

Capacitación Sendero Ecobarrio - Taller 3

# El poder de los estados de ánimo y las buenas conversaciones



*En una organización ambiental, el liderazgo no solo se mide por la cantidad de árboles plantados o huertos creados, sino también por cómo cultivamos los vínculos humanos. Las emociones son como la tierra donde crecen nuestras acciones colectivas: si está bien cuidada, fértil y viva, las ideas florecen; si está seca o descuidada, incluso las mejores semillas se estancan.*

## ¿Qué es Ecobarrios Santiago?

Ecobarrios Santiago es un programa liderado por el Gobierno de Santiago, en conjunto con IUS Latam que tiene como propósito fortalecer el trabajo en red, habilidades de liderazgo y fomentar la colaboración entre organizaciones ciudadanas con enfoque ambiental

# Contenido 3:

## Introducción

### **Liderar con emociones: sembrando confianza y colaboración en tu ecobarrio**

En los ecobarrios, aprendemos que cuidar el entorno también implica cuidar las relaciones que lo sostienen. Así como una huerta florece cuando el suelo está vivo y equilibrado, una organización crece cuando sus vínculos están bien nutridos. Las habilidades emocionales son el abono invisible que fortalece nuestras comunidades: nos ayudan a conversar con respeto, actuar con confianza y mantener la esperanza activa incluso frente a la incertidumbre. Esta guía busca acompañarte a observar el clima emocional de tu organización, reconocer los estados de ánimo que la habitan y practicar conversaciones que siembren colaboración, propósito y bienestar colectivo. Porque, al igual que en la naturaleza, una comunidad florece cuando se cultivan sus emociones con conciencia y cuidado.

#### Capítulo 1:

#### **¿Qué son los estados de ánimo?**

##### Estados de ánimo que abren y cierran posibilidades

Podemos imaginar los estados de ánimo como el suelo de una huerta: un espacio vivo donde crecen las raíces de nuestras emociones y conversaciones. A veces el suelo está fértil y lleno de nutrientes —confianza, esperanza, gratitud— y todo florece; otras veces se endurece con el resentimiento, la resignación o el miedo, impidiendo que las semillas broten. Los estados de ánimo son parte del “ecosistema interno” de las personas y las comunidades: se forman con la historia que compartimos, con lo que escuchamos y con la forma en que interpretamos lo que ocurre a nuestro alrededor. Así como observamos la humedad o la luz de una planta para entender su salud, también podemos observar nuestros estados de ánimo, y los de nuestra comunidad, para reconocer qué necesitamos nutrir. Cuidar este terreno emocional es clave para que nuestras acciones colectivas crezcan fuertes, diversas y sostenibles. Desde nuestra interpretación, los estados de ánimo abren o cierran posibilidades.

*Nuestro estado de ánimo define  
qué futuro sentimos posible.*



## **Estados de ánimo que cierran posibilidades**

Estos estados son como nubes densas que impiden el desarrollo colectivo. En nuestra experiencia hemos identificado algunos estados de ánimo que son especialmente críticos ya que habitan en las conversaciones comunitarias y por tanto, te invitamos a observarlos con la intención de evitarlos.

**Resignación:** “Evalúo que nada va a mejorar esto, siempre ha sido así, siempre será así y no hay qué hacer para que yo pueda cambiarlo”.

**Desesperanza:** “No percibo sino posibilidades negativas para mí en esto; nada puede hacerse para mejorarlo”.

**Resentimiento:** “Evalúo que tú me has cerrado posibilidades en esto; te declaro responsable y estoy comprometido a no tener conversaciones contigo sobre esto en el futuro”.

**Confusión:** “No sé qué está pasando aquí y no me gusta. No veo posibilidades para mí y, además, no sé qué hacer”.

**Agobio:** “Evalúo que debo trabajar más y más rápido para cumplir con mis compromisos y evitar que se me cierren posibilidades en el futuro”.

**Arrogancia:** “Evalúo que yo soy la persona más competente aquí, aunque no lo puedo fundamentar”.

Cuando estos estados se instalan, la organización se desgasta, pierde energía y apenas logra sobrevivir, como un huerto olvidado al que le falta sol y cuidado.

En nuestra cultura, es común que aparezca la tendencia a buscar culpables, emitir juicios sin fundamento o difundir comentarios negativos —lo que llamamos “el chisme”—. Estas prácticas generan un clima emocional que debilita la confianza, bloquea la colaboración y puede incluso quebrar las relaciones sociales que sostienen la vida comunitaria.

## Estados de ánimo que abren posibilidades

Estos estados de ánimo son como rayos de sol que nutren las plantas y despiertan la vida. Te invitamos a observarlos, con la intención de cultivarlos en tus conversaciones:

**Ambición:** “Evalúo que hay posibilidades futuras para mí en esto y estoy con el compromiso de tomar acción para hacer que estas posibilidades ocurran”.

**Serenidad:** “Evalúo que permanentemente se estarán tanto abriendo como cerrando posibilidades para mí, acepto esto, y agradezco a la vida que así sea”.

**Confianza:** “Evalúo que estás siendo sincero cuando me haces esta promesa”.

**Aceptación:** “Evalúo que hay posibilidades que no están abiertas aquí para mí, y lo acepto”.

**Asombro:** “No sé que está ocurriendo aquí, pero me gusta. Sospecho que abre posibilidades nuevas para mí”.

**Resolución:** “Estoy tomando acciones para concretar estas posibilidades que evalúo abiertas para mí”.

**Confianza en mi mismo:** “Tengo el juicio fundado que soy competente para actuar en este ámbito”.

En estos climas emocionales, las organizaciones florecen: surgen propuestas nuevas, disposiciones a la colaboración y energía colectiva.

Una pausa en la lectura:

### Ejercicio de respiración consciente

Cierra suavemente los ojos y permite que el aire entre lento por tu nariz, llenando tu pecho y tu abdomen como si estuvieras regando una semilla dentro de ti. Retén un instante ese aire, siente su calidez, y luego exhala despacio por la boca, dejando ir cualquier tensión. Hazlo tres veces, sin apuro, observando cómo cada respiración te conecta con tu cuerpo, con tu presente y con las emociones que habitan en ti. No las juzgues, solo siéntelas, como quien escucha el sonido del viento entre los árboles: suaves, naturales, agradables.





En organizaciones ciudadanas ambientales

## ¿Por qué es importante atender los estados de ánimo?

Los estados de ánimo son el clima interno de una organización ambiental y determinan si los proyectos florecen o se marchitan. En un ambiente de resignación, predomina la sensación de impotencia; en uno de confianza, surgen la esperanza y la acción.

Aunque no siempre podemos elegir el clima emocional, sí podemos cambiar el pronóstico: escuchar, dialogar y reconocer errores abre espacio para el respeto y la colaboración. Cuando cultivamos confianza y gratitud, fortalecemos el trabajo en equipo y creamos el suelo fértil donde las iniciativas ambientales se desarrollan con fuerza.

### Ejercicio práctico 1

Objetivo: Abrir espacios de conversación para chequear el estado de ánimo colectivo.

Prepara un espacio tranquilo y convoca a conversar en sinceridad y respeto a partir de preguntas donde cada integrante pueda expresarse libremente, sin recibir juicios. Cierra la sesión agradeciendo:

- ¿Qué estado de ánimo sentimos hoy en nuestra organización?
- ¿Cómo afecta nuestras decisiones o proyectos?
- ¿Qué estado necesitamos cultivar para abrir nuevas posibilidades?

Realizar procesos de escucha profunda es esencial para fortalecer la convivencia y el tejido social dentro de una organización o comunidad. Escuchar con atención y registrar las situaciones que las personas relatan permite dar espacio a las distintas voces, comprender mejor lo que subyace a cada inquietud y prevenir conflictos antes de que escalen.

Recomendamos anotar cada opinión o percepción como un acto de cuidado colectivo: una forma de acoger las emociones y experiencias de los demás con respeto, contención y oportunidad. Esta práctica transforma las tensiones en aprendizajes compartidos y ayuda a construir una cultura donde la escucha se convierte en terreno fértil para la confianza y la colaboración.

## Ejercicio práctico 2

Objetivo: Fomentar estados de ánimo que fortalezcan el cuidado entre las personas.

En cada reunión de equipo, desde tu rol de liderazgo o facilitador de la conversación, reserva unos minutos al inicio o al cierre para cultivar un espacio de reconocimiento genuino. Hazlo con sinceridad y de forma personalizada, nombrando a las personas e invitando a todos a expresar juicios positivos sobre las acciones que reflejan compromiso y colaboración.

Prácticas recomendadas:

- Agradecer en cada encuentro, valorando lo que otros aportan.
- Celebrar los avances, aunque sean pequeños, porque cada paso cuenta.
- Reconocer los aportes individuales, destacando cómo contribuyen al propósito común.

Cada una de estas acciones es como regar el jardín emocional de tu comunidad: fortalece la confianza, revitaliza la energía colectiva y permite que las relaciones florezcan con sentido y alegría.

Capítulo 2:

### **Actos de Habla — El poder de lo que decimos** (y de lo que no decimos)

#### **¿Qué son los actos de habla?**

Desde nuestra interpretación del lenguaje, entendemos que cada vez que hablamos, no solo describimos la realidad, sino que la creamos.

El biólogo y pensador chileno Humberto Maturana nos recuerda que “inventamos el mundo en las conversaciones”, destacando que no vivimos en un mundo dado, sino en uno que co-creamos constantemente a través del lenguaje.

Cada diálogo que sostenemos moldea nuestra forma de ver, sentir y actuar, dando origen a realidades compartidas. En este sentido, conversar no es solo intercambiar palabras: es tejer mundos posibles, construir sentido común y abrir caminos de colaboración. En las organizaciones y comunidades, reconocer este poder del lenguaje nos invita a cuidar nuestras conversaciones como quien cuida una semilla: lo que decimos y cómo lo decimos define el tipo de mundo que estamos cultivando juntos.

Nuestras palabras pueden generar confianza, abrir caminos o, si no se cuidan, también pueden desanimar y dividir.

En un ecobarrio, las palabras son acción: Por ejemplo decir:

*“mañana plantamos los árboles nativos”* es el primer paso para que esa acción suceda.

Por eso, fortalecer la forma en que hablamos es fortalecer nuestra capacidad de transformar el entorno.

## Tipos de actos de habla

**Pedidos:** Cuando solicitamos algo a alguien.

“¿Podrías encargarte de coordinar la limpieza del parque este sábado?”

Clave: ser claro, con plazos definidos y sin miedo a pedir.

**Ofertas:** Cuando ponemos a disposición lo que podemos hacer.

“Yo puedo diseñar el afiche para invitar a la comunidad.”

Clave: ofrecer desde nuestras posibilidades reales.

**Promesas:** Cuando nos comprometemos a cumplir un pedido u oferta.

“Me comprometo a traer las plantas el viernes.”

Clave: las promesas cumplidas son raíces de confianza.

**Juicios:** Opiniones o evaluaciones que emitimos sobre nosotros mismos, otras personas o proyectos.

“Esta actividad fue organizada con mucho compromiso.”

Clave: recordar que los juicios son interpretaciones, no verdades absolutas.

Un juicio positivo puede abrir posibilidades; uno negativo puede cerrarlas.

**Afirmaciones:** Declaraciones que describen hechos verificables.

“El río de nuestro barrio tiene residuos plásticos.”

Clave: basarlas en datos compartidos para generar credibilidad.

## ¿Por qué son importantes en una organización ciudadana ambiental?

- Pedidos claros evitan confusiones.
- Ofertas reales fortalecen la colaboración.
- Promesas cumplidas generan confianza.
- Juicios conscientes fomentan desarrollo sin descalificar.
- Afirmaciones con evidencia construyen legitimidad ante vecinos y aliados.

Usar bien las palabras es como plantar árboles de confianza: cada conversación puede regenerar el territorio emocional y ambiental.

*Hablar compromete, porque nuestras palabras generan expectativas, acuerdos, promesas o incluso emociones en quienes nos escuchan. Y no hablar también compromete, porque el silencio comunica, omitir una opinión o evitar una conversación puede sostener conflictos, mantener la confusión o impedir el aprendizaje.*



## Ejercicio para tu equipo

Objetivo: Fortalecer las prácticas de hacer pedidos y ofertas.

Aprovecha cada reunión de equipo, asociada a gestionar alguna acción o proyecto e implementa las siguientes prácticas. La recurrencia instalará una cultura de impecabilidad.

- Registra quién hace una promesa y los plazos. (Utiliza el formato: Actas de Registro de Compromisos)
- Identifica juicios positivos y negativos. Al escucharlos comparte con tu equipo esta pregunta antes de reaccionar: ¿El juicio que escuchamos abre o cierra posibilidades?
- Refuerza con afirmaciones basadas en hechos.
- Cierra con una conversación de evaluación: ¿Qué aprendimos de esta conversación?

## Síntesis final

En los ecobarrios aprendemos que la sostenibilidad no se construye solo con árboles, huertos o proyectos, sino también con conversaciones que cuidan la vida en común.

El trabajo ambiental florece cuando las personas cultivan su propio terreno emocional, reconociendo los estados de ánimo que las habitan y transformándolos en energía para la acción. La confianza, la gratitud y la escucha profunda son como el agua y el sol que mantienen viva una comunidad: nutren los vínculos, previenen conflictos y fortalecen el sentido de propósito compartido.

Del mismo modo, comprender el poder del lenguaje nos invita a hablar con intención, a reconocer que cada palabra es una semilla que puede abrir o cerrar posibilidades.

Los actos de habla —pedidos, ofertas, promesas, juicios y afirmaciones— son recursos del lenguaje humano para la coordinación y transformación. Una promesa cumplida vale tanto como una semilla que germina: ambas sostienen el futuro.

En síntesis, una organización ambiental madura emocionalmente cuando combina la acción con la reflexión, el hacer con el sentir, el compromiso con la palabra. Al cuidar el clima emocional y conversar con respeto y propósito, las comunidades se convierten en verdaderos ecosistemas vivos, donde los proyectos florecen, las personas crecen y el territorio se fortalece.

***“Vivir es convivir en el conversar”***

*Es en ese espacio donde el lenguaje se convierte en la trama misma de la vida.*

*Humberto Maturana*





## Reflexiones de aprendizaje

A partir de esta lectura y de la interpretación de los estados de ánimo, te invitamos a detenerte y reflexionar sobre tres preguntas que pueden enriquecer tu forma de liderar y convivir en comunidad:

¿Qué descubrí en este contenido que me permite ampliar mis posibilidades?

¿Qué prácticas necesito incorporar para observar mis estados de ánimo, los de otras personas y los de mi comunidad?

¿Qué oportunidades se abren al integrar, como equipo, estos aprendizajes en la gestión y en nuestras acciones colectivas?

Responder estas preguntas es un acto de aprendizaje compartido. Desde esa reflexión surge la capacidad de cultivar relaciones más sanas, colaborativas y efectivas, donde los sueños colectivos se transforman en acciones coordinadas y resultados concretos.

En los ecobarrios, esta práctica se convierte en una herramienta vital para tejer confianza, fortalecer la organización y generar impactos positivos, recordándonos que el cambio profundo nace en el diálogo consciente.