



Bienvenidos tripulantes a la clase 23 del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes nutrientes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.

CCOP CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL

An illustration of four stylized human figures in various colors (blue, purple, orange, green) jumping joyfully with their arms raised. The background is a light purple gradient with faint, abstract shapes.



CHECK IN

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

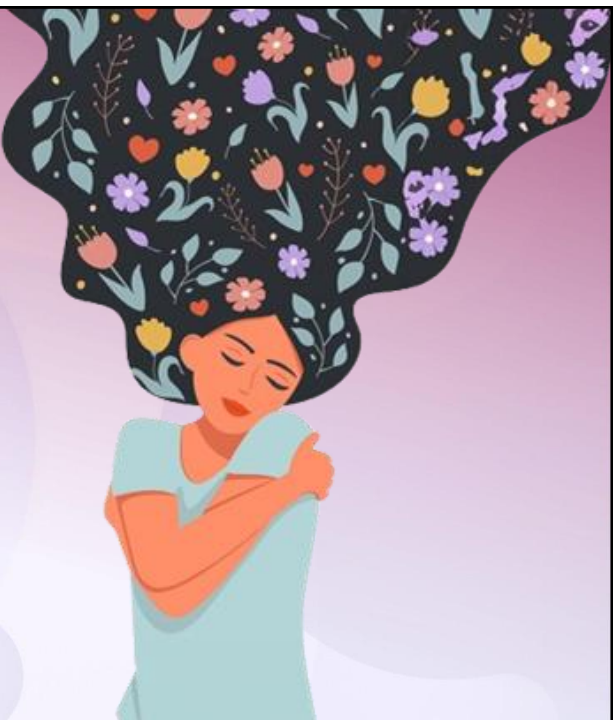
A mood scale graphic with numbers 1 to 10. The scale is a semi-circle with a needle pointing to 5. The colors transition from red (1) to orange (3), yellow (5), green (7), and blue (10). Smiley faces are placed at 3, 5, 7, and 9. A colorful bird is flying in the top right corner.

Los invitamos a una PAUSA


El universo interior:

“Lo que percibes como 'afuera' es una proyección de tu estado interior. Cambia tu mundo interno y el externo se transformará en consecuencia. La verdadera revolución comienza dentro de ti.”

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



An illustration of a woman with her eyes closed, wearing a light blue top. Her head is surrounded by a large, dark, cloud-like shape filled with various colorful flowers and leaves.



A word cloud of positive emotions and states of mind. The most prominent words are AMOR, BIENESTAR, CONFIANZA, ENFOQUE, and ENTUSIASMO. Other visible words include PAZ, TRANQUILIDAD, PLENITUD, ALEGRÍA, and EQUILIBRIO.

Palabras FARO

¿Cómo les fue con las Palabras Faro de la semana pasada?

Palabras Faro última semana:
Estabilidad. Bienestar. Confianza. Perseverancia. Soltar.
Aceptación. Paz. Disfrute. Calma. Enfoque. Acción. Cambio.
Gratitud. Compromiso. Resolución. Perseverancia.
Sinceridad. Claridad. Positivismo.

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



An abstract, sketchy drawing of a person in motion, possibly dancing or performing, with long, flowing lines representing movement and energy.

PISTA CORPORAL

Disposición Corporal:

ESTABILIDAD

¿Quién entra a la pista?

Siendo corporal de ESTABILIDAD:

- Mirada hacia el entorno y hacia mí mismo.
- Respiración profunda por la nariz hasta la pelvis.
- Tono muscular de medio a alto.
- Disposición del cuerpo de ir hacia abajo.
- Dinámica de movimiento conducida.
- Sonido grave y bajo.



- **Nos permite la posibilidad de concretar y conservar en el tiempo.**
- **Emociones: paz, constancia.**

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?

- 1) ¿Avanzaron con la **AP4** – Distinguiendo tus corazas? ¿Registraste en tu bitácora tus resonancias al leer los **capítulos 4 y 5**?
- 2) ¿Observaste los gatillos que te predisponen a acciones, y si esta forma de reaccionar es recurrente? ¿Qué emociones distinguiste en la semana? ¿Distinguiste si te encuentras en algún **estado de ánimo**?
- 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?



DOMINIO EMOCIONAL**Recordamos de la semana pasada el trabajo con las fotos:**

- ¿Qué emociones y sentimientos me dispara?
- “Un solo gatillo”

“LAS EMOCIONES PARTEN DE PARA QUÉ COMPROMISO ESTOY ESCUCHANDO”

... Escuchar → Lenguajear → Emocionar
→ Escuchar → Lenguajear → Emocionar...

¿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.

¿Qué entendemos por ESTADO DE ÁNIMO en 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.

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.



EXPLORANDO EL DOMINIO EMOCIONAL

Escribe en forma individual para poder compartir luego:

- ¿Qué emociones **displacenteras** sentiste en la última semana? (Ej.: enojo, angustia, tristeza, frustración, aburrimiento, miedo, resentimiento)
- ¿Qué emociones **placenteras** sentiste en la última semana? (Ej.: disfrute, relajación, gratitud, paz, entusiasmo, ganas, logro, satisfacción)
- ¿Hay situaciones que las han disparado?
- ¿Cuáles situaciones?



DINÁMICA: EMOCIONES Y SALUD



Divide una hoja en dos columnas:

Titula la 1ra. columna: **Emociones displacenteras**

Titula la 2da. columna: **Emociones placenteras**

- Responde en cada columna como impactó en ti mismo el estar experimentando esas emociones que registraste. ¿Qué pasó con...?
 - Tu Vitalidad, entusiasmo, ganas
 - Tu sistema digestivo (pesadez o liviano)
 - Tu desempeño sexual
 - Tu conciliación del sueño
 - Tu sensación de bienestar
 - Tu frecuencia cardíaca (a mil o relajado)
 - Tu apetito (normal, bajo, excesivo)
 - Tu voracidad, alimentos, tele
 - Tu saborear y disfrutar
 - Tu trabajo
 - Tu sistema inmunológico



Efecto de las Emociones sobre la salud

¿Qué hace que biológicamente nos comportemos de esa forma?

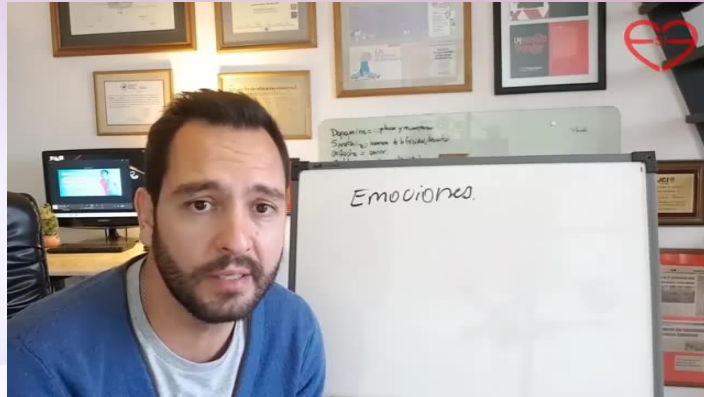
¿Qué generan las emociones displacenteras en nuestra biología?

Compartimos sus 1eras. conclusiones.

Video de Lucas Malaisi; Libro: “Modo Creativo” sobre educación emocional:



1. Efecto emociones sobre salud B.mp4



2. Registren sus resonancias.

3. Compartimos.

Efecto de las Emociones sobre la salud

¿Qué hace que biológicamente nos comportemos de esa forma?

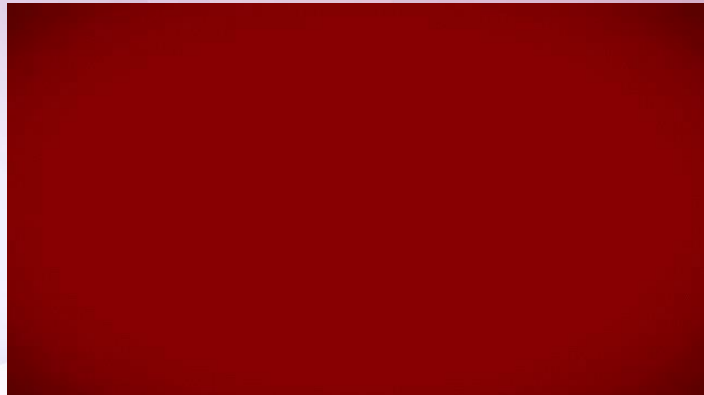
¿Qué generan las emociones displacenteras en nuestra biología?

Compartimos sus 1eras. conclusiones.

Video de Lucas Malaisi; Libro: “Modo Creativo” sobre educación emocional:



1. Efecto emociones sobre salud B.mp4



2. Registren sus resonancias.

3. Compartimos.

Emociones y vida diaria



Días que las cosas salen mal

Errores
Accidentes
Todo nos afecta
Reacciono mal ante
pequeñas cosas
Son todos problemas
Todo sale mal

Estoy en MODO DEFENSA

MD (Defensa - Huida - Parálisis)
Logros - BAJO DESEMPEÑO

Días que las cosas salen bien

Aciertos
Atención y presencia
Todo me estimula
Acciono proactivamente frente a lo
que pasa
Son todos desafíos
Todo sale bien

Estoy en MODO CREATIVO

MC (Satisfacción - Disfrute - Flujo)
Logros - ALTO DESEMPEÑO



¿Cómo impacta esto en el cuerpo?

SISTEMAS QUE AFECTA EL MODO DEFENSA



Regulación del ciclo del sueño: resisto, quiero dormirme y me frustró e incremento la dificultad de conciliar el sueño.

Digestivo inflamación, evacuación con problemas, etc.

Sexual pretender controlar, frustración, no disfrute de la intimidad sexual.

Reconstrucción celular: envejecemos más rápido.

Cardíaco: incremento de latidos y presión arterial.

Memoria de evocación: no puedo dar exámenes.

Regulación del apetito: falta o exceso.


Circuito límbico sin regulación: solo lucha, huida o parálisis.

Desactiva la inteligencia espacial, deportiva, musical, etc.

(Ej.: Timothy Galway - El juego interior del tenis)

Glándulas suprarrenales reciben orden de la amígdala y generan hormonas Adrenalina - Noradrenalina y cortisol. → DISTRÉS

Resumen Emociones y salud



Sistema Simpático SS


E - Displacenteras
Dan peso al platillo **Izquierdo** ☹️

Interpreto que hay gran Peligro y Pocos recursos
Resisto lo que pasa
Miedo a soltar
Miedo al vacío
Desconfianza
Más control
Más frustración
Más desconfianza
DISTRÉS

MODO DEFENSA  **MODO CREATIVO**



SNC
Sistema Nervioso Central




Sistema Para Simpático PS

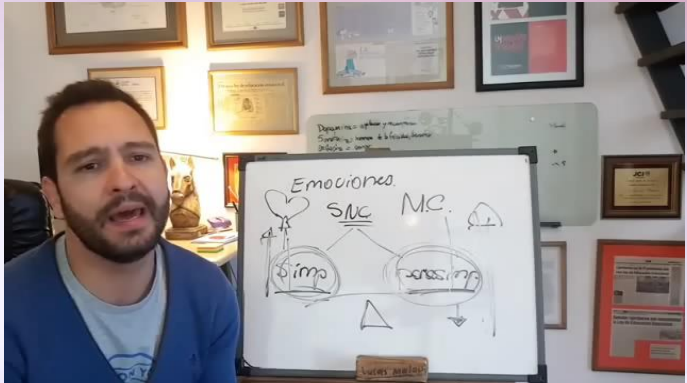
E - Placenteras
Dan peso al platillo **Derecho** 😊

Pausa
Relajación
PODEIS
Creo que puedo aprender
Suelto
Juego
Creatividad desde el vacío
Confianza plena
EUSTRÉS

Efecto de las Emociones sobre el desempeño



2. Efecto emociones sobre el desempeño.mp4



2. Registren sus resonancias.
3. Compartimos.

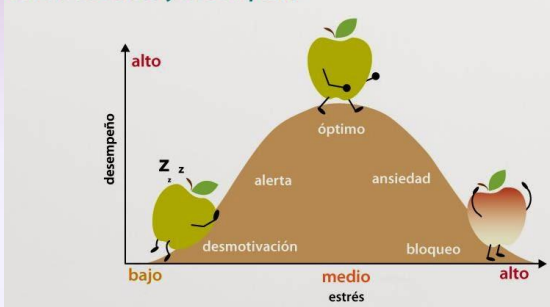
Efecto de las emociones sobre el desempeño

El arousal o nivel de excitación cortical y alerta, es un término de la neurología, fisiología y psicología médica que designa una activación general fisiológica y psicológica del organismo, que varía en un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa, según Gould y Krane.

El arousal es un estado fisiológico del organismo en vigilia, en respuesta a estímulos internos y externos.

Estos estímulos desencadenan fluctuaciones en la conducta, la actividad del SNA (sistema nervioso autónomo) y la actividad eléctrica cortical.

Curva de estrés y desempeño



Existe un nivel óptimo de arousal para un buen desempeño. Muy poca o demasiada excitación puede afectar negativamente el desempeño.



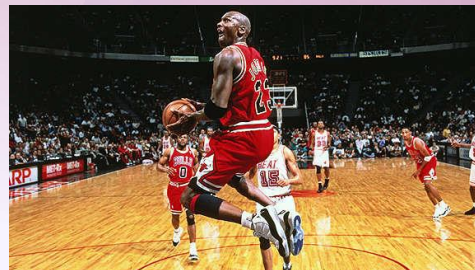
FLUJO - FLUIR

“Cuando estoy haciendo mi juego, cuando me siento como en Boston aquella noche, no creo que nadie pueda pararme. Sería capaz de estar corriendo durante días y desearía que los partidos no tuvieran fin. Es tal y como me siento en esos momentos”, aseguró Michael Jordan en la histórica noche donde metió 63 puntos ante los Boston Celtics en abril de 1986 (Come Fly With Me, 1989).

¿Quién no ha realizado una actividad que le apasiona y se ha sentido tan involucrado y concentrado en ella que ha perdido la noción del tiempo?

¿Qué jugador no ha vivido alguna vez algo parecido?

La vivencia tan positiva de esta noción de absorción por una tarea se conoce como el estado de flujo.



Esta experiencia representa el estado más alto de la creación humana, donde todos nuestros sentidos se encuentran en su máximo nivel.

¿Cómo? **Utiliza el PODEIS.**



¿Qué alquimia podemos hacer con las emociones displacenteras?



Recordemos la historia de FISH...

4 Reglas de Fish (4 reglas para la vida):

- Elegir tu actitud.
- Jugar.
- Alegrar el día a alguien.
- Estar allí.



Cambia tu estado emocional y cambiarán tus logros.

Tarea de aprendizaje para la semana:



- **AP4 – Distinguiendo mis corazas** – Lee los cap. 6 y 7 del caballero. E identifica a tu personaje con su armadura o coraza y elije una forma de **presentarlo en la próxima clase**.
- Te pedimos que veas este espacio como un punto de inflexión que te permitirá aceptar el dolor y amarte superando tus miedos.
- Luego de la presentación de tu coraza, en la clase 25, entrega el informe de la AP4.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita te permita Escuchar Recreativamente (Parar para Observar, para Distinguir, para elegir).
- Utiliza el **PODEIS** (Parar para Observar, para Distinguir, para Elegir, Intervenir y Sostener).
- 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**.
- Ver video de Alvaro Neil:

<https://www.facebook.com/reel/516392239182940?s=yWDuG2&fs=e&mibextid=Nif5oz>

El presente es un país, PAUSA, RESPETO, PODEIS, AMAR.





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...