



SERLÍDER

CENTRO INTEGRAL FORMATIVO

Bienvenidos tripulantes a la **clase 31** 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?



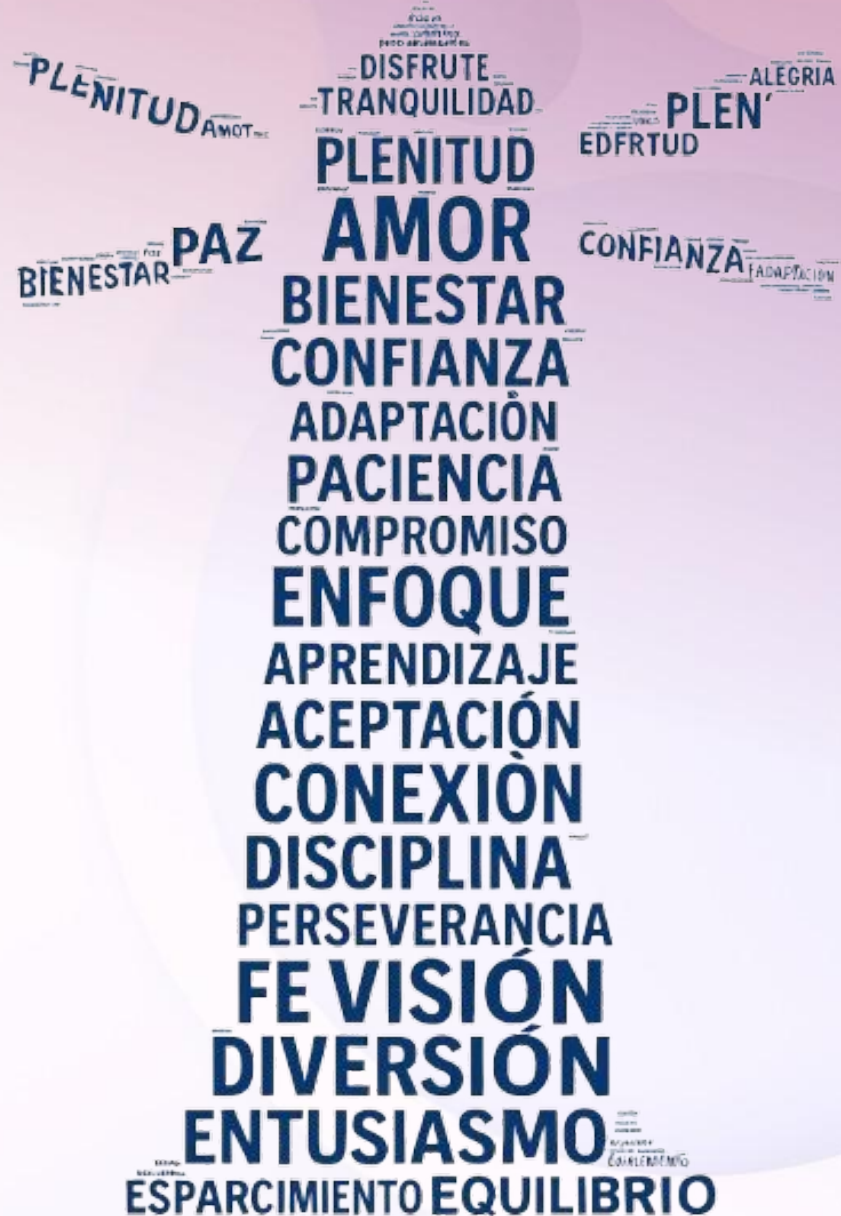
Los invitamos a una PAUSA

La impermanencia como maestra:

“Todo cambia, todo fluye. Aceptar la impermanencia te libera del apego y te permite fluir con la vida en lugar de resistirla.”

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:

Compromiso. Compasión. Amor. Empatía. Salud. Gritud. Aceptación. Disfrute. Cumplirme. Cambio. Claridad. Profundidad. Enfoque. Bienestar. Auto-confianza.

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) ¿Practicaron la PAUSA para estar en el espacio reflexivo que te permita Escuchar Recreativamente? Parar para Observar, para Distinguir, para elegir y gestionar el **MIEDO**.
- 2) ¿Accionaron para ir completando la **AP5**? . “El líder que sirve”.
- 3) ¿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?
- 4) ¿Respondieron las preguntas de consolidación en el **Campus**?



EMOCIONES RECURRENTES



CULPA

EMOCIONES RECURRENTE: Culpa



Me siento como que quiero cuidar de todos y también siento ese terrible sentimiento de culpa si no puedo hacerlo. Y me he sentido así desde que empezó todo este éxito.

–Jim Carrey

LA CULPA ¿Cuándo se manifiesta?



Para que la CULPA se manifieste, el observador genera una emoción que es accedida por el lenguaje en su aspecto evaluador (Culpador) que juzga y culpa al aspecto hacedor (Culpado) por haber violado un código establecido, una **NORMA**.

¿Qué es una Norma?

Norma: es un conjunto de pautas que regulan el comportamiento y que denominamos mis valores.

Ahora... ¿Son mis valores?

¿O SON VALORES DE LA CULTURA O DE OTROS NI OBSERVADOS, NI DISTINGUIDOS, NI ELEGIDOS?





¿QUÉ ES LA CULPA?

- Como toda emoción, surge en una dinámica relacional en la conversación interna o con otros.
- Especifica la predisposición a accionar ante la ocurrencia de un disparador que modifica el espacio de posibilidades en la que nos encontramos.
- ¿Es mejor tener o no tener CULPA?
- Como toda emoción puede ser funcional o no funcional.
- Culpa **FUNCIONAL**. Es una señal valiosa que Proviene de la **confianza y el amor**.
- **Nos alerta** para cuidarnos de EVITAR TRANSGRESIONES A VALORES Y NORMAS ELEGIDAS.

➡ **La culpa abriendo posibilidades de reparación.**

Conversación Culpador - Culpado



CULPA FUNCIONAL:

- El culpador culpa y...
- El culpado acepta y ve la posibilidad de declarar **perdón** y avanzar hacia una posible reparación o no repetición.





¿QUÉ ES LA CULPA?

- Culpa **NO FUNCIONAL**.
- En el proceso para el logro de resultados y bienestar, suele ser la emocionalidad de base que lo inhibe.
- Acciono desde el mandato de cumplir una norma ilimitada.
- Me juzgo y decreto “soy transgresor”, no puedo disfrutar, soy culpable.
- El culpador me condena.
- El culpado se considera condenado.
- La culpa incrementa en exceso el llamado de atención al considerar la transgresión del valor o norma.

➡ **La culpa cerrando posibilidades.**

Conversación Culpador - Culpado



CULPA NO FUNCIONAL:

- El culpador culpa y... Si el culpado rechaza, resiste sus juicios, se justifica, explica, minimiza y sigue rechazando sus juicios en forma reactiva. Así sigue sintiendo culpa. Resentimiento. Tortura.
- Si esto sigue se resigna y decide que es culpable y merece condena. Fue manipulado por el aspecto juzgador, culpador. Más tortura.



Conversación Culpador - Culpado



CULPA FUNCIONAL:

- Abriendo posibilidades de reparación:
- Proviene de la confianza y el amor, nos alerta para cuidarnos de EVITAR TRANSGRESIONES A VALORES Y NORMAS ELEGIDAS.

Culpa Disfuncional, cerrando posibilidades:

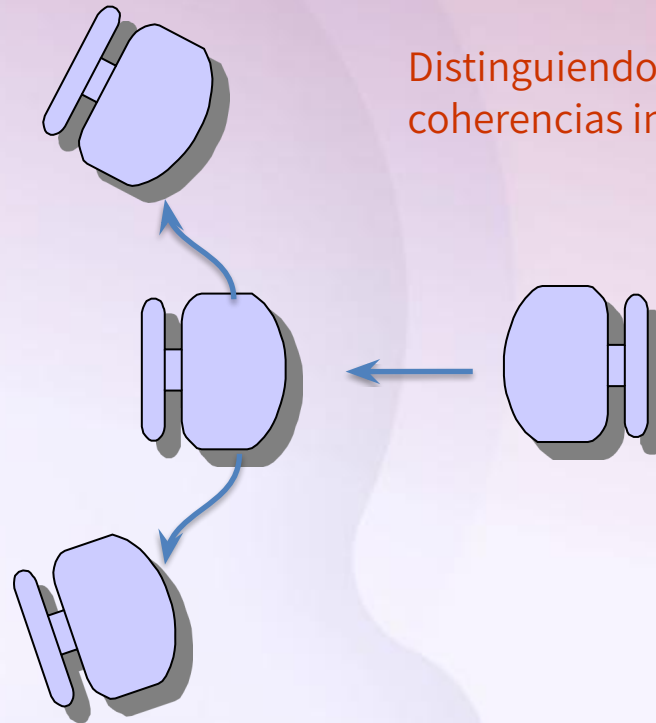
- Cuando está inhibiendo el accionar por desconfianza y temor, colapsando un juicio como una afirmación, en esencia soy transgresor y merezco condena incrementando en forma disfuncional el cuidado y el aviso de haber transgredido un valor o norma.

Esquema de las dinámicas exploratorias: LA CULPA



AS – Asistente interior

Silla vacía:
aspecto realizador/juzgado
AR - Aspecto Rechazado
ASPECTO CULPADO
ASPECTO CONDENADO
**Interpreta QUE ES
TRANSGRESOR.**



Distinguiendo nuestras
coherencias internas (Diálogos interiores)

Posición inicial:
Aspecto programador/juzgador
AJ – Aspecto Juzgador
ASPECTO CULPADOR
ASPECTO CONDENADOR
Interpreta TRANSGRESIÓN

AI - Aspecto ideal

AUTOASISTENCIA – La CULPA– NORBERTO LEVY

Observar, registrar, y compartir luego.



Cuando mis diálogos interiores, mi emocionalidad y corporalidad manifiesta una conducta relacional que está queriendo controlar, identifica estos aspectos...



**Aspecto
Evaluado
“rechazado”**

Juzgado

Atemorizado

Culpado

**Clase de conducta
relacional
“Emoción”**

Enojo

Miedo

Culpa

**Aspecto
Evaluador
“rechazador”**

Juzgador

Atemorizador

Culpador

A top-down photograph of a hand holding a white mug of coffee. The mug is filled with dark coffee and sits on a white, shaggy fur rug. The rug is placed on a light-colored wooden surface. Scattered around the mug and extending towards the top of the frame 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 word "BREAK" is centered in the image in a bold, purple, sans-serif font.

BREAK

Coherencia interna – Diálogos interiores



Generan conductas relacionales entre los aspectos, evaluador y hacedor y en consecuencia emociones recurrentes que generan desde la desconfianza manipulación y control o desde la confianza invitación y aprendizaje.



EMOCIONES RECURRENTE



EXIGENCIA

DINÁMICA

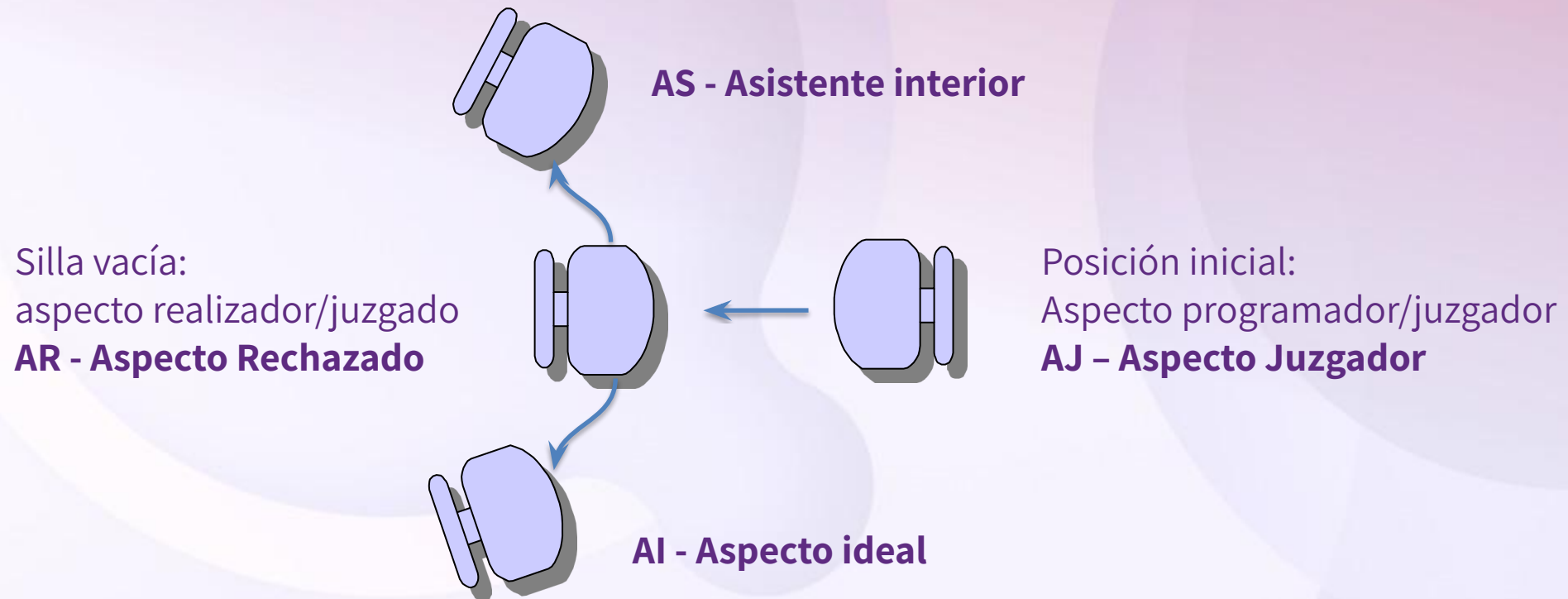


**Explorando la
EXIGENCIA**

DINÁMICA EXPLORATORIA



Distinguiendo nuestras coherencias internas (Diálogos interiores)



IDENTIFICANDO LA EXIGENCIA



EXPLORANDO MIS ASPECTOS – LA EXIGENCIA (Basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)

Preguntas para evaluar la exploración:

1. Detalle la escena que evocó. ¿Este tipo de escenas son reconocidas como habituales en Ud.? ¿En qué dominios?
2. Describa detalladamente como se observó experimentando ser el aspecto exigido. ¿Qué disposición corporal observó? ¿La juzga como de exceso o como de déficit? ¿Qué sensaciones corporales registró? Expréselo como si completara la frase: “Cuando digo que me siento exigido quiero decir que siento.....”
3. Describa ahora como se observó experimentando ser el aspecto exigente. ¿Qué disposición corporal observó? ¿La juzga como de exceso o como de déficit? ¿Qué sensaciones corporales registró? Expréselo como si completara la frase: “Cuando digo que me siento exigente quiero decir que siento.....”

IDENTIFICANDO LA EXIGENCIA



EXPLORANDO MIS ASPECTOS – LA EXIGENCIA (Basado en las investigaciones del Dr. Norberto Levy)

Preguntas para evaluar la exploración:

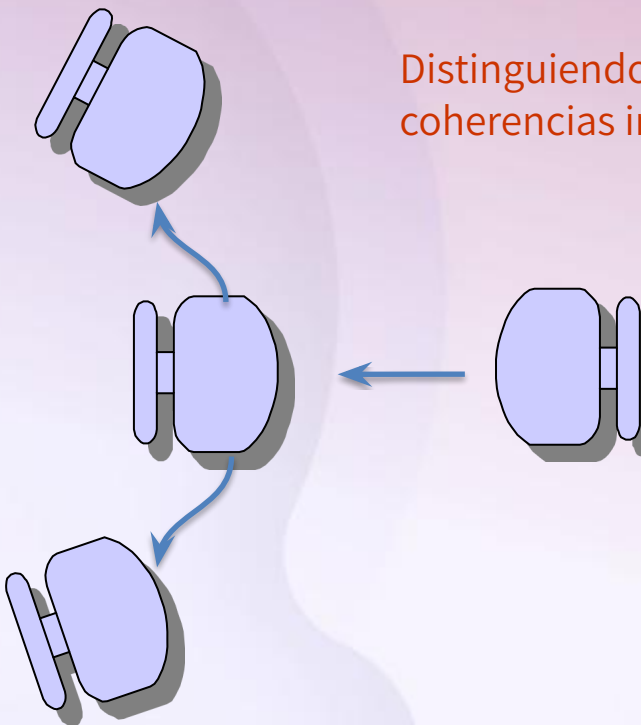
4. ¿Qué le dice el aspecto exigente al aspecto exigido? ¿Son pedidos o son órdenes? Si lo que dice el aspecto exigente pudiera convertirse en acción ¿Qué estaría haciéndole al aspecto exigido?
 5. ¿Qué reacción produce en el aspecto exigido escuchar lo que dice/exige el aspecto exigente? ¿Qué ocurre con su emoción? Si pudiera poner en acción lo que siente el aspecto exigido ¿Qué haría?
 6. Detalle que tipo de conversación tuvo el Asistente Interior con el aspecto exigido: ¿Le dio órdenes? ¿O lo escucho recreativamente? ¿Le hizo pedidos u ofertas? ¿Le prometió algo?
 7. ¿Percibe alguna diferencia entre las relaciones que hubo entre exigente-exigido y asistente interior-exigido?
 8. Observe si encuentra relaciones en su vida interpersonal donde pueda identificar que asume los roles de exigente y de exigido. ¿Qué reflexiones le surgen de esta experiencia?
- ¿A qué puede comprometerse? Compartimos...**

Esquema de las dinámicas exploratorias: LA EXIGENCIA



AS – Asistente interior

Silla vacía:
aspecto realizador/juzgado
AR - Aspecto Rechazado
ASPECTO EXIGIDO
ASPECTO MANIPULADO



Distinguiendo nuestras
coherencias internas (Diálogos interiores)

Posición inicial:
Aspecto programador/juzgador
AJ – Aspecto Juzgador
ASPECTO EXIGENTE
ASPECTO MANIPULADOR

AI - Aspecto ideal

AUTOASISTENCIA – LA EXIGENCIA – NORBERTO LEVY

Observar, registrar, y compartir luego.



La relación Exigente - Exigido



- En nuestra cultura esta relación se enmarca en la concepción filosófica cartesiana (causa-efecto) y el paradigma metafísico (el exigente “sabe” cómo son las cosas).
- Por lo tanto, reconoce un modelo comunicacional lineal, que privilegia el habla a la escucha.
- El aspecto exigente no reconoce al exigido pues sólo escucha la obligación de llegar a la meta.
- Desde allí acciona desde sus propios juicios y pretende que el exigido “sólo obedezca”
MANIPULACIÓN (Ej.: jinete-caballo)



Lo urgente Vs lo importante

Observar, registrar, y compartir luego.



EN GRUPOS



Trabajamos con estas preguntas:

- ¿Qué reflexiones te produce esta distinción?
- ¿De qué manera puede contribuir a la transformación del observador que estás siendo?
- ¿Qué pudiste distinguir en la dinámica y en el video de Levy?
- ¿Escuchas y aceptas, en forma habitual, a tus aspectos: CULPOSO Y EXIGENTE? ¿O los rechazas?
- ¿Qué compromisos puedes declarar para transformar tu CULPA Y EXIGENCIA disfuncionales en funcionales?

Tarea de aprendizaje para la semana:



- Sigam accionando para ir completando la **AP5 – Liderazgo al servicio**.
- **Obsérvate** ¿Qué emociones te habitan esta semana? ¿Aparecen el culpador y el exigente? ¿Distingo al culpado y al exigido?
- Practica la **pausa** para estar en el espacio reflexivo que te permita Escuchar Re creativamente (Parar para observar, para distinguir y elegir).
- 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...