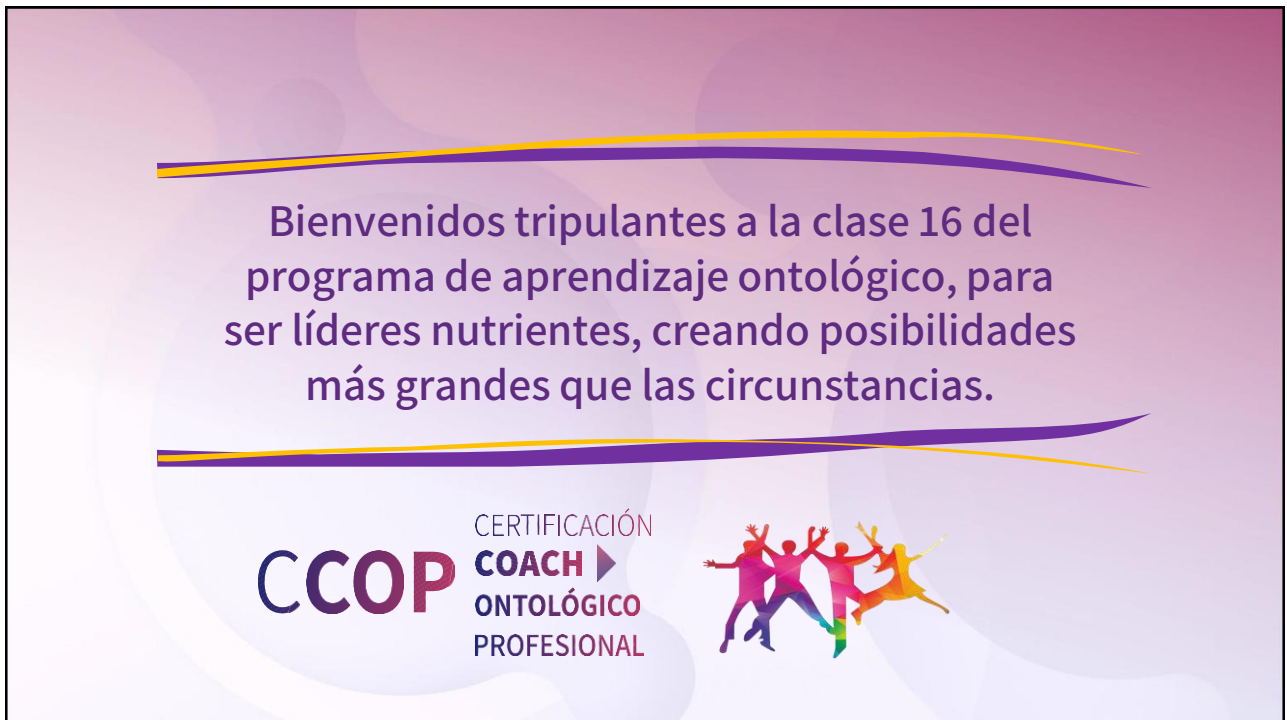




1



2



CHECK IN

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

A mood scale graphic with numbers 1 to 10. The scale is a semi-circle with a needle pointing to 5. The scale is color-coded: 1-3 are red, 4-6 are orange, 7-9 are yellow, and 10 is green. Each number has a corresponding smiley face icon: 1 (sad), 2 (neutral), 3 (neutral), 4 (neutral), 5 (neutral), 6 (neutral), 7 (happy), 8 (happy), 9 (happy), 10 (happy).

3



Los invitamos a una PAUSA

El despertar de la consciencia:

“El despertar es dejar de identificarse con la mente y reconocer la consciencia pura que eres”.

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

Luego de la pausa les pido que elijan dos palabras que los guíen como un faro en este viaje de entrenamiento para esta semana.

An illustration of a woman with her eyes closed, wearing a light blue top, with her arms crossed. Above her head is a large, dark, stylized floral pattern with various flowers and leaves.

4




PISTA CORPORAL

Disposición Corporal:

APERTURA

¿Quién entra a la pista?

5



Siendo corporal de APERTURA

- Mirada suave sin tensión.
- Respiración profunda, por la nariz hasta el abdomen.
- Tensión muscular, tono bajo.
- Disposición de ir hacia atrás
- Movimiento consciente y sutil.
- Voz:
 - Volumen Bajo
 - Tono: intermedio
- Manera de Hablar: suave y melodiosa
- Eje, torso curvo con actitud de dar y recibir
- Brazos curvos, sosteniendo, receptivos
- Discurso, qué quieres que haga?, yo lo hago por vos,
- lo siento como si me pasara a mi, me quieres?

6

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) ¿Comenzaste a completar la **AP3 – RE-IR** en el archivo Word que enviamos?
- 2) ¿Distingúis tus **disposiciones corporales** en tu vida diaria? ¿Son las que necesitas para lograr lo que quieres? Recordamos de la plenaria de VGC
- 3) ¿Avanzaste con la **lectura** del capítulo VI de Echeverría para ver la diferencia de interpretación respecto a nuestra mirada.?
- 4) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 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**?



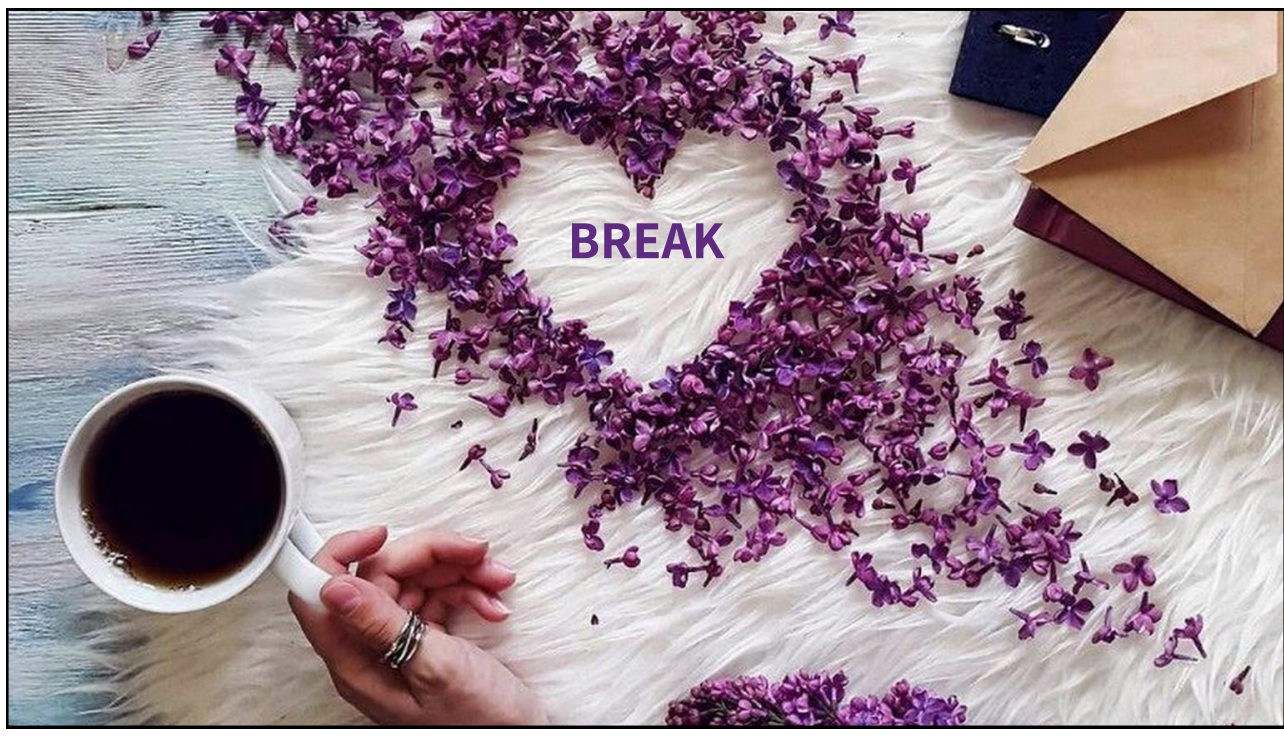
7

Modelo de Aprendizaje SER LÍDER

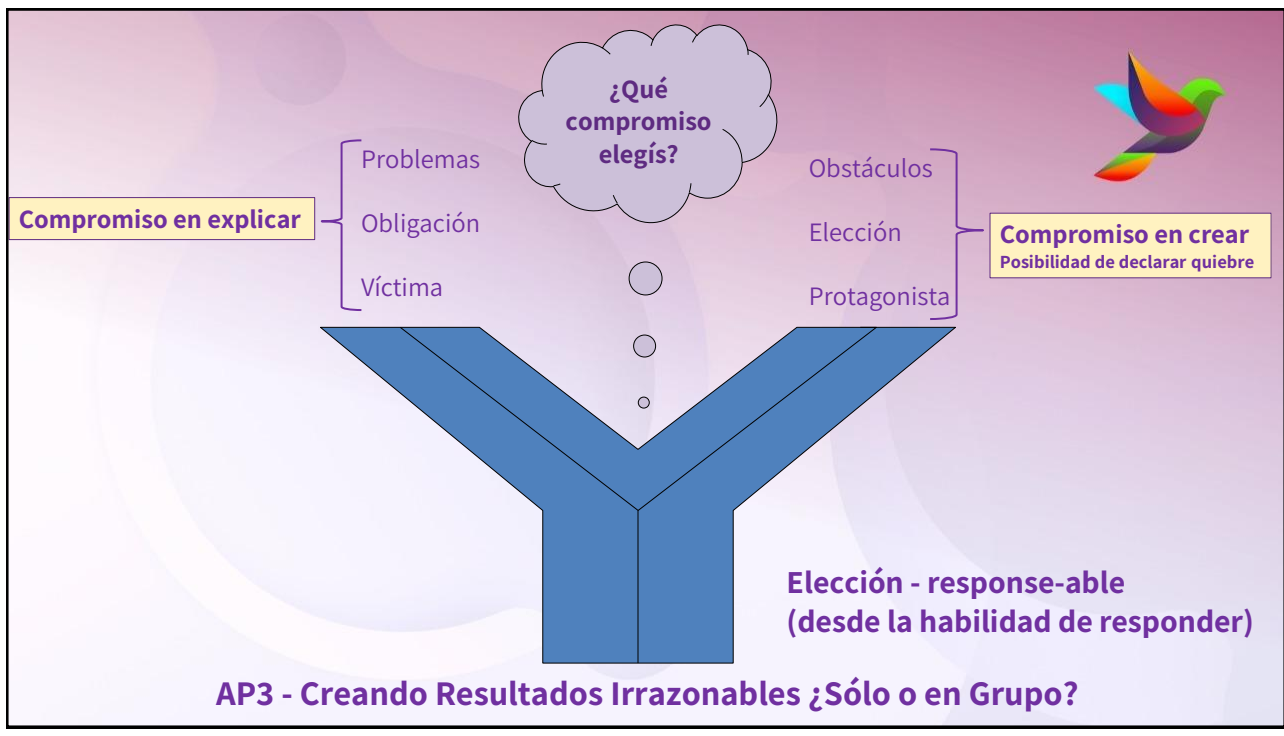
APRENDIZAJE RECURSIVO GRUPAL



8



9



10

Quiebre Vs. Problema



Corolarios de la distinción “Quiebre Vs. Problema”

1. Para declarar quiebres y no experimentar problemas, tiene que existir algún compromiso más allá del obstáculo, más allá de lo que esté pasando.
2. Si mi compromiso no está en lo que quiero que pase, experimentaré lo que pasa como problema.
3. En el problema me opongo al cambio, los obstáculos me impiden el camino.
4. En el compromiso con la visión produzco el cambio, los obstáculos me marcan el camino.
5. Del problema se sale con reacciones “obligadas” frente al presente que me ocurre. Son generalmente “contingentes” y no erradican las causas que lo produjeron.
6. El quiebre se declara y se disuelve el obstáculo con la acción comprometida.

11

Quiebre Vs. Problema



Corolarios de la distinción “Quiebre Vs. Problema”

7. Del quiebre se sale con acciones comprometidas desde el futuro que quiero lograr. Son consistentemente correctivas, innovadoras y preventivas, cambian al observador que estoy siendo, disuelven las causas, cambian la realidad.
8. En el problema tengo temor al temor.
9. En el quiebre tengo amor al temor.
10. En el problema rechazo, me opongo.
11. En el quiebre acepto, ambiciono.

**Cuando no declaro quiebre...
muestro el compromiso de seguir dónde estoy.**



12

Habilidades lingüísticas para crear redes de compromisos



✓ Coordinar acciones con otros requiere competencias en actos del habla y en la escucha.



PEDIR/OFRECER



DECLARAR




PROMETER

y fundamentalmente...

ESCUCHAR

13

ESCUCHAR = PERCIBIR + INTERPRETAR



Fenómeno BIOLÓGICO

5 SENTIDOS


+

+

Fenómeno LINGÜÍSTICO

Cerebro INTERPRETA

No puedo no interpretar - SIEMPRE INTERPRETO
POR LO TANTO: **la escucha es siempre activa**



Y como interpreto: **La escucha valida el habla.**

Hablar y Escuchar, son dos fenómenos distintos e independientes, y son función del TIPO de OBSERVADOR.

14

¿Qué escuchamos cuando escuchamos?

- Las palabras.
- Los actos lingüísticos, (juzga, afirma, pide, ofrece, declara).
- Las emociones que se generan.
- Las acciones posibles que se comprometen al decir lo que se dijo.
- La interpretación que generamos.
- Escucho con todos mis sentidos (escucho aromas, sonidos....)
- Escucho los silencios.
- Escucho el lenguaje no verbal.



15

Practicando distintos tipos de escucha

Dinámicas de escucha:

Todos piensen en algo que realmente les interesa, algo que quieren lograr pero que aún no lo han logrado, piensen en los motivos por los cuales no lo lograron aún, aunque igualmente lo quieren llevar adelante. Registren, tienen 2'

Consigna:

- Trabajarán divididos en A y B. Les contamos lo que van a hacer.
- Los A van a ir a una sala. Serán los habladores que contarán lo que les interesa tres veces, a 3 compañeros B distintos, repitiendo la misma historia.
- Los B en otra sala recibirán 3 consignas para realizar como escuchadores.



16

Practicando distintos tipos de escucha



Dinámicas de escucha:

Los separamos en parejas o en salas y luego de darles las consignas a los B, hacen la dinámica:

- 1era. consigna 2' y regresan.
- Los volvemos a separar considerando que los B deben conectarse y escuchar a otro A
- 2da. parte 3' y regresan.
- Los volvemos a separar considerando que los B deben conectarse y escuchar a otro A
- 3era. parte 5' y regresan.
- Registren sus experiencias en cada dinámica (la 1era. de contacto real y la de los 3 tipos de escucha diferentes 2')
- Compartimos y distinguimos. (1ero. los habladores y luego los escuchadores)

¿Qué distinguieron?



17

Nuevas distinciones Los diferentes tipos de escucha



- **Escucha Previa o Automática**

Me escucho a mí mismo, escucho mis propios juicios.

- **Escucha Recreativa**

“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.

- **Escucha Comprometida**

Escucho el habla automática del otro indagando el:

¿Para qué dice lo que dice? Escuchando el compromiso del otro.



18

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Completa el contrato contigo mismo, para ser consistente con el Aprendizaje Recursivo Grupal en SER LIDER y lograr el sostener el Entrenamiento en Bienestar Integral Sustentable. Envía una copia a los facilitadores antes de la próxima clase.
- Continúa completando la **AP3 – Re-IR ¡VE POR TU SUEÑO!** Declara quiebre y pide conversación de coaching si no estás logrando concretar los avances en tu AP3.
- Obsérvate en qué escucha estás y con quién.
- 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**.



19

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...



20