

SOBRE MÍ



Hola, me llamo Tatiana Sibilia. He vivido en varios países durante mi vida, lo cual me ha brindado la oportunidad de comprender y apreciar diferentes culturas y entornos sociales. Desde muy joven he sentido un fuerte deseo de entender el mundo y a mí misma en él, lo que me ha llevado a investigar muchos caminos diferentes, desde el Budismo hasta la Antroposofía, desde prácticas indígenas hasta la neurociencia. Siempre sentí una gran necesidad de estar en mi cuerpo y expresarme a través de él, lo que me ha llevado a prácticas tan variadas como el Contact

Improvisación, los 5 Ritmos, el Feledenkreis, el Movimiento Auténtico y el teatro. Mi carrera profesional se ha desarrollado en el campo de la educación, como docente de primaria Waldorf durante 12 años y como consultora pedagógica hasta el 2016. Llevo más de 15 años practicando y compartiendo la Comunicación No Violenta y he sido certificada por el Centro Internacional para la Comunicación No Violenta en 2018. Tengo formación en Focusing y Hakomi, así como un apetito voraz por la neurociencia. Desde 2013 vivo en Cataluña donde ofrezco cursos, formaciones y asesoramiento. Mi trabajo principal son las sesiones de acompañamiento individual, utilizando el proceso de Integración Relacional.

He creado estas cartas con la intención de ayudarte en crear relaciones más respetuosas, colaborativas y honestas, a raíz de mi trabajo y experiencia acompañando a muchas personas en momentos de conflicto. Espero que te sean muy útiles.

Me gustará escuchar tus experiencias si quieres escribirme a sinapsis.integracionrelacional@gmail.com



integracionrelacional.com

CARTAS PARA NAVEGAR EL CONFLICTO

Todas hemos vivido aquellas conversaciones que se tuercen y acaban peor de como han comenzado, a pesar de todas nuestras buenas intenciones.

A veces un malentendido acaba creando una bola de nieve que coge vida propia y destroza nuestros intentos de generar conexión y entendimiento.

Mantenernos centradas en una conversación difícil es un reto muy grande, y necesitamos de apoyo para poderlo conseguir.

Estas cartas están pensadas para ofrecerte una guía que te ayude a no perder de vista el propósito de la conversación.

Se pueden usar de dos maneras, durante la conversación, si todas las partes están de acuerdo, o por tu cuenta, después de la conversación, para ayudarte a identificar lo que no funcionó y se hubiera podido hacer de otra forma.

Puedes imprimir las cartas y recortarlas tú misma, para tener tu juego a mano.

DURANTE LA CONVERSACIÓN

Si hemos decidido crear un espacio para tener una conversación difícil, podemos poner las cartas sobre la mesa antes de empezar. Las cartas se dividen en

Recordatorios y Preguntas. En cualquier momento de la conversación, una de las dos personas puede dar una señal (previamente acordada) que solicita un momento de pausa. En esta pausa, las dos personas eligen por sí mismas un Recordatorio que consideran que le podría ayudar y una Pregunta que le gustaría hacer a la otra persona. Cuando cada persona tiene sus cartas, se reanuda la conversación, ojalá con un poco más de consciencia.

DESPUÉS DE LA CONVERSACIÓN

En este caso, las cartas nos ayudan a revisar una conversación que ya ha ocurrido. Podemos preguntarnos qué recordatorios nos hubieran ayudado a mantenernos más centradas y qué preguntas nos hubiera ido bien hacer en los distintos momentos de la conversación.

Este ejercicio, aunque no pueda cambiar la conversación ya ocurrida, nos ayuda a traer consciencia y a desarrollar habilidades para la siguiente conversación. En cuanto nos familiarizamos con las cartas, las tendremos más presente en nuestra mente durante cualquier conversación.

Si quieres profundizar en este camino o necesitas más apoyo, puedes consultar mi página integracionrelacional.com para conocer mis cursos y sesiones de acompañamiento individual y de pareja.

<p>Prueba a conectar con el hecho de que la otra persona lo intenta de la mejor manera que es capaz de hacerlo, al igual que tú. Si no hace las cosas como te gustaría, no es necesariamente porque no le importas.</p>	<p>Trata de estar en un estado regulado antes de comenzar y ves comprobando a lo largo de la conversación por si te sientes demasiado activado/a para continuar.</p>	<p>Ralentiza la velocidad. No reacciones inmediatamente a lo que dice la otra persona. Date tiempo para notar qué reacción tienes antes de decidir si vas a decir algo.</p>
<p>Recuerda que la mayoría de las conversaciones se van al traste porque empezamos a discutir sobre detalles que en realidad no son importantes. Trata de llegar a la esencia subyacente de lo que se está intentando comunicar.</p>	<p>Trata de no engancharte en querer tener "la razón", o trata de invitar a la otra persona a que no se enganche en esta dinámica.</p>	<p>Lo importante no es establecer quién tiene la versión correcta de la realidad, sino entender cómo cada uno ha interpretado las cosas y cómo esa interpretación ha disparado sus emociones y sus necesidades.</p>
<p>Intenta mantener la curiosidad, en lugar de querer demostrar que tienes la razón. Prueba a dejar que las cosas se desarrollen por su cuenta y no cierres ninguna puerta.</p>	<p>No saltes a conclusiones o interpretaciones. Pregunta a la otra persona para ver si la estás entendiendo de la forma en que a ella le gustaría que la entendieran. Haz preguntas que le ayuden a explicarse.</p>	<p>Recuerda que la presencia de la otra persona en tu vida es un regalo, no te debe nada. Aun así, probablemente le gustaría contribuir a tu bienestar si siente que se respeta su libre albedrío.</p>
<p>Trata de aparcas tu propia versión de lo que sucedió hasta que hayas entendido completamente la experiencia de la otra persona, incluso si no estás de acuerdo con ella. Pídele que confirme que has entendido correctamente lo que ha dicho.</p>	<p>Hazle saber a la otra persona que puedes entender cómo llegaron a pensar/sentir lo que pensaron/sintieron, aunque tú hayas llegado a conclusiones diferentes. Luego pregúntele si está listo/a para escuchar tu experiencia.</p>	<p>Cuando hablas sobre lo que sucedió, intenta hacerte cargo de tus interpretaciones. En lugar de hacer afirmaciones, puedes decir: "Interpreté que eso significaba... Me lo tomé de esta manera... Me imaginé que...", etc.</p>

<p>Hazle saber a la otra persona que eres consciente de que puede ser que tus interpretaciones no sean correctas. Luego, la otra persona puede aclarar dónde tu interpretación no coincide con su experiencia.</p>	<p>Hazle saber a la otra persona cuando tienes una reacción emocional a lo que está diciendo y pídele que te permita parar, si es necesario. Tómate el tiempo para estar contigo y cuidarte, para que tus emociones no salpiquen.</p>	<p>Pídele a la otra persona que te diga cómo está aterrizando lo que estás diciendo. Aclara si tienes la sensación de que no se ha entendido lo que querías decir.</p>
<p>Intenta hablar con la otra persona como si fuera tu amigo, no tu enemigo. Trata de no meterte en juegos intelectuales sobre quién tiene razón o quién es culpable. Observa tu tono de voz y tu expresión corporal.</p>	<p>Intenta mantenerte enfocado/a en el mejor resultado posible y, al mismo tiempo, acepta que es posible que no suceda.</p>	<p>Deja suficiente tiempo para el silencio y la introspección.</p>
<p>Trata de no caer en la recriminación, el sarcasmo, la comparación o la culpa. Trata de no ridiculizar, trivializar o menospreciar la experiencia de la otra persona</p>	<p>Si le estás pidiendo a la otra persona de hacer algo, pregúntales si está dispuesta a hacerlo. No lo des por hecho ni aceptes una "sí" a regañadientes.</p>	<p>Intenta enfocar la conversación hacia lo que se puede hacer conjuntamente para que las dos personas estén mejor. Pero asegúrate de haber dejado suficiente tiempo para expresar las emociones y las necesidades</p>
<p>Recuerda que se pueden poner límites y estar en desacuerdo sin atacar a la otra persona.</p>	<p>Recuerda de hablar de lo que sientes, no solo de lo que piensas. Hazle saber a la otra persona si estás triste o dolida/a y recuerda de no echarle la culpa. Tus emociones probablemente dependen de como te estás tomando las cosas.</p>	<p>Pide apoyo para entender mejor las cosas o para expresar más claramente lo que quieres decir. Hazle saber a la otra persona que tu intención es entender y hacer lo posible para encontrar una solución.</p>

<p>Intenta cerrar un tema antes de abrir otro. Si no es indispensable, no hagas referencias a otros sucesos como ejemplos, muchas veces esto complica las cosas en lugar de aclararlas</p>	<p>¿CÓMO HAS LLEGADO A ESTA CONCLUSIÓN/IDEA/DECISIÓN?</p>	<p>¿QUÉ QUIERES DECIR CUANDO DICES QUE...?</p>
<p>¿CÓMO TE IMAGINAS QUE ESTO AYUDARÍA LA SITUACIÓN?</p>	<p>¿QUÉ INTENCIÓN TUVO/TIENE PARA TI ESTA FRASE/ACCIÓN?</p>	<p>¿HAY ALGO QUE PUEDA HACER PARA QUE PUEDES SENTIR MÁS...? (confianza, respeto, etc.)</p>
<p>¿QUÉ ES LO QUE TE IMAGINAS QUE TE LLEVA A DECIR QUE NO A MI PROPUESTA?</p>	<p>¿HAY ALGO QUE PUEDO HACER PARA REPARAR LO QUE HA OCURRIDO?</p>	<p>¿TE GUSTARÍA ESCUCHAR LO QUE ESTOY ENTENDIENDO, PARA VER SI LO HE PILLADO?</p>
<p>¿CÓMO TE LLEGA LO QUE DIGO? ¿TIENE SENTIDO PARA TÍ?</p>	<p>¿ME PODRÍAS EXPLICAR LO QUE TE PASABA EN ESTE MOMENTO CUANDO....?</p>	<p>¿TE PARECE BIEN RALENTIZAR UN POCO Y CONECTAR DE NUEVO CON EL PROPÓSITO DE LA CONVERSACIÓN?</p>

¿PODRÍAS PARAR UN MOMENTO? ME ESTOY PERDIENDO Y NECESITO VOLVER A CENTRARME.

¿DE QUÉ MANERA CREES QUE ESTO QUE PROPONES PODRÍA SATISFACER LAS NECESIDADES DE LAS DOS?

ENTIENDO QUE ESTO ES IMPORTANTE PARA TI PORQUE.... ¿ES ASÍ?

¿TE PARECE SI PROBAMOS A EXPLORAR OTRAS OPCIONES QUE NOS PUEDAN FUNCIONAR MEJOR A LAS DOS?

ME IMPORTA LO QUE DICES PERO AHORA VEO QUE NO TE PUEDO ESCUCHAR COMO ME GUSTARÍA.
¿PODRÍAMOS HABLAR MÁS TARDE?

NO ESTOY SEGURA/O QUE SE ESTÁ ENTENDIENDO LO QUE QUIERO DECIR. ¿ME PERMITES VOLVER A EXPLICARLO DE OTRA MANERA?

ESTOY CONFUNDIDA/O CUANDO TE ESCUCHO DECIR ESTO PORQUE PENSABA QUE... ¿ME PUEDES ACLARAR UN POCO?

¿TE ESTÁN AYUDANDO MIS PREGUNTAS?

¿ESTÁS DISPUESTA/O A PROBAR Y ESCUCHAR MI EXPERIENCIA AUNQUE SEA DISTINTA A LA TUYA?

¿TE LLEGA CRÍTICA O JUICIO EN LO QUE ESTOY DICIENDO?

¿ES UN BUEN MOMENTO PARA TI PARA TENER ESTA CONVERSACIÓN?

CREA TU PROPIA PREGUNTA





integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com



integracionrelacional.com