

¿Es momento de construir una casa de campaña más grande?

Por qué los círculos cerrados pueden limitarnos



¿Alguna vez ha visto a su alrededor, en especial últimamente, y se ha preguntado cómo el mundo se alteró tan rápidamente? Entre el alza de precios, los interminables encabezados alarmantes, la tecnología que cambia con rapidez e incluso conversaciones renovadas acerca de los extraterrestres, es fácil sentir como si el mundo hubiera dejado de tener sentido.

Cuando la vida se siente incoherente, es natural acercarse a las personas que piensan y sienten de la misma manera que nosotros. Los círculos más pequeños se pueden sentir cómodos y más sencillos de navegar.

Pero, con el tiempo, permanecer en un grupo tan cerrado puede limitar las ideas nuevas y dificultar la adaptación al cambio. Las comunidades fuertes suelen trabajar de manera distinta. Hacen espacio para experiencias, perspectivas y maneras de pensar diferentes, y dichos sistemas de apoyo más amplios frecuentemente son lo que ayuda a los individuos y a las comunidades a superar épocas difíciles.

Los círculos pequeños no pueden calmar la tormenta

Cualquiera que haya ido a acampar sabe lo difícil que puede ser armar una casa de campaña en una tarde tranquila. Ahora, imagínese intentar hacerlo durante una tormenta con solo una o dos personas ayudando. Si los tubos están demasiado pegados,

la base no está segura; o si no hay manos suficientes para mantener la tensión a lo largo de la lona, toda la estructura se vuelve inestable.

Las comunidades trabajan de una manera similar. Cuando nuestros círculos se cierran tanto, perdemos acceso a ideas nuevas, fortalezas distintas y perspectivas externas que nos ayudan a mantener la estabilidad cuando la vida cambia rápidamente.

Las casas de campaña más grandes suelen resistir más. Hacen espacio para más personas, más experiencias y más maneras de pensar. Y cuando surgen las dificultades, dichos sistemas de apoyo más amplios pueden ayudar a mantener a las personas y las comunidades en la tierra, en vez de que se separen bajo presión.

Lo que no son las grandes casas de campaña

Una idea equivocada común sobre las comunidades que son “casas grandes” es que todos están de acuerdo todo el tiempo. En realidad, las comunidades más fuertes incluyen con mayor frecuencia a personas con opiniones, experiencias y prioridades diferentes.

El objetivo no es un acuerdo perfecto. Es aprender cómo lidiar con el desacuerdo sin descartarse uno a otro de inmediato. Eso empieza al reconocer que incluso las personas que ven el mundo de manera

diferente con frecuencia comparten algunas esperanzas, inquietudes y valores.

En el entorno mediático de hoy que se mueve tan rápido, a veces puede sentirse que todos están profundamente divididos. Pero estudios recientes, incluida la investigación de The Perception Gap, sugieren que muchos estadounidenses sobreestiman de manera dramática cómo son las personas extremas del "otro lado". En su mayoría porque las voces que más suenan y las opiniones extremas a menudo captan la mayor atención en línea, mientras que los sectores más callados donde hay acuerdo son fáciles de descartar.

Así que, aunque estemos en desacuerdo, con frecuencia hay más terreno en común de lo que creemos. Recordar eso puede facilitar ampliar su círculo para incluir diferentes perspectivas y conexiones nuevas.

Un plano para una casa de campaña más grande: se recomienda ensamblarla

Construir una casa de campaña más grande no significa estar de acuerdo con todos o volverse cercanos de un día a otro. Se trata de mantener la suficiente apertura para escuchar, aprender y buscar [terreno en común](#). Aquí hay algunas maneras sencillas de practicar eso en la vida diaria:



Empiece con lo que ambos quieren: no hace falta estar de acuerdo en todo para encontrar terreno en común. Algunas veces ayuda comenzar con una meta, inquietud o valor compartido, aunque sea las mejoras en la calle, gasolina más asequible o vecindarios más seguros. Comenzar en un lugar de conexión puede hacer que las conversaciones difíciles se sientan más productivas y menos personales.



**Escuche para entender, no para refutar:**

cuando una conversación comienza a sentirse tensa, pause antes de intervenir para defender su punto. En vez de eso, intente preguntarse de dónde viene la postura de esa persona en ese momento. Si no tiene certeza, un simple “cuéntame más” puede hacer mucho. Aun así puede estar en desacuerdo, pero escuchar de manera respetuosa ayuda a mantener productiva la conversación.

**Lea algo que normalmente descartaría:**

de vez en cuando, intente leer un artículo o una perspectiva que por lo general no elegiría. Aquí el objetivo es practicar el entender cómo otras personas ven el mundo. Mantener la curiosidad puede ayudarnos a volvernos más considerados, flexibles y abiertos en nuestras interacciones diarias.



Intente la técnica del círculo de escucha: las conversaciones grupales pueden volverse tensas cuando hay opiniones diferentes. Comience dándole a cada persona un pequeño espacio sin interrupciones para que comparta sus pensamientos. Usar un cronómetro puede ayudar a hacer que sea justo y darle a todos una oportunidad equitativa de sentirse escuchados. Eso hace más probable que todos mantengan la calma, permanezcan abiertos y trabajen para superar los desacuerdos juntos.



Nombre la emoción antes de escalar: cuando las cosas se sientan tensas, pause e intente compartir lo que está sintiendo. Algunas veces, decir algo sencillo como “¿sabes?, no estoy enojado. Solo estoy preocupado”. O decir “creo que estoy más asustado que seguro de esto” puede cambiar por completo el tono de una discusión y ayudar a otros a entender mejor y responder desde el terreno en común.

**CONSEJO ESPECIAL:**

considere como prácticas las celebraciones culturales: feriados como el Mes del Orgullo, el Mes de la Historia Negra o celebraciones de la herencia pueden no sentirse personales para usted. Pero muchos tienen su raíz en la necesidad universal de sentirse vistos, respetados e incluidos. Ofrecen oportunidades para escuchar con curiosidad y [entender mejor las experiencias ajenas](#). Un lugar sencillo para comenzar podría ser preguntarle a alguien: “¿cuál es una pequeña cosa por la que te gustaría que te vieran que las personas normalmente no ven?”. Luego, escuche.



Construir una casa de campaña más grande no significa estar de acuerdo en todo. Se trata de mantener la apertura lo suficiente como para encontrar terreno en común. En tiempos inciertos, esa base sólida es lo que a menudo ayuda a las personas y las comunidades a superar tiempos difíciles, juntos.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en employees.concernhealth.com y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

Llame al 800.344.4222
employees.concernhealth.com