

## Introducción:

Queremos que realices un auto-feedback para valorar tu avance de tu proceso de transformación hasta la clase 26

**Autofeedback "Valor-Arte"** El arte de darte valor. Es hacer JUICIOS y disponer de hechos que puedan fundamentarlos y así descubrir brechas para que puedas hacer un auto-feedforward.

Es hacer una PAUSA, y un PODEIS para PARAR - OBSERVARTE - DISTINGUIR (el observador que estás siendo en relación a las distinciones incorporadas hasta la clase 10), ELEGIR (declarar y disparar el compromiso de cerrar la brecha de donde te encuentras ahora vs donde quieres estar), INTERVENIR (acción proactiva de cara a tu visión), y SOSTENER (con acciones congruentes y comprometidas con relación al compromiso declarado)

Con el auto-feedback podrán y podremos distinguir 2 dominios:

a) La marcha de tu proceso de aprendizaje en relación a la conceptualización/anclaje de las distinciones.

b) Nuestra efectividad en facilitar la corporalización del aprendizaje de cada distinción mostrada en el proceso de la cursada de forma que no solo se acerquen al conocer para entender sino al conocer para comprender.

Luego del mismo les proponemos realizar un auto-feedforward para distinguir como equipo lo que faltó y que puedan cerrar la brecha con nuestra asistencia de aquellas distinciones más débiles que aún no se han incorporado desde el entender e internalizado desde el comprender a tu vida diaria para que el aprendizaje de 1er y 2do orden se integre a tu manera de SER con un aprendizaje de 3er orden.

---

## Inicio de la Autovaloración del Proceso

Antes de empezar te pedimos que identifiques en vos, y compartas aquí: ¿Qué emociones / conversaciones / disposiciones corporales registras en este momento?

Antes de comenzar el auto-feedback "Valorarte" si tuvieras que valorar tu grado de avance hasta ahora en tu conocer por entender y por comprender usando el estándar de 1 a 10 ¿Con qué nota te evaluarías?

## Desarrollo del proceso de Valor-Arte

### 1.- ¿Cuál es la base de todas las relaciones?

RESPUESTA: La confianza.

### 2.- ¿Qué es la realidad?, explica.

¿Sabemos cómo las cosas son? Fundamenta.

¿Cómo la podríamos resumir en una ecuación

**R = X + Y (escríbela correctamente)**

RESPUESTA: La realidad es lo que cada uno interpreta de las circunstancias, nuestra particular forma de que el mundo se presenta ante nosotros. Teñimos los hechos con interpretaciones desde nuestras creencias y modelos mentales. No sabemos cómo las cosas son, sino cómo las interpretamos.

Ecuación:  $R = H + I$  - Realidad = Hechos + Interpretaciones.

### 3.- ¿Qué lenguaje utilizo para describir la realidad?

¿A qué tiempo me refiero cuando describo?

¿Con qué actos del habla describo la realidad?

RESPUESTA: Se describe la realidad con lenguaje descriptivo, traigo los hechos del pasado y los interpreto en el presente, con juicios y afirmaciones.

### 4.- ¿En el lenguaje descriptivo qué es primero el mundo o la palabra?

RESPUESTA: Es primero el mundo que ya está, el cual describo.

### 5.- ¿Puedo estar no comprometido? - responda y amplíe

RESPUESTA: **No.** Siempre estamos comprometidos, a describir o a crear.

### 6.- ¿Qué entiendes por Ceguera cognitiva?

¿Dónde me apoyo para lograr lo que no sé cómo?

RESPUESTA: La ceguera cognitiva se refiere a aquello que **no sé que no sé y no sé que sé.** Desde mi espacio de ceguera para lograr lo que no sé cómo, me apoyo en confiar en que tengo posibilidades infinitas, en actuar desde la incertidumbre.

### 7.- De un ejemplo de su vida real en la que realizó:

## SER LÍDER - AUTOFEEDBACK "Valor-Arte"

HASTA CLASE 26 - Programa COP Nivel 1



- a.- un cambio en la acción (aprendizaje de 1er. orden)
- b.- un cambio en su actitud, en su manera de actuar. (Aprendizaje de 2do. orden)
- c.- Un cambio recurrente en su manera de ser y actuar que se ha internalizado e incorporado en forma habitual en el que está siendo realmente un nuevo observador (Aprendizaje de 3er. orden)

RESPUESTA:

Ejemplo que apliqué: Decir que no ante pedidos de otras personas.

1er. orden: Pasé de decir sí automáticamente, a revisar primero mis tiempos/agenda.

2do. orden: Distinguí la culpa cuando me costaba decir que "no" en el ámbito familiar más que nada, y lo pude gestionar y resignificar como un acto de responsabilidad y cuidado propio. Empecé a elegirme, y distinguir lo que era importante para mí, no solo para los demás.

3er. orden: Hoy valoro mi tiempo y límites. Puedo cuidar al otro sin descuidarme a mí misma. Me siento más presente y auténtica desde el compromiso con mi bienestar.

### **8.- ¿Qué es algo que cuando lo veo ya no lo puedo dejar de ver?**

RESPUESTA: La Distinción - Distinción.

### **9.- ¿Qué es el observador?**

**¿Qué dominios lo componen?**

**¿Qué dominio se ocupa de los sentimientos y cuál de las sensaciones?**

**¿Si hablo de lo sensorial que dominios comprenden?**

RESPUESTA: El observador es la coherencia entre los tres dominios del ser: Cuerpo, emoción y lenguaje.

Los sentimientos los identificamos entre el lenguaje y las emociones, las sensaciones entre el lenguaje y el cuerpo y lo sensorial entre el cuerpo y las emociones.

### **10.- ¿Qué son los juicios y cuál es el compromiso que manifiestan?**

**¿Qué es lo que necesitamos tener en cuenta para fundamentarlos? Dar un ejemplo.**

RESPUESTA: Los juicios se utilizan para referir Interpretaciones. Pueden ser válidos o inválidos (según la autoridad). Son Fundamentados (en Afirmaciones) o No Fundamentados.

Manifiestan el compromiso de: Autoridad y fundamentación.

## SER LÍDER - AUTOFEEDBACK "Valor-Arte"

HASTA CLASE 26 - Programa COP Nivel 1



Para fundamentarlos necesito tener en cuenta:

¿Por qué emito el juicio? ¿Qué AFIRMACIONES puedo aportar? ¿Qué DOMINIO comprende? ¿Cuál es el ESTÁNDAR? Si puedo o no fundamentar el JUICIO CONTRARIO. ¿PARA QUÉ emito este juicio? ¿Qué acciones son posibles o no lo son? La acción posible le dará “sentido” al juicio.

### 11.- Observando las siguientes imágenes... ¿Con qué distinción/es podés conectar?



RESPUESTA: La Realidad es una interpretación del que la emite.

Lo que Juan dice de Pedro, habla más de Juan que de Pedro.

Ambos juicios están fundamentados en afirmaciones, aunque ninguno es verdadero, son solo interpretaciones desde otro punto de vista.

### 12.- ¿Qué diferencia hay entre Afirmaciones y Hechos?

#### ¿Lo que cuento de mi historia personal son Hechos?

RESPUESTA: Las afirmaciones se utilizan para referir hechos, pueden ser verdaderos, falsos o inciertos según la evidencia de veracidad. Son compartidos por consenso social. Mientras que los hechos son siempre verdaderos.

Lo que cuento de mi historia son interpretaciones no hechos. Son recuerdos que traigo al presente y pueden ser inexactos, hasta imaginados, inventados, ampliados, o reducidos por mi mente.

### 13.- ¿Cuáles son las disposiciones corporales que necesito para hacer y sostener una declaración? Define qué siendo corporal la caracteriza. (Postura, mirada, tensión, respiración, lenguaje, tono de voz, etc.)

RESPUESTA: Resolución y estabilidad.

La resolución con respiración corta desde la nariz al cuello, el tono muscular alto con disposición de “ir hacia adelante” con movimientos explosivos y los ojos focalizados en un punto.

La estabilidad con respiración profunda hasta la pelvis, un tono muscular medio alto, la disposición del cuerpo de ir hacia abajo, a tierra, con una mirada neutra al infinito. El lenguaje de este compromiso puede ser “nada ni nadie me mueve”.

### 14.- ÁRBOL DE RESULTADOS

**a.- Describe todos los peldaños desde su raíz (Confianza) a la copa (Resultados).**

**b.- ¿Cuáles son los 4 juicios que conforman la confianza? Desarrolla cada uno de ellos.**

RESPUESTA:

ÁRBOL DE RESULTADOS: Confianza, relaciones nutritivas, compromiso, acciones proactivas, resultados.

Los 4 juicios de la confianza son: sinceridad: coherencia entre las conversaciones privadas y públicas. Credibilidad: Capacidad de cumplir promesas. Competencia: Saber hacer.

Involucramiento: Compromiso con el compromiso, estar al 100%.

### 15.- ¿Cuáles son los postulados y principios de la ontología del lenguaje?

POSTULADOS:

1- Interpretamos a los seres humanos como seres lingüísticos.

2- Interpretamos al lenguaje como generativo.

3- Interpretamos que los seres humanos se crean así mismos en el lenguaje y a través de él.

PRINCIPIOS:

1- No sabemos cómo las cosas son, solo sabemos cómo las interpretamos, vivimos en mundos interpretativos.

2- No sólo actuamos de acuerdo a como somos, también somos de acuerdo a como actuamos. La acción genera ser, el ser humano deviene de acuerdo a lo que hace.

3- El ser humano actúa condicionado a los sistemas sociales a los que pertenece, los que también pueden cambiar.

### 16.- ¿Cuáles son las Declaraciones fundamentales?

Declaración del No, si, no sé, gratitud, perdón, amor.

### 17.- ¿La declaración crea realidad?

No crea la realidad, dispara el compromiso.

### 18.- ¿Qué compromiso y acción necesito sostener para que la declaración TE AMO se transforme en hechos?

Compromiso en aceptar al otro como un legítimo otro.

### 19.- ¿Qué compromiso y acción necesito sostener para que la declaración de PERDÓN se transforme en hechos?

Compromiso en no volver a usar o repetir esa situación en el futuro.

### 20.- ¿Qué necesito tener antes para poder declarar QUIEBRE? \*

Compromiso en lo que quiero que pase, mi visión.

### 21.- ¿Es suficiente declarar QUIEBRE para lograr que las cosas pasen? ¿Qué falta?

No es suficiente. Se disuelve el obstáculo con la acción comprometida desde el futuro que quiero lograr.

### 22.- ¿Declaro QUIEBRE siempre que no me salen las cosas como quiero? y ¿Para qué lo declaro?

No siempre, también cuando algo me sale mejor de lo que esperaba. Es una brecha positiva para potenciar recursos, talentos y capacidades que antes no distinguía.

### 23.- ¿Dónde pongo el foco cuando declaro QUIEBRE?

En la visión, pongo foco en lo que quiero que pase, en la posibilidad.

### 24.- ¿Cuáles son los siendo corporales de la resolución y de la estabilidad?

RESOLUCIÓN:

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

ESTABILIDAD:

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.

### 25.- ¿Cuál es la diferencia entre Centrado y Centramiento?

**El Centrado es una distinción** donde estamos en balance entre el C, E, L

Se logra con la PAUSA, las TEP y el CENTRADO recurrente. Ello nos permiten el espacio de silencio vital para SER la meta disposición corporal CENTRAMIENTO logrando el estado de presencia.

### 26.- ¿Qué es escuchar?

ESCUCHAR = PERCIBIR + INTERPRETAR.

## 27.- ¿Qué es escucha Recreativa?

Es una escucha “Empática” aunque sin pretender entender al otro. Solo lo veo desde el SER infinito que es, espejando sus emociones, sin quedarme con la superficial capa de barro y soltando mis propios juicios. Escucho las emociones del otro.

## 28.- ¿Qué es escucha Comprometida?

Es escuchar el compromiso del otro, indagando el: ¿Para qué dice lo que dice?

## 29.- ¿Cuáles son los 5 pasos del modelo de Aprendizaje recursivo grupal en SER LÍDER?

Experiencia. Reflexión. Concepto. Entender. Comprender.

## 30.- ¿Qué es un proyecto de Resultados Irrazonables? y ¿En dónde apoyo mi confianza para lograrlo?

Es un proyecto que quiero alcanzar y no sé cómo, algo que me impulsa a salir fuera de mi caja de confort, del espacio conocido. Necesito apoyar mi confianza en mí espacio de ceguera donde hay infinitas posibilidades, lo que yo no sé que sé y lo que yo no sé que no sé.

## 31.- ¿Diferencia Víctima de Protagonista?

La posición de víctima explica y se justifica, buscando culpables por las cosas que no puede lograr, y siendo las circunstancias las que determinan los resultados, siendo ellas las que tienen que cambiar o ajustarse a sus necesidades. Su respuesta es **No Pude No puedo**. No depende de las circunstancias, es una forma de vida.

En la posición de protagonista, es responsable desde la “habilidad de responder” frente a las circunstancias, haciendo que las cosas pasen. Su respuesta es **No Pude algo me faltó**. Es una forma de vida abierta al aprendizaje.

## 32.- ¿Cómo aparece un estado de ánimo y qué características tiene?

La repetición recurrente de algún tipo de respuesta emocional generada por el observador en su diario vivir puede generar un ESTADO DE ÁNIMO.

Características principales de los EA:

- ✓ Son recurrentes y de temporalidad prolongada.
- ✓ Siempre estamos en uno (generalmente nos es transparente).
- ✓ No los tenemos, “nos tienen”.
- ✓ Refuerzan el tipo de observador que soy.
- ✓ Son contagiosos, son transportables y fenómenos particulares de cada cultura.

- ✓ Tienen coherencia con nuestro cuerpo y nuestro lenguaje principalmente con el compromiso de la escucha.

### 33.- ¿Qué sistema nervioso interviene para estar en el modo creativo?

Sistema parasimpático.

---

### Finalizando la Evaluación

Te pedimos que nos cuentes ¿qué emociones / conversaciones / disposiciones corporales podés registrar en este momento?

Te proponemos que realices luego de que recibas tus respuestas en tu mail que las revises y veas si detectas algunas brechas de aprendizaje y haz un auto-feedforward

¿Cuál es tu declaración en relación a tu visión respecto a tu proceso de aprendizaje en SER LÍDER? Escríbela. Declaro que...

Acorde a la brecha que observas entre tu situación actual (en cuanto al compromiso y actitud frente al aprendizaje) y la realidad ideal declarada, ¿Qué plazo declaras que transcurrirá para que hayas logrado completamente tu visión de la realidad deseada? Escríbelo.

**Ven a la siguiente clase con esta reflexión para trabajar juntos.**

¿Cómo te evaluarías ahora, en término de incorporación de distinciones, luego de haber pasado por esta experiencia de auto-feedback "Valor-Arte"?