



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 28** 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?



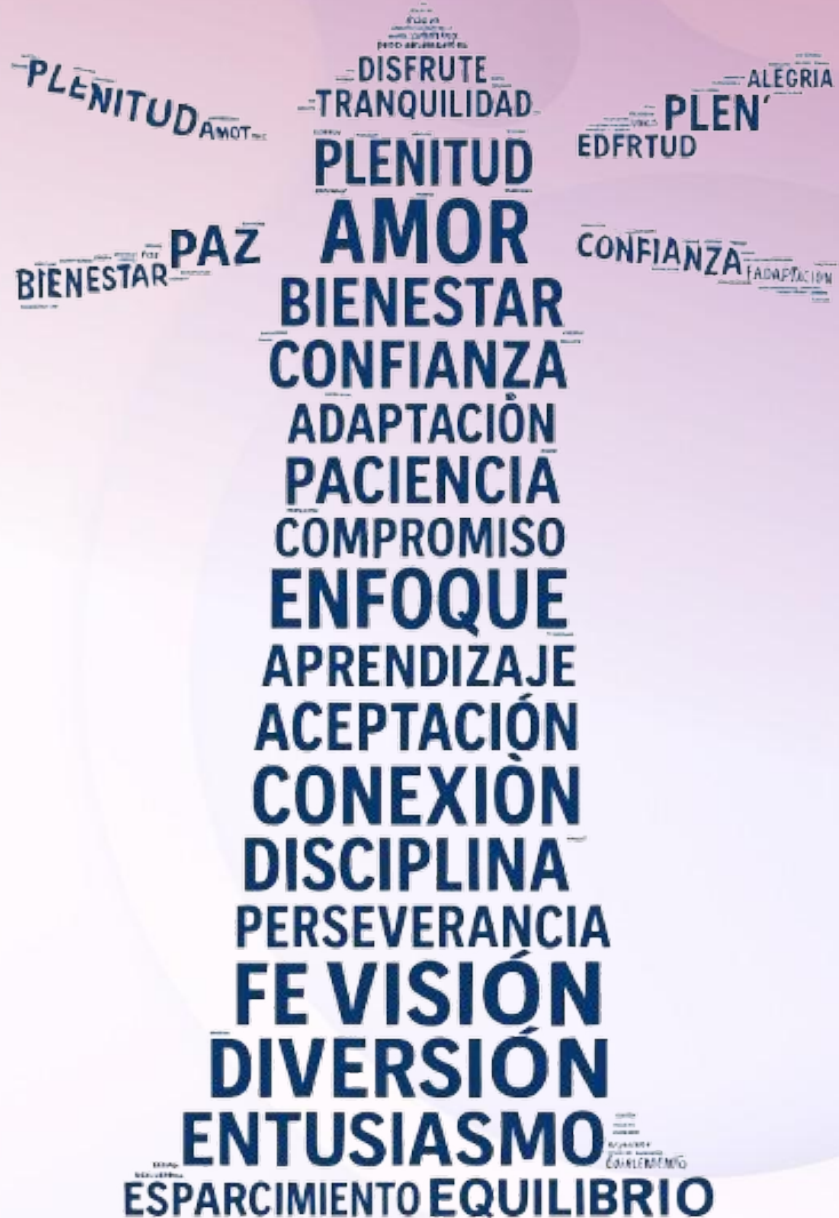
Los invitamos a una PAUSA

La danza interna y externa:

“Tu experiencia de la realidad es una danza entre tu mundo interior de pensamientos y emociones, y el aparente mundo exterior. Al comprender tu rol en esta danza, tomas el timón de tu experiencia.”

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





Palabras FARO

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

Palabras Faro última semana:

Aceptación. Reseteo. Paz. Armonía. Claridad.
Comunicación. Compromiso. Salud. Declaración. Cuidarme.
Paciencia. Cumplirme. Amor. Serenidad. Gratitude. Cambio.
Estabilidad.

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?

¿Cómo les fue con la tarea de aprendizaje?



- 1) Realizaste tu Feedforward sobre las observaciones del ValorarArte?
- 2) ¿Confirmaste su participación al **Teambuilding**? NUEVA FECHA 29/11.
- 3) ¿Cómo van avanzando con la **AP5-Líderes al servicio**?
- 4) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L?
- 5) ¿Utilizaste el **PODEIS** (Parar para Observar, para Distinguir, para Elegir, Intervenir y Sostener)?
- 6) ¿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?
- 7) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?



Auto-Feedback VALORARTE

Reconociendo mi rodaje en Nivel 1

- Realizaremos una reflexión sobre el resultado de tu experiencia en la actividad **Valor- Arte** frente a lo que pudiste incorporar como distinciones hasta la fecha.

Esto te permitirá revisar tu proceso para “Auto ValorArte”:

- Hacer una **PAUSA**, y un **PODEIS** para PARAR - OBSERVARTE - DISTINGUIR (el observador que estás siendo en relación a las distinciones incorporadas), ELEGIR (declarar y disparar el compromiso de cerrar la brecha de donde te encuentras ahora vs donde quieres estar), INTERVENIR (acción proactiva de cara a tu visión), y SOSTENER (con acciones congruentes y comprometidas con relación al compromiso declarado).

¿Estás declarando quiebre?



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 background is a light-colored wooden surface.

BREAK

DINÁMICA

La Montaña Rusa de las Emociones y el Lago de los Estados de Ánimo



- **Paso 1** – Comparten brevemente en grupos: ¿Qué recuerdan sobre las diferencias entre emociones y los estados de ánimo?
- **Paso 2** – Recuerden las emociones recurrentes vividas en los últimos días, y las representan en una hoja con forma de montaña rusa, ubicando cada emoción según la intensidad y el momento en que apareció.
- **Paso 3** – Ahora piensen en cómo se han sentido en general en las últimas semanas: ¿Tranquilos, tensos, optimistas, frustrados, apagados, estresados, esperanzados? Y dibujen un lago que represente cómo perciben su estado de ánimo actual ¿Tranquilo o revuelto?



DINÁMICA

La Montaña Rusa de las Emociones y el Lago de los Estados de Ánimo



Paso 4 – Reflexión:

- ¿Qué diferencia notan entre sus emociones y su estado de ánimo?
- ¿Cómo una emoción puntual puede influir o modificar su estado de ánimo?
- ¿Qué sucede cuando no distinguimos entre ambas?

Paso 5 – Cierre. Compartimos.

“Distinguir entre emoción y estado de ánimo amplía nuestra capacidad de gestión emocional, a veces atravesamos la montaña rusa... y podemos elegir si nuestro lago interior permanece en calma o agitado.”





REPASEMOS EL DOMINIO EMOCIONAL

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).



REPASEMOS EL DOMINIO EMOCIONAL

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...



REPASEMOS EL DOMINIO EMOCIONAL

Fundamento desde la neurociencia:

- Las emociones tardan milisegundos en prepararse en el cerebro, en “Cocinarse” de manera no consciente.
- Una de las primeras estaciones por las que pasa la emoción es aquella que coordina la respuesta del cuerpo, y la respuesta de mi cuerpo es anterior al momento consciente , en que yo percibo esa emoción.
- **El cuerpo sabe lo que aún la mente no se ha dado cuenta.** Lo importante es reconocer las emociones en nuestro cuerpo. Tener conciencia corporal.
- ¿Dónde sientes la alegría? ¿Dónde sientes el enojo? Me estoy empezando a poner...
- La postura influye en el estado de ánimo y como percibo las cosas.
- El cerebro identifica si sonrío o si estoy encorvado, con cara triste y actúa en consecuencia. ¿Modo defensa o modo creativo?



REPASEMOS EL DOMINIO EMOCIONAL

Fundamento desde la neurociencia:

- La amígdala está dentro del cerebro, tiene el tamaño de una almendra y está relacionada con las emociones. Si la amígdala detecta alarmas, llega hasta la corteza frontal, se produce “secuestro amígdalar”, toma el control y va a seleccionar aquella información, que le da la razón a tu emoción.
- De forma inconsciente bloquea aquello que no te da la razón, aquello que puede compensar y hacerte ver otras cosas.
- Si se activa la amígdala en situaciones de peligro, como por ejemplo: “se rompe un ventanal...” Está todo ok. Si me toma cuando no es emergencia, pero corporalmente lo identifica como peligro, comienzo a ponerme a la defensiva.
- Para empezar a bajar, necesito identificarlo y practicar el control voluntario de la corteza frontal. Trabajando en la Pausa, atención plena, mindfulness...



¿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 PODEMOS HACER CON LAS EMOCIONES?



Alquimia Emocional



Pasos que proponemos en SER LÍDER para realizar Alquimia Emocional



- 1.- Observar para distinguir** las emociones nuestras y del otro observando fundamentalmente su manifestación corporal.
- 2.- Aceptarlas e indagar** qué me está diciendo esa emoción, qué 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.

REPASEMOS 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; Ejemplo: Y ¿Cómo querés que esté?
- Si escucho para escuchar que no hay posibilidades, escucho recurrentemente que no hay posibilidades.
- Mi habla, mi lenguajear, genera nuevos gatillos recurrentes que me predispondrán a tener un estado de ánimo de resignación frente a por ejemplo: “tener que” ir a trabajar.

REPASEMOS ESTADO DE ÁNIMO



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.

¿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.

FRENTE A LO QUE PASA en el PRESENTE, HAY 2 ALTERNATIVAS

Paradigma metafísico - Problemas

Lenguaje del Devenir - Obstáculos

RECHAZO Y
RESISTO LO QUE
NO PUEDE
MODIFICARSE
QUE PASA O
PASÓ

EA DE
RESENTIMIENTO

EA DE
PAZ
ACEPTACIÓN

OK
ES ASÍ
ACEPTO LO
QUE PASA

NO DISTINGO
LO QUE
SÍ
PUEDE
MODIFICARSE

EA DE
RESIGNACIÓN

EA DE
ENTUSIASMO Y
GANAS

AHORA
DISTINGO LO
QUE SÍ SE
PUEDE
CAMBIAR

Reacciono. Resisto la incertidumbre. Me quedo en el obstáculo, me quejo. Juzgo UN MUNDO QUE YA ESTÁ. Escucho para escuchar no posibilidad. DESCONFIANZA. TEMOR. SUFRO.

Acciono. sostengo mi Visión aún la incertidumbre. DOLOR Y AMOR. Escucho para escuchar posibilidad. CONFIANZA. Declaro. Pido. Genero un NUEVO MUNDO.

Pasaje del resentimiento a la aceptación



Si juzgas que hubo incumplimiento de una promesa: ¡HAZ UNA PAUSA!

- 1) Reflexiona y revisa los fundamentos de lo que juzgas te resiente:
¿Hiciste correctamente el pedido con todos los pasos de un pedido efectivo? ¿Fue pedido u orden? ¿Hubo promesa? ¿Mis expectativas fueron chequeadas como posibles para el otro o simplemente quería escuchar un sí? ¿Le pude compartir lo que me estaba pasando?
- 2) Si lo hice correctamente: ¿Me quedé en la queja o hice un reclamo con los pasos de un reclamo honorable o ya lo estoy juzgando como incumplidor?
- 3) Declaración de “perdón” (perdón no significa olvido sino el compromiso de no volver a usar esta situación en el futuro).
- 4) Poner fin a la relación o coordinación de acciones en ese dominio.

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Acciona para ir completando la **AP5 – Liderazgo al servicio**.
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita Escuchar Recreativamente (Parar para observar, para distinguir, para elegir)
- Reflexiona sobre qué **estados de ánimo** recurrentes habitas, y declara qué estados de ánimo quisieras construir para tu vida. Ayúdate preguntando a los que te rodean para que te den feedback de en qué estado emocional te ven habitualmente.
- 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**.





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...