



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 15** 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

Encuentra el espacio entre los pensamientos:

“Observa los intervalos entre tus pensamientos. Ese espacio de silencio es tu verdadera naturaleza.”

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



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



- 1) ¿Comenzaste a distinguir tus **disposiciones corporales** en tu vida diaria?
- 2) ¿Estás eligiendo decir **si o no** siendo el capitán de tu barco?
- 3) ¿Practicaste hacer **pedidos** efectivos y **diseño de conversaciones** productivas?
- 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) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 6) ¿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?
- 7) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?

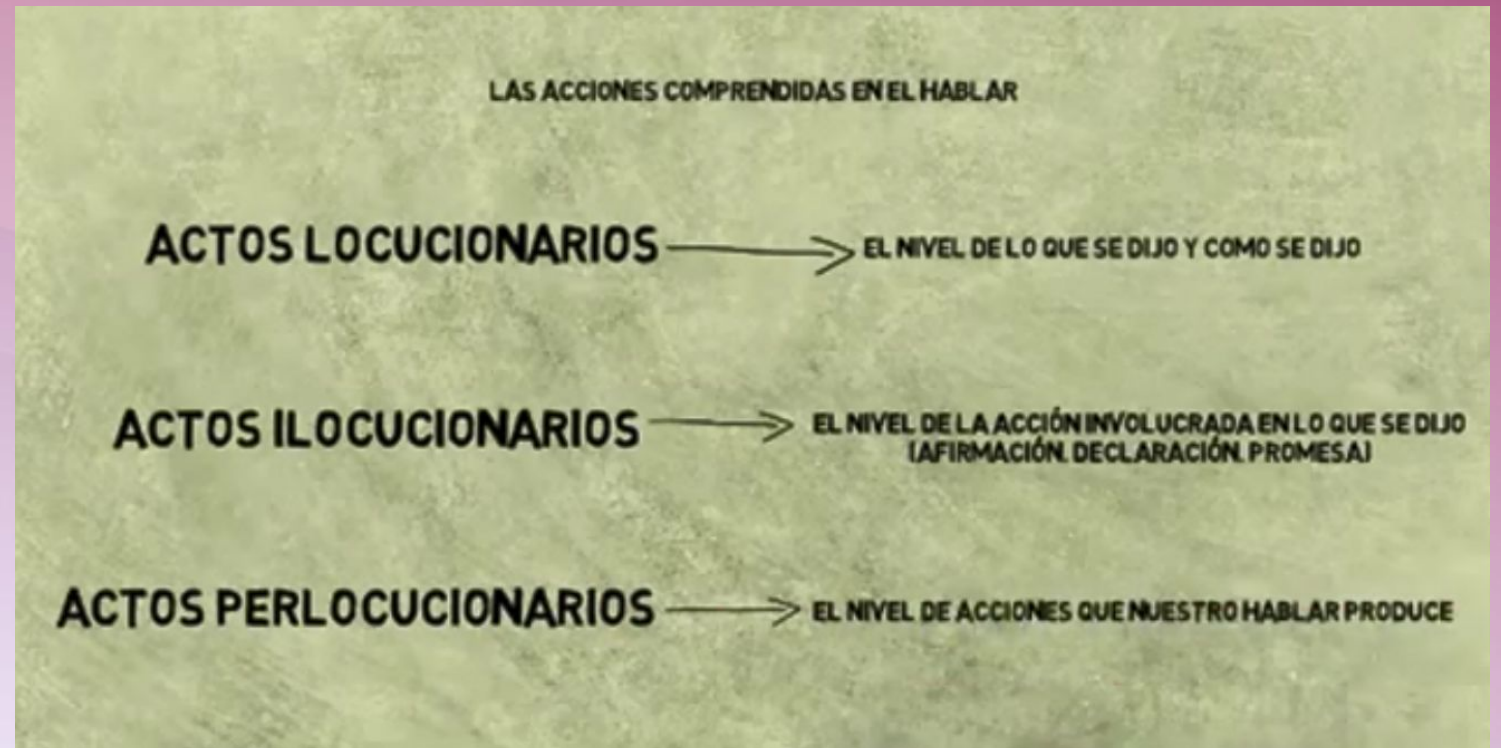
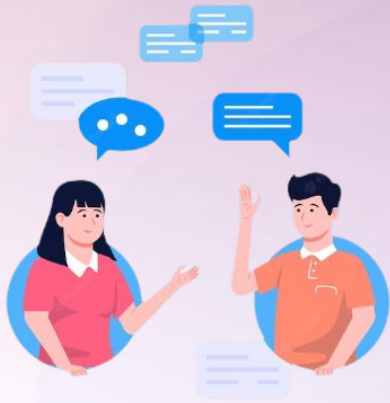


Capítulo V Ontología del Lenguaje: **ESCUCHA**

Veamos el siguiente video:

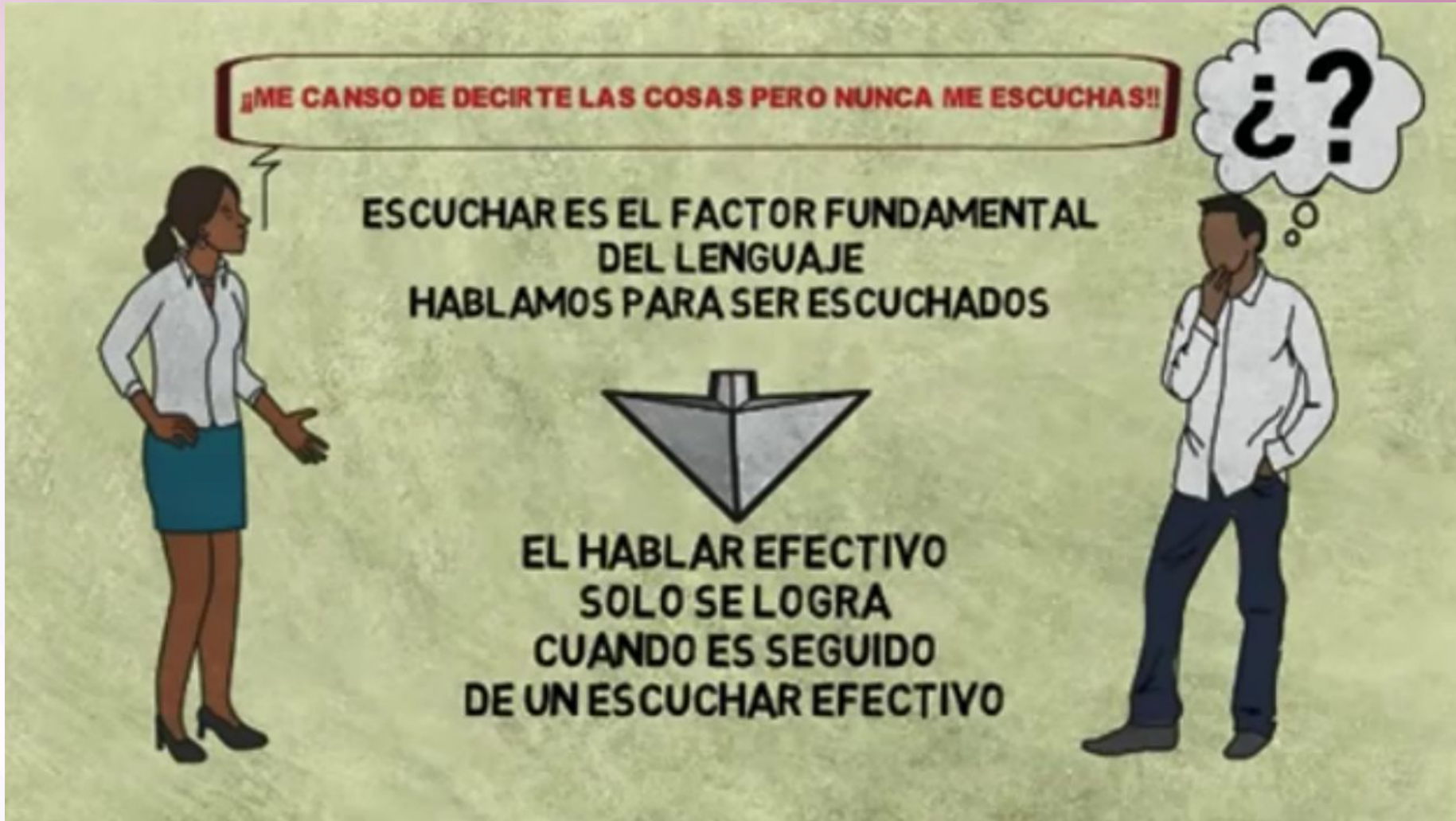


DESDE EL HABLAR...



- **Actos Locucionarios:** es el acto básico de emisión de una expresión. Ej. ¡Está lloviendo afuera!
- **Actos Ilocucionarios:** es la intención del hablante al decir algo, esta función comunicativa se realiza al emitir una afirmación, declaración o promesa. Ej.: agradecer, pedir disculpas.
- **Actos Perlocucionarios:** es el efecto que produce nuestro hablar en el otro. ¿Qué le pasa al otro con lo que yo digo? ¿Cuál es mi compromiso al escuchar? “Uno dice lo que dice y el otro escucha lo que escucha”. Ej. : ¿Cómo estás?

DESDE EL ESCUCHAR...



DESDE EL ESCUCCHAR...



- La ESCUCHA siempre es activa.
- El escuchar valida el hablar.
- Para nosotros: ESCUCCHAR = PERCIBIR + INTERPRETAR
- Hablar y escuchar son dos fenómenos independientes y distintos, están relacionados con el tipo de observador que cada uno es.

Dinámica en parejas:

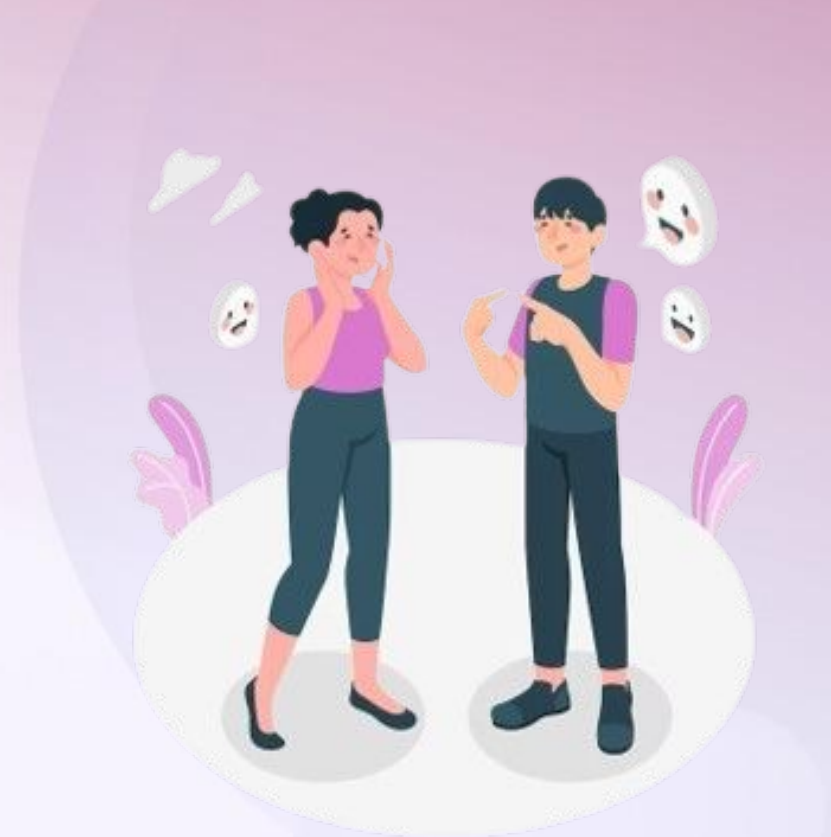


Detectar los momentos en que experimenté incomodidad cotidiana.

Tensiones – Ansiedad – Angustia – Estrés – Exigencia – Culpa – Enojo – Miedo.

Elija uno y describa como fue la secuencia:

- Un momento antes...
- Un momento después...
- ¿Qué pensaba?
- ¿Eran pensamientos automáticos?
- ¿Aparecían y podía observarlos?
- ¿A qué velocidad voy?
- ¿Reacciono o respondo?
- ¿Dónde paso más tiempo? (Pasado - Presente – Futuro)
- ¿Qué me puede ayudar?



En sala general compartimos este ejercicio de “darse cuenta”.

Logrando la meta disposición corporal **CENTRAMIENTO**:

- Partimos de **la PAUSA**, accionamos con una **TEP** - Técnicas para estar presente (**1er nivel de Aprendizaje**), y así al darnos cuenta de que **la acción genera ser**, logramos un **cambio del observador**, (aprendizaje ontológico) y nos encontramos **siendo** la distinción **Centrado** (**2do nivel de Aprendizaje**).



Dinámica:

“Continuum de conciencia”

- Armamos grupos de a dos personas, uno es **A** y otro es **B**.
- **A** dice una y otra vez... “ahora me doy cuenta de...” Dice la frase y todo lo que se le viene a la mente, sin parar, dándose cuenta de todo lo que le pasa a cada instante: pensamientos, gestos, movimientos, tensiones, emociones, risas, silencios, diciendo, por ejemplo, ahora me doy cuenta de que no me sale nada; o ahora me doy cuenta de algo que no quiero compartir, etc.
- **B** acompaña en silencio, solo lo escucha y lo anima a continuar diciéndole cuando haga falta: “y de qué te das cuenta ahora...”
- A los 2 minutos invierten.

En sala general compartimos este ejercicio de “darse cuenta”.





4 Disposiciones Corporales

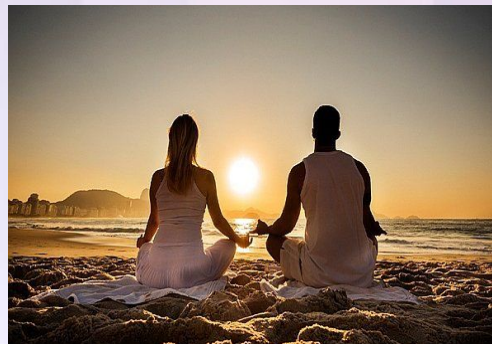
- ¿Pudieron identificar cuáles fueron las disposiciones corporales que utilizaron en la dinámica del “Darse Cuenta”?
- ¿Cuál era el siendo corporal (Eje, voz, tono, mirada, respiración...)?



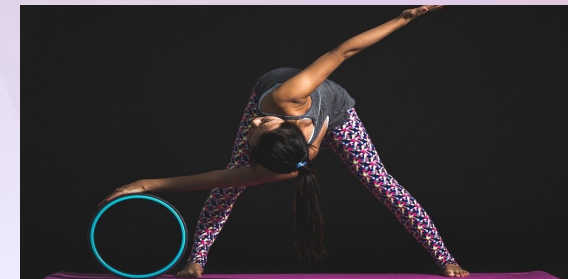
Resolución



Estabilidad



Apertura



Flexibilidad

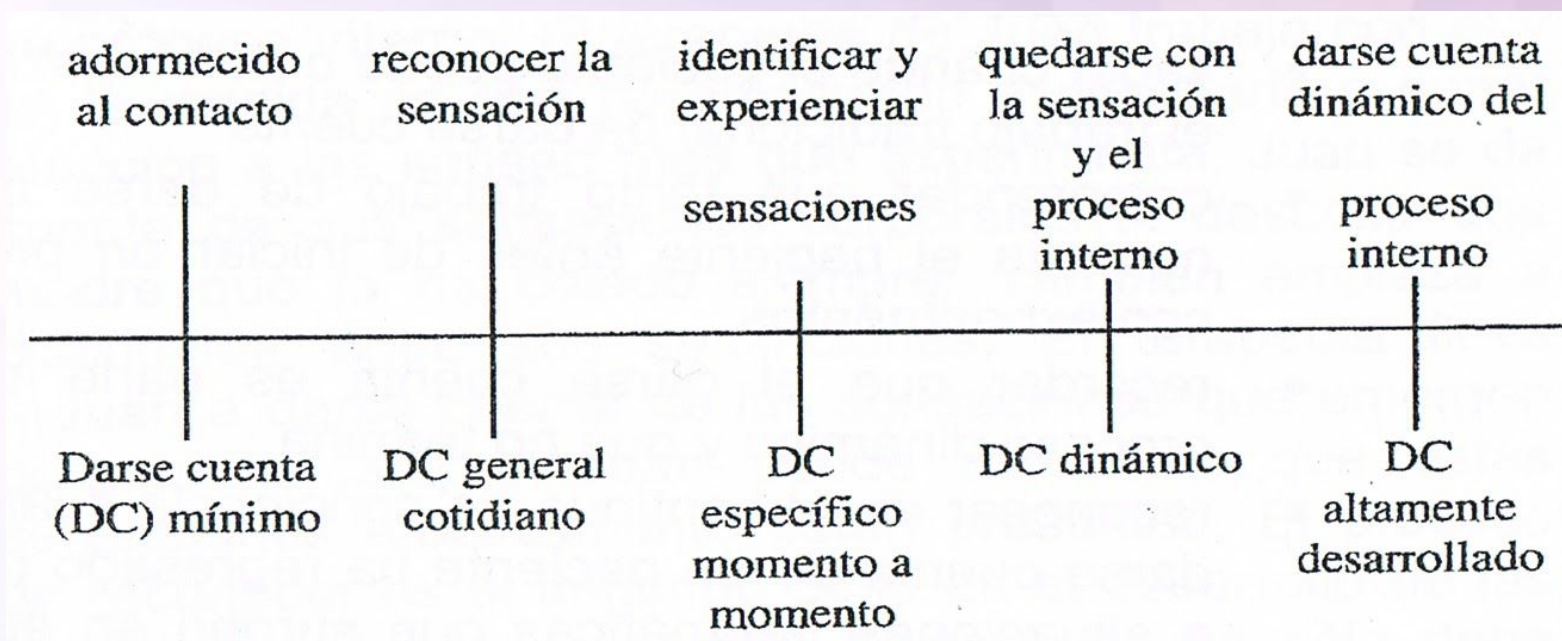


La PAUSA, las TEP y la recurrencia del CENTRADO, nos permiten SER la meta disposición corporal CENTRAMIENTO.

CENTRAMIENTO

Estado de Presencia – Continuum de Conciencia

Esquema de CC - Conciencia Continua



3er. nivel de aprendizaje

Práctica para volver al eje



- Detente cada vez que identifiques que te vas del eje por alguna conversación, situación, hábito o rutina que te cierre posibilidades.
- Haz una pausa.
- Coloca tu atención en el centro del pecho.
- Espera en silencio, hasta que consideres que volviste a tu eje.
- Sigue cuando lo consideres oportuno.



Centramiento – Soy el capitán de mi alma



- Es un estado del SER.
- La meta disposición corporal de Centramiento es habitar el estado de ánimo de paz, aceptación, libertad.
- Estando PRESENTE, CONSCIENTE, ALERTA Y EN PAZ.
- El estado de presencia, o consciencia continua, es lo que me permite habitar el Centramiento para observar y distinguir qué corporalidad necesito en cada situación independientemente de cuál ella sea.



Invictus



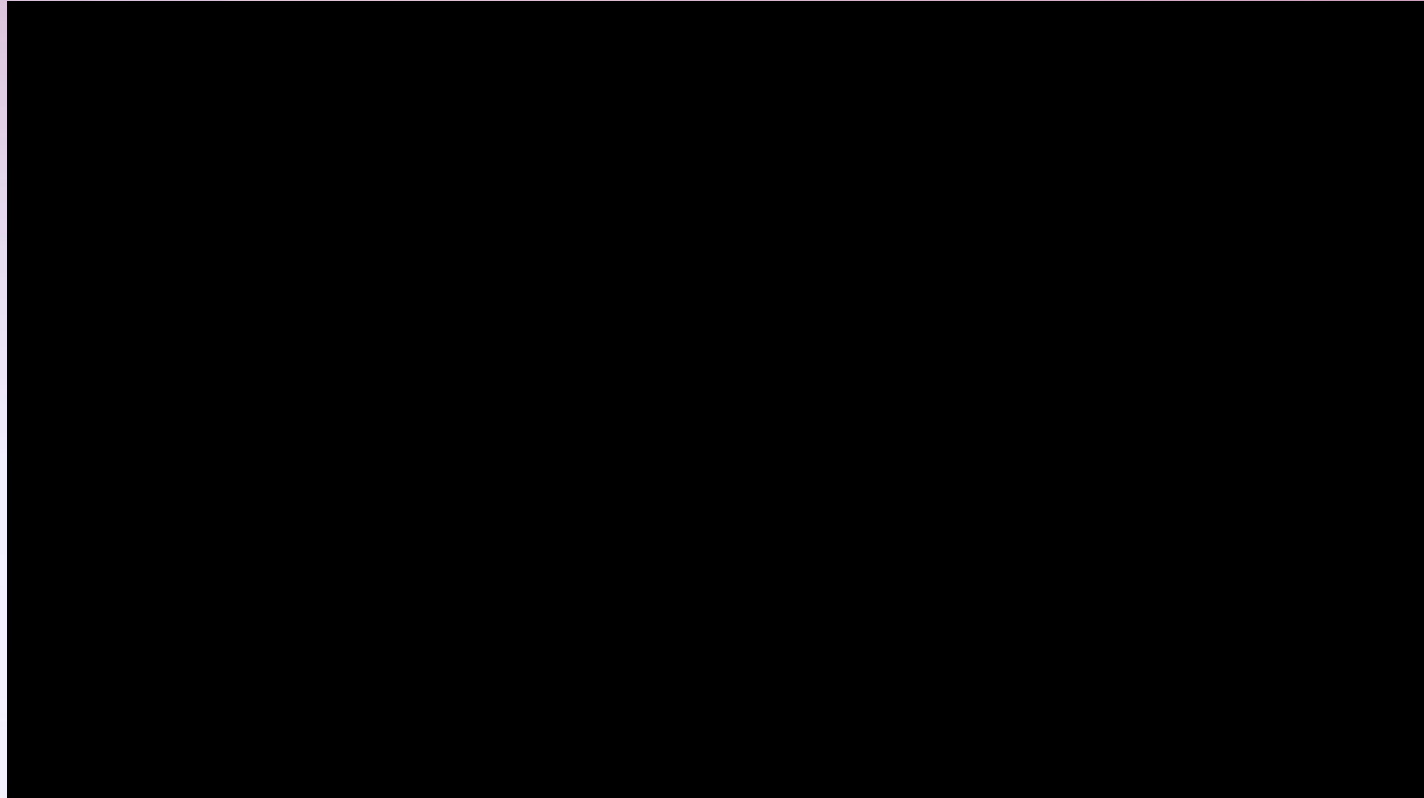
En la noche que me envuelve,
negra como un pozo insondable,
doy gracias al dios que fuere
por mi alma inconquistable.

En las garras de las circunstancias,
no he gemido ni llorado
ante las puñaladas del azar
si bien he sangrado, jamás me he postrado.

Mas allá de este lugar de ira y llantos
acecha la oscuridad con su horror
No obstante, la amenaza de los años,
me halla y me hallará sin temor.

Ya no importa cuán recto haya sido el camino
ni cuantos castigos lleve a la espalada.

Soy el amo de mi destino
Soy el Capitán de mi alma.



BREAK




Mojón del proceso de aprendizaje



AP3 - Resultados Irrazonables - RE-IR





*El hombre razonable se adapta
al mundo; el irrazonable
persiste en adaptar el mundo
a sí mismo. Por lo tanto, todo
progreso depende del hombre
irrazonable.*

George Bernard Shaw

RE-IR - RESULTADOS IRRAZONABLES

Desde la Filosofía del Lenguaje Ontológico, vemos al ser humano no solo como que está constituido en el lenguaje, sino que además está en un proceso de construcción permanente del ser (autopoiesis).



Este proceso puede transitarse “en automático”, “deriva” o puede ser liderado desde el “compromiso de transformación” consciente.

Deriva: Podríamos decir que “**somos vividos por la vida**”, con cierto grado de sufrimiento psicológico por atravesar diversos tipos de crisis hasta aprender lo que estamos necesitando.

Compromiso de transformación: podemos crear un nuevo observador cada vez, aquel que sea necesario para el logro declarado, aquel que elija “**vivir la vida**”, y comprometerse a “**hacer que las cosas pasen**”.

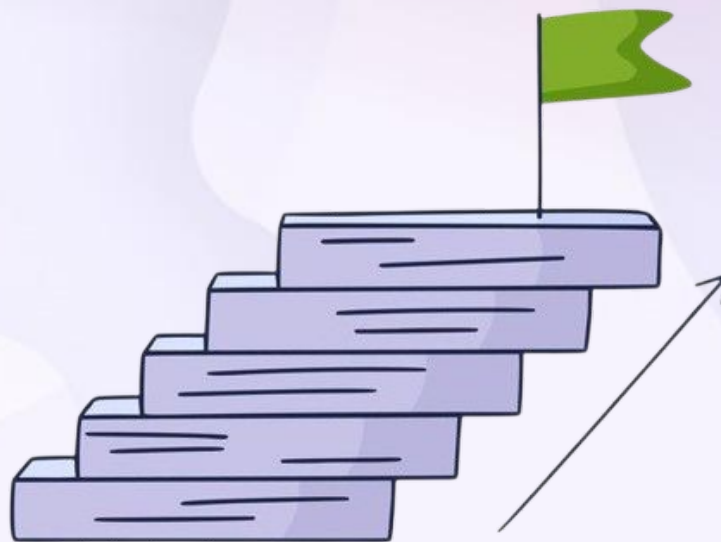
Este camino genera estados de ánimo que abren posibilidades, de poder, de entusiasmo, de serena ambición, sin sufrimientos resistivos, generando espacios para la aceptación y la paz.



RESULTADOS IRRAZONABLES

- Vamos a crear un contexto donde podamos observar la aplicación de las distinciones que hayan incorporado durante el programa:
- A este marco contextual, lo llamamos:

RE-IR



Distinguiendo Enfoque Tradicional Vs Enfoque Irrazonable

	Enfoque Tradicional	Enfoque RE-IR
Contexto	<ul style="list-style-type: none"> • Foco en la factibilidad. • Busco los COMO. • “Intención” de llevarlo adelante. • Busco “resolver los problemas”. • Defiendo “tener razón”, explico, justifico, la no realización. • La acción se alimenta desde los juicios es reactiva. • Privilegio el saber, el individualismo, el “yo puedo”. • Las circunstancias condicionan el logro. • “Cuido la imagen”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Genero desde la Declaración de la VISIÓN. • Parto de que, si se declaró el QUE, aparecerán los COMO. • Compromiso en “hacer que las cosas pasen”. • Declaro quiebre y acciono para disolver los obstáculos. • Conversaciones de posibilidad, oportunidad, acción. • La acción se alimenta de la Visión declarada es proactiva. Aparecen pedidos, ofertas y promesas (POP). • Privilegio la confianza y las relaciones como base del compromiso. • El logro es función del compromiso. • Privilegio el crecimiento y el aprendizaje.
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Terminar la tarea. 	<ul style="list-style-type: none"> • Transformar la posibilidad en realidad.
Condición	<ul style="list-style-type: none"> • Razonabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Irracionabilidad.
Estados de Ánimo	<ul style="list-style-type: none"> • Resistencia, enojo, miedo, exigencia, sobrecarga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entusiasmo, Ganas, Vitalidad, Liviandad, Aceptación, Paz.

AP3 - RE IR Guía para el diseño de futuro.



1. ¿Cuál es el nombre de mi sueño?
2. ¿Mi sueño está afuera de “mi caja”?
3. ¿Es algo que no he podido lograr hasta ahora o que creo que no puedo lograr por mí mismo/a?
4. ¿Quiénes son los "Responsables" de acompañarme en este sueño?
5. ¿Estoy verdaderamente comprometido/a a lograrlo?
6. ¿Es realmente desafiante? ¿Siento el riesgo?
7. ¿Qué estoy dispuesto/a a poner en juego?
8. ¿Me siento poderoso/a con este sueño?



AP3 - RE IR Guía para el diseño de futuro.



9. ¿Cuál es el objetivo?
10. ¿Cómo se va a ver mi sueño cuando esté realizado?
11. ¿Es mensurable el objetivo?
12. ¿Qué recursos se necesitan?
13. ¿De qué modo voy a encarar esta tarea?
14. ¿Con quién/es estoy comprometido/a a trabajar?
15. ¿Cuáles son los dos beneficios más grandes de mi sueño para mí?



AP3 - RE IR Guía para el diseño de futuro.



16. ¿Cuáles son los dos beneficios más grandes de mi sueño para los demás?
17. ¿Cuáles son los resultados intermedios que si los logro me mostrarán que estoy en el camino correcto?
18. ¿Qué es lo que necesito para comenzar?
19. ¿A qué me comprometo específicamente para la próxima semana?
20. Párese en su visión como si ya estuviera allí (Ud. está en ese futuro declarado como si fuera su presente) y pregúntese desde ese lugar y tiempo, como si recordara:
¿Qué hice esa semana que hizo que “hoy” haya logrado mi visión?



Comencemos ya con el proyecto RE-IR



1.- Declara tu sueño y visualízalo. ¿Quién querés estar siendo?

- Un resultado Irrazonable se inspira en la creación de una realidad ideal que está más allá de los juicios de razonabilidad, **es declarar una visión**, un sueño de lo que quieres que pase, sin saber cómo lo lograrás.
- Ayúdate con estas reflexiones... Libera tu imaginación. Párate en la REALIDAD IDEAL ya lograda, párate en tu sueño, en tu Visión y exprésala detallando cómo es.



Visualiza tu sueño:

¿Qué observas allí, con el sueño ya cumplido?

¿Cómo es esa realidad? ¿Hay imágenes? ¿Qué ves?

¿Hay sonidos? ¿Qué oyes? ¿Qué dices y escuchas? ¿De quién/es?

¿Hay olores? ¿Qué hueles?

¿Hay texturas? ¿Qué tocas?

¿Hay sabores? ¿Qué degustas?

¿Cuál es tu emoción y/o estado de ánimo? ¿Cómo te sientes?

¿Cómo está tu cuerpo en esa realidad ideal?

¿Qué disposiciones corporales transitas y cuáles son las más recurrentes?

¿Quién estás siendo? ¿Quién/es te acompaña/n?

¿Cómo es un día de tu vida con el proyecto ya logrado?

¿Qué sucede que no hubiera sucedido con el sueño ya logrado?

¿Qué sucede que no hubiera sucedido si no hubieras logrado tu sueño?

¿Cuál es el nombre de tu sueño? - Dedicar gran parte del tiempo a este 1er punto.



Y ahora ¿qué
compromiso
elegís?

Problemas

Obligación

Víctima

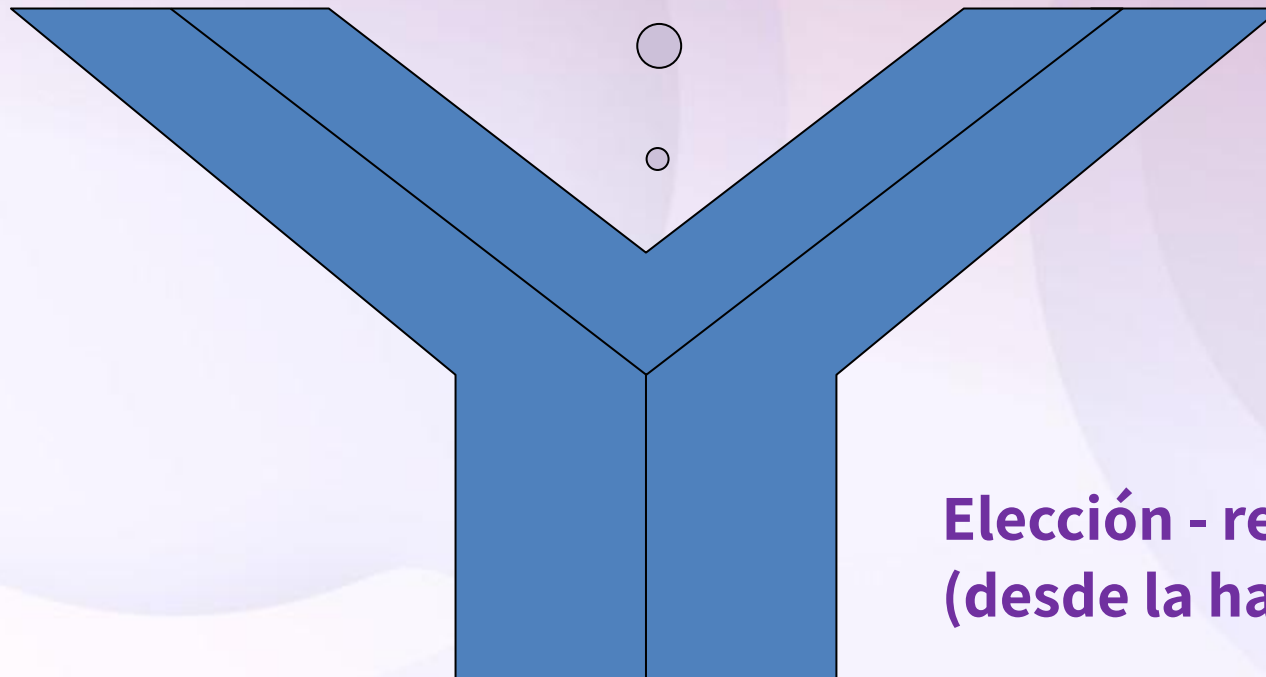
Obstáculos

Elección

Protagonista

Compromiso en explicar

Compromiso en crear



Elección - response-able
(desde la habilidad de responder)

Creando Resultados Irrazonables

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Comienza sin demorarte a completar la **AP3 – RE-IR**. Te adjuntamos un Word para que la completes allí mismo debajo de cada punto. Pregúntate para comenzar: ¿Qué quiero que pase más allá de mi cajita de confort?
- Comienza la **lectura** del capítulo VI de Echeverría para ver la diferencia de interpretación respecto a nuestra mirada.
- Sigue distinguiendo las **disposiciones corporales** en tu vida diaria. ¿Son las que necesitas para lograr lo que quieres?
- Actividad recurrente: Declara **quiebre** y pide conversación de coaching si no estás logrando concretar los avances en tu AP3.
- Continúen con la **Pausa**. ¿Qué registro al hacerlo en L-C-E?
- 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?)
- Sigam 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...