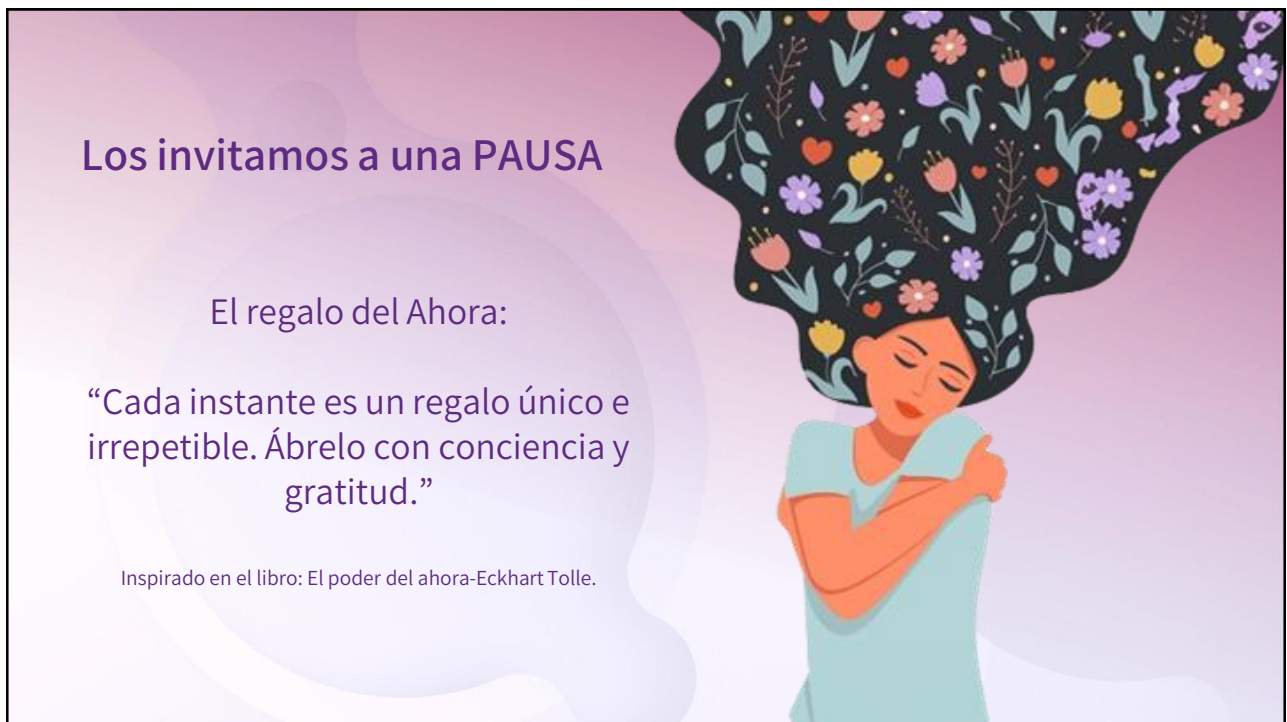


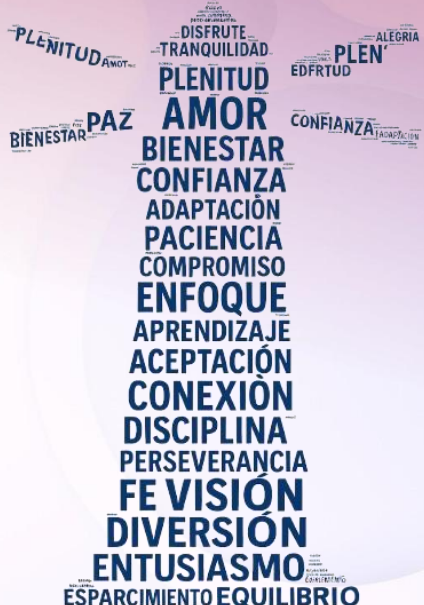


Bienvenidos tripulantes a la clase 22 del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes nutrientes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.

CCOP CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL







A word cloud of positive emotions and states of mind. The words are arranged in a vertical column, with some words appearing more frequently than others. The words include: PLENITUD, AMOR, BIENESTAR, CONFIANZA, ADAPTACIÓN, PACIENCIA, COMPROMISO, ENFOQUE, APRENDIZAJE, ACEPTACIÓN, CONEXIÓN, DISCIPLINA, PERSEVERANCIA, FE, VISIÓN, DIVERSIÓN, ENTUSIASMO, ESPARCIMIENTO, and EQUILIBRIO. Other words like PAZ, TRANQUILIDAD, ALEGRÍA, and EDERTUD are also visible.

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:

Disfrute. Conexión. Diversión. Confianza. Enfoque. Disciplina. Abrazarme. Paz. Empeño. Quererme. Compromiso. Cambio. Gratitud. Introspección. Amor. Estabilidad. Acción. Paciencia. Reflexión. Sentido.



A black and white sketch of a person in a dynamic, expressive pose. The person is shown from the waist up, with their arms raised and legs in motion, suggesting a dance or a powerful movement. The sketch is done with loose, energetic lines.

PISTA CORPORAL

Disposición Corporal:

RESOLUCIÓN

¿Quién entra a la pista?

Siendo corporal de RESOLUCIÓN:

- Ojos apretados y focalizados en un punto.
- Respiración corta por la nariz hasta el pecho.
- Tensión muscular, tono alto.
- Disposición de ir hacia delante.
- Movimientos explosivos.
- Sonido energético y corto.
- Kata de resolución. Aquí mando yo.



- **Nos dispone a la acción, más que al pensar o reflexionar.**
- **Emociones: asertividad, compromiso, pasión.**



¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?

- 1) ¿Comenzaste con la AP4 – Distinguiendo tus corazas? ¿Registraste en tu bitácora tus resonancias al leer los capítulos 1, 2 y 3?
- 2) ¿Distingues si resistes la incertidumbre y qué te sucede? ¿Registras si aceptas tu vulnerabilidad, torpeza y dolor?
- 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?



EXPLORANDO EL DOMINIO EMOCIONAL



Escribe en forma individual para poder compartir luego:

- ¿Qué sentís al escuchar que trabajaremos con emociones?
- ¿Qué emociones recurrentes reconoces en tu día a día?
- ¿Hay situaciones que las han disparado? ¿Cuáles situaciones?
- ¿Esas emociones las consideras “buenas” o “malas”?
- ¿Qué emociones consideras que te abren posibilidades y cuáles te cierran posibilidades?



**Aceptar, manifestar o expresar las emociones que siento a los demás...
¿Es habitual en la cultura actual?**



- **En la casa.**
- **Con los hombres.**
- **Con las mujeres.**
- **En el trabajo.**

Juicios históricos:

- Mejor ocultar mi emoción, seamos razonables.
- La razón me permite controlar la emoción.
- Hay emociones buenas y malas, por lo tanto controla tus emociones.





“El daño más grande que la cultura patriarcal ha generado en la existencia humana ha sido el dar valor de bueno o malo a las emociones. Las emociones no son ni buenas ni malas. El problema surge de nuestra ceguera ante nuestro emocionar, y al no verlas, en el quedar atrapado en ellas. Les decimos a nuestros niños “controlen sus emociones” lo que equivale a decirles, “niéguelas”, y los atrapamos en la ceguera sobre nosotros mismos. Si dijéramos en cambio, “mira tú emocionar y actúa consciente de él”, les abriríamos un espacio reflexivo y los invitaríamos a una libertad responsable”.



-Humberto Maturana-



Humberto Maturana, biólogo interdisciplinario, premio Nobel, para quien la realidad es construcción, dice:

*“**Hay tantas realidades como experiencias.** Percibir es entrelazar el **lenguaje** (que es una fabricación arbitraria) con las **emociones** (que tienen un sustento biológico)”.*

NO ES CIERTO QUE LOS HUMANOS SOMOS SERES RACIONALES. SOMOS, COMO TODOS LOS MAMÍFEROS, MOVIDOS POR LAS EMOCIONES. Y USAMOS LA RAZÓN PARA JUSTIFICAR NUESTRAS ACCIONES.

- Humberto Maturana



EXPLOREMOS EL DOMINIO EMOCIONAL



En la próxima diapo verán una foto; les pedimos que se pregunten, respondan y **registren brevemente** sus respuestas a algunas preguntas que le formularemos:



EXPLOREMOS EL DOMINIO EMOCIONAL a través de estos disparadores



Mire, reflexione y registre:

¿Qué veo, de qué se compone (formas, detalles, fondo, colores, luces y sombras)?

¿Cuál es el detalle más significativo para mí y por qué?

¿Qué pasó un minuto antes?

¿Qué pasará un minuto después?

¿Qué le agregaría a la foto?

¿Dónde estoy yo en la foto, si es que estoy?

¿Me gusta o disgusta la foto? ¿Por qué?

¿Qué emociones y sentimientos me dispara?

Compartimos:

- ¿Qué emociones y sentimientos me disparó?
- ¿Cómo se generó esta emoción?
- ¿Elijo la emoción que voy a sentir?

EXPLOREMOS EL DOMINIO EMOCIONAL**PRIMERAS CONCLUSIONES:**

MIS EMOCIONES SE GENERAN POR UN GATILLO , que impacta en mi sistema nervioso central desde la amígdala. Luego el neocórtico que usa el lenguaje llama a esa emoción ya existente como sentimiento.

DE ACUERDO AL OBSERVADOR QUE SOY EL MISMO GATILLO GENERA DIFERENTES EMOCIONES. Mi lenguaje (el habla, el lenguajeo), genera un nuevo disparador que gatilla una nueva emoción. El lenguajeo (el habla) es arbitrario (no biológico) depende de mí escucha (la escucha valida al habla).

MIS EMOCIONES DESAPARECEN CUANDO EL GATILLO DESAPARECE. (80 a 120 segundos).

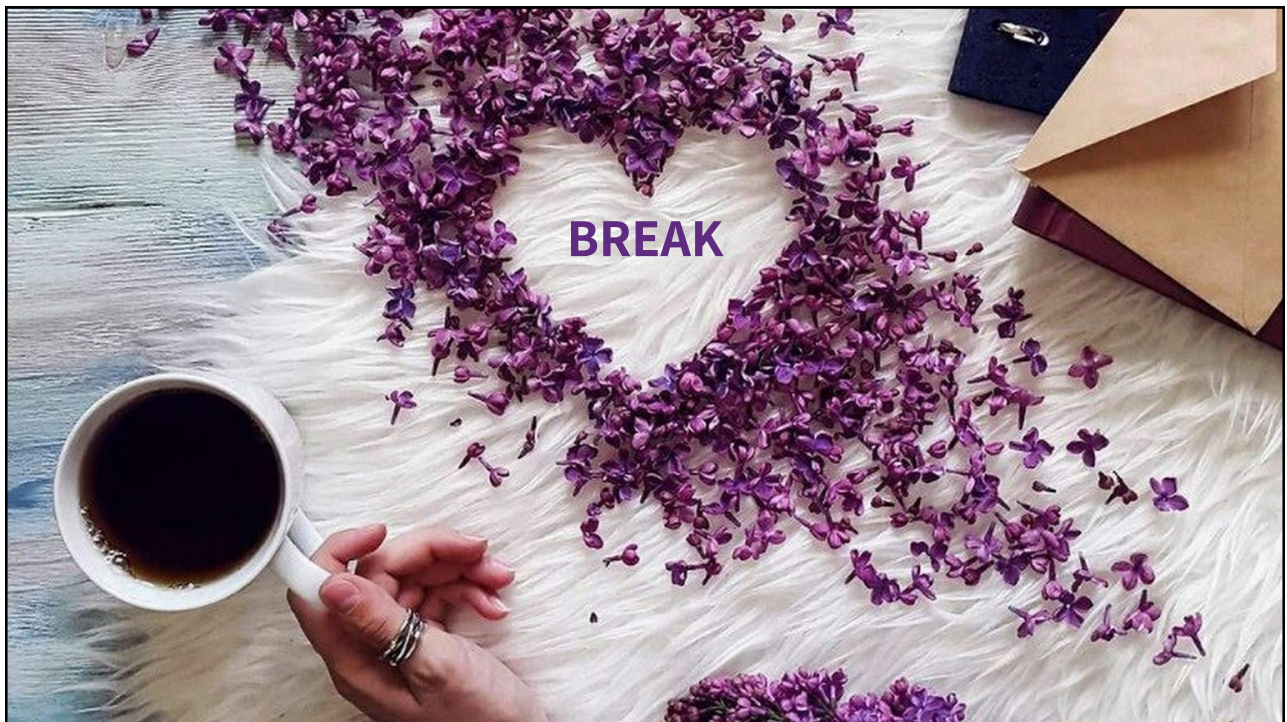
EXPLOREMOS EL DOMINIO EMOCIONAL



PRIMERAS CONCLUSIONES:

- MIS EMOCIONES SON BIOLÓGICAS, las genera el OBSERVADOR QUE ESTOY SIENDO.
- La escucha surge del compromiso de para qué escucho, por lo tanto...
- LAS EMOCIONES PARTEN DE PARA QUÉ COMPROMISO ESTOY ESCUCHANDO.

... Escuchar ➡ Lenguajear ➡ Emocionar ➡ Escuchar ➡ Lenguajear ➡ Emocionar...



¿QUÉ PODEMOS HACER CON LAS EMOCIONES?



Una nueva Distinción

Alquimia Emocional



ALQUIMIA EMOCIONAL





Consiste en transformar, transmutar, gestionar las emociones displacenteras (tristeza, frustración, tedio, aburrimiento, miedo, odio) en placenteras (felicidad, tranquilidad, paz, bienestar).



Transmutación del Dolor al Amor.

Goleman - Malaisi

ALQUIMIA EMOCIONAL



Ejemplo: Aburrimiento

La palabra "aburrir" viene del latín abhorrere, la cual también le dio luz a la palabra "aborrecer". Abhorrere está compuesta de ab (sin) horrere (ponerse los pelos en punta). "Horrere" es la génesis de palabras como: Horror y Horrible.



Transmutación del Dolor al Amor.

Goleman - Malaisi



¿Y qué alquimia podemos hacer con esa emoción del aburrimiento...?
Veamos un ejemplo donde a veces se genera, por resistencia a la rutina laboral...

De Wikipedia: ¡La filosofía del pescado! (de estilo **FISH! Philosophy**), inspirada en el mercado de pescado de Pike Place, es una práctica que tiene como objetivo crear personas felices en el lugar de trabajo. John Christensen creó esta filosofía en 1998 para mejorar la cultura organizacional.

Las cuatro ideas centrales son: "jugar", "estar allí", "alegrarles el día" y "elegir tu actitud".





¿Y qué alquimia podemos hacer con esa emoción del aburrimiento? Veamos la historia atrás de FISH...



En una visita a Seattle en 1997, John Christensen, propietario de ChartHouse Learning, observó a los vendedores de pescado en Pike Place Fish Market lanzando truchas y salmón por el aire del mercado, proporcionando una gran energía que energizó a muchos peatones que pasaban durante su hora de almuerzo. Prestaron toda su atención a cada cliente y se aseguraron de que cada uno tuviera una visita agradable. Christensen notó que el trabajo real de vender pescado era repetitivo, frío y agotador y se le ocurrió que los pescaderos podrían sufrir la rutina de su trabajo, pero eligieron alegrar la forma en que lo abordaban. También vendieron mucho pescado. Les preguntó a los pescadores si podía filmarlos y accedieron.

Los eventos en cuestión generaron una película titulada *Fish*. John Christensen creó Fish Philosophy en 1998. De la película, se escribió un libro titulado *Fish! Para impulsar la moral y mejorar los resultados*. Autores Stephen C. Lundin, Harry Paul y John Christensen.

Cuando Christensen y su equipo examinaron las imágenes, identificaron cuatro prácticas sencillas que cualquiera podría aplicar en su trabajo y en su vida. **Elegir su actitud, jugar, alegrar el día a alguien y estar allí.** El entorno cambia para dar la bienvenida a la positividad en el lugar de trabajo. ChartHouse Learning llamó a estos conceptos The Fish! Filosofía.

SE CREA UN NUEVO ESTADO EMOCIONAL.



EMOCIÓN



- Una emoción es un movimiento, algo que nos sacude o nos ‘con-mueve’.
- Son naturales y cotidianas.
- Proviene del latín *emovere* - formado por *ex* ‘hacia fuera’ y *moveré*, que significaba ‘remover’, ‘sacar de un lugar’, ‘retirar’, pero también ‘sacudir’, como suele hacer la emoción con nuestro ánimo.

INTENSAMENTE



¿Qué entendemos por EMOCIÓN en SER LÍDER?



Es una clase de conducta relacional que determina la predisposición para la acción que tenemos en un momento dado, como resultado de un acontecimiento que la gatilla y que modifica el espacio de posibilidades de acción en la que nos encontramos.

Pasos que proponemos en SER LIDER para realizar Alquimia Emocional



- 1.- Observar para distinguir** las emociones nuestras y del otro observando fundamentalmente su manifestación corporal.
- 2.- Aceptarlas e indagar** que me está diciendo esa emoción, que información me está brindando. **No podemos controlar las emociones.**
- 3.- Elegir y declarar el compromiso de crear, generar nuevas emociones** para accionar y sostener mis compromisos declarados.
- 4.- Utilizar los siendo corporales** necesarios para generar una nueva emoción que cuide la principal emoción humana “la confianza” base del árbol de resultados.

Dinámica para distinguir estados emocionales



Va Paco muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rita viniendo a su encuentro. Rita tiene una mirada rara, como de costumbre. Paco se pregunta qué le estará pasando hoy. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rita comienza a gritar. Dice que Paco le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Paco...



Piensen de forma individual cómo sigue la historia si se encontraran en la situación en la que está Paco.

Compartimos sus imaginaciones



Cada uno imagine la forma que tienen Rita y Paco de afrontar la vida.

¿En qué estados emocionales viven su día a día?

ESTADO DE ÁNIMO



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

Esa manera adoptada de reaccionar a cierto estímulo, se ha hecho carne, ya no hace falta un gatillo, surge del compromiso de la escucha; y escuchamos para escuchar, entonces generamos un estado emocional.

Siempre estamos en uno. Y no lo vemos. Ej.: ¿Cómo quieres que esté?

Si escucho para escuchar que no hay posibilidades, qué escucho recurrentemente: que no hay posibilidades.

Mi habla, mi lenguaje, genera nuevos gatillos recurrentes que me predispondrán a tener un estado de ánimo de resignación frente a por ej.: el “tener que” ir a trabajar.

Resumiendo, cuáles son las 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.

ESTADO DE ÁNIMO SEGÚN SER LÍDER



Es una clase de conducta relacional que determina la predisposición para la acción RECURRENTE, en la que nos encontramos durante un tiempo y que muestra la interpretación y el compromiso de trasfondo desde el cual actuamos y observamos las posibilidades de acción en el futuro, intra e interpersonales.

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Completa la AP4 – Distinguiendo nuestras corazas – Registra en tu cuaderno de aprendizaje. ¿Aparece alguna emoción? ¿Puedes identificarla? Fecha de entrega: clase 25.
- Lectura de los capítulos 4 y 5 del caballero para la semana de la clase 23.
- Distingue los **gatillos** que te predisponen a acciones y si esta forma de reaccionar es recurrente.
- Distingue si te encuentras en algún **estado de ánimo**. (Ausencia de gatillo) Ayúdate preguntando a los que te rodean para que te den feedback de en qué estado emocional te ven habitualmente.
- Como profundización de **Emociones** ver la película Intensamente.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita te permita Escuchar Recreativamente (Parar para Observar, para Distinguir, para elegir).
- 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...

