



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 17** 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 transformación a través del Ahora:

“Vivir plenamente el presente es la clave para la transformación personal y la liberación del sufrimiento.”

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

Luego de la pausa les pedimos que elijan nuevamente DOS “PALABRAS FARO” que los guíen en este viaje de entrenamiento para esta semana.





PISTA CORPORAL

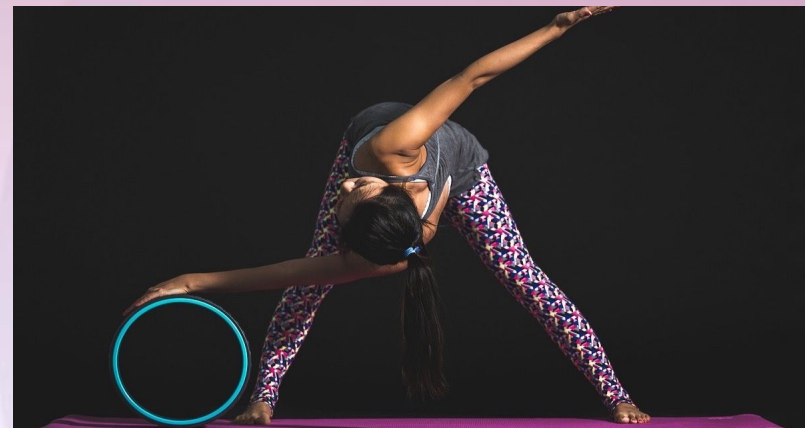
Disposición Corporal:

FLEXIBILIDAD

¿Quién entra a la pista?

Siendo corporal de FLEXIBILIDAD:

- 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.
- Voz: Sonido agudo y exagerado.
- Discurso: Ah, que punto de vista tan diferente. Vamos viendo. Y si nos animamos. Miremos ambos lados.



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

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) ¿Completaste 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? Recordá enviar una copia a los facilitadores.
- 2) ¿Continuaste completando la **AP3 – Re-IR?** Declara quiebre y pide conversación de coaching si no estás logrando concretar los avances en tu AP3.
- 3) ¿Observaste en qué escucha estás y con quién?
- 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?**



Dinámica:



Tus “darte cuenta” sobre qué comportamientos nuevos has adquirido en tu vida diaria, motivados por las distinciones incorporadas hasta la clase 16.

- 1) Escriban sus darse cuenta con el foco en lo que quieren que pase o les pase.
- 2) ¿Quién quiere compartir su experiencia en su vida...?
- 3) El elegido comparte su experiencia.
- 4) Y al finalizar le hace a sus compañeros una pregunta:
 - ¿Qué les resonó a ellos? Pedirles que respondan en 1era. persona del singular.
- 5) Cierra ese compartir con las distinciones que se manifiestan, se revelan de esa experiencia.



Aprendizaje Ontológico



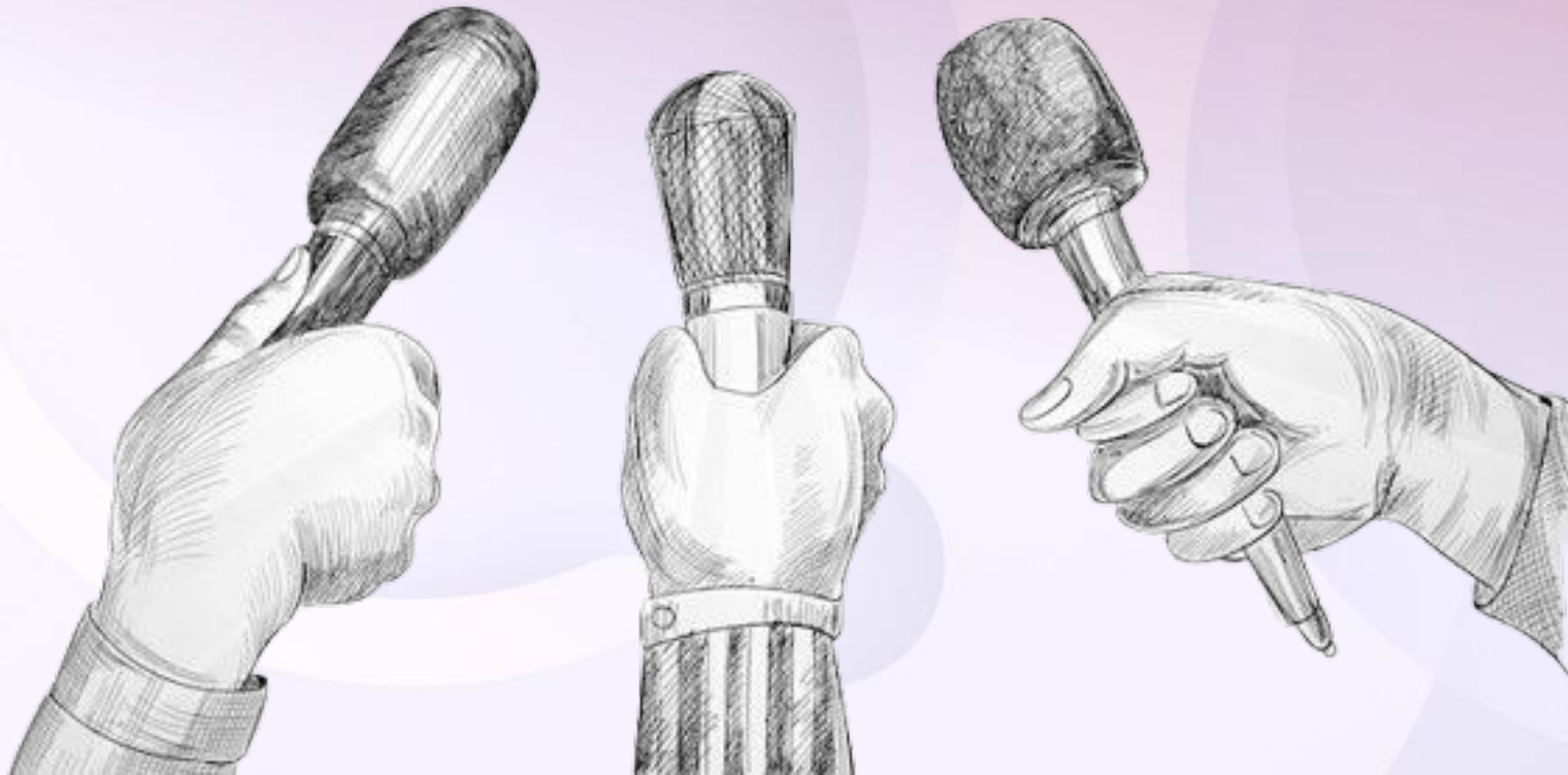
Mostrando una
experiencia
Generando
reflexión



Esto que hicimos fue nuestro 3er. mini COLOQUIO DE DISTINCIONES



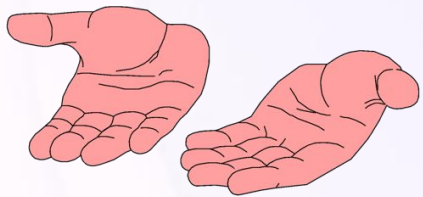
Completen ficha del mini coloquio



Habilidades lingüísticas para crear redes de compromisos



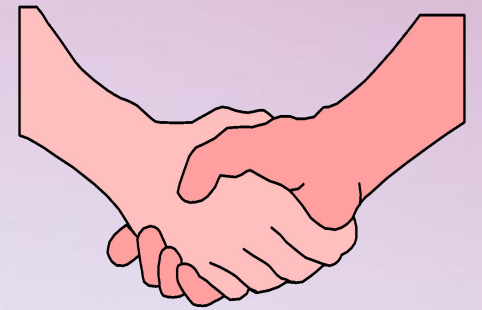
- ✓ Coordinar acciones con otros requiere competencias en actos del habla y en la escucha.



PEDIR/OFRECER



DECLARAR



PROMETER

y fundamentalmente...

ESCUCHAR

Recordando los 2 dominios y los 7 pasos para la comunicación productiva.

Desde el HABLA y la ESCUCHA.



A.- Compromiso en DESCRIBIR

1. **Habla: YO:** Digo “lo que me pasa y quiero” **Escucha:** ¿Lo que dije es lo que el escuchó?
2. **Habla: TU:** “Me dice lo que le pasa y quiere” **Escucha:** ¿Lo que escuché, es lo que el dijo?

B.- Compromiso en GENERAR

3. **NOSOTROS: DECLARAMOS** ¡qué queremos que pase! y observamos ¿qué nos está faltando? para que pase lo que queremos que pase. **¿Qué escuchamos?**
4. **NOSOTROS:** Espacio para las OFERTAS: “¿qué estás necesitando de mí?, para que pase lo que queremos que pase”. Ídem para las ofertas del otro hacia mí. **¿Qué escuchamos?**
5. **NOSOTROS:** Espacio para PEDIDOS: “¿qué estoy necesitando de vos? para que pase lo que queremos que pase”. Ídem para los pedidos del otro hacia mí. **¿Qué escuchamos?**
6. **NOSOTROS:** Escuchar aceptaciones, no aceptaciones, negociaciones para las ofertas y los pedidos de ambos. **¿Qué escuchamos?**
7. **NOSOTROS:** Formalización del COMPROMISO: HACER PROMESAS. **¿Qué escuchamos?**

ESCUCHAR = PERCIBIR + INTERPRETAR



Fenómeno BIOLÓGICO + Fenómeno LINGÜÍSTICO

5 SENTIDOS + 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.



¿Qué escuchamos cuando escuchamos?



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



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.



A top-down photograph of a hand holding a white mug of coffee. The mug is filled with dark coffee and sits on a white, shaggy fur rug. The rug is placed on a light-colored wooden surface. Scattered around the mug and across the rug are numerous small, vibrant purple flowers. In the upper right corner, a portion of a brown cardboard box and a dark blue object with a silver handle are visible. The word "BREAK" is printed in a bold, purple, sans-serif font in the center of the image.

BREAK

Anclando la Escucha Recreativa



A) Dinámica: Mirar al otro sin juzgarlo sosteniendo la mirada 1´.

- ¿Cuál es su emocionalidad?
- ¿Pude soltar mis juicios y permanecer impertérrito?

B) Basta un corazón que escuche.

- Compartimos historia de paciente y psicólogo PDF.
- Vemos video del poder de la confianza desde la escucha recreativa cuando se evita el juzgar. Marina Abramovic con Ulay.mp4

Compartimos experiencias.



Escucha Recreativa



- **Es escuchar y evocar “las emociones” del otro.**
- Ocorre en el espacio interrelacional al sostener el compromiso de no juzgar soltando los juicios que se me disparan.
- **Permite crear confianza** al saber que no voy a ser juzgado.
- Es también reconocida como “escucha empática”, aunque en SER LÍDER distinguimos que, dado que la escucha empática busca entender, solo se puede entender desde mi, por lo tanto, suelto la evocación y me meto en la escucha previa. (Entiendo desde mis juicios; no se trata de entender sino de aceptar al otro como legítimo en su emocionar).
- El “para qué” de escuchar y evocar las emociones del otro es **para crear el espacio de confianza** para indagar acerca del para qué dice lo que dice y entonces entrar en la escucha comprometida.



Escucha Recreativa



- Se ingresa en ella cuando se detiene la escucha previa, se deja de interpretar y SOLO se busca RECREAR la emoción del otro en quien escucha.
- No es aconsejar, no es interpretar, no pretende “entender” al otro, ya que se “entiende” desde la escucha previa.
- No es automática, requiere estabilidad para sostener el compromiso de no juzgar.
- Es aceptar la legitimidad del emocionar del otro y se está en ella cuando la emoción del otro se recrea en quien escucha.
- Es desde la meta disposición corporal “Centramiento” elegir estar en la disposición corporal de “apertura”.

¿Podrías simplemente escuchar?

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, yo interpreto que no escuchaste mi pedido.

Cuando te pido que me escuches, y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme de esta forma, creo que estás metiéndote con mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches, y tú piensas que tienes que hacer algo para solucionar mi problema, pienso que estás errado, aunque te parezca extraño.

¡ESCÚCHAME!

Lo que yo te pido es sólo que me escuches,
No tienes que hablar ni hacer nada, solo escúchame.

A lo mejor es por eso que las oraciones a Dios funcionan, pues Dios es mudo y no trata de dar consejos ni arreglar las soluciones. Por lo tanto... ¿Podrías simplemente escuchar? Tenemos dos oídos y una boca; la naturaleza nos muestra que estamos más capacitados para escuchar que para hablar.



¿Para qué escucho?



La danza del lenguaje habla y escucha es generador:

- Crea nuevas realidades.
- Abre o cierra posibilidades.
- Permite coordinar acciones con otros.
- Modela nuestra identidad, cómo me veo y me ven.

Y ESO SE DA EN LA ESCUCHA

- Por lo tanto, al ESCUCHAR interpretamos de qué manera lo dicho puede afectar nuestro futuro.



¿Para qué escucho?



- Para chequear si estoy de acuerdo o no.
- ...y si es así.... ¿Para qué?
- Para conocer lo que piensa el otro.
- ...y si es así... ¿Para qué?
- Para coordinar acciones:

Qué declara, qué me pide, qué me ofrece,
qué me promete.



Tarea de aprendizaje para la semana:



- Continúa completando la **AP3 – Re-IR** ¡ACCIONA! Fecha entrega Clase 19.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita Escuchar Recreativamente (Parar para Observar, para Distinguir, para elegir).
- Practica la **Escucha Recreativa** comprometiéndote en soltar tus juicios
- Distingue cuando estás en **Escucha Previa**. Distingue cuando indagas sobre ¿para qué decís lo que te decís? Distingue si indagas, al escuchar a otro, los juicios que se te disparan del para qué está diciendo lo que está diciendo, y lo sueltas, dado que te das cuenta de que es escucha previa.
- 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...