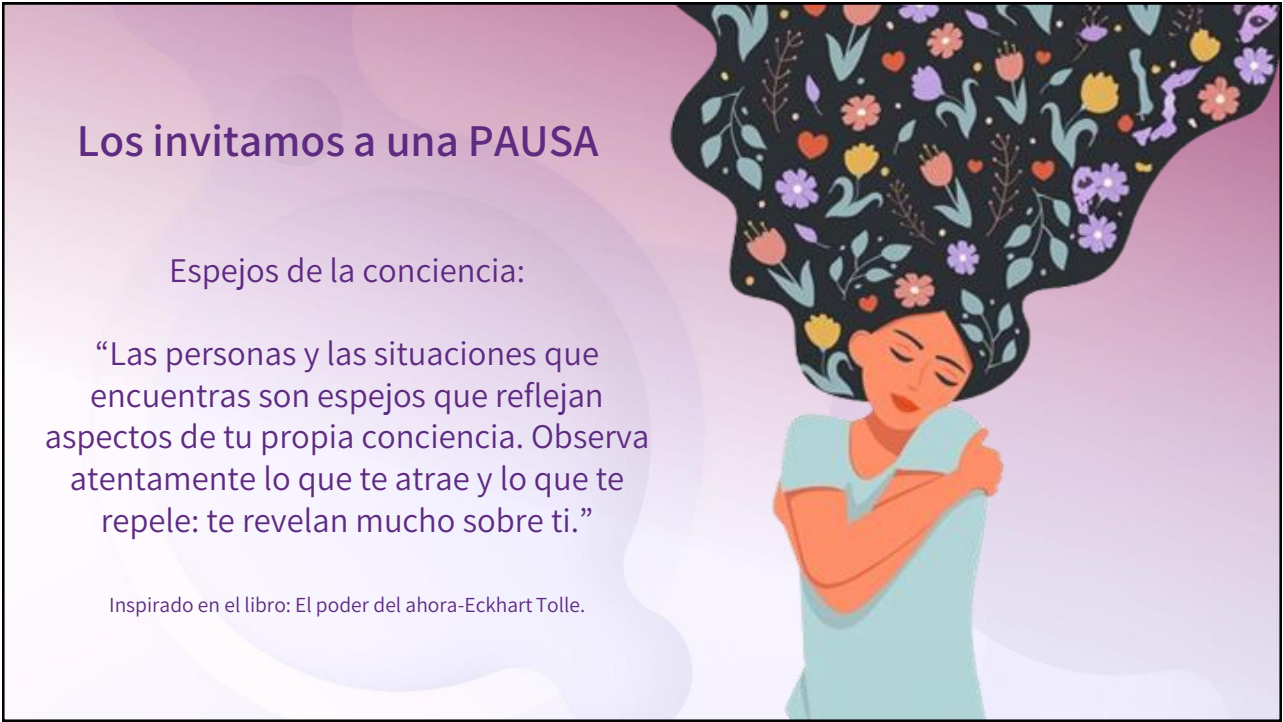


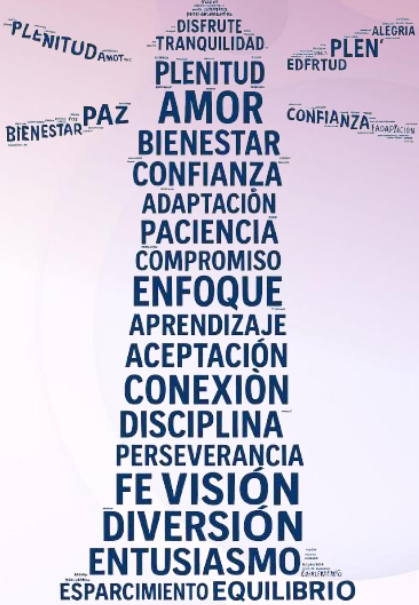


Bienvenidos tripulantes a la clase 24 del programa de aprendizaje ontológico, para ser líderes nutrientes, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.

CCOP CERTIFICACIÓN
COACH ▶
ONTOLÓGICO
PROFESIONAL

The bottom section of the slide features a light purple background with abstract circular patterns. A horizontal line with a yellow-to-purple gradient separates the text from the footer. The footer contains the CCOP logo on the left, which includes the text "CCOP" in large bold letters, followed by "CERTIFICACIÓN COACH" and "ONTOLÓGICO PROFESIONAL" in smaller text, with a small blue triangle pointing right. To the right of the text is an illustration of four stylized human figures in various poses, colored in shades of blue, green, yellow, and red.





Word cloud terms (from top to bottom):

- PLENITUD, TRANQUILIDAD, ALEGRÍA, EDERTUD, CONFIANZA, BIENESTAR, PAZ, AMOR, BIENESTAR, CONFIANZA, ADAPTACIÓN, PACIENCIA, COMPROMISO, ENFOQUE, APRENDIZAJE, ACEPTACIÓN, CONEXIÓN, DISCIPLINA, PERSEVERANCIA, FE, VISIÓN, DIVERSIÓN, ENTUSIASMO, ESPARCIMIENTO, EQUILIBRIO

Palabras FARO

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

Palabras Faro última semana:

Bienestar. Equilibrio. Disfrute. Enfoque. Paciencia. Perseverancia. Compromiso. Conexión. Entusiasmo. Adaptación. Valentía. Apertura. Positivismo. Diversión. Claridad. Disciplina. Cumplirme. Amor. Alegría. Aceptación. Gratitud. Confianza. Propósito.

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



PISTA CORPORAL

Disposiciones Corporales

APERTURA
FLEXIBILIDAD
RESOLUCIÓN
ESTABILIDAD

¿Quién entra a la pista?

Somos lo que entrenamos – Marly Kuenerz – Video cine debate y resumen - Zoom Resumen y link video CINE DEBATE Sep-25.pdf

EBIS – Entrenamiento en Bienestar Sustentable - Índice de Bienestar síntomas P - E – C (Pensamientos – Emociones – Conducta) y Síntomas físicos Invitación a completar el Índice de Bienestar V1.pdf Les facilitamos el link del formulario virtual, para que puedan completar nuevamente y tener sus datos personales sobre la lista de Síntomas que les generan incomodidad. Link para completar IBIS Índice de Bienestar Integral Sustentable. https://forms.gle/kmDivfZCCJUKrhVe9 A continuación, te presentamos el promedio de todos los estudiantes que completaron el Índice de Bienestar													
24/9/2025	Nombre y Apellido	PROGRAMA QUE ESTAS CURSANDO	Te pedimos que defines cual es tu percepción inicial de tu grado de bienestar ¿Qué valor crees que dará tu índice de bienestar?	Luego de haber respondido sobre todos estos síntomas, te proponemos que realices en este momento una pausa, reflexiona y te respondas a esta pregunta ¿Qué quisieras que pase? Escribe luego algunas acciones concretas que quisieras llevar a cabo para mejorar tu bienestar.	¿Cómo te evaluarías ahora, en término de Índice de Bienestar luego de haber pasado por esta experiencia de revisión de tus síntomas?	Te pedimos que califiques esta nueva herramienta de SER LIDER para observar tu evolución en el desarrollo de tu bienestar. Gracias por tu compromiso.	Índice general promedio PENSAMIENTOS	Índice general promedio EMOCIONES	Índice general promedio CONDUCTAS	Índice general promedio SINTOMAS FISICOS	Índice EBIS PROMEDIO GENERAL	Para comprar: tir Ocultar columnas B,D,E de G a CJ y CL Curso N°	Facilitador
Promedios de 12 estudiantes de N1			7	-----	7	4,8	48%	67%	67%	79%	69%	N1	
Promedios de 8 estudiantes de N2			8	-----	8	4,9	70%	81%	78%	86%	80%	N2	
MEJORA en Programa de COP			1	Evolución de la Mejora del bienestar en estudiantes de COP N2 sobre N1	111%	NA	146%	122%	116%	109%	117%	MEJORA	
Referencia del equipo de Facilitadores de SER LIDER Promedio de 4 facilitadores			9	-----	8	4,5	86%	93%	88%	90%	89%	Equipo Facilitador SER LIDER	

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 consérvalo para que te recuerde que has podido lograr aquello que te has propuesto.

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) ¿Preparaste tu presentación de **Armaduras-AP4**?
- 2) ¿Viste el **video** de Alvaro Neil "El presente es un país" PAUSA, RESPETO, PODEIS, AMAR?
- 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?



**-Estoy aquí para acabar con
todos los listillos que
piensan que pueden derrotar
a cualquiera simplemente
por que han pasado
por el Castillo
del Conocimiento.**



Revelando mis Armaduras

-Tenéis que ver al Mago Merlín, así lograreis ser libre al fin.



-Ése es el Sendero de la Verdad. Se vuelve más empinado a medida que se acerca a la cima de una lejana montaña.



-Estoy aquí para acabar con todos los listillos que piensan que pueden derrotar a cualquiera simplemente por que han pasado por el Castillo del Conocimiento.



Revelando mis Armaduras



Revelando mis Corazas

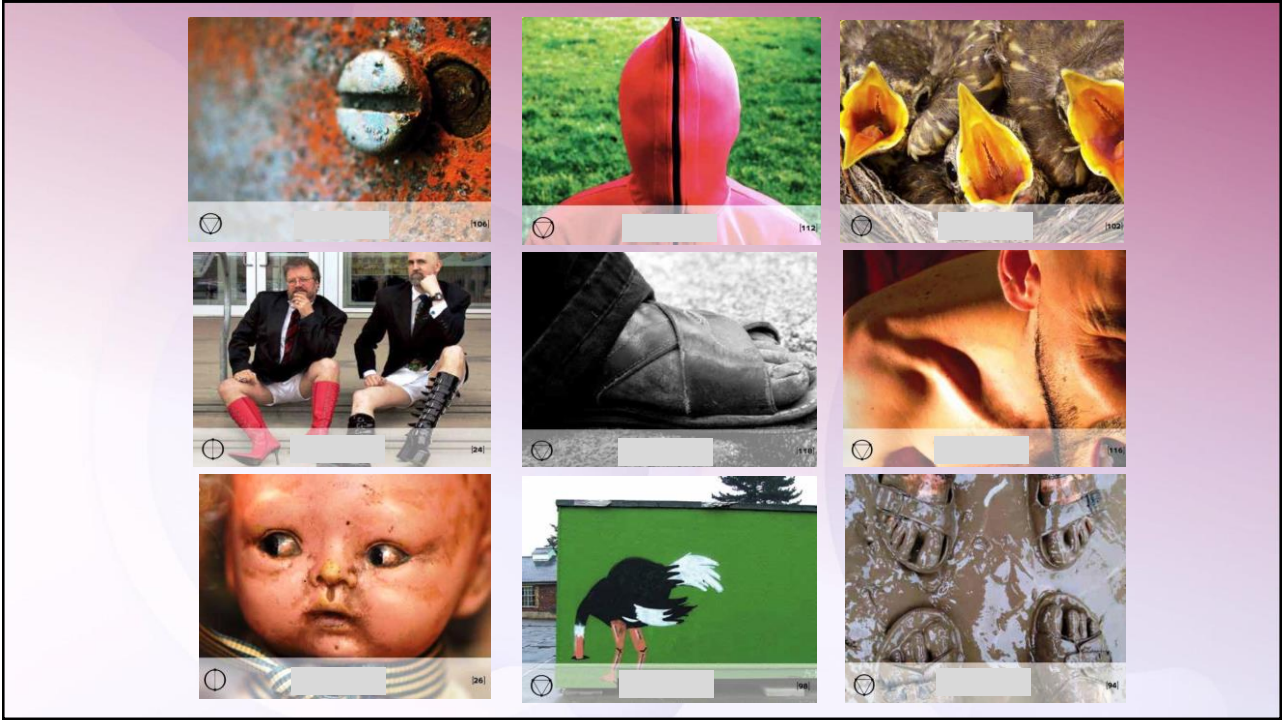
Exponer públicamente las Corazas es un punto de inflexión que te permitirá aceptar el dolor y amarte superando tus miedos.

Lograrás alquimia emocional y transmutarás el sufrimiento en aceptación y amor.

¿Lo hacemos?

Nos preparamos incorporando el cuerpo (parados caminamos).
Caldeo, contacto, exterior, interior, para un espacio individual reflexivo.

Los invitamos a elegir una foto de las diapositivas siguientes que tenga relación con su coraza o armadura.





Identificando las Corazas

Veo los detalles de la foto y qué gatilla relacionándola a mi vida.

Cada uno responde en silencio y registra en su cuaderno luego de cada pregunta:

- ¿Qué relación tiene la foto, con mi coraza o armadura?
- ¿Qué me muestra la foto? (protección, evitación, miedos, interrupciones, sobrecargas, dolores...)
- ¿Qué emoción aparece cuando la miro?
- ¿Qué corporalidad registro en mí, en el momento que miro la foto?
- ¿Qué música, qué imagen, qué sensación, me representa con la coraza puesta?
- ¿Cómo voy vestido con esa coraza? .
- ¿Si fuera una estatua como sería, la pueden representar?

“Las lágrimas de verdaderos sentimientos me liberarán de la armadura”

Nos paramos, respiramos y soltamos la evocación.





Indagando para soltar mi Coraza

¿Hay algo que quisiera agregar a la foto?

¿Hay algo que quisiera sacar de la foto?

¿Sin mi armadura cómo sería mi foto ideal?

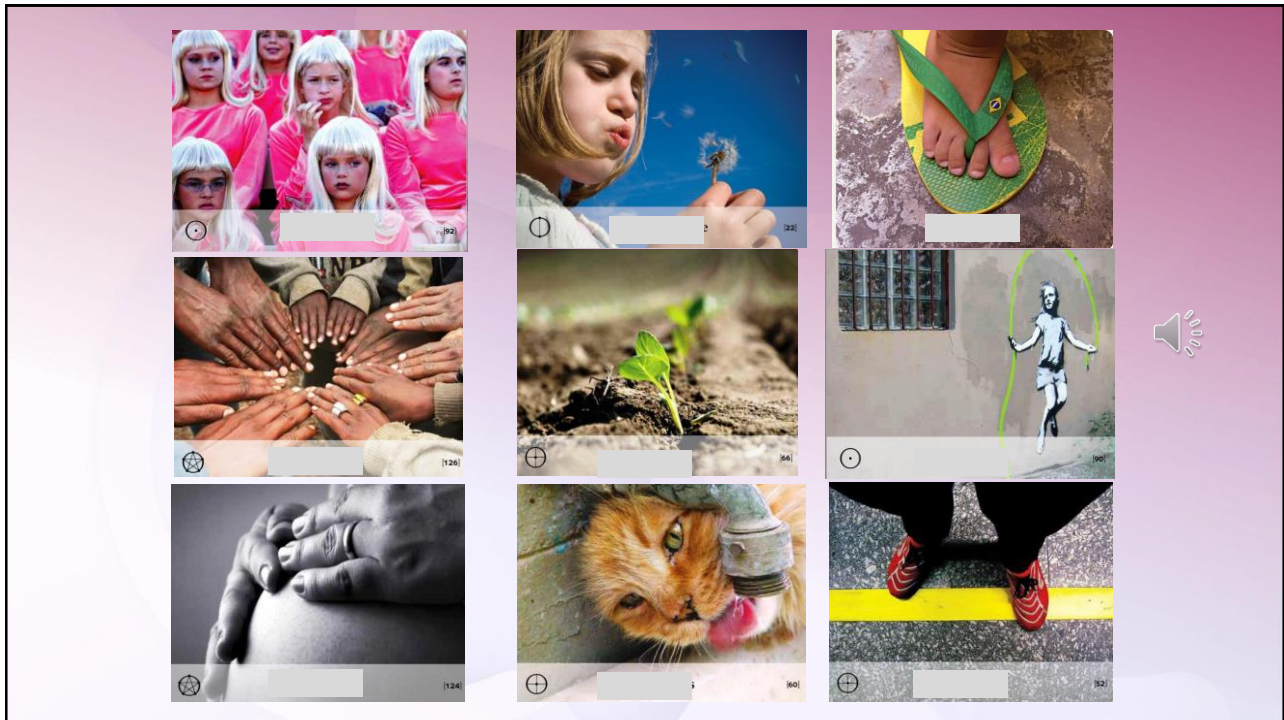


➤ **Elijamos entre las siguientes imágenes, una foto, la que más me representa ahora, sin mi coraza.**









Soltando mi Coraza

En esta nueva foto:

¿Qué emociones y sentimientos me aparecen cuando la miro?

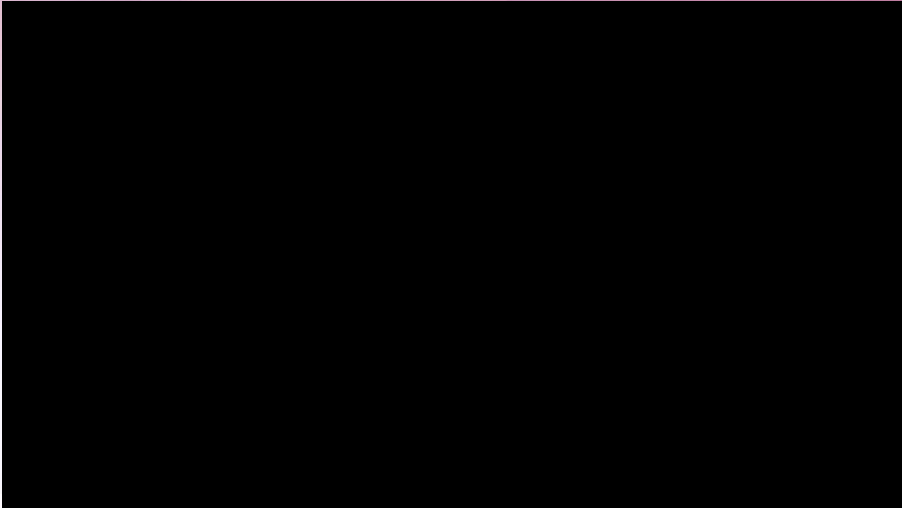
¿Qué corporalidad registro en mí, en el momento que miro la foto elegida?

¿Qué música, sensaciones, y colores me representan ahora?

¿Cómo voy vestido, cómo me muevo, qué gestos tengo, ahora en la vida, siendo ese nuevo observador?

Resumo la experiencia en una oración. Compartimos. Cerramos con una canción. Renuncio – El Jose.

<https://www.youtube.com/watch?v=48AKgeIT-uE>



Renunciando a mi armadura - Recuperando mi autenticidad





¿Para qué identificar mi Coraza?



Identificarla para reconocer la desconfianza y el temor, que me llevó a utilizar escudos y corazas que construyeron el personaje que he habitado y distinguir el compromiso que me llevó a crearla, (escuchaba para escuchar...)

Identificarla para mostrar mis aspectos ocultos y brillar.

Identificarla para diseñar quién necesito estar siendo para lograr lo que estoy declarando querer ser.

Identificarla para integrar mis diferentes aspectos e integrarme con el universo todo.



¿Para qué he creado mi Coraza?



La he creado para cubrir mis miedos con la ilusión de que así voy a ser más reconocido y amado.

“Amaba a su armadura porque les mostraba a todos quien era: un caballero bueno, generoso amoroso”

La he creado para victimizarme ante las circunstancias.

“No es mi culpa si estoy atrapado en esta armadura, tenía que llevarla para estar siempre listo para la batalla” “He pasado casi toda mi vida decepcionándome”



¿Para qué he creado mi Coraza?

La he creado para evitar que me “conozcan”.
“Vuestro hijo no os conoce lo suficiente como para daros una respuesta.”

La he creado para evitar el temor de transitar por senderos desconocidos.
“Vuestra decisión de transitar por un sendero desconocido, teniendo que cargar con una pesada armadura, requiere mucho coraje.”



¿Para qué he creado mi Coraza?

La he creado para explicar y justificar los motivos por lo que no termino de aceptarme, de amarme para poder ser feliz

“El caballero no recordaba a ninguna persona que fuera feliz simplemente por ser una persona”

Y así, no podía encontrar la alegría, la gratitud y la felicidad de simplemente “compartir el don de ser.”



Ahora que eligieron soltar las corazas los invitamos a ser conscientes de la elección que toman, eligiendo en libertad, escuchándose y sin pretender controlar lo que va a pasar.



Yo soy...

Yo soy, yo soy, yo soy...
soy agua, playa, cielo, casa blanca,
soy mar, Atlántico, viento y América,
soy un montón de cosas santas
mezcladas con cosas humanas
cómo te explico . . . cosas mundanas.

Fui niño, cuna, teta, techo, manta,
más miedo, cuco, grito, llanto, raza,
después mezclaron las palabras
o se escapaban las miradas
algo pasó . . . no entendí nada.

Vamos, decime, contame
todo lo que a vos te está pasando ahora,
porque si no cuando está el alma sola llora

hay que sacarlo todo afuera, como la
primavera
nadie quiere que adentro algo se muera



hablar mirándose a los ojos
sacar lo que se puede afuera
para que adentro nazcan cosas nuevas.

Soy, pan, soy paz, sos más, soy el que está por
acá, no quiero más de lo que puedas dar,
uuuuuuuh

hoy se te da, hoy se te quita,
igual que con la margarita . . . igual al mar,
igual la vida, la vida, la vida, la vida . . .

Vamos, decime, contame
todo lo que a vos te está pasando ahora,
porque si no cuando está el alma sola llora

hay que sacarlo todo afuera, como la
primavera
nadie quiere que adentro algo se muera
hablar mirándose a los ojos
sacar lo que se puede afuera
para que adentro nazcan cosas nuevas.

Tareas de aprendizaje para la semana:



- **AP4 – Distinguiendo mis corazas** – Realizar un breve informe, como cierre final, las resonancias de su experiencia de presentación de armaduras. Enviar AP4 a sus facilitadores.
- Vean el video del cine debate y registren sus comentarios para compartir. ¿Qué les resonó?
- **Teambuilding 25-10** – Reserve su inscripción – <https://forms.gle/d2VMQNa5u4MDuc6x7>
- **Cronograma:**

Clase 25: Realizaremos una clase de anclaje de distinciones y presentaremos la AP5.

Clase 26: Daremos la 2da clase especial de PNL.

Clase 27: Realizaran una valorización de tu proceso de aprendizaje, así que les pedimos que vayan estudiando lo visto hasta la fecha para estar preparados para ese momento.

- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que 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 relacionalos con las distinciones que vas incorporando. (¿Qué te animaste a hacer distinto? ¿Cómo está tu estado emocional y corporal?)
- Sigamos 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...