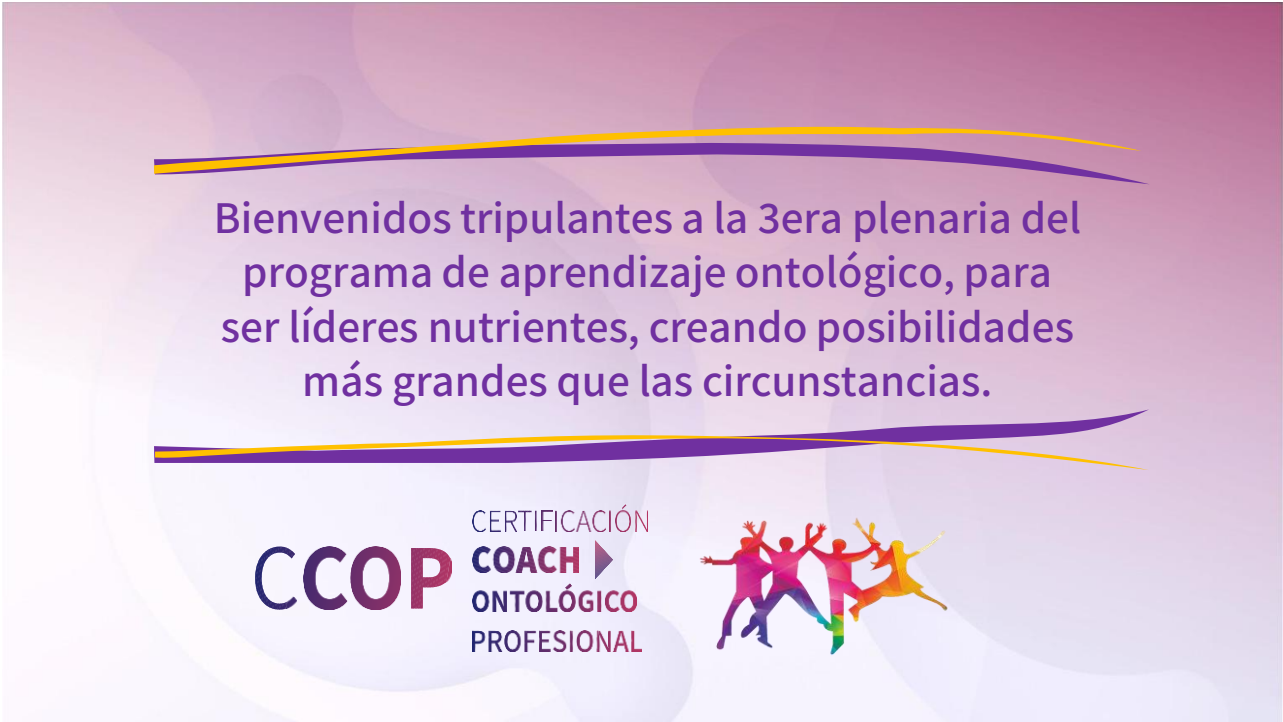




1



2



3



4

Rescate



¿Cómo les está yendo en el proceso de aprendizaje del observador que están siendo en el dominio corporal?

Que fueron aplicando, en que momento y situaciones viven las disposiciones corporales...

La idea es generar el hábito de percibirse. hacer foco en lo corporal todos los días, registrarse conscientemente, tocarse conscientemente, respirar conscientemente, sentir conscientemente.



5

NUESTRA HUELLA Declaraciones y Valores



¿Qué tiene que pasar para que esta declaración sea realidad?

6

LOGRANDO RESULTADOS DESDE LA PAUSA



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

El secreto para lograr resultados requiere de un cambio del observador que se logra incorporando nuevos hábitos para habitar el presente

Distingamos estos tres pilares:

- **ACTUALIDAD**
- **CONCIENCIA**
- **RESPONSABILIDAD**



7

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.

Una técnica, decir, por ejemplo:

- Me doy cuenta qué estoy pensando, que no sé qué cosa hacer.
- Me doy cuenta qué estoy moviendo el pie.
- Me doy cuenta qué me estoy riendo.
- Me doy cuenta qué me siento ridículo.
- Me doy cuenta qué estoy pensando, si lo estoy haciendo bien.

“Estar AQUÍ” Estar en este lugar con estas personas en este espacio.

“Estar AHORA” Estar en este momento, en este presente.

Esta técnica libera todas las tensiones y me permite soltar pensamientos y emociones del pasado (que ya pasó) o dejar de anticiparme a lo que podría pasar en el futuro (que no llegó).



8

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.
- Siempre estamos en el presente (No nos queda otra) pero generalmente estamos a la deriva y no nos damos cuenta ni cómo estamos, ni qué sentimos, ni que estamos pensando (Juzgando).
- Esta conciencia permite recuperar el poder de nosotros mismos.
- Si me doy cuenta de lo que estoy pensando, puedo elegir desafiar ese pensamiento (Fundamentando ese juicio que me cierra posibilidades)
- Si no me doy cuenta, estoy tomado por esa emoción, por ese pensamiento; como un pescado tomado del anzuelo.
- Para liberarme debo primero estar en el momento presente y luego ser consciente, darme cuenta.



9

RESPONSABILIDAD

- Es tener la habilidad de responder - Response-able, del inglés, Response: Respuesta y able: Capacidad.
- Una vez que practicamos el estar aquí y ahora; y somos conscientes de eso, podemos “ver”, salir del modo automático, entrar en un espacio reflexivo, distinguir y elegir.
- Allí aparece la responsabilidad como habilidad de responder, de hacerme cargo totalmente de mis actos.
- Ej.1.- Me doy cuenta en el presente que tengo ganas de bostezar, “Soy consciente de esas ganas y de la sensación que tengo”, ahora desde la Responsabilidad tengo un dilema; “elijo” lanzar el bostezo sonoro y exponerme a la risa o burla del grupo, o “elijo” soltarlo suave y disimuladamente para evitar pasar por la experiencia y crítica del otro.
- Ej.2.- ¿El otro me insulta? o “El otro insulta. Tengo la habilidad de responder.



10

RESPONSABILIDAD



- Veamos el ejemplo de este cuento: **El elefante del circo**
- Había una vez un elefantito recién nacido al que le pusieron una cadena alrededor de su pierna y una pequeña estaca clavada en el piso. El elefante quería su libertad y tiraba continuamente para poder soltarse. Ponía todas sus fuerzas hasta que se cansaba. Día a día seguía luchando para soltarse de esa estaca que lo tenía atado. Volvía a poner todas sus fuerzas y no lograba soltarse. Hasta que un día, un triste y terrible día se resignó. Y juzgó (declaró): “No hay nada que pueda hacer para salir de acá.” Y ese día dejó de accionar para soltarse (Juicio como Certeza). Pasaron los años, y yo fui a ver el circo, y vi a un gran elefante con una muy pequeña cadena que lo ataba a una pequeña estaca. Esto me sorprendió y pregunté por qué el elefante no se marchaba si solo tenía una pequeña cadena y estaca que con un simple movimiento se podría soltar, y el empleado del circo sonriendo me dijo: “Es que él cree que no puede soltarse.” (Juicio como Certeza).
- ¿Qué estacas tenemos nosotros? ¿Qué creencias tenemos que nos atan?
- Declara... ¿Qué quieres? Tienes la habilidad de responder.
- ¿Es necesario saber cómo?



11



12

¿Amo mi cuerpo?

Tu cuerpo tiene curvas, rectas, pelos, marcas, heridas, arrugas, granos, manchas, como todos los cuerpos.

Abrazamos, deseamos, lamemos, mordemos, acariciamos, amamos, admiramos, envidiamos, echamos de menos otros cuerpos.

Y esos cuerpos tienen -a veces- panzas redondas, pechos pequeños, muslos grandes, arrugas, manchas, granos, pelos...

Pero abrazamos, deseamos, lamemos, mordemos, acariciamos, amamos, admiramos, envidiamos, echamos de menos esos cuerpos.

¿Cómo podemos no amar el nuestro?

¿Cómo han podido convencernos de que no nos guste nuestro cuerpo?



13

13

Despreciar tu cuerpo es como avergonzarte de la tierra en la que has nacido, de la familia en la que te has criado, de tu gente, de lo que eres.

Si no te gusta tu cuerpo, no puedes gustarte, ni quererte, porque tu cuerpo es la forma en que te relacionas con el mundo.

Cuida tu cuerpo para vivir más, para sentirte mejor, para explotar de él todas las capacidades de disfrutar y experimentar que encierra.

Tus curvas, tus rectas, tus arrugas, tus marcas, tus heridas, tus manchas, tus pelos, son lo que tú eres.

Mírate desnudo en el espejo, y míralo como miras los cuerpos que quieres, que desees, que abrazas, que admiras, que envidias.

Olvídate de todos los mensajes que dicen cómo debería ser y aprende a moverte con él por el mundo.

Ama tu cuerpo.



14

14



15

Acciono comprometido con crear relación o espero



El dominio Corporal para crear realidad

16

RECORDAMOS DE LA 2da PLENARIA
El Concepto: Disposición Corporal

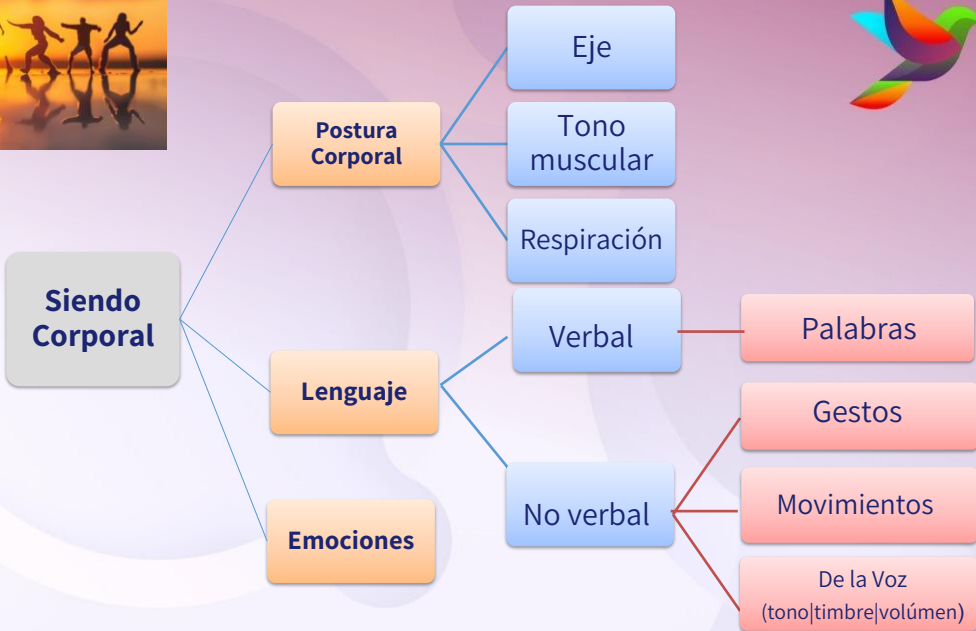


- Es la coherencia del observador que soy , con qué cuerpo voy por la vida.
La disposición corporal está acompañada con un determinado **siendo corporal**.
- El poder distinguir mi corporalidad y sus características o estereotipos corporales, me permiten observarme desde los 3 dominios del ser (C-E-L)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

17



Componentes del Siendo Corporal



18



Siendo o Estereotipo corporal en las 4 disposiciones corporales



Resolución



Estabilidad



Apertura



Flexibilidad

Hoy trabajaremos con estas 2 disposiciones

19

19



Resolución

Repasando el Siendo corporal:

- ✓ Eje: hacia adelante
- ✓ Piernas: extendidas para mayor impulso
- ✓ Tronco – disposición: Ir hacia delante y hacia arriba las costillas
- ✓ Brazos: hacia delante en extensión
- ✓ Apoyo: pies, llevando el peso hacia los dedos
- ✓ Mirada focalizada en un punto, hacia el futuro.
- ✓ Respiración: corta por la nariz hasta el pecho.
- ✓ Voz - sonido: energético, corto, fuerte, impulsiva, sin pausa
- ✓ Tensión muscular: tono alto.
- ✓ Movimientos: explosivos.



**Nos dispone a la acción,
más que al pensar o reflexionar
Nos permite crear realidad**

20

Estabilidad

Repasando el Siendo corporal:

- ✓ Eje. Alineada la cabeza, tronco y piernas
- ✓ Apoyo: pies, toda la planta del pie en el piso
- ✓ Piernas semi flexionadas. Pelvis: pubis hacia arriba
- ✓ Brazos hacia abajo y dedos en tensión.
- ✓ Mirada hacia el entorno, hacia abajo y hacia adentro.
- ✓ Respiración profunda por la nariz hasta la pelvis.
- ✓ Tono muscular de medio a alto.
- ✓ Disposición del cuerpo de ir hacia abajo.
- ✓ Movimiento diseñado, conducido.
- ✓ Voz: Volumen: medio. Tono: grave y bajo.
- ✓ Manera de hablar: pausada, reflexiva.
- ✓ Sonido grave y bajo.



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

21

Experimentemos Resolución y Estabilidad- Dinámica de pedidos



22

Pedidos - Ofertas y Promesas



PRACTICANDO PEDIDOS

Haremos dos grupos uno virtual y otro presencial.

El grupo virtual irá a una salita y en 5' conversan para ponerse de acuerdo en un pedido que le harán a todo el grupo presencial un pedido que lo puedan hacer en clase. Mientras los presenciales, tienen un mini break de 5'.

Al regresar uno de los virtuales hace el pedido diciéndoles las condiciones que les solicitan que hagan en la clase y les preguntan si se comprometen a hacerlo.

Los presenciales lo escuchan y ven que hacen. Tienen max. 10' minutos.
Consignas...

23

Pedidos - Ofertas y Promesas



Continuación DINÁMICA PEDIDOS

Los presenciales ejecutan el pedido.

Los virtuales observan y toman nota.

Se dan auto feedback con estas dos preguntas:

¿Qué funcionó?

¿Qué faltó y habría que agregar?

Rescate en plenario.

24



25

Pedidos - Promesas - Reclamos

Pasos de un pedido efectivo:

- ✓ Para que pido: obtener lo que me falta para lograr mi visión
- ✓ Ver lo que me falta y cómo lo quiero recibir.
- ✓ Un orador.
- ✓ Un oyente.
- ✓ **Juicio de confianza.** (Fué sincero, competente, tuvo credibilidad y mostró involucramiento)
Según el juicio de confianza fijo las condiciones de monitoreo y posibles ofertas
- ✓ **Pedir expresando las condiciones de satisfacción.:** *Cómo, donde, cuanto y fundamentalmente, para cuando (Ser cuidadoso con el contexto de obviedad).*
- ✓ Escuchar que entendió de cada una de las condiciones de satisfacción.
- ✓ Verificar la promesa acorde al plazo.
- ✓ *Obtener lo que pedí (cerrar el pedido con un gracias) o continuar el pedido con un Reclamo.*

26

Autopsia de un pedido



Piensen en un pedido que hicieron a otra persona y que este pedido no haya sido cumplido a satisfacción...

¿Qué hacemos cuando no cumplen el pedido?

¿Reclamamos?

¿Porque si?

¿Porqué no?

27

**Habilidades lingüísticas para crear confianza
y sostener la red de compromisos**



Pasos de un Reclamo “honorable”:

- ✓ **Recordar la promesa**
- ✓ **Declarar el incumplimiento.**
- ✓ **Inventario de daños**
- ✓ **Pedido de reparación.**
- ✓ **Pedido de re-compromiso (cuidando los elementos de un pedido efectivo así como el monitoreo y las ofertas.)**

28



Descanso



Tee time

Coffee break

Tiempo de mate

Regresamos en ...

29

29



30



31

Tarea para esta semana hasta la clase del Miércoles y jueves

LA SEMANA DEL PEDIDO

Practiquen pedidos siguiendo los pasos de un pedido efectivo.

Vean si hay algo que mejorar en los pedidos que hicieron en su tarea de relaciones.

32

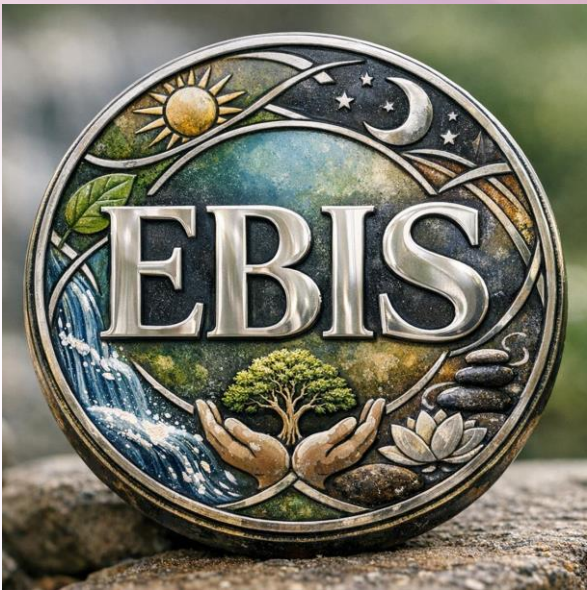


33



34

MISION EBIS - Bienestar Integral Sustentable



Ing. Gabriel Gómez
Master coach
Director SER LIDER

35

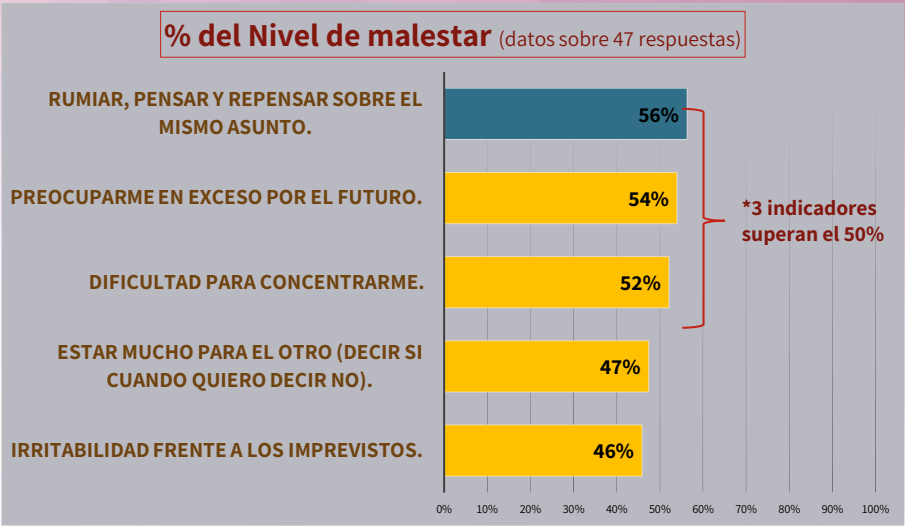


Integramos, y logramos equilibrio soltando automatismos no funcionales

La esperanza, el compromiso y el camino grupal hacia un bienestar sustentable fortalece y nos conecta emocionalmente en todas las formas. Y Juntos transitaremos el proceso como una **Ingeniería del Bienestar** contagiando la **MISION EBIS**

36

FUENTES DE MALESTAR en la comunidad (del Test de Bienestar)



**3 indicadores clave superan el 50% de interferencia en la calidad de vida, y corresponden enteramente a la dimensión de "Pensamientos".*

37

El Doble Comando Profesional



Dominio Profesionales de la salud.

Especialistas medicos, Nutricionistas, Entrenadores personales, operadores terapéuticos, etc. cuidan tu biología, tu cuerpo, metabolismo y pautas físicas precisas.

Dominio Ontológico

Master Coaches entrenamos la conducta y el liderazgo personal para desactivar el piloto automático.

38

El DOJO: 8 Encuentros en un mes – Práctica Intensiva



Cero Excusas

Apoyo grupal diario. Si evitás el grupo, tu automatismo opera en la sombra.



Abstinencia Funcional

Abstenerse de la "justificación trucha" (ej: "cómo querés que no me preocupe", "me lo merezco", "es solo un poquito").



Aprendizaje Recurrente

Repetición consciente para grabar nuevos surcos neuronales de salud.

No salís de un automatismo de años con una charla, se requiere vulnerabilidad y repetición. En el DOJO las excusas se caen porque hay un grupo y un coach sosteniendo el proceso y la frecuencia

39

EL NUEVO DOJO: MÓDULO MENSUAL EBIS PARA PIONEROS

Diseño Consolidado, Más Amigable y Poderoso para Resultados Sostenibles

PARTE A: EL DOJO MENSUAL (8 ENCUENTROS)

SEMANA 1

DESPERTAR

- Corte de hábitos recurrentes. Foco: TACHLES accionar sin vueltas ni excusas.
- Entorno grupal contagioso.
- Pautas de vida saludable.

SEMANA 2

CONCIENCIA

- Continuidad con aprendizaje grupal.
- Auto sostén y mantenimiento de elección.

SEMANA 3

INTEGRAR

- Hacer con Presencia y apoyo Grupal.
- Un día a la vez.
- Dejar de disociar la acción de las consecuencias.

Frecuencia: Martes y Viernes (8 Encuentros Mensuales)
Horario: 19:00 a 20:15 hs
Inicia Martes 7 de Julio 2026

PARTE B: ACOMPAÑAMIENTO DIARIO DEL DOJO (Entre Reuniones)

MENSAJES DIARIOS: Sabiduría y Neurociencia para el Bienestar

PRÁCTICAS DE RESPIRACIÓN CONSCIENTE

SEGUIMIENTO DE REGISTROS HISTÓRICOS

SEMANA 4

TESTIMONIAR Y CONTINUIDAD

- Dar testimonio personal y grupal.
- Celebrar aciertos y desafíos.
- Elegir continuidad en el bienestar integral.

40

Programa con Aval AACOP
Nacional e Internacional

20