



**SERLÍDER**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 20** 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?



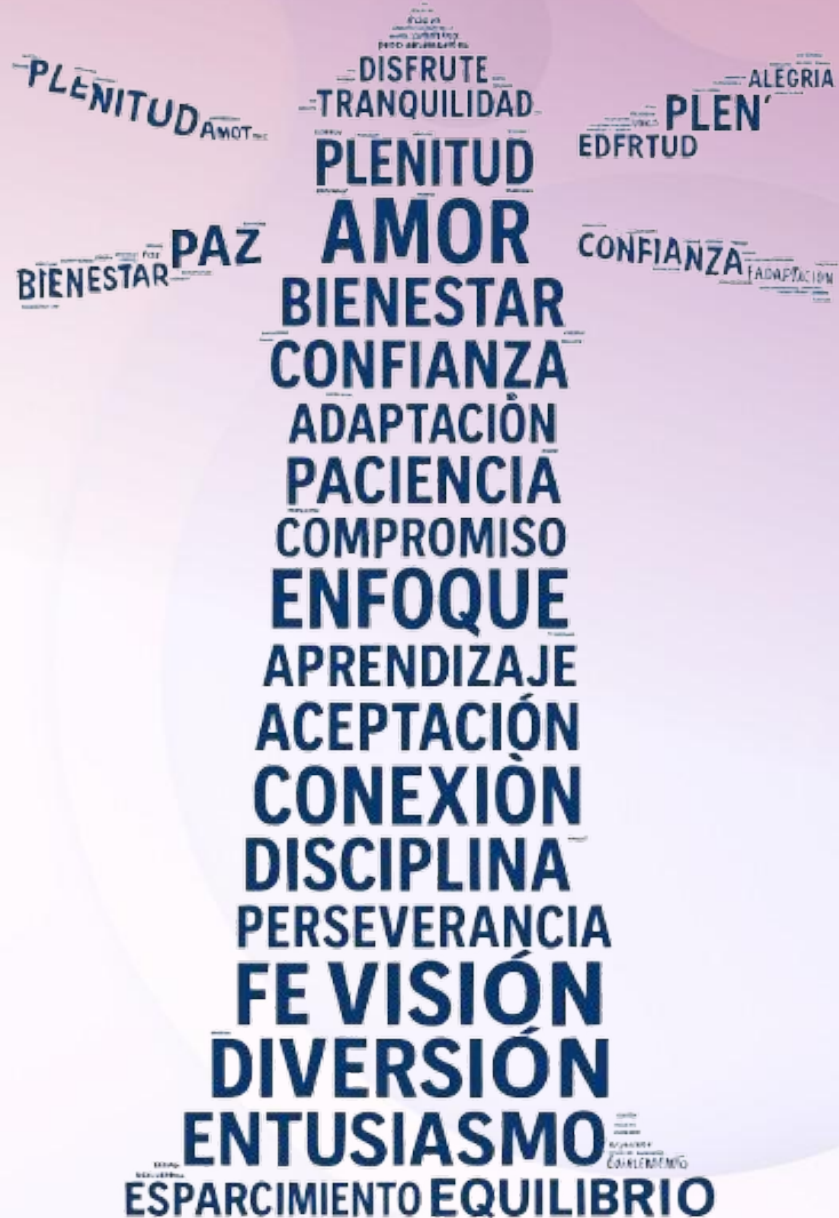
## Los invitamos a una PAUSA

El propósito de la vida es el Ahora:

“No hay un propósito distante que alcanzar. El propósito de la vida es vivir plenamente cada instante.”

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





## Palabras FARO de la semana:

Les pedimos que elijan DOS “PALABRAS FARO” para que los guíen en el entrenamiento individual y grupal para esta semana.

### Palabras Faro del Universo de Grupos N1, semana anterior:

Cambio. Gratitud. Compromiso. Cumplirme. Concentración. Aprendizaje. Aceptación. Claridad. Involucramiento. Compasión. Acción. Elección. Disfrute. Alegría. Amor. Disfrute. Conexión. Enfoque. Paciencia. Orden. Disciplina. Adaptación. Pausa. Elección.



## **PISTA CORPORAL**

Disposición Corporal:

**APERTURA**

¿Quién entra a la pista?

## 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 y 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 mí. ¿me quieres?



- **Sensibilidad, acercamiento y sintonía con uno mismo y el otro, escuchar/se.**
- **Emociones: paz, ternura, aceptación, compasión...**

# EBIS – Entrenamiento en Bienestar Sustentable Índice de Bienestar - Evaluación de síntomas P - E – C (Pensamientos – Emociones – Conducta) y Síntomas físicos

**Contrato Anexo Índice de Bienestar V1.pdf**



Una vez completado el Contrato, y como les prometimos, ya les facilitamos el link del formulario virtual, para que puedan completar y tener sus datos personales sobre una lista de Síntomas que les generan incomodidad, a saber: Síntomas Físicos, de Pensamiento, de Emociones y de Conductas.

Link para completar IBIS Índice de Bienestar Integral Sustentable.

<https://forms.gle/kmDivfZCCJUKrhVe9>

Al completar el mismo recibirán, o ya habrán recibido sus respuestas, para que puedan observarse y tener registro del avance y las mejoras que logren.

Les enviaremos también a cada uno en forma individual un informe del % de bienestar personal en los 4 tipos de síntomas.

Sección 1 de 5

## SER LÍDER - INDICE DE BIENESTAR

**B** *I* U ↺ ↻

En SER LIDER hemos desarrollado un Índice de Bienestar con síntomas relacionados con los Pensamientos, Emociones, y Conductas, para que puedas observar tu estado y avance en tu Entrenamiento del Bienestar Integral Sustentable. El resultado calculado dependerá de cada observador por lo tanto no importa el % que de a cada uno sino que lo relevante es observar cómo yo misma/o voy mejorando a través de cada mes.

Los datos que informes serán absolutamente confidenciales para vos y solo lo verán los directores de SER LIDER. Los facilitadores y vos mismo recibirás el valor promedio general de todos los síntomas para tu propia mejora continua. Estos datos son los hechos que pueden permitir fundar tu avance mas allá del estado emocional en el que te encuentres.

La 1era vez que lo completas será una foto de cómo te observas hoy. El valor obtenido lo recibirás en la semana aunque la copia de tus registros la recibirás inmediatamente en tu correo.

# **EBIS – Entrenamiento en Bienestar Sustentable**

## **Índice de Bienestar - Evaluación de síntomas P - E – C**

### **(Pensamientos – Emociones – Conducta) y Síntomas físicos**

**Contrato Anexo Índice de Bienestar V1.pdf**



El informe individual es confidencial y solo mostraremos el valor del % final del cálculo de los 4 índices. (Solo los directores tienen acceso al detalle)

Informaremos además el valor promedio global de los aprendientes de N1 para ver cada uno si está sobre o debajo de la media.

Los facilitadores solo tendrán información de su curso en forma global y serán oferta para cualquiera que desee acortar la brecha entre su situación actual y la deseada en el parámetro que elijan mejorar.

Esta evaluación muestra tu índice de Bienestar Integral actual. Luego repetirán la misma al 1er mes, a los 3, 6 y 9 meses, para evidenciar en términos de hechos tu mejora constante.

En cada mejora observada luego de cada nueva medición de tu índice de Bienestar Integral te pedimos que te premies a ti mismo/a con algo concreto que elijas y lo compartas.

# EBIS – Entrenamiento en Bienestar Sustentable

## Índice de Bienestar - Evaluación de síntomas P - E - C (Pensamientos – Emociones – Conducta) y Síntomas físicos

**Contrato Anexo Índice de Bienestar V1.pdf**



A continuación, te presentamos el promedio de todos los estudiantes de N1 con los datos de los 4 índices de bienestar sobre las respuestas recibidas hasta la fecha.

31/8/2025	Te pedimos que definas cual es tu percepción inicial de tu grado de bienestar ¿Qué valor crees que dará tu índice de bienestar?	¿Cómo te evaluarías ahora, en término de Índice de Bienestar luego de haber pasado por esta experiencia de revisión de tus síntomas?	Indice general promedio PENSAMIENTOS	Indice general promedio EMOCIONES	Indice general promedio CONDUCTAS	Indice general promedio SINTOMAS FISICOS	Indice EBIS PROMEDIO GENERAL
Promedios de 12 estudiantes de N1	70,8%	67,5%	51%	72%	70%	82%	72%

Roxana alcaide
Eliana Lefcovich
Jeremias ledesma
Elisa Ojeda
Sabrina Suárez
Natalia Walterman
Leonardo schaffer
Claudia V. Belletti
Natty Duarte
Maximiliano Edgardo Arrue
Carboni María soledad
Florencia Fuentes

# Contrato de Entrenamiento en Bienestar Sustentable

Recuerda utilizar el **DARUMA** para recordar cada uno de tus compromisos.

Al declarar un objetivo pinta el ojo izquierdo de la figura del Daruma para afianzar tu compromiso.

**Escribe tu objetivo elegido:** .....

- 1) Comparte esta declaración con tu grupo y con tus facilitadores para tu proceso de aprendizaje.
- 2) Coloca tu Daruma en un lugar visible para que te recuerde y motive a alcanzar tu objetivo.
- 3) Al alcanzar tu objetivo pinta el segundo ojo y consévalo para que te recuerde que has podido lograr aquello que te has propuesto.



# ¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) ¿Practicaste desafiar tus **transgresiones del lenguaje** utilizando las preguntas vistas del Metamodelo PNL?
- 2) ¿Entregaste la **AP3 – Re-IR?** Declara quiebre y pide conversación de coaching si no estás logrando concretar los avances en tu AP3.
- 3) ¿Continuaste con la **Pausa?** ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 4) ¿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?
- 5) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus?**
- 6) ¿Cómo les fue con las **Palabras Faro** de la semana pasada?





Veamos una nueva Distinción...

Gestión del sufrimiento a la paz.

## OFENSA vs. DAÑO



# DINÁMICA



- 1) Piensa y elige una situación en la cual juzgas que alguien dijo algo que sentiste como una ofensa y te generó molestia. Resume esta situación en 2’.
- 2) Responde en forma individual:  
¿El otro te ha producido un daño? ¿Por qué lo llamas daño?
- 3) En plenario compartimos sus historias y el porqué lo llamamos daño.
- 4) Integramos leyendo el artículo:  
“Ofensa Vs. Daño” de Lou Marinoff.
- 5) Reviso mi historia y distingo:  
¿Ahora lo identifico como daño?  
¿Había un camino de doble vía o de una sola vía?



A top-down photograph of a hand holding a white mug filled with dark coffee. The hand is positioned at the bottom left, wearing a silver ring. The mug sits on a white, shaggy fur rug. Scattered 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 entire scene is set on a light-colored wooden surface with a visible grain.

**BREAK**



Profundizamos con una nueva Distinción.  
Gestión de la reactividad a la proactividad.

## VÍCTIMA vs. PROTAGONISTA



## Imaginemos a una persona hablando y escuchando como...



- VÍCTIMA de lo que pasa o pasó.
- VÍCTIMA de las circunstancias que lo rodean.
- Que pone siempre la “culpa” de lo que pasa en el afuera o en los otros.
- ¿Qué tendrían que escuchar para que lo juzgaran como **VÍCTIMA**?

# DINÁMICA GRUPAL

## 1ra. Parte



- 1) Cada uno piensa en alguna situación que haya vivido y que juzga fue insatisfactoria, que te produjo enojo, tristeza o frustración, una situación que consideras injusta para vos donde identifiques que otro accionó de manera diferente a como hubieras deseado que actuara. Como por ejemplo: una reunión “difícil”, una discusión dolorosa, un hecho frustrante, una respuesta tajante, un incumplimiento.
- 2) En sala escuchamos 4 historias de los que elijan compartir, muy brevemente en no más de 2’.
- 3) En grupo votamos una de las 4 historias que creemos representa mejor una situación de “Víctima”.
- 4) Al elegido/a le decimos que la contará al resto con unas consignas que le daremos a solas.
- 5) A los escuchadores también les damos una consigna a solas, sin el relator.
- 6) Lo traemos nuevamente al elegido y cuenta su historia al resto, que lo escuchará con las consignas que le dimos. (En virtual levanten la mano los que quieran preguntar así podemos seguir un orden)
- 7) Finalizada la dinámica todos registran en el cuaderno:  
El relator: ¿Cómo me sentí ante las preguntas de mis compañeros en el C, E ,L?  
El resto: ¿Cómo me sentí interviniendo desde las consignas dadas desde el C,E y L?



Imaginemos ahora a una persona hablando y escuchando como...

- RESPONSABLE “frente a” lo que pasa o pasó.
- RESPONSABLE “frente a” las circunstancias que lo rodean que siempre privilegia qué puede hacer él o ella, frente a lo que pasa...
- ¿Qué tendrían que escuchar para que lo juzgaran como... **RESPONSABLE?**



# DINÁMICA GRUPAL

## 2da. Parte



- 1) El mismo relator irá a una sala, y le daremos una nueva consigna.
- 2) A los escuchadores también les damos una nueva consigna a solas.
- 3) Lo traemos nuevamente al elegido y cuenta su historia al resto, que lo escucharán con las consignas que le dimos. (En virtual levanten la mano los que quieran preguntar así podemos seguir un orden)
- 4) Finalizada la dinámica todos registran en el cuaderno:

El relator/ra: ¿Cómo me sentí ante las preguntas de mis compañeros en el C, E y L?

El resto: ¿Cómo me sentí interviniendo desde las consignas dadas desde el C, E y L?

**Compartimos en plenario.**



¿Para qué hicimos esta dinámica?

¿Qué distinciones estuvimos siendo y distinguiendo?



## VÍCTIMA vs. PROTAGONISTA

- Una forma de vida adoptada por el observador que estamos siendo.

Veamos estos videos disparadores:

- 1) Impotencia en la escalera.
- 2) Informe de la maestra.
- 3) Monólogo de la culpa.
- 4) Breve lectura.









## REFLEXIONEMOS

¿Qué estoy eligiendo como forma de vida?

¿Víctima o Protagonista?

### VÍCTIMA:

- Explico mis brechas entre lo que quiero y lo que logro.
- Las razones de mi ineffectividad siempre están “fuera”, son las circunstancias las que determinan mis resultados y son ellas las que deben cambiar.
- Vivo a la “deriva”, resignado o resentido.
- Me interrogo sobre los “por qué” pasan las cosas que me suceden.
- Siempre me pasan cosas que me cierran posibilidades.
- El mundo conspira contra mí.
- JUZGO todo el tiempo, tanto a mí mismo como a los demás.
- Busco siempre la “ausencia de culpa” y la “comodidad”.
- Tomo del pasado lo que me sirve para justificar: “**No pude = No puedo**”



# REFLEXIONEMOS

¿Qué estoy eligiendo como forma de vida?

¿Víctima o Protagonista?

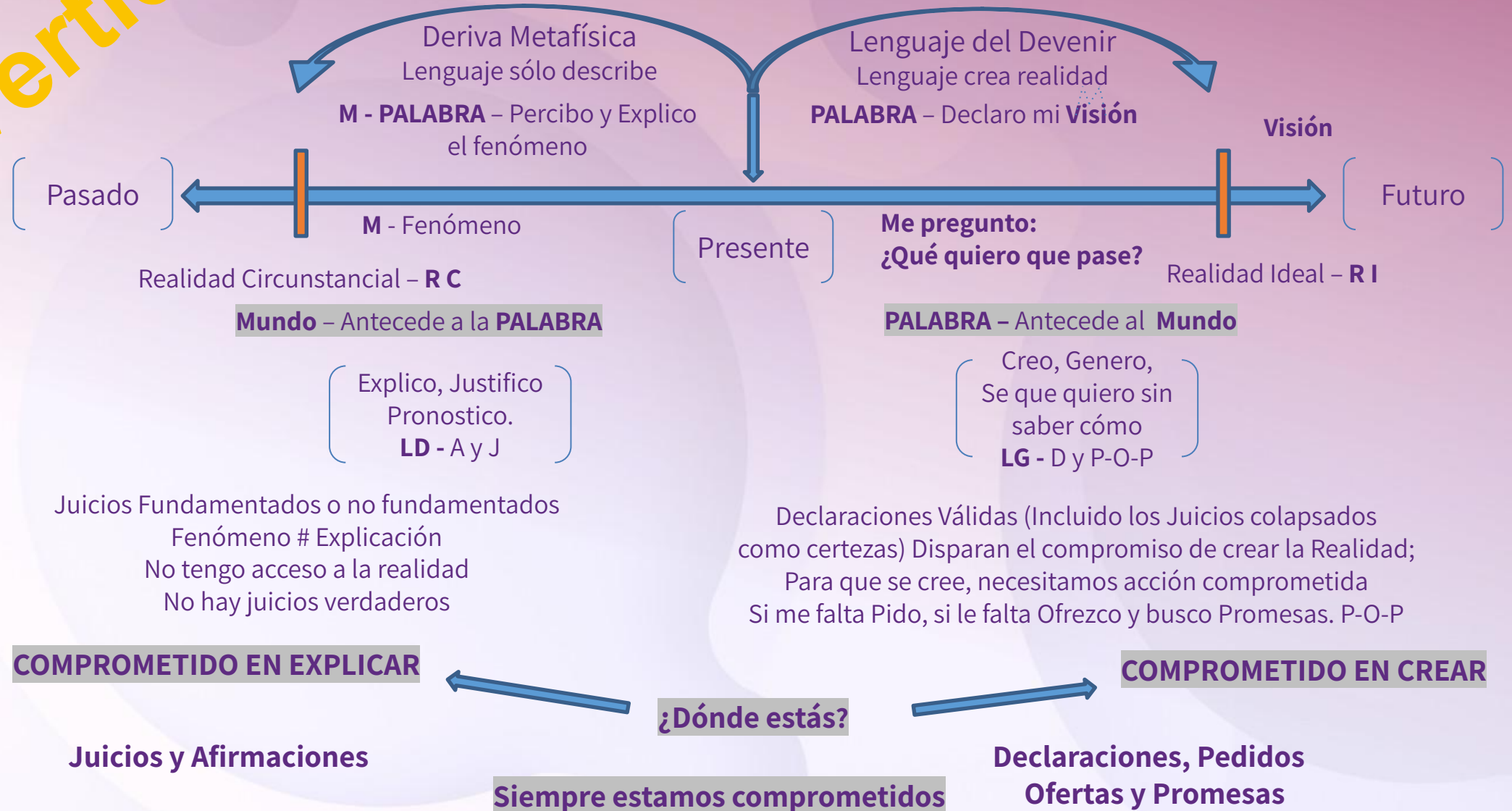
## PROTAGONISTA:

- Ser Responsable es mi habilidad de responder frente a las circunstancias “haciendo que las cosas pasen”.
- Reconozco que mi accionar no fue suficiente para cerrar la brecha entre lo que quiero y mis resultados.
- Vivo comprometido/a, desde el poder y la convicción al logro.
- Mi pregunta es: ¿Quién necesito SER para ACCIONAR y lograr lo que quiero?
- Lo que determina mi accionar es mi Compromiso, mi VISIÓN y NO el resultado.
- Acepto los errores o desvíos como oportunidades de aprendizaje.
- El mundo siempre está a mi favor.
- DECLARO, PIDO, OFREZCO, PROMETO, sabiendo que el futuro está en mis manos.
- No le temo a la “incertidumbre”, acepto que desde ella siempre puedo crear. Tomo del pasado lo que me da poder: **“No pude = Algo me faltó. Voy por ello”**.

# Aula Invertida

## ¿Dónde estás?

### Paradigma Comunicacional SER LÍDER



Víctima - Avestruz - Protagonista



**HACE MUCHO... MUCHO TIEMPO...**  
**CADA UNO DE NOSOTROS APRENDIÓ...**



**¿Y si decidimos ser protagonistas en lugar de víctimas?**

Dejaríamos de gastar tiempo en culpar a los demás.  
Y tendríamos energía para diseñar nuestras acciones.



# Tarea de aprendizaje para la semana:



- Distingue si te enganchas en la **ofensa** o no.
- Distingue si estás eligiendo una forma de vivir como **Víctima** = No pude, No puedo, o como **Protagonista** = No pude, algo me faltó. ¿En qué dominios aparecen las emociones de víctima-responsable? ¿Qué impacto tiene en mi decir y en mi cuerpo? Como sugerencia de “Actitud Responsable” ver la película “Escritores de la libertad”.
- Continúa completando la **AP3 – Re-IR**. Se entrega la próxima clase. Declara quiebre y pide conversación de coaching si no estás logrando concretar los avances en tu AP3.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita escuchar Recreativamente (Parar para Observar, para Distinguir, para elegir).
- Termina la lectura del **capítulo VI** de Echeverría para cerrar el mismo.
- 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...