



SERLÍDERU
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la clase 21 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?

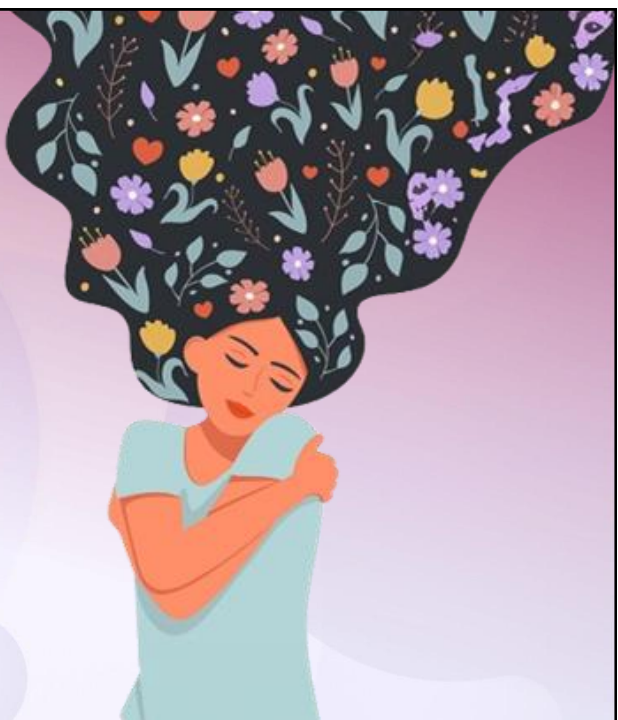
A graphic of a rainbow mood scale from 1 to 10. The scale is a semi-circle with a needle pointing to the number 5. The numbers 1-4 are on the left (red to orange) and 6-10 are on the right (yellow to green). Each number has a corresponding smiley face icon: 1 (sad), 2 (neutral), 3 (sad), 4 (neutral), 5 (neutral), 6 (neutral), 7 (happy), 8 (happy), 9 (happy), 10 (happy). A hummingbird is flying in the top right corner.

Los invitamos a una PAUSA

Rompe el hábito de la resistencia:

“Observa tus resistencias internas al momento presente. Al ceder, encuentras fluidez y facilidad.”

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



An illustration of a woman with her eyes closed, wearing a light blue top. She has a large, dark, floral crown on her head, filled with various colorful flowers and leaves. The background is a soft, purple and pink gradient.



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:

Soltar. Aceptación. Cambio. Gratitud. Compromiso. Visión. Disfrute. Querermme. Respetarme. Calma. Acción. Elección. Paciencia. Adaptación. Plenitud. Fluir.



PISTA CORPORAL

Disposición Corporal:

FLEXIBILIDAD

¿Quién entra a la pista?

Siendo corporal de FLEXIBILIDAD:

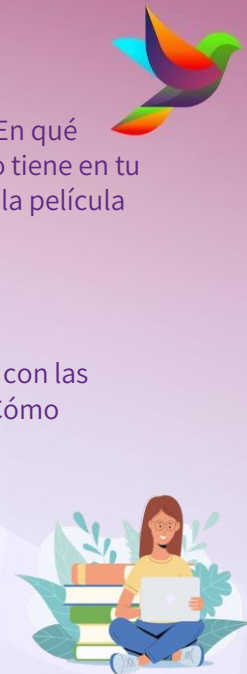
- Ojos muy abiertos.
- Inhalación corta por la nariz y exhalación larga por la boca.
- Tono muscular medio a alto.
- Disposición del cuerpo hacia arriba y en todas direcciones.
- Dinámica de movimiento. explosiva y conducida.
- Voz: Sonido agudo y exagerado.
- Discurso: Ah, que punto de vista tan diferente. 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) ¿Te observaste siendo **Víctima o Protagonista** ante las circunstancias? ¿En qué dominios aparecen las emociones de víctima-responsable? ¿Qué impacto tiene en tu decir y en tu cuerpo? Como sugerencia de “Actitud Responsable” ¿Vieron la película “Escritores de la libertad”?
- 2) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 3) ¿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?
- 4) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?
- 5) ¿Cómo les fue con las **Palabras Faro** de la semana pasada?





Una nueva actividad de aprendizaje

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas

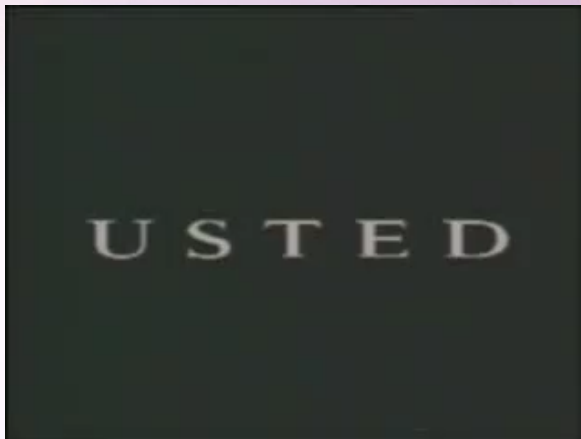
Escudos protectores que fuimos utilizando para evitar posibles sufrimientos.



AP4 - Distinguiendo nuestras corazas



De donde partimos...



- ¿Qué corazas empezamos a utilizar a medida que crecíamos?
- ¿Qué limitaciones teníamos?

<https://www.youtube.com/watch?v=p-KjYncoM4>

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas



- Algunos conservaron su inocencia, desparpajo y creatividad, aún la posible crítica de los demás.
- Pero, la mayoría de nosotros creamos nuestras corazas, nuestros escudos...



<https://www.youtube.com/watch?v=3WcSkKviMUE>

¿Qué son esas corazas, esos escudos? Y ¿Para qué las o los creamos?

¿Qué es Coraza?



Armadura, Blindaje, Protección, Defensa, Envoltura;
También: Cosa inmaterial que protege o sirve de defensa.
Ejemplo: su orgullo le sirve de coraza.

Todos Tenemos corazas, escudos protectores, armaduras.

Las hemos creado como sostén, soporte, protección para hacer frente a determinados momentos donde interpretamos, dada la emoción de temor, (desconfianza) que el peligro que imaginábamos (juicio), era mayor que los recursos que disponíamos (juicios).

Entonces inventamos una forma de respuesta contingente (escudo inmaterial), frente a esas situaciones que nos superaban.

Ejemplo.: Digo que sí cuando quiero decir que no para evitar un conflicto. Tengo un automatismo inconsciente controlado por el personaje en que me he convertido.

Investiguemos nuestras corazas:

¿Protegen las corazas? ¿A qué precio?

Cada uno de nosotros tiene su propia coraza, su mecanismo de defensa, su escudo personal para blindarse contra el dolor.

Es normal, de algún modo, tenemos que mantener a salvo nuestra parte más delicada y hacernos fuertes frente a las posibles amenazas y contratiempos.



El problema surge cuando estas corazas se generan, y después nos quedan pegadas creando un personaje que no soy yo y que me controla como un titiritero.

Es decir, toma el control de nuestras vidas y las termina convirtiendo en una manera de estar siendo muy conservadora a través del cual vivimos en el mundo. Muros que se levantan y nos aíslan, ya no solo del dolor y la incertidumbre, sino también del afecto y de cualquier experiencia nueva social.



- En un intento de protegernos, el personaje con sus corazas acaba boicoteándonos de tal manera que nos bloqueamos a nivel emocional.
- Ese evitar por temor, para no sentir dolor, es una estrategia errónea que repetimos porque en algún momento aseguró nuestra supervivencia.



Así que, cuidado, porque cuando utilizamos las corazas pagamos un precio alto.

Transformamos dolor en sufrimiento.

Sufrimiento = Dolor + Interpretación.



Investiguemos nuestras corazas:

¿Protegen las corazas? ¿A qué precio?

Y así, nos quedamos vacíos por dentro.

Esta es esa letra pequeña del contrato que no siempre leemos o que no siempre tenemos en cuenta antes de empezar a crear barreras.

Por otro lado, ese vacío se traduce en la ausencia de emociones, de esa capacidad de sentirse vivos y conectar.

Así, no es raro que en un corto espacio de tiempo terminemos siendo presa de eso que tanto temíamos, el propio sufrimiento. Porque ¿quién ha dicho que no sentir nos aleja de pasarlo mal?

Las corazas son trampas inconscientes que nos atan al malestar disfrazadas de sentimientos de protección y seguridad. De ahí que sea tan importante identificar y reflexionar sobre cuáles son nuestros mecanismos de defensa que ha creado nuestro personaje.

“Hace falta más valor para afrontar el dolor que para morir”.

-Marlene Dietrich-



Dinámica de Visualización:

“Corporalizando nuestras corazas”





Corporalizando y distinguiendo mi armadura:

- Ahora que han identificado a la estatua que identifica el personaje que han creado, les voy a pedir que comiencen a caminar, a desplazarse, desde ese siendo corporal durante unos minutos registrando sensaciones (físicas), sentimientos (emociones) y escuchando sus pensamientos.
- **¿Desde qué compromiso están escuchando?**



- Presten atención a la respiración, la mirada, los movimientos, el eje, (hacia adelante, atrás, arriba, abajo), los apoyos.
- ¿Se mueve o está en quietud?.
- ¿A qué velocidad se mueve?.
- ¿Qué pensamientos y emociones transito en esa corporalidad, siendo ese personaje, con su coraza puesta?
- Veán a sus compañeros.
- Sin soltar su estatua.
- Tómense su tiempo.
- Registren en el cuaderno de aprendizaje.
- **Compartir grupal.**





AP4 - Distinguiendo nuestras corazas

¿Cuándo nació tu máscara?

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas



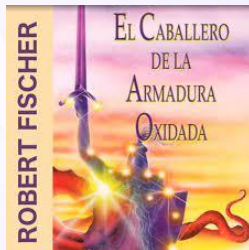
Base sobre el libro: “El Caballero de la Armadura Oxidada” (Robert Fisher)

- Te pedimos que leas o vuelvas a leer el libro. Léelo con la ingenuidad, asombro y apertura que lo haría un niño.
- Hoy leeremos el 1er capítulo y en las sucesivas clases les iremos enviando de a dos capítulos por semana. Son 7 capítulos.
- Te pedimos que no te adelantes, lee, observa, reflexiona y registra tus notas y reflexiones sobre tus armaduras.

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas



*“El amor no tiene otra lógica.
No es a la fuerza, sino acariciando,
cómo se abre una armadura”.*
-Marwan-



Lectura del 1er capítulo:
Cap. 1 – EL DILEMA DEL CABALLERO

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas

Te pedimos que vayas registrando en tu diario de aprendizaje, lo que te surja de las siguientes preguntas:



- ¿Qué reflexiones te dejan las preguntas de Merlín en cada capítulo?
- ¿Qué aprendizajes tienen para ti el Sendero de la Verdad, el Castillo del Silencio, el Castillo del Conocimiento y el Castillo de la Voluntad y la Osadía?
- ¿Qué miedo protegen esas corazas con que te muestras?
- ¿Estás dispuesto a soltarlas, arriesgarte y confiar?
- ¿Es la misma coraza en el dominio personal que en el laboral?

Ejemplos de corazas y personajes: Superman, la mujer maravilla, el que todo lo puede, el pobrecito, el disponible, el desafiador de límites, el cuidadoso, el simpático, el inteligente, el positivo, el desafiador, el canchero, el sabelotodo, el que arregla todo...

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas

Liberándome de las corazas, armadura, personaje, podré:



- Descubrir el personaje que creé, los comportamientos que desarrollé y para qué los sostuve al utilizar esa coraza.
- Descubrir de qué me protegía.
- Ver si los resultados que obtengo con la armadura me acercan o me alejan de lo que quiero lograr o de las relaciones que quiero tener.
- Desafiar el juicio de la amenaza, del peligro que me impide mostrar mis aspectos ocultos.
- Declarar quién quiero estar siendo y diseñarme para lograr lo que declaro querer ser.
- Integrarme desde la vulnerabilidad, la flexibilidad y la liviandad para liberar mis posibilidades.

AP4 - Distinguiendo nuestras corazas

Proceso para descubrir tu coraza/armadura:



Para descubrir la armadura, coraza, registra en tu cuaderno de aprendizaje todo aquello que se manifieste como pensamientos, sentimientos y sensaciones para que puedas reconocer las características de tu personaje, utilizando esa armadura.

El camino del dolor al amor y del amor al dolor.



- La vida no es un camino expedito que nos garantice la ausencia de dolor.
- La incertidumbre, la inestabilidad y el azar son condiciones de su recorrido y las afrontaremos mejor, si somos capaces de no resistir lo que pasa, reduciendo las expectativas y confiando en nuestra capacidad para afrontar los desafíos.
- Nadie es inmune al DOLOR sin embargo, sí podemos reducir el sufrimiento inútil.
- Recordemos **Sufrimiento es Dolor más Interpretación**, por eso es esencial que aprendamos a gestionarlo, de lo contrario la oscuridad puede devorarnos.

Veamos el video de la tribu sobre el amor y el dolor.



El camino del dolor al amor y del amor al dolor.



- Vivir es afrontar riesgos, aceptar que no siempre todo sucederá como deseamos, abrazar los momentos de felicidad, pero también aceptar que el dolor llamará a nuestra puerta de vez en cuando y nos pondrá a prueba.
- **Gestionar los golpes y cicatrizar heridas no es una tarea fácil, sin embargo, es una tarea posible.**
- No siempre contamos con el mejor apoyo, recursos o estrategias y, aun teniéndolas, en ocasiones no sabemos utilizarlas.
- Hay quien afronta mejor las frustraciones y los imprevistos, quien deja que estos se apoderen de su estado de ánimo y quien decide protegerse para poner un límite a su sufrimiento.
- Ahora bien, el método que utilicen influirá de una u otra forma en su día a día.

El camino del dolor al amor y del amor al dolor.



- No obstante, con independencia de la forma que tengamos de afrontar el sufrimiento, cuando éste se queda a nuestro lado, genera una serie de consecuencias tanto físicas como emocionales. Por un lado, nos atrapa en su desgano, en esa falta de motivación y placer absolutos que, si no vigilamos bien, puede cambiar nuestro rumbo hacia la depresión o la ansiedad.
- Por otro lado, nos desgasta físicamente, nos agota, terminando con toda la energía que tenemos. De hecho, a niveles biológicos, disminuye la segregación de serotonina y aumenta la cantidad de cortisol.

La salida: Realicemos la AP4: Distinguiendo nuestras corazas

¿Y si no las podemos soltar y aún me afectan?

Entonces declara quiebre frente a ese obstáculo y pide coaching, no estamos solos.

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Comienza la **AP4 – Distinguiendo tus corazas** – Registrando en tu cuaderno de aprendizaje. Fecha de entrega clase 25.
- Lectura de los capítulos 1, 2 y 3 del caballero para la semana de la clase 22.
- Lectura de los capítulos 4 y 5 del caballero para la semana de la clase 23.
- Lectura de los capítulos 6 y 7 del caballero para la semana de la clase 24.
- CLASE 25: Daremos espacio para la presentación de armaduras y entrega de la AP4.
- 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**.
- **¿Vives declarando lo que quieres que pase?** Frente a los obstáculos que te impiden avanzar hacia ese compromiso ¿Declarás quiebre?





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...