



**SERLIDERU**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la clase 14 del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes nutrientes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
ONTOLÓGICO  
PROFESIONAL





## CHECK IN

¿Cómo llegás al encuentro de hoy?  
¿Del 1-10 cuánto estás disponible?  
¿Estás para estar?



# Los invitamos a una PAUSA

La relación con el sufrimiento:

“El sufrimiento es inevitable, pero el sufrimiento innecesario es una elección.  
Desidentifícate de la historia que lo alimenta.”

Inspirado en el libro: El poder del ahora-Eckhart Tolle.



# ¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje para la semana?



- 1) ¿Reflexionaste sobre qué **actitud** tomas frente a las dificultades? ¿Sabes cuál es el compromiso mas allá del obstáculo que se interpone? ¿Declaras **Quiebres**?
- 2) ¿Practicaste los **pedidos** efectivos y el **diseño de conversaciones** productivas?
- 3) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 4) ¿Completaste la **lectura** del capítulo V de Echeverría sobre ESCUCHA? ¿Prestaste atención a las veces que dices “te lo dije”, o “vos me dijiste”?
- 5) ¿Registraste en tu bitácora de aprendizaje tus “**darte cuenta**” sobre los comportamientos que vas adquiriendo en tu vida diaria , relacionándolos con las distinciones que vas incorporando?, ¿Qué te animaste a hacer distinto?, ¿Cómo observaste tu estado emocional y corporal?.
- 6) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?



## Dinámica integradora: “EL OBSERVADOR QUE SOY”



Lenguaje - Compromisos - Escucha – Corporalidad y Emocionalidad.

- Elijan quién será **A** y quién será **B**.
- Contexto: **A** y **B** hacen de cuenta que se conocen y que **A** siempre ha sido generoso con **B**.
- Consigna: Se les informa por separado a los A y a los B.





## Dinámica integradora: “EL OBSERVADOR QUE SOY”

### ¿QUÉ PASÓ? Primero cuentan los A



- ¿Sostuvieron el compromiso de pedir?
- ¿Qué les pasaba cuando les decían que no?
- ¿A qué o a quién le decían que NO?
- ¿Le pedían explicaciones?
- ¿Tenía que decir que sí?
- ¿Manipulaban?
- ¿Mostraban el valor?
- ¿Qué corporalidad tenían?
- ¿Surgía la creatividad?
- ¿Tensiones, enojos?

# Dinámica integradora: “EL OBSERVADOR QUE SOY”



## ¿QUÉ PASÓ? Ahora cuentan los **B**

- ¿Sostuvieron el compromiso de declarar NO?
- ¿Qué les pasaba cuando decían NO?
- ¿Necesitaban explicar?
- ¿A qué o a quién le están diciendo NO?
- ¿Y a ustedes qué se decían cuando sostenían la declaración de NO al otro?
- ¿Tenían que decir que sí?
- ¿Se sintieron manipulados?
- ¿Le mostraba A el valor del pedido?
- ¿Qué corporalidad tenían ustedes al decir que NO?
- ¿Surgía la creatividad?
- ¿Tensiones, enojos?



## CONCEPTUALIZANDO



- Pedidos no son órdenes.

Se puede responder:

- SI, NO o contraoferta.
- Le decimos que NO al pedido ... y no a la persona.





## REFLEXIÓN

- ¿Digo que sí cuando quiero decir que no?
- ¿Tengo compasión conmigo o solo con el otro?
- ¿Me doy poder?

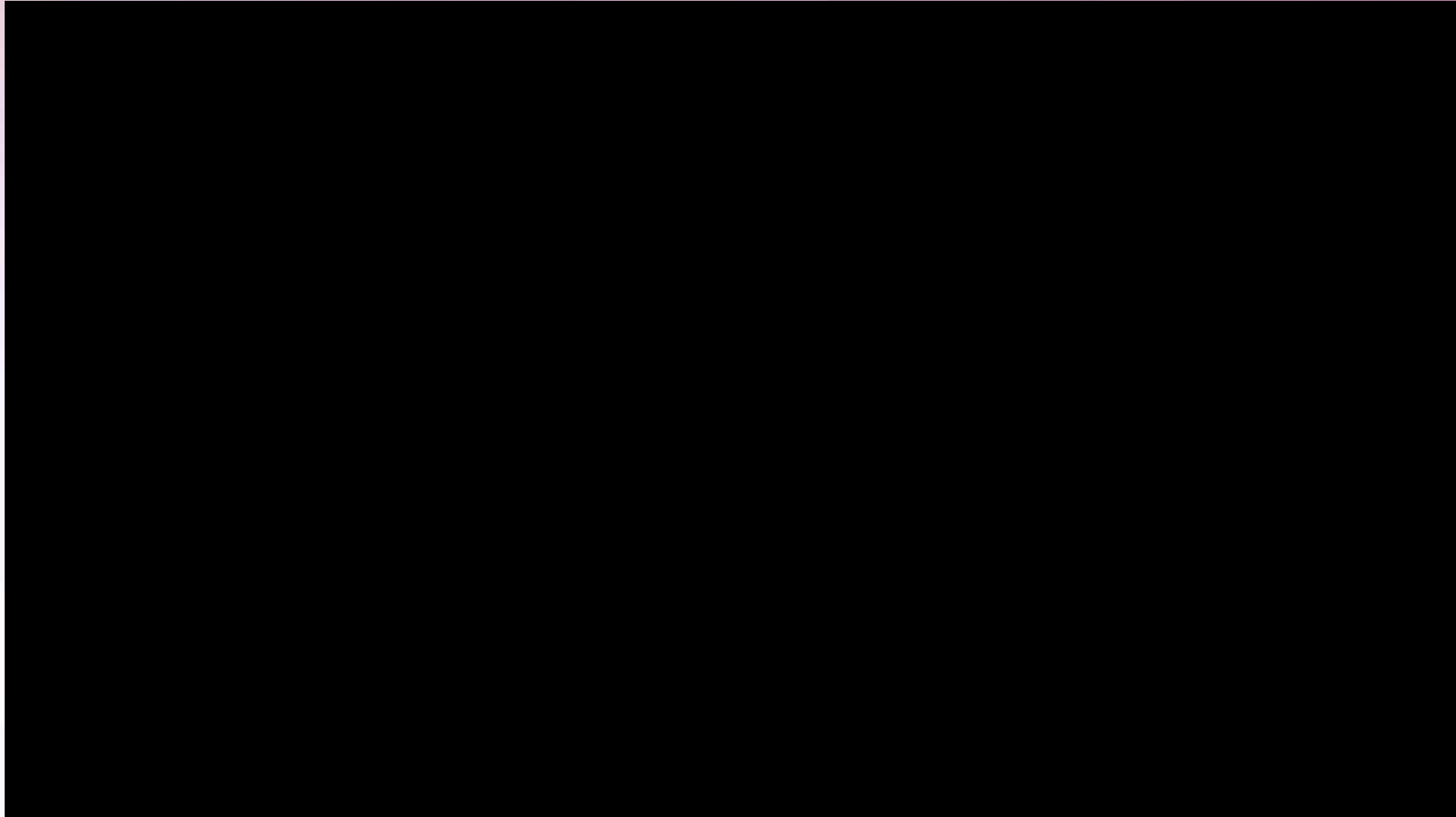
Ejemplo: Ley para personas embarazadas, con discapacidad o mayores de 70 años en cajas habilitadas en el supermercado o en colas en los Bancos, etc.

¿Cómo proceden?

**NO es NO.**



Repasando **PEDIDOS**  
Veamos el siguiente video:



# Repasando **PEDIDOS**

## Pasos de un pedido efectivo:



- **Para qué pido:** obtener lo que me falta para lograr mi visión
- **Ver lo que me falta y cómo lo quiero recibir.**
- **Un orador.**
- **Un oyente.**
- **Juicio de confianza.** (Fué sincero, competente, tuvo credibilidad y mostró involucramiento)
- **Según el juicio de confianza fijo las condiciones de monitoreo y posibles ofertas.**
- **Pedir expresando las condiciones de satisfacción:** Cómo, dónde, cuánto y fundamentalmente, para cuándo (Ser cuidadoso con el contexto de obviedad).
- **Escuchar que entendió de c/u de las condiciones de satisfacción.**
- **Verificar la promesa acorde al plazo.**
- **Cierre del pedido:** Obtener lo que pedí (cerrar el pedido con gracias) o continuar el pedido con un Reclamo.

# Repasando **RECLAMOS**

Veamos el siguiente video:



# Repasando **RECLAMOS**

Habilidades lingüísticas para crear confianza y sostener la red de compromisos

## **Pasos de un Reclamo “honorable”:**

- Recordar la promesa.
- Declarar el incumplimiento.
- Inventario de daños.
- Pedido de reparación.
- Pedido de re-compromiso.

(cuidando los elementos de un pedido efectivo, así como el monitoreo y las ofertas.)



**BREAK**



# DISPOSICIONES CORPORALES



- ¿Qué disposiciones corporales aplicamos en la dinámica integradora?
- **Recordemos...**





# Siendo o estereotipo corporal en las 4 disposiciones corporales

- Veamos un poco de cada una y cuál es el siendo o estereotipo en cada caso. (Mirada, Postura, tensión, respiración, gesto, lenguaje, movimientos)
- Lo aplicaremos y relacionaremos a la experiencia vivida.



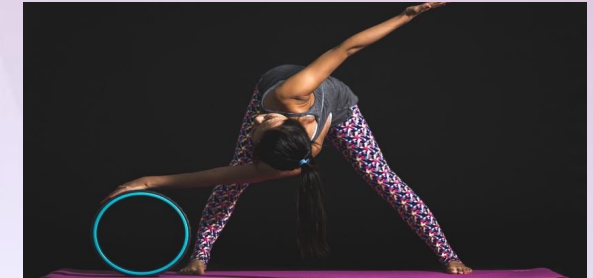
**Resolución**



**Estabilidad**



**Apertura**



**Flexibilidad**

# RESOLUCIÓN



## Estereotipo corporal:

- Ojos apretados y focalizados en un punto.
- Respiración corta por la nariz hasta el pecho.
- Tensión muscular, tono alto.
- Disposición de ir hacia delante.
- Movimientos explosivos.
- Sonido enérgico y corto.



**Nos dispone a la acción,  
más que al pensar o reflexionar.  
Emociones: asertividad,  
compromiso, pasión.**

# ESTABILIDAD



## Estereotipo corporal:

- Mirada hacia el entorno y hacia mí mismo.
- Respiración profunda por la nariz hasta la pelvis.
- Tono muscular de medio a alto.
- Disposición del cuerpo de ir hacia abajo.
- Dinámica de movimiento conducida.
- Sonido grave y bajo.



**Nos permite la posibilidad  
de concretar y conservar  
en el tiempo.**

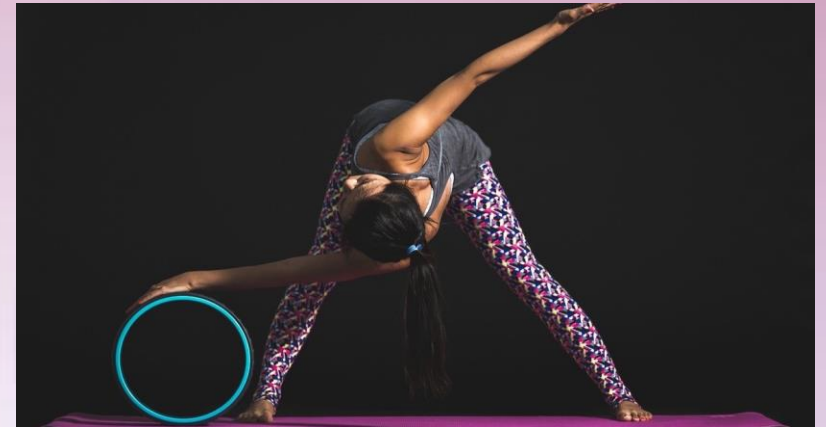
**Emociones : paz, constancia.**

# FLEXIBILIDAD



## Estereotipo corporal:

- Ojos muy abiertos.
- Inhalación corta por la nariz y exhalación larga por la boca.
- Tono muscular medio a alto.
- Disposición del cuerpo hacia arriba y en todas direcciones.
- Dinámica de movimiento. explosiva y conducida.
- Sonido agudo y exagerado.



**Dispuestos al cambio,  
al aprendizaje y deseosos  
de espacio para expandirse.  
Emociones: alegría, liviandad...**

# APERTURA



## Estereotipo corporal:

- Mirada suave, sin tensión.
- Respiración profunda, por la boca hasta el abdomen.
- Tensión muscular, tono bajo.
- Disposición de ir hacia atrás.
- Movimiento conducido.
- Sonido suave y largo.



**Sensibilidad, acercamiento  
y sintonía con el otro, escuchar.**

**Emociones: paz, ternura,  
aceptación...**



## REFLEXIONEMOS

- ¿Cuándo hago un PEDIDO lo hago desde una disposición corporal en equilibrio, déficit o exceso?



Veamos el siguiente video:



**Discriminando la presencia de como las disposiciones corporales se presentan en el observador que estoy siendo, y si las mismas están en equilibrio, en exceso o en déficit:**



- Completar PDF con grupo de conductas y emociones según la escala: 1.- No es habitual en mí. - 2.- Poco habitual en mí. - 3.- Habitual en mí. - 4.- Podría decir que “soy así”. (PDF “Aprendientes para completar”)
- Luego leemos el material conceptual del PDF: “Solo Excesos y Déficit en 4 Disp. Corporales” para descubrir en cuáles te identificas.
- Finalmente, les entregamos el resumen completo de Disposiciones corporales en PDF: “Resumen Disp. Corporales Completo”.

# Tarea de aprendizaje para la semana:



- Continúen con la **Pausa**. ¿Qué registro al hacerlo en L-C-E?
- Comienza a distinguir las **disposiciones corporales** en tu vida diaria. ¿Son las que necesitas para lograr lo que quieres?
- Observa en la tarea de cada día si estás eligiendo decir **si o no**, siendo el capitán de tu barco.
- Completa la **lectura** del capítulo V de Echeverría sobre ESCUCHA.
- Observa si estás haciendo **juicios** que predicen/pronostican, o Juicios que aseguran, concluyen, decretan o proclaman.
- Registra en tu bitácora de aprendizaje tus “**darte cuenta**” sobre tus comportamientos que vas adquiriendo en tu vida diaria y relaciónalos con las distinciones que vas incorporando. (¿Qué te animaste a hacer distinto? ¿Cómo está tu estado emocional y corporal?)
- Sigán respondiendo las preguntas de consolidación en el **Campus**.



## **CHECK OUT**

¿Qué te estás llevando  
del encuentro de hoy?

Registro en mi bitácora de aprendizaje:  
¿Qué distinguí hoy? ¿De qué me doy cuenta?  
Compartimos...