

Conexión: ¿real o virtual?

Autor: Rocío Álvarez, Psicóloga Organizacional y Health Coach, egresada UDLAP

La realidad que estamos viviendo nos ha llevado a hacer uso de la tecnología para mantener nuestras actividades laborales y educativas, incluso de acondicionamiento físico. Una gran ventaja de todo esto es que estamos cerca de nuestra familia; aparentemente estamos conviviendo más tiempo que el acostumbrado con nuestros seres queridos. Sin embargo, te has preguntado a lo largo de tu día, ¿qué tanta prioridad le estás dando a tu pareja, hijos y/o familia?

Ahora que estamos más comunicados a través de las llamadas en línea y que nos conectamos para arreglar problemas, generar negocios, adquirir algún nuevo conocimiento, ¿qué has hecho para conectar con las personas que amas y gente que está cerca de tu vida?

¿Sabías que lo que funciona para ti, puede no funcionar para los que amas? Nuestras necesidades de relacionarnos están siempre cambiando, dependiendo del apoyo que requieres en tu vida en un tiempo particular. Esto aplica para pareja, amistades, colegas de trabajo, padres, abuelos, familia extendida, maestros, etc. Nuestra conexión con otros tiene un impacto masivo en nuestra calidad de vida y salud. Por lo tanto, hay que conocer primero cuáles son nuestras necesidades específicas y reevaluar qué tanto están siendo satisfechas.

Solemos interactuar en una cultura orientada a lo individual: “yo, mío”, y no “nosotros, nuestro”. Conectar es nuestro mayor deseo, perder la conexión el mayor miedo. Somos como un bebé que quiere la atención de la mamá, lo que nos hace ser, es la resonancia que tenemos con alguien significativo para nosotros.

La ansiedad es uno de los problemas más grandes de la naturaleza humana, y se detona cuando se rompe alguna conexión. Pasamos nuestras vidas tratando de reparar una rota. El resultado de las conexiones es la alegría y ésta es un deseo humano y es nuestra emoción primaria. La alegría no es un logro, no es algo que obtienes; sino lo que resulta cuando remueves lo que te impide estar alegre como es la ansiedad, el miedo, y restaurar la conexión. Perdemos nuestra capacidad de asombro y de asombrarnos por querer mantener y recuperar la conexión.

¿Cómo regresar a la conexión?

Cuando nos sentimos inseguros, reaccionamos estando a la defensiva, lo que genera ansiedad e interrumpe la conexión. La seguridad puede crearse en las conversaciones, porque precisamente son las experiencias más comunes que los seres humanos tenemos; siempre estamos hablando.

Para asegurar una conexión auténtica mediante una conversación segura podemos hacer uso de las siguientes herramientas:

Espejear: es lograr una escucha profunda, donde “apago mi película para ver la de la otra persona”, sin hacer ningún tipo de comentarios. Se trata de buscar entender todo lo que dice, sus emociones, ideas, pensamientos. Se puede buscar parafrasear preguntando “¿es esto lo que dices?”, de esta forma verificamos que estamos viendo las cosas desde la perspectiva de la otra persona.

Validación: sugiere aceptar que nuestra verdad es diferente a la de la otra persona; pero es tan válida como la de nosotros. Podemos utilizar una frase como “esto me hace sentido”, para hacerle ver a la otra persona que estamos de acuerdo en su postura o punto de vista.

Empatía: es ponerse en el lugar de los demás, ver lo que le hace sentido al otro, entender sus emociones, sentimientos, ideas.

Apreciación: significa “incrementar su valor”, tiene que ver con aprender a afirmar las cualidades de los demás. Para crear seguridad en tus relaciones, tienes que pensar en lo positivo que te aportan y en su potencial. Cuando vemos lo negativo de una persona, nuestro cuerpo segrega cortisol que es igual a miedo, la otra persona lo percibe y le produce también temor.

“Lo que le haces a otra persona, te lo haces a ti mismo”. Cuando enaltecemos las cualidades de una persona, estamos generando esto mismo para nosotros, cuando apreciamos el valor único que su conexión nos proporciona. De la misma manera, aquello de lo que privamos a los demás, nos privamos nosotros mismos.

Finalmente, uno de los principales obstáculos de la conexión es la negatividad, que desafortunadamente genera una devaluación de la otra persona. No es lo que decimos; sino cómo lo decimos. Hacer menos al otro y juzgarlo, es devaluarlo. El sueño de todo ser humano es vivir sin juicios y libre de esta negatividad. Precisamente lo contrario es mirar a los demás a través de los ojos del amor, si juzgamos no estamos conectando... conectar es apreciación incondicional positiva.

Si removemos la negatividad, sin hacer juicios, de toda conversación y de toda interacción, con todas las personas que nos rodean y todo el tiempo, nuestro cerebro cambia, porque en este estado podemos conectar sin miedo.

¡Disfruta de las pequeñas cosas, busca estar en armonía con tus relaciones cercanas, compensa con las personas que evitas o evades, agradece lo que es nuevo y bueno en tu vida!

Para lograr una conexión poderosa, recuerda que las relaciones son más allá de dar el 50-50; sino que son 100-100.

Acerca del autor: Mtra. Rocío Álvarez Bauza, Psicóloga Organizacional & Health Coach, con más de 15 años orientada a la consultoría organizacional. Fundadora de “R|A Woman Training & Health”, se desempeñó como Directora Regional de Great Place to Work® Institute México por 11 años. Maestra en Psicología Organizacional, Licenciada en Comunicación y Licenciada en Teatro, por la Universidad de las Américas Puebla. Health Coach Certificado por “Institute for Integrative Nutrition”. Especialista en bienestar corporativo, transformación de culturas organizacionales, desarrollo integral de las mujeres y experta en la aplicación e implementación de la NOM-035- STPS



Tags: Conexión, Egresados UDLAP, tecnología, comunicaciones, necesidad, relación, soledad, conversación, interacción, armonía, relaciones.