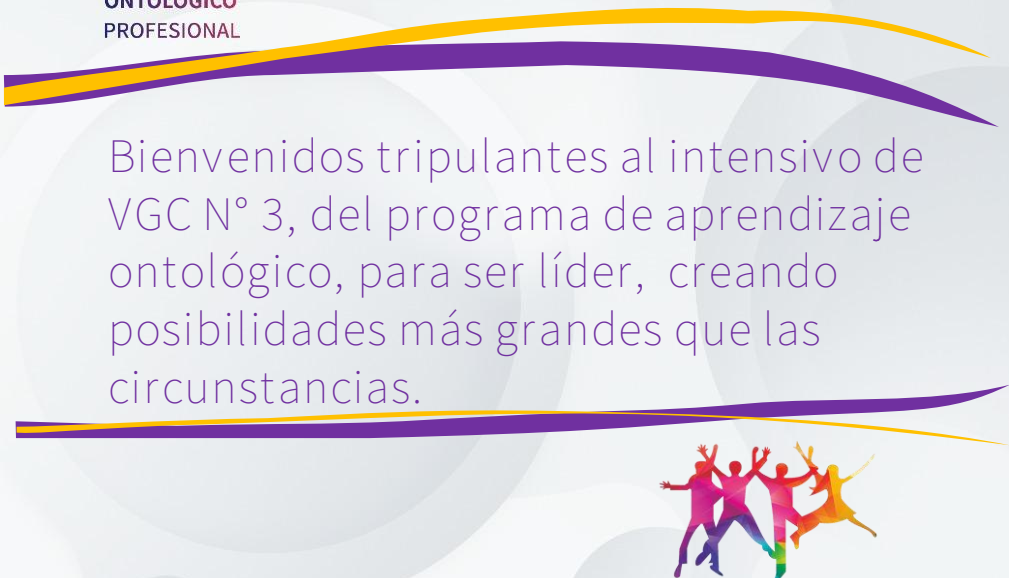


**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLÓGICO**  
**PROFESIONAL**

**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes al intensivo de VGC N° 3, del programa de aprendizaje ontológico, para ser líder, creando posibilidades más grandes que las circunstancias.



1

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLÓGICO**  
**PROFESIONAL**

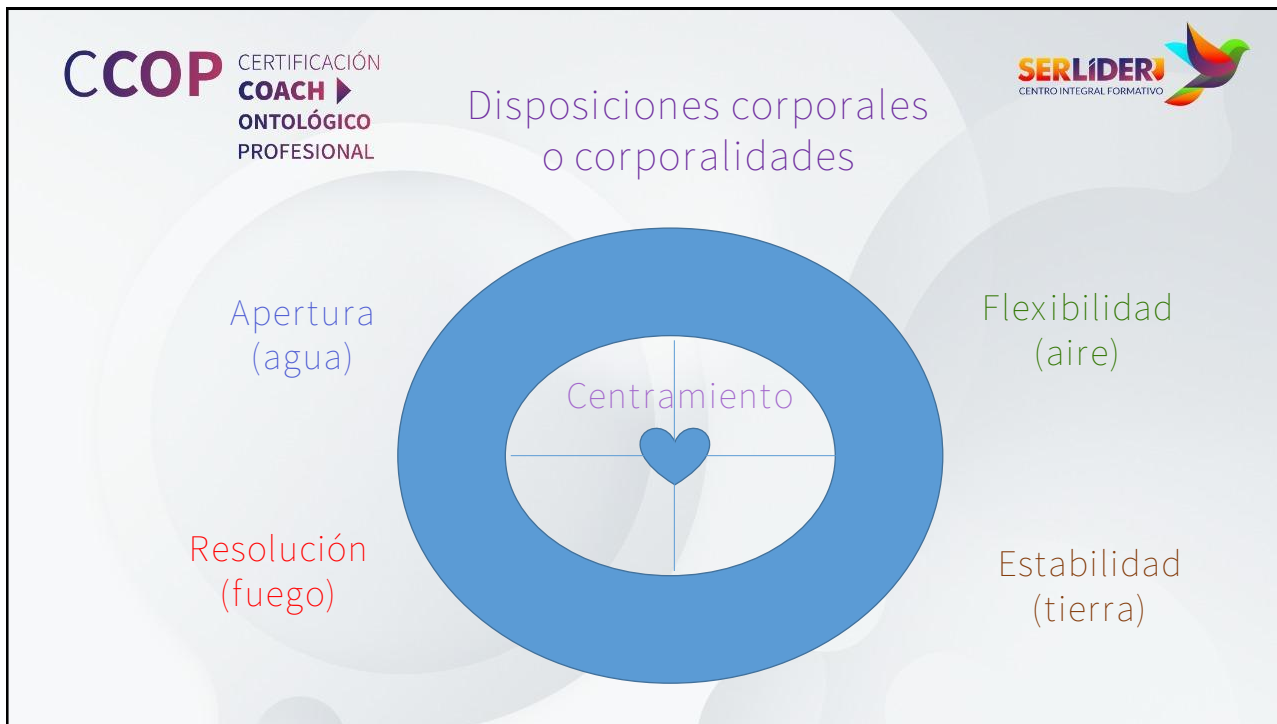
**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

CHECK IN

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



2



3

**CCOP** CERTIFICACIÓN **COACH** ONTOLÓGICO PROFESIONAL

**SERLIDERU** CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

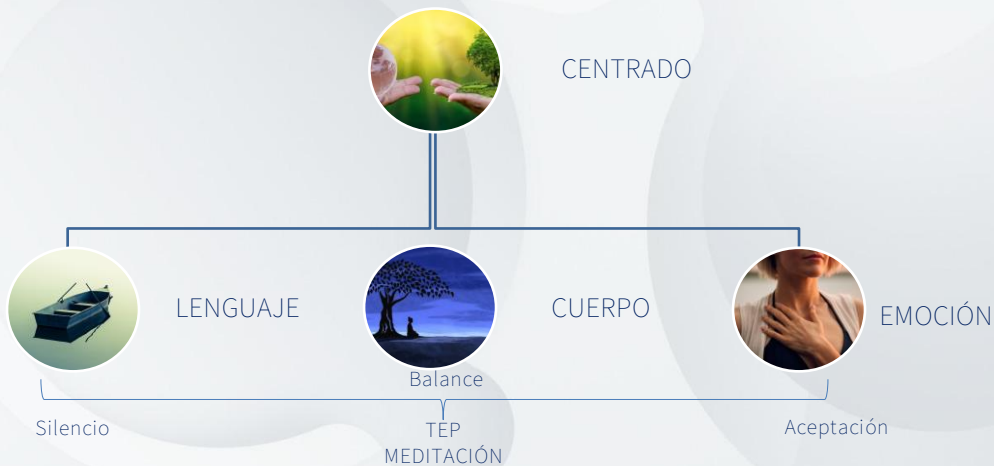
### Centramiento

EMOCIONES	Estar presente aquí y ahora.
	Ser consciente de ese estar presente.
	Conectarse con la habilidad de responder, "Responsabilidad".
	Tener estado de presencia.
	Confianza plena, implícita y existencial.
	Amar la incertidumbre como posibilidad y trampolín.
	Amor y libertad
PARA QUE ACCIONES	Ser en el otro, Coachear. Declarar quiebre y ser coacheado. Generar completud. Vivir la vida en aceptación, armonía y bienestar.

4

Proceso para lograr la meta disposición corporal CENTRAMIENTO:

Partimos de la PAUSA, accionamos a través de TEP (técnicas para estar presente) y así al darnos cuenta que la acción genera ser, logramos un cambio del observador, y nos encontramos siendo la distinción Centrado.



5

La PAUSA, las TEP y el CENTRADO recurrente, nos permiten SER, la meta disposición corporal CENTRAMIENTO.

“CENTRAMIENTO”  
Estado de Presencia – Continuum de Conciencia

6



Exploremos.....

7

REPASEMOS

LOGRANDO RESULTADOS DESDE LA PAUSA

P O D A - Parar - Observar - Distinguir - Accionar

El secreto para lograr resultados requiere entonces, de un cambio del observador, que se logra, incorporando nuevas distinciones.

Distingamos estas tres nuevas distinciones:

- ACTUALIDAD -

- CONCIENCIA -

RESPONSABILIDAD -

8

## Actualidad

Es estar aquí y ahora. Darme cuenta de que es lo que estoy pensando y sintiendo en este preciso momento.

Cachar, agarrar, pescar el pensamiento, sentimiento o sensación presente. Es lo que está pasando. Es el lienzo de tu vida en ese instante.



## Conciencia:

Es hacer presente, percatarme, ser consciente, darme cuenta de lo que estoy pensando (juicios), de lo que estoy sintiendo (sensaciones y sentimientos) en este preciso momento, de lo que está pasando. Es la luz que ilumina el lienzo, permitiéndote ver los colores, formas, texturas....

## Responsabilidad:

Es tener la habilidad de responder - Response-able, del inglés, Response: Respuesta y able: Capacidad.

9

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLÓGICO**  
**PROFESIONAL**

**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



- Actualidad: Hay un pensamiento/sentimiento/situación (ej.: Enojo en una discusión).
- Conciencia: Me detengo a observar el enojo, cómo me siento y qué pensamiento o situación la provocó.
- Responsable: Al ser consciente, recupero la libertad para elegir una respuesta diferente en lugar de reaccionar automáticamente. Aparece la habilidad de responder.

10

## Corporalidad o disposición corporal

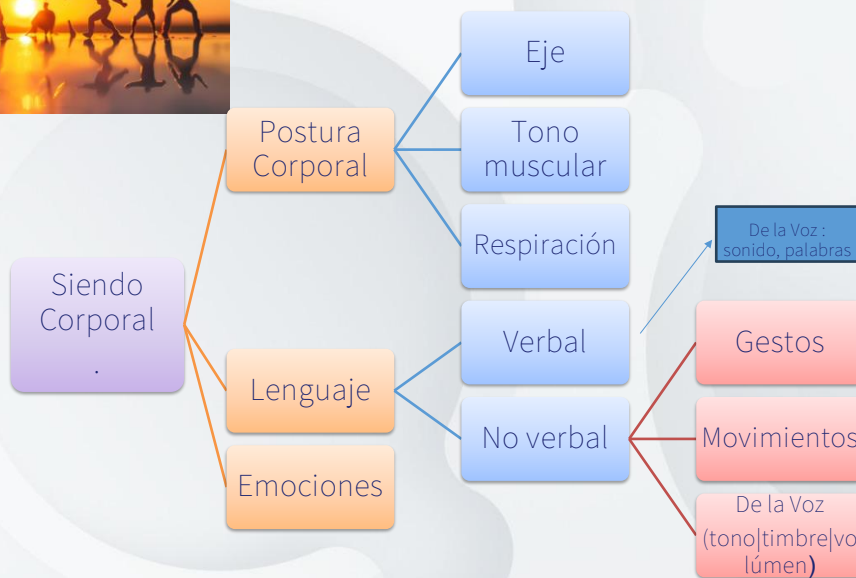


- Es la coherencia del observador que soy , con qué cuerpo voy por la vida y está acompañado con un determinado siendo corporal o características corporales.
- El poder distinguir mi corporalidad y sus características o estereotipo corporal, me permite observarme desde los 3 dominios del ser(C-E-L) y elegir cual necesito en determinada situación o momento de mi vida.

11



## Siendo Corporal



12

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLÓGICO**  
**PROFESIONAL**

**SERLIDER**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



## Estereotipo corporal en las 4 disposiciones corporales



Resolución



Estabilidad



Apertura



Flexibilidad

Repasamos cuál es el siendo o estereotipo en Apertura y Flexibilidad.  
(Mirada, Postura, tensión, respiración, gesto, lenguaje, movimientos)  
Y veremos con profundidad Estabilidad y Resolución, luego lo aplicaremos y relacionaremos a la experiencia vivida.

13

13

## Apertura

Aquí aparece la emoción,  
sensibilidad, acercamiento  
y sintonía con el otro.

Estereotipo corporal:

- ✓ Mirada suave, sin tensión.
- ✓ Respiración profunda, por la boca hasta el abdomen.
- ✓ Tensión muscular, tono bajo.
- ✓ Disposición de ir hacia atrás.
- ✓ Movimiento conducido.
- ✓ Sonido suave y largo.



14



**CERTIFICACIÓN  
COACH ▶  
ONTOLÓGICO  
PROFESIONAL**



**SERLIDERO**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO



Apertura



APERTURA	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Paz	Dependencia	Aislamiento
	Aceptación	Bronca	Soledad
	Ternura	Obligación	Desinterés
	Erotismo	Desvalorización	Apatía
	Sensibilidad	Baja Autoestima	Relaciones no duraderas
	Confianza	Resentimiento	
	Comasión	Resignación	Desconfianza
APERTURA			
PARA QUE ACCIONES	Escuchar, Respetar la legitimidad del otro, aceptar, amar, escucharme, aceptarme, perdonar, perdonarme, confiar y crear confianza, transmitir paz, dar y recibir feedback, hacer el amor, indagar.		

15

## Flexibilidad

Dispuestos al cambio,  
al aprendizaje y deseosos  
de espacio para expandirse



Estereotipo corporal:

- ✓ Ojos muy abiertos
- ✓ Inhalación corta por la nariz y exhalación larga por la boca.
- ✓ Tono muscular medio a alto.
- ✓ Disposición del cuerpo hacia arriba.
- ✓ Dinámica de movimiento explosiva y conducida.
- ✓ Sonido agudo y exagerado.

16



**CERTIFICACIÓN  
COACH ▶  
ONTOLÓGICO  
PROFESIONAL**



**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO




Flexibilidad




FLEXIBILIDAD	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Diversión	Dispersión	Arrogancia
	Alegría	Falta de foco	Miedo
	Optimismo	Flojera	Terquedad
	Creatividad	Desaliento	Agotamiento
	Liviandad	Trivialidad	Manipulación
	Cambio	Inconstancia	Culpa
	Desapego	Atolondrado	Autoexigencia
FLEXIBILIDAD			
PARA QUE ACCIONES	Adaptarse a los cambios, jugar, divertirse, soltar apegos, cambiar de opinión, aceptarse torpe, gratificarse, socializar, conocerse a sí mismo y a los demás, enriquecerse de nuevos puntos de vista		

17

17



**CERTIFICACIÓN  
COACH ▶  
ONTOLÓGICO  
PROFESIONAL**



**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

## Dinámica


### ¿Qué es un hábito ?

Piensa en un hábito que quieras generar o que quieras modificar o que ya no quieras más.

¿Identifica que lo dispara?

## Hábito

- Es una conducta que se ha repetido lo suficiente como para volverse automática.
- Secuencia de ensayo y error.
- Con la práctica los movimientos inútiles se desvanecen y las acciones útiles se refuerzan.



18

## Tips para generar un hábito

- Señal ( que lo dispara).
- Deseo ( energía para llevar a cabo el cambio).
- Acción.
- Recompensa.



19

## PUESTA EN COMÚN



20

## Estabilidad

### Estereotipo corporal:

- ✓ 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.

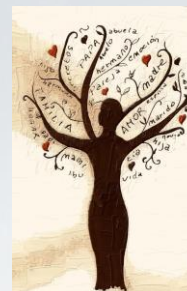


Nos permite la posibilidad de concretar y conservar en el tiempo.

21

## Estabilidad

- Esta disposición nos ayuda a generar una base desde la que operar y relacionarnos con las personas, organizaciones, proyectos o ideas. Cumplir con aquello a lo que nos comprometemos. Es la que nos permite construir y nos provee de la constancia, la disciplina y la perseverancia para imponernos. En este estado se manifiestan las emociones de paz y arraigo.
- Es la que nos permite echar raíces.
- Frase Característica:  
 “Las reglas están claras”.
- “Señoras y señores esta es nuestra última palabra, nuestra primera y última palabra”.



22

## Dinámica



- ✓ Pisar firme, sentir el contacto de los pies con el suelo, eje derecho, los pies separados el ancho de las caderas.
- ✓ Respiración profunda, realizar sonido de vocales y abrir los brazos al emitir sonido

23

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLÓGICO**  
**PROFESIONAL**


## Estabilidad

**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

- Excesos y defectos
- Un exceso de estabilidad nos lleva a tener actitudes de posesión y seguridad, hay una importante tendencia a delimitar y proteger, a no poder soltar y desprendernos y a retener. Aparece una sensación de estancamiento, arrogancia y miedo a lo desconocido.
- El no contar con estabilidad, genera un permanente estado de inseguridad, impidiendo estar firme ante los desafíos cotidianos, hay una menor resistencia física y anímica, viviéndose en un estado casi permanente de escasez.




24



ESTABILIDAD	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Serenidad	Comodidad	Inseguridad
	Paciencia	Resignación	Añoranza
	Permanencia	Limitador	E. de ánimo de escasez
	Constancia	Querer asegurar	Impermanencia
	Disciplina	Posesividad	Inconstancia
	Firmeza	Estancamiento	Impaciencia
	Persistencia	Tozudez	Aburrimiento

Estabilidad




PARA QUE ACCIONES

Establecer vínculos duraderos con personas, proyectos, ideas, persistir aún el obstáculo hasta el logro del resultado, permanecer sereno en la adversidad, poner límites, crear confianza, sentar las bases de nuestra vida dando solidez a nuestro accionar, lograr estar centrado.

25

25

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLOGICO**  
**PROFESIONAL**



**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Apertura con estabilidad

- Gestiona sus emociones.

Flexibilidad con estabilidad

- Amable y cordial.
- Poca adaptación a los demás, a los cambios.

26

¿Qué rescato como Aprendizaje de esta parte de la clase 2’?



27



28

## Haka



Haka es una palabra maorí para referirse a uno de los tipos especiales de kapa haka o artes escénicas folclóricas grupales características de la cultura maorí de Nueva Zelanda, en la que se combinan cantos, movimientos, voces y gestos vigorosos sincronizados. La característica distintiva del haka es la de ser una danza, canción de desafío, que suele usarse en las guerras o confrontaciones deportivas, aunque también sirve para honrar a los invitados y mostrar la importancia de un encuentro puntual, como sucede con los cumpleaños, casamientos y funerales.

29

¿Qué pasa si en un equipo hay exceso de resolución...?

¿ Si hay déficit de resolución...?



30

## Resolución

### Estereotipo corporal:

- ✓ 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.



Nos dispone a la acción,  
más que al pensar o reflexionar

31

## Resolución

- Esta disposición sustenta el poder y la voluntad personal, relacionándonos en forma activa con nuestro entorno. En ella se facilita la capacidad de focalizar en un objetivo, de poner límites, de decir que no, de seguir adelante aún si las cosas se ponen difíciles o no resultan.
- Es la actitud corporal que necesitamos cuando hacemos una oferta, un pedido o una promesa, cuando estamos comprometidos con las declaraciones que hacemos o la validez de nuestras afirmaciones.
- El estereotipo ideal en esta disposición es el de una persona ejecutiva, con alta autoestima, con capacidad de liderazgo nutriente, entusiasta, optimista y con espíritu emprendedor.
- Frase característica: ¡Aquí mando yo!



32

## Resolución en equilibrio

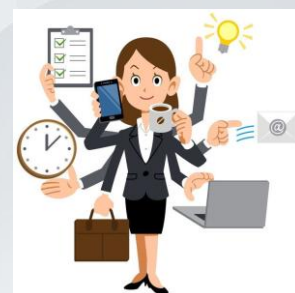


Mantener una actitud resolutiva amplía nuestra capacidad para respaldar nuestro poder y voluntad personal, permitiéndonos interactuar de manera activa con nuestro entorno. Esto, a su vez, nos capacita para centrarnos en metas sin limitaciones, expresar “No” cuando sea necesario y perseverar incluso en momentos desafiantes. Cuando nos comprometemos con nuestras declaraciones, estas se materializan en acciones concretas, ya sea en forma de ofertas, pedidos o promesas.

33


## Resolución en exceso y déficit

El exceso de resolución se manifiesta a través de un anhelo por controlar todo y a todos, buscando obtener una influencia y poder sin límites. Ejemplos de esto abarcan reacciones de enojo ante situaciones no deseadas y la inclinación a experimentar ansiedad y agresividad cuando los demás no actúan conforme a nuestros deseos, necesidad de control, y tendencias autoritarias. Lo que puede llevar al descuido de las relaciones personales.




La carencia, déficit o disminución de esta disposición conduce a sentimientos de derrota y desánimo, lo que provoca que te sientas obstaculizado en la búsqueda de objetivos y caiga en patrones de victimización. Cuando reconocemos algún déficit en nuestra resolución, podemos experimentar desgano e indecisión.

34



Resolución



RESOLUCIÓN	Equilibrio	Exceso	Déficit
EMOCIONES	Pasión	Enojo	Desgano
	Ganas	Autoritarismo	Cansancio
	Asertividad	Soberbia	Aburrimiento
	Enfoque	Manipulación	Angustia
	Voluntad	Distrés	Impotencia
	Determinación	Exigencia	Enojo
	Entusiasmo	Miedo	Resentimiento
RESOLUCIÓN			
PARA QUE ACCIONES	Concretar una llamada, una venta. Declarar y declararme "Si, No, Te amo, Perdón, Gracias, No sé, Basta". Pedir, ofrecer, prometer, sostener un punto de vista, ofrecerse, mostrarse vulnerable....		

35



Apertura con estabilidad  
 Gestiona sus emociones.  
 Flexibilidad con estabilidad  
 Amable y cordial.  
 Poca adaptación a los demás, a los cambios  
 Resolución con estabilidad  
 Me permite sostener en el tiempo lo que quiero lograr.

36

¿Qué te llevas del encuentro de hoy?



37

**CCOP** CERTIFICACIÓN  
**COACH** ▶  
**ONTOLÓGICO**  
**PROFESIONAL**

## Actividades de aprendizaje

**SERLIDERU**  
CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

- Busca situaciones en dónde te identificas en estabilidad:
- ¿Cuáles son las emociones que aparecen?.
- ¿Hay tensiones?.
- ¿Identificas conversaciones? ¿Cuáles?.
- Busca situaciones en dónde te identificas en resolución:
- ¿Cuáles son las emociones que aparecen?.
- ¿Hay tensiones?.
- ¿Identificas conversaciones? ¿Cuáles?.
- ¿Cómo te das cuenta en que disposición estás?.



38

