



**SERLÍDER**

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 29** 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

Soltar la carga del pasado:

“Cada juicio, cada resentimiento, es una pesada mochila que arrastras. Al soltar la historia, te liberas para caminar ligero en el ahora.”

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







# **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) ¿Accionaron para ir completando la **AP5-Líderes al servicio**?
- 4) ¿Reflexionaste sobre qué estados de ánimo recurrentes habitás? ¿Declaraste qué estados de ánimo quisieras construir para tu vida? ¿Preguntaste a quienes te rodean en qué estado emocional te ven habitualmente?
- 5) ¿Continuaste con la **Pausa**? ¿Qué registraste al hacerlo en C-E-L? ¿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**?





## ¿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.**

# EXPERIMENTANDO EMOCIONES

- **Dinámica desde el cuerpo.**

Ejercicio: Cambiando de estados emocionales.  
(Presenciales y Virtuales)

Seguimos poniendo el cuerpo...

- **Yo tengo Razón... Vs. Comunicación no violenta**

Marshall Rosenberg: (Video desde 30' 30" hasta la canción See me beautiful)  
<https://www.youtube.com/watch?v=C50SD-SDBKg>



Mírame hermosa  
See me beautiful  
busca lo mejor en mi  
Look for the best in me  
es lo que realmente soy  
It's what I really am  
Y todo lo que quiero ser  
And all I wanna be  
puede tomar algo de tiempo  
It may take some time  
Puede ser difícil de encontrar  
It may be hard to find  
Pero mírame hermosa  
But see me beautiful  
Mírame hermosa  
See me beautiful  
Todos y cada día  
Each and everyday  
¿Podrías arriesgarte?  
Could you take a chance  
¿Podrías encontrar una manera?  
Could you find a way  
Para verme brillar a través  
To see me shining through  
de todo lo que hago  
In everything I do  
Mírame hermosa  
See me beautiful

## Escuchando para escuchar posibilidad aún las circunstancias



Marshall Rosenberg See me beautiful (en Inglés)  
<https://www.youtube.com/watch?v=1fFRPYGDa-0&t=13s>



# GESTIÓN EMOCIONAL



## 1) Ir al SPA:

**Stop:** **Parar** para observar.

**Percibir:** **Observar** las sensaciones (Manifestaciones corporales), el lenguaje que utilizo (Manifestación lingüística) y los sentimientos (las EMOCIONES).

**Apreciar:** **Distinguir** la información que me brinda la EMOCIÓN sin resistirla y **aceptarla** como base de la confianza en mi saber orgánico y de la relación nutriente conmigo mismo.

**Elegir** lo que quiero que pase (Visión que declaro)

**Intervenir**, es decir, comprometerme a generar nuevas emociones congruentes con la visión declarada.

**Sostener** mi accionar en crear la emoción que necesito.

**PODEIS**

# Dinámica para explorar emociones recurrentes



## EL ENOJO

- ¿Qué me enoja de mis actividades?
- ¿Qué me enoja de mis relaciones?
- ¿Qué me enoja de mi mismo?
- ¿Cómo me relaciono con el enojo?
- ¿Qué hago generalmente?



## Comencemos a explorar el ENOJO

- **Distribución en el espacio o sala con ojos cerrados o vendado de ojos** (utilicen un pañuelo).
- **Comenzamos con una relajación y luego con una experiencia guiada para explorar el enojo.**



# Dinámica exploratoria del enojo



## **EXPLORANDO MIS ASPECTOS – EL ENOJO** (Basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)

Preguntas para evaluar la exploración:

1. Detalle la escena de enojo que evocó:  
¿Quiénes eran sus protagonistas y cuáles las causas del enojo?
2. Describa detalladamente como se observó experimentando el enojo: ¿Qué disposición corporal observó? ¿La juzga cómo de exceso o cómo déficit? ¿Qué sensaciones corporales registró?  
Expréselo como si completara la frase: “Cuando dije que sentí enojo quiero decir que sentí....”
3. ¿Cómo expresó su enojo? ¿Qué dijo y qué hizo?
4. ¿Se siente satisfecho por la forma en que expresó su enojo? Si no se siente satisfecho, ¿cuál es la forma en que hubiera deseado expresarlo? ¿Qué le faltó? ¿Qué sobró en la forma de expresar?

# Dinámica exploratoria del enojo



## **EXPLORANDO MIS ASPECTOS – EL ENOJO** (Basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)

Preguntas para evaluar la exploración:

1. Detalle en que forma observa que están presentes en la expresión de su enojo los siguientes cuatro componentes: A) la expresión y descarga del estado emocional. B) el intento de castigar al otro. C) el hacerle saber al otro lo que sentía. D) el intento de resolver la situación que generó el enojo.
2. Expréselo completando la frase: “Estuvo presente/ausente cuando dije..... y cuando hice.....”
3. Luego de haber vivenciado esta exploración de su emoción de enojo, ¿Qué reflexiones le surgen en relación con el modo en que reacciona habitualmente ante situaciones que le producen enojo? ¿Qué aprendizaje puede observar? ¿A qué puede comprometerse?
4. **Compartir general.**

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 entire scene is set on a light-colored wooden surface with a visible grain.

**BREAK**

## AUTOASISTENCIA – EL ENOJO – NORBERTO LEVY

Observar, registrar y compartir luego.



# SECUENCIA QUE DISPARA LA EMOCIÓN DEL ENOJO: Alternativa 1



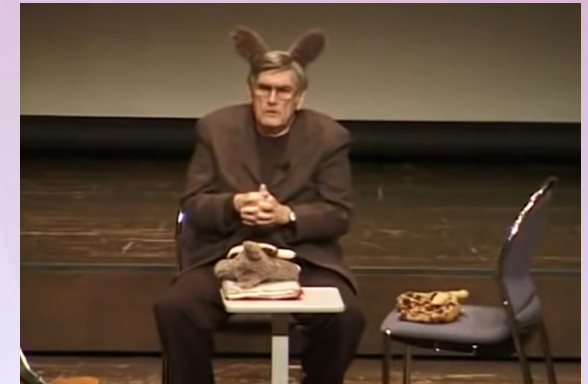
- **Me enojo cuando estoy en desacuerdo con lo que pasa y me siento impotente y frustrado.**
- Se dispara el sistema simpático preparándome para la lucha, huida o parálisis.
- Se generan hormonas que me producen acumulación de energía (Adrenalina y Noradrenalina).
- Se sigue acumulando más y más energía y si continúo con mis conversaciones de resistencia a lo que pasa, se liberan más hormonas, más energía y a veces para liberarla me descargo con rabia con el otro (orejas de lobo para adelante).
- **Camino no funcional.**  
**Me quedé en el obstáculo y la relación se vio afectada.**
- **Además, me genera culpa y vergüenza.**
- Veamos otra alternativa...



# SECUENCIA QUE DISPARA LA EMOCIÓN DEL ENOJO: Alternativa 2



- **Me enojo cuando estoy en desacuerdo con lo que pasa** y me siento impotente y frustrado.
- Se dispara el sistema simpático preparándome para la lucha, huida o parálisis.
- Se generan hormonas que me producen acumulación de energía (Adrenalina y Noradrenalina).
- Se sigue acumulando más y más energía y si continúo con mis conversaciones de resistencia a lo que pasa, se liberan más hormonas, más energía y **a veces para liberarla me paralizó y me trago la rabia**, me compro lo que me dicen como verdad y me genera descalificación, baja autoestima y afecta la relación conmigo mismo.
- **Es No funcional en ambos casos.**
- **Y algunas personas conocen solo este camino y agitan las orejas de lobo.**
- ¿Qué otro camino hay?



Y así, si alguien nos critica, nos sentimos enfadados-culpables-deprimidos, enfadados-culpables-deprimidos.



## SECUENCIA QUE DISPARA LA EMOCIÓN DEL ENOJO: Alternativa 3 - Funcional

- **Me enojo cuando estoy en desacuerdo con lo que pasa** y me siento impotente y frustrado.
- Se dispara el sistema simpático preparándome para la lucha, huida o parálisis.
- Se generan hormonas que me producen acumulación de energía. (Adrenalina y Noradrenalina)
- Si logro observar, distinguir lo que pasa como un obstáculo, y no como un problema que debo resolver, entonces podré **escuchar para escuchar posibilidad**, me pondré las orejas de jirafa y escucharé más allá de la superficie.
- No se puede hacer nada con la emoción si estoy atravesando un secuestro emocional.
- El camino es aceptarlas desde el hábito de la pausa generando un estado de ánimo de aceptación para luego ver qué es posible generar acorde a mi visión. ¿Y si no me sale? Declaro quiebre.



**¿Para qué compromiso estoy escuchando?**

# LAS 4 FASES DEL ENOJO



1.- **Sobrecarga de ENERGÍA** – La frustración o “choque de egos, puntitos”.

2.- **El Cómo Descargo la energía.** El “cómo” expreso mi enojo.

¿Descargo mi rabia sobre el otro (lobo orejas adelante)?;

¿De qué manera lo hago?

¿En qué lugar lo hago?

¿ La acumulo (lobo orejas para atrás) generándome resentimiento?

3.- **Conversar** con el otro o conmigo mismo.

Reflexionar sobre las consecuencias en mí y en el otro de lo que hizo o me hice.

¿Qué siento a causa de lo sucedido?

4.- **Secuestro emocional** - Deseo de castigar al otro.

**Es el Enojo que destruye.**

# MANIFESTACIÓN CORPORAL DEL ENOJO



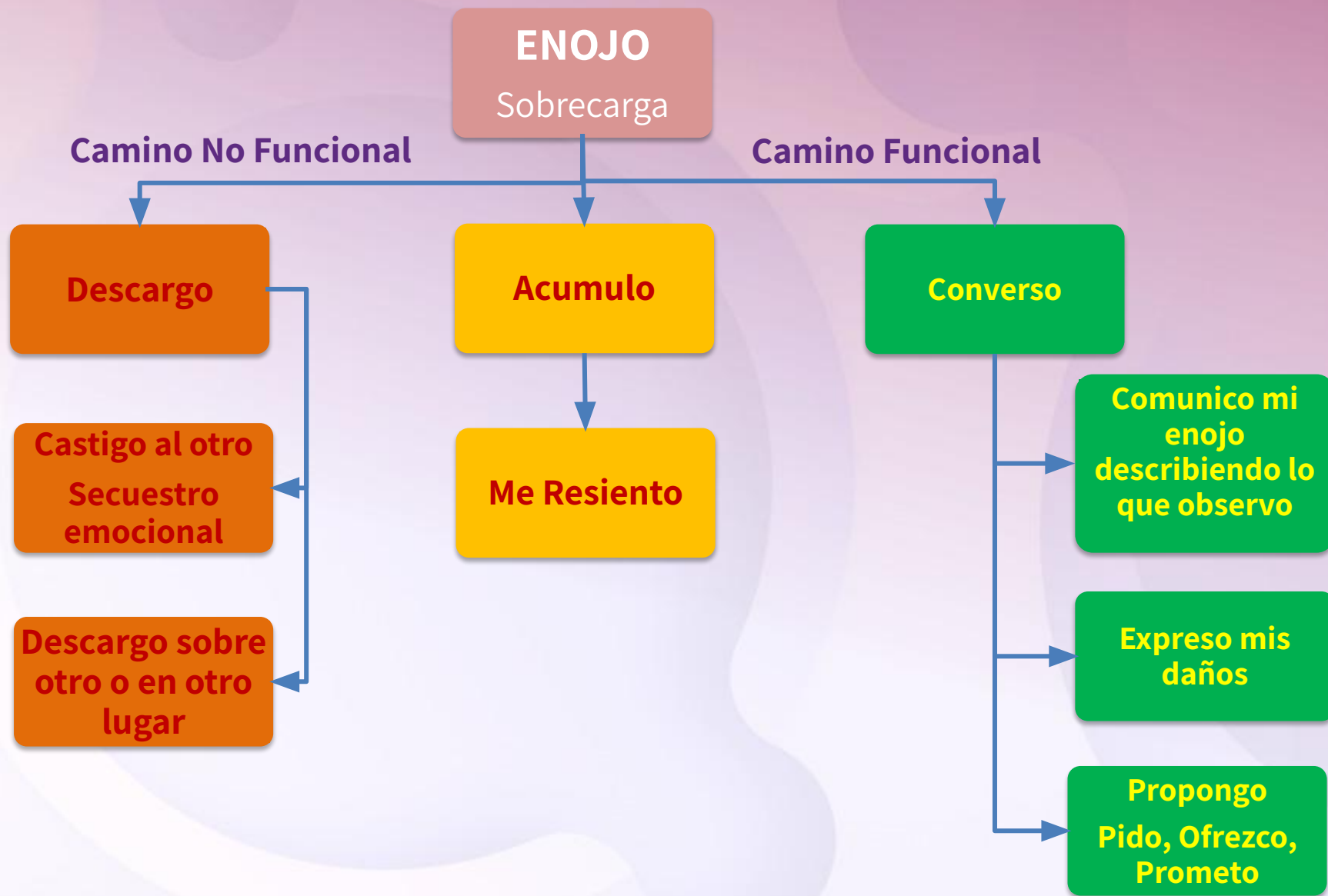
- Ceño fruncido ( cejas se juntan y bajan sobre la nariz).
- Tensión en los labios(apretados).
- Párpados se tensan, mirada fija.
- Tensión en la mandíbula, puede mostrar dientes.
- Dilatación de fosas nasales.
- Respiración corta.
- Voz firme.
- Movimientos explosivos.

# El enojo que resuelve y repara...



Ejemplo: cuando hay un incumplimiento de promesa:

- **Expresar mi reclamo en 1era persona.**
  - **Mencionar los daños que ocasionó sin hacer juicios sobre su persona.**
  - **Declarar el incumplimiento y pedir y acordar una forma de reparación.**
- ✓ Tener en cuenta que solo se puede hacer el reclamo si antes hubo un pedido efectivo y una promesa a todas y cada una las condiciones de satisfacción, y si la otra persona tenía el espacio para decir que no.



# Tarea de aprendizaje para la semana:



- Sigamos accionando 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 y elegir) y gestionar el ENOJO.
- Sugerencia ver el video de Marshall Rosenberg completo. Comunicación no violenta (subtitulado). <https://www.youtube.com/watch?v=C50SD-SDBKg>
- 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?)
- Sigamos respondiendo las preguntas de consolidación en el **Campus**.
- **Lean el artículo FAC EN UN MUNDO COMPLEJO.pdf** para completar su aprendizaje y anticiparse a la plenaria del sábado 22-11





# **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...