirir la calma necesaria para conectar con el deseo generoso de contribuir con los otros.

Paso 3



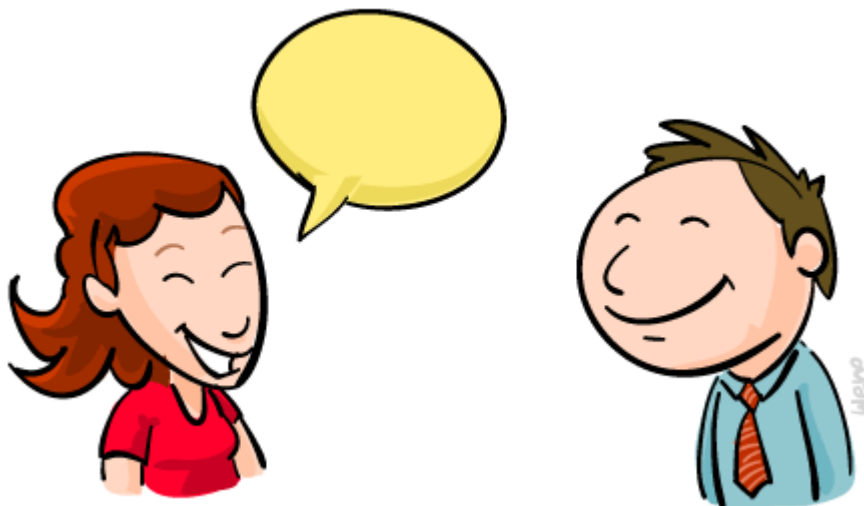
Expresión Transformadora

Este paso es presentado con una fórmula para ayudar a recordarlo:

IMPACTO= FUERZA + CERCANIA

A continuación se describe cada uno de los componentes de esta fórmula.

IMPACTO: Se refiere a la capacidad de llegar al otro, la aptitud para comunicar, lograr ser escuchando y comprendido. También se refiere a la capacidad de conmovier, activar algo nuevo en el otro – un pensamiento, una emoción, un gesto, una acción- y a transformar los contextos con nuevas soluciones creativas.



FUERZA: Es la acción que está alineada con las propias pasiones. Se refiere a la conexión con uno mismo, con la propia visión, la misión, y los valores. A medida que se aumenta la capacidad de percibir atentamente y de reflexionar con profundidad, más potencia tienen los mensajes. Cuanta mayor alineación interior haya, más fuerza en las acciones cotidianas. A veces, menos es más: un mensaje breve y específico es más eficaz que un discurso largo y complejo.

CERCANIA: La cercanía nace de la emoción y se desarrolla con la empatía. Escuchar contribuye a que el otro abandone sus estrategias defensivas y se abra a recibir. También fortalece el sentimiento de cercanía el expresarse con naturalidad, espontaneidad y calidez. Cuando más honesto sea el mensaje y la forma de transmitirlo, mayor será el impacto.

LA PRÁCTICA CONSTANTE

Para que se produzca una transformación es necesario sostener un largo proceso de conciencia, creatividad y cambio.

Para continuar con la práctica sostenida se sugiere, en primer lugar, ejercitar la capacidad de conciencia atenta en medio de las situaciones.

A medida que la conciencia se vaya expandiendo, la resistencia aflojara y naturalmente emergerá la creatividad acompañada de una mirada amorosa y renovada sobre lo que es.

Esta forma de ver las cosas despierta nuevas formas de actuar. El proceso comienza con una conciencia interna y se desarrolla hasta llegar a un cambio que se puede apreciar externamente.

En el caso de trabajar con otros, forzar este proceso es equivalente a querer que un gusano se transforme en pájaro o pretender acelerar la transformación de un gusano a mariposa. Si una persona siente desagrado por el gusano o está ansiosa por ver a la bella mariposa, quizás quiera intervenir con lámparas de calor y abrir su capullo con tijeras....¿ Y que podría pasar ante semejantes acciones? Podría matar al ser vivo o la mariposa terminaría siendo frágil que difícilmente pudiera levantar vuelo.

Por otro lado, hay quienes que, para evitar este tipo de riesgos, sugieren hacer nada ante los problemas de los demás.

Aquí se invita a que cada persona encuentre su propio camino del medio en la práctica, considerando como extremos opuestos a la intervención heroica y a la indiferencia absoluta. Se trata de descubrir por uno mismo la forma de ser testigo amoroso y paciente ante el proceso del otro, a la vez que se hacen aportes sencillos, se comparte aquello que ha servido y se confía en las decisiones que el otro toma.

