

Escuela Internacional de Coaching Profesional



Curso breve de INTELIGENCIA EMOCIONAL

EICP



Generar nuevas posibilidades de acción.

Mecanismos de percepción



Definimos al observador como una coherencia (relación, unión) entre los tres dominios primarios del ser humano: su **lenguaje, emocionalidad y cuerpo**. Al establecer una coherencia entre estos tres dominios primarios significamos que actuando sobre uno de ellos, accionamos también sobre los otros. Sin embargo priorizamos al lenguaje, pues es éste el que nos permite comprender y darle sentido a los otros dos.

En otras palabras el Observador que somos está constituido por una combinación del estado de ánimo en el que nos encontramos, más el cuerpo disponible que tenemos para la acción, más la conversación (interna o externa) que tenemos.

Pasemos ahora al **primer principio** de la Ontología del Lenguaje:

*No sabemos cómo las cosas son.
Sólo sabemos cómo las observamos
o cómo las interpretamos.
Vivimos en mundos interpretativos.*

El no saber cómo son las cosas implica que no podemos saber cómo es la realidad. Abandonamos la pretensión de conocer la verdad para centrarnos en el observador o la interpretación.

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

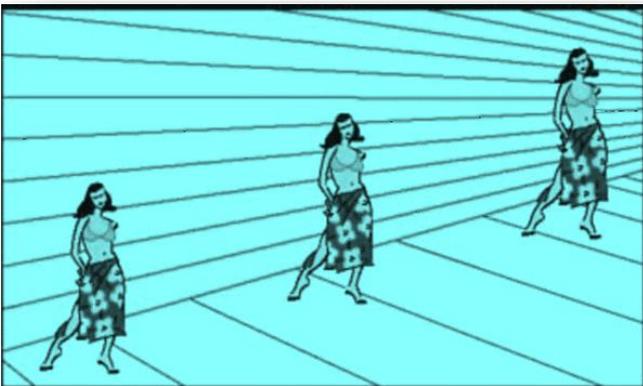
No negamos la existencia de las cosas, sólo negamos que podamos conocerlas en lo que realmente son, independientemente de quien las observa. El centro de gravedad del conocimiento pasa de lo observado al observador. Podríamos decir: "*dime lo que observas y te diré quién eres*".

*Los seres humanos
no disponemos de mecanismos biológicos
que nos permitan tener percepciones
de cómo las cosas son.*

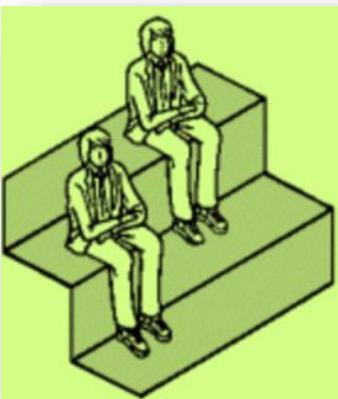
Humberto Maturana

Nuestras percepciones son limitadas, muchas veces engañosas. Percibimos desde un punto de vista determinado, en un momento y un espacio dado, y dentro de determinados condicionamientos específicos.

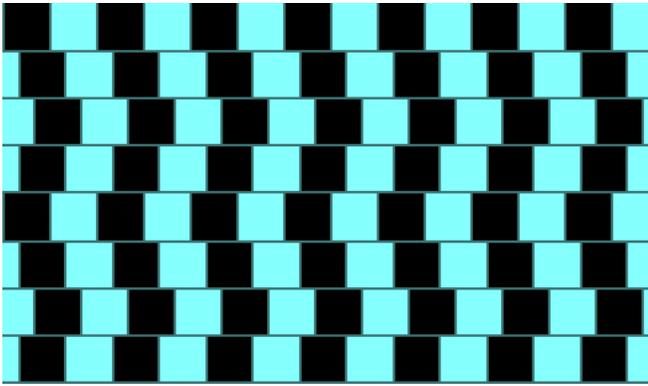
Veamos algunos ejemplos sencillos.



ARRIBA: Las tres chicas miden lo mismo, aunque parecen de distintos tamaños.



IZQUIERDA: Esta escalera no puede existir en la realidad, ya que uno de los hombres estaría sentado sobre un plano vertical.



Sabemos de las limitaciones de nuestros sentidos, sabemos que hay colores que no vemos (infrarrojo, ultravioleta), sabemos que hay sonidos que no escuchamos (y que sí un perro tiene la capacidad de percibir). Sabemos que a nuestro alrededor circulan ondas de radio y tv, que no podemos captar sino con un aparato especial. No se nos ocurriría comentar un libro luego de haber leído sólo una palabra. Sin embargo esto es lo que hacemos con el mundo que nos rodea. Creemos saber cómo es, creemos conocerlo, lo definimos, explicamos... y queremos tener razón. La única constante del universo es su permanente cambio ¿Cómo saber lo que algo es, si cambia continuamente?

Dada la importancia de este tema para poder comprender el desarrollo posterior, continuamos con otro tipo de ejemplos.

¿Cuál es la vereda de enfrente?

Puede ser ésta o aquella. Ser la vereda de enfrente no es una cualidad de la vereda, sino de la posición del observador.

Durante décadas los físicos han discutido si la luz se compone de partículas (postura sostenida por Newton) o está compuesta por ondas (como concluye el físico Christian Huyghens). Estas posturas irreconciliables, fueron resueltas por la física cuántica, que demuestra que la luz no es ni partícula ni onda; y que se manifiesta como una u otra según el observador.

Repasemos ahora el **primer principio de la Ontología del Lenguaje**:

No sabemos cómo las cosas son.

Sólo sabemos cómo las observamos

o cómo las interpretamos.

Vivimos en mundos interpretativos.

Espacio de Reflexión:

¿Qué sentimientos se despiertan en nosotros ante la imposibilidad de conocer cómo son las cosas?

¿Miedo? ¿Duda? ¿Inseguridad? ¿Incredulidad?

¿Podemos aceptar considerar la idea? ¿O directamente la rechazamos? ¿O la aceptamos intelectualmente, como una idea interesante, la conceptualizamos y pasamos a otro tema?

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

¿Podemos poner en duda nuestras certezas?

¿Qué implicancias tendría en nuestra vida?

Recordemos una discusión en la que hayamos intervenido recientemente, tomando parte a favor de una postura y defendiéndola de una contraria, seguros de tener razón. ¿Qué diferencia habría si aplicamos estas ideas?

Observemos la siguiente imagen. ¿Qué nos sugiere? ¿Qué sensaciones despiertan? ¿Qué haríamos estando en esta habitación?



Seguramente, cada uno de nosotros realiza una interpretación diferente y propia, a pesar que la imagen (el objeto, el hecho) sea el mismo.

Dos representantes de una fábrica de zapatos van al África a investigar el mercado potencial que encuentran allí para sus productos. Van al mismo pueblo e investigan a la misma gente y mientras uno de ellos envía un fax a la fábrica que dice:

"Mercado inexistente: aquí nadie usa zapatos"

el otro fax que llega dice:

"Mercado potencial: aquí nadie tiene zapatos".

Mientras un representante solo puede ver lo que no hay, el otro se enfoca en la posibilidad. El "hecho" es que en ese pueblo la gente anda descalza. Pero las "interpretaciones" y posibilidades varían según el observador.

**El observador le da sentido al acontecer
y en base a ese sentido, actúa.**

Es domingo. Lluve. Una persona tenía programado ir a la playa, y la lluvia lo entristece pues no podrá hacerlo. Otra persona debía regar su gran jardín. La lluvia lo alegra, pues ahora tiene más tiempo para dedicarle a otras tareas. Sin embargo, la lluvia no alegra ni entristece a nadie, la lluvia no tiene en sí misma la propiedad de alegría o tristeza. La lluvia es un hecho. Es nuestra interpretación, nuestra conversación, la que produce la alegría o la tristeza.

El sufrimiento vive en nuestra conversación, en la interpretación que hacemos de lo sucedido.

Observar (lingüístico) = mirar (biológico) + interpretar (lingüístico).

Escuchar (lingüístico) = oír (biológico) + interpretar (lingüístico).

El dolor es biológico. El sufrimiento es lingüístico.

Pareciera, entonces, que no hay una "realidad" única, afuera, sino que yo puedo interpretarla a partir de la mirada que tengo de ella.

Si aceptamos que vivimos en mundos interpretativos podemos suponer que la casi totalidad de los problemas que nos afectan y nos hacen sufrir no dependen del mundo externo sino de las interpretaciones que tenemos de nosotros mismos y del mundo.

¿Qué es lo que constituye mi mirada o por decirlo de otra manera el Observador que soy?

Como ya mencionamos, el Observador que somos está constituido por una coherencia entre el estado de ánimo en el que se encuentra, más el cuerpo disponible que tiene para la acción, más la conversación interna o externa que surge a partir de lo que puede ver (nuestras distinciones nos impulsan o nos frenan).

Una **distinción** es aquello que nos permite diferenciar algo de un todo. Un médico tiene distinciones sobre el cuerpo que yo no tengo. Un mecánico puede distinguir un ruido del auto, saber qué lo produce, mientras que para mí es sólo un ruido.

Los seres humanos observamos según las distinciones que poseemos. Sin la distinción **mesa** no puedo observar una mesa como tal.

A mayor número de distinciones mayor capacidad de acción.

Al sostener que no podemos decir cómo son las cosas no quiere decir que neguemos que sean de alguna manera, sino que postulamos que no podemos separar lo observado del observador, ni al observador de su observación o su interpretación

Dado que cada uno puede interpretar las cosas de una manera diferente, y ninguna es la verdad, ¿Significa esto que cualquier interpretación da igual, que todas son semejantes?

No, no toda interpretación es igual a cualquier otra.

¿Es la verdad el único criterio de que disponemos para discernir entre proposiciones o interpretaciones diferentes?

Nuevamente no. Proponemos que el criterio más importante para optar entre diferentes interpretaciones es el juicio que podamos efectuar sobre el **poder** de cada una de ellas.

Toda interpretación abre o cierra determinadas posibilidades, habilita o inhibe determinadas acciones.

La **Ontología del Lenguaje** puede abrir posibilidades de



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

acción y de intervención que otras interpretaciones no pueden ofrecer.

La capacidad de transformación del mundo está asociada al poder de nuestras interpretaciones.

¿Cómo cambiar nuestra interpretación?

El Observador puede ser diferente cuando:

1. Cambia el punto de vista.
2. Cuando puede ver lo que no está, la oportunidad en medio del problema.
3. Cuando aumentan sus distinciones.

Podemos observar al Observador que somos y si no nos sirve su interpretación, buscar otra que nos apoye en nuestros planes.

¿Cómo se hace?

Observando nuestra conversación. Observando cuáles son las creencias o juicios desde donde partimos. Observando el estado de ánimo que tenemos frente a ese desafío.

Muchas veces con sólo cambiar nuestra postura corporal, podemos ver las cosas diferentes. Aprender a observar el poder de acción que nos ofrecen las interpretaciones en que vivimos es, a nuestro juicio, una gran herramienta de transformación personal y profesional. Ya que, **de acuerdo con la mirada que tenemos desarrollamos excelentes explicaciones, que nos permiten seguir en el mismo lugar, repitiendo más de los mismos resultados que no queremos.**

El lenguaje nos da la posibilidad de explicar lo que nos está pasando; con lo que siempre nos encontramos en una conversación respecto de las cosas, de cómo creemos que son, de cómo las vemos, etc.

Cada vez que algo sucede, el ser humano le busca una explicación. Llegamos un momento en que dejamos de ver el suceso y nos quedamos solamente con la explicación y confundimos lo ocurrido, pensando que "es" la explicación que le damos. Creemos que la explicación es el problema. Creemos que nuestra explicación es verdadera. Defendemos nuestra interpretación y queremos tener razón. Nos llenamos de respuestas y de certezas. Los hechos no son casi recordados, sólo las interpretaciones.

Los hechos nos muestran que sucedió tal o cual cosa. La interpretación sólo vive en la conversación que utilizamos para explicar dichos hechos.

Y somos nosotros los que elegimos vivir dichas explicaciones como si fueran el fenómeno, sin darnos cuenta que no son más que interpretaciones, que al vivirlas como si fueran ciertas nos dejan un espacio disponible de acción que no nos sirve.

Podemos elegir qué interpretación tener, y frente a cada problema está en nosotros poder ver la oportunidad.

**" El verdadero viaje del descubrimiento
no consiste en buscar nuevos territorios
sino en tener nuevos ojos"**

Marcel Proust

MOTIVOS:

Eran 2 hermanos mellizos. Uno de ellos, un gran fumador. A éste le preguntaron cuál era la causa de que fumara tanto. A lo cual respondió:

- Mi padre fue un gran fumador. Respiré humo desde que nació.

Al otro hermano, que no fumaba, le preguntaron cuál era la causa de que no fumara. A lo cual contestó:

- Mi padre era un gran fumador. Respiré humo desde que nació.

Modelo de generación de resultados

Modelo OSAR El modelo OSAR debe su nombre a la sigla que describe sus componentes: **Observador, Sistema, Acción y Resultados**. Si bien con esto sería suficiente para



justificar su denominación, se eligió esta sigla ya que también hace referencia a la osadía como una actitud a tener siempre presente al momento de perseguir sueños, ideales y aspiraciones. A continuación se presentará el modelo y una descripción del mismo:

MODELO OSAR:



El Observador, el Sistema, la Acción y los Resultados La forma de 'leer' este modelo es de derecha a izquierda, comenzando por el final: los resultados. Tanto nuestras acciones como los resultados que obtenemos con ellas merecen ser evaluados, y es por ello que comenzamos evaluando el resultado en primer lugar. Somos lo que hacemos y también lo que obtenemos con nuestras acciones tanto para nosotros mismos como dentro de la comunidad en la que nos desenvolvemos. Todo resultado, remite a las

acciones que lo genera. Pareciera tonto aclararlo, pero los resultados 'resultan' de la acción. Si al evaluar un resultado nos sorprendemos, decepcionamos o simplemente no logramos lo

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

que queríamos alcanzar, la primera clave para descifrarlo o modificarlo podemos encontrarla en la acción. Si el resultado no es el esperado, es necesario modificar la acción que lo generó, ya sea nuestra o de otro. No podemos esperar resultados diferentes con las mismas acciones. La única manera de cambiar el resultado en este caso es si los demás cambian su comportamiento o si cambia el entorno. En este caso, nuestra responsabilidad sobre el resultado es mínima, y a su vez es nuestra la responsabilidad de seguir en ese camino. Al evaluar un resultado insatisfactorio, podemos modificar nuestras acciones, pero es importante entender qué fue lo que pasó: ¿Qué nos hace actuar así? ¿De dónde proviene nuestra forma de actuar? ¿Qué podemos hacer para que las cosas se produzcan en forma diferente y con ello esperar resultados más satisfactorios? Sin estas preguntas, el cambio de acción sería solo prueba y error, cambios al azar. Como moverse en la oscuridad, con muy poca eficacia.

2. Condicionantes de la acción Existen factores que pueden condicionar nuestras acciones. Entre ellos hay algunos que llamaremos visibles, ya que son de fácil reconocimiento, y una vez que los identificamos podemos entender claramente la forma en que inciden en nuestro actuar. Los condicionantes son:

- Predisposiciones biológicas
- Adquisición de Competencias
- Cambios en las tecnologías
- Los factores emocionales
- Nuestras Habitualidades

A continuación una breve descripción de cada una de ellas. Predisposiciones biológicas Se refiere a la facilidad natural con la que alguna gente puede, por ejemplo, tocar un instrumento musical, relacionarse con la matemática, practicar algún deporte, pintar o dibujar. Aquellas cosas en las que podemos decir que somos hábiles naturalmente. De la misma forma, existen ciertas disciplinas en las que pueden resultarnos más complicadas llevarlas a cabo. Las predisposiciones biológicas condicionan tanto en forma positiva como negativa. Adquisición de competencias La forma más básica de aprendizaje es la imitación. Tomando como modelo aquellos que obtienen los resultados que deseamos obtener, indagamos sobre sus acciones e imitamos dichos comportamientos comparando los resultados obtenidos con los esperados. Lo queramos o no, el entorno nos va enseñando determinadas maneras de comportamiento y sanciona positiva o negativamente lo que hacemos en función de los resultados que somos o no capaces de generar. También hay otras formas de aprender. La segunda y más importante es el aprendizaje por instrucción.

Existen diversas instituciones dedicadas a tal fin. Más allá de sus diversas formas, lo fundamental es que el aprendizaje es una fuente poderosa de adquisición de competencias, y por consiguiente, modifica nuestras acciones y genera resultados diferentes. Cambios en la tecnología: Las herramientas Podemos lograr cambios en los resultados obtenidos utilizando nuevas tecnologías. Muchas veces su utilización requiere un cierto aprendizaje, pero el cambio en los resultados no se debe a las nuevas. También puede suceder que

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

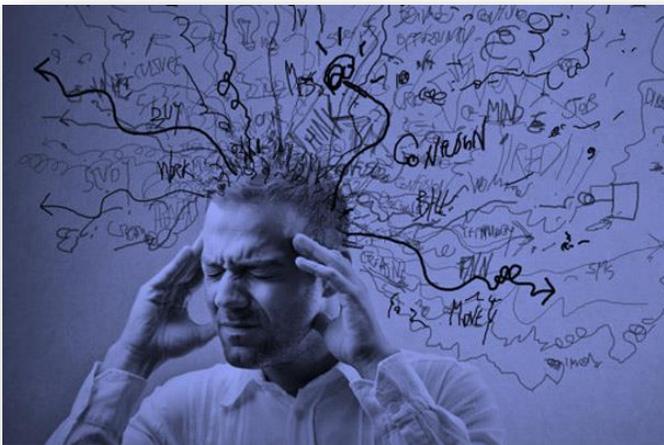
existan modificaciones en la tecnología sin necesidad de adquirir nuevas competencias, pero el impacto en el resultado sea notable. Los factores emocionales: La motivación.

Cada vez que actuamos lo hacemos desde cierta emocionalidad. A través de ella obtendremos cierto nivel de resultados, mientras que en otra los resultados serán diferentes. Muchos se refieren a estos factores emocionales como el grado de motivación. El factor motivacional en los deportes es muy evidente. Muchas veces no es necesario modificar las competencias ni las herramientas que utilizamos, sino los factores emocionales desde los cuales hacemos lo que hacemos. Nuestras habitualidades Más allá de las cosas que sepamos o no sepamos hacer, habitualmente recurrimos a ciertas formas de actuar que determinan una modalidad particular en la que nos comportamos. Esto es lo que llamamos habitualidades. **Existen al menos dos tipos de habitualidades:** La elección de acciones similares para situaciones que consideramos equivalentes, y la forma en la que ejecutamos las acciones. Acciones idénticas podrían realizarse de diversas maneras, y estas influir en la obtención o no del resultado esperado. 3. El carácter no lineal del comportamiento humano y del aprendizaje Todos hemos encontrado situaciones en las que los resultados no son difíciles de alcanzar.

El ritmo o la velocidad en la que aprendemos y obtenemos resultados parecieran detenerse y llegar a un límite. Nos resulta evidente que debemos modificar nuestras acciones para alcanzar el resultado deseado, pero no logramos identificar qué acción modificar, ni en qué

forma. Nuestra capacidad de incrementar linealmente nuevos aprendizajes pareciera haberse detenido. Otros no encuentran ese límite, justamente porque no es una imposibilidad genérica. Es absolutamente personal. 4. La respuesta metafísica Al llegar a lo que podría parecer el límite de nuestra capacidad de aprendizaje o de consecución de metas en cierta área, la explicación que muchas veces encontramos es metafísica: “Soy yo”, algo así como decir “No se puede hacer

nada ya que tiene que ver con mi forma de ser y eso no se puede cambiar”. De esta forma nos resignamos e imposibilitamos transformar el estado presente de las cosas. El Coaching ontológico busca destrabarnos de los obstáculos de la metafísica, en nuestros deseos de fluir, de aprender, de transformarnos. De volver al colocarnos en movimiento una vez que las premisas metafísicas nos han detenido. 5. Los condicionantes ocultos del comportamiento Además de los condicionantes visibles, como la respuesta metafísica, existen otros dos condicionantes que normalmente no somos capaces de identificar y que cumplen un papel muy importante en definir las acciones que emprendemos y la forma



Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

como actuamos. Observador y sistemas son dos condicionantes ocultos, ya que no solemos reconocerlos espontáneamente y requieren en alguien que nos ayude a reconocerlos. 6. El observador Las acciones que emprendemos suceden como respuesta al problema que interpretamos debemos resolver. Dicho problema es interpretado desde nuestro punto de vista como observadores, pero este punto de vista no solo nos ofrece un panorama absolutamente personal, sino que también nos oculta porciones del problema ya que solo lo estamos evaluando desde nuestro punto de vista.

Pero no podemos observar donde estamos parados. Nos cuesta reconocernos como parte del todo. Nuestra capacidad de acción depende del tipo de observador que somos, de la mirada que desplegamos sobre las cosas. Si el resultado que observamos se nos presenta como problemático o insatisfactorio, y nos enfrentamos a una dificultad para alterarlo, ello puede eventualmente resolverse si desplazamos, si modificamos nuestra mirada. Al cambiar el tipo de observador que somos, puede suceder que discurramos alternativas de acción que antes no veíamos y podamos resolver ahora lo que antes no podíamos. Puede suceder también que aquello que se nos presentaba como problemático deje de ser visto así, y logremos esta vez disolver (en oposición a resolver) el problema antes encarado.

7. El sistema Los seres humanos somos seres sociales. Nos es imposible separar nuestro carácter individual de nuestro carácter social dado que cada uno desarrolla su individualidad a partir de condiciones históricas y sociales que le tocó vivir. Cada ser humano tiene su propia manera de actuar y generar resultados, los cuales son distintos a los que podría generar otro individuo. La manera como observamos, la forma como actuamos y, en consecuencia, los resultados que obtenemos en la vida, remiten tanto a los sistemas en los que hemos participado como a las posiciones que hemos ocupado en cada uno de ellos. De la comunidad a la que pertenecemos, de la familia en la que nacimos, del barrio donde crecimos y donde hicimos de ciertas amistades, de la escuela en la que nos formamos, de los amores que desarrollamos, de las organizaciones en las que trabajamos. Si estos sistemas hubiesen sido otros o si hubiésemos ocupado otras posiciones en cada uno de ellos, seríamos otro tipo de persona y muy probablemente observaríamos y actuaríamos de diferente manera, generando resultados distintos.

Todo esto implica que si deseamos producir cambios profundos y estables en nuestra forma de comportarnos, muchas veces no es suficiente incorporar nuevos repertorios de acción, o incluso producir cambios en el observador que somos, sino que a menudo es preciso modificar el o los sistemas a los que pertenecemos.

El cambio del observador resulta, muchas veces, insuficiente. Es preciso convertir a los nuevos observadores en líderes capaces de modificar los sistemas de los que forman parte. Llamamos líderes precisamente a quienes asumen el desafío de modificar los sistemas sociales a los que pertenecen. No obstante nuestra capacidad para reconocer el efecto condicionante de los sistemas a los que pertenecemos sobre nuestro comportamiento es

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

restringida. Los seres humanos no solemos desarrollar una mirada sistémica de manera espontánea. Cuando miramos a nuestro alrededor, distinguimos eventos, secuencias de eventos, pudiendo además establecer algunas relaciones entre dos o más eventos. Sin embargo, tenemos dificultades para reconocer la amplia red de interrelaciones que mantienen entre sí los diversos elementos que nos rodean. Por lo general, es necesario que alguien nos introduzca en el desarrollo de una mirada sistémica. 8. Evaluación: cuando el observador observa los resultados Una vez que un individuo, dado que el observador que es (y condicionado por el sistema al que pertenece), actúa como actúa y, al hacerlo, genera los resultados que genera, tal individuo, como buen observador que es, no puede menos que observar esos resultados y evaluarlos. Si su respuesta es que esos resultados lo satisfacen, tal individuo muy probablemente seguirá adelante con su vida y no pondrá en cuestión tales resultados. Ello nos parece sensato.

El problema surge si, como producto de esa observación evaluativa, su respuesta es: “**No, ese resultado no me satisface**”. Este es el caso que nos interesa. Resignación metafísica Un primer camino consiste en observar ese resultado insatisfactorio, alzar los hombros y resignarse recurriendo a respuestas involucrando nuestra forma de ser. De esta manera recurrimos a la categoría del “**ser**” para conferirle sentido a ese resultado insatisfactorio y con ello congelamos la posibilidad de intervenir en él. Ese es el tipo de respuesta que, por regla general, buscamos combatir. Y ese es el principal problema con la metafísica: nos induce a la resignación y cancela, muchas veces en forma prematura, el camino de la transformación. Somos seres limitados y el principal dominio de tales limitaciones es nuestra biología. Nuestra biología no nos permite hacer cualquier cosa y, por lo tanto, tendremos que aceptar que no podemos alcanzar ciertos resultados. En rigor, nuestro principal límite es la biología.

Pero la biología no es el único límite. Los seres humanos somos seres éticos y también nos autoimponemos determinados límites frente a acciones que desde un punto de vista biológico eventualmente podríamos hacer. Sabemos que las acciones que realizamos determinan el ser en el que nos constituimos. El ser es el resultado más importante que genera nuestro actuar. Al actuar de una o de otra manera es nuestro propio ser lo que estamos comprometiendo. El eje fundamental de nuestra existencia, en consecuencia, está determinado en uno de sus extremos por la biología y, en el extremo opuesto, por la ética. Explicación justificante Existe un segundo tipo de respuesta frente a un resultado insatisfactorio. Este camino se caracteriza por un observador que al evaluar un determinado resultado como insatisfactorio, se pregunta el porqué, el motivo que pudo generar tal resultado.

Cada vez que preguntamos “**por qué**”, lo que suele venir a continuación es una explicación. La pregunta por el que el por qué puede llevarnos a identificar factores en nuestro comportamiento (o en el comportamiento de los demás) que, de modificarse, podrían mejorar el resultado de manera de hacerlo satisfactorio. Sin embargo, existe una modalidad de explicación que hace que esa posibilidad aborte. Se trata de aquella explicación que

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

hace de justificación. Pareciera ser una explicación como cualquier otra, pero sus efectos son completamente diferentes pues, en vez de identificar los factores que determinan el resultado insatisfactorio de manera de habilitar su transformación, lo que hace en rigor es conferirle a dicho resultado un manto legitimador. Es importante saber distinguir las explicaciones genuinas de las justificaciones. Una vez que generamos una justificación quedamos con la sensación de haber explicado un resultado que no nos gusta, pero hemos simultáneamente clausurado la posibilidad de modificarlo. Ni una explicación, ni una justificación, son capaces de sustituir un resultado. Este es un lema que no siempre es adecuadamente reconocido en nuestras culturas organizacionales. La justificación es un primer problema que enfrentamos cuando entramos en el terreno de las explicaciones. No es el único. Un segundo problema guarda relación con lo que llamamos externalización. Con la externalización, tal persona se blinda a sí misma de toda responsabilidad en el resultado considerado satisfactorio. El recurso de la externalización se caracteriza por apuntar con el dedo acusador hacia fuera y por la dificultad de dirigirlo hacia uno mismo. Ello no hace sino debilitar nuestras explicaciones. En primer lugar, por incompletas. Pero, en segundo lugar, y tal como ya lo expresamos, por cuanto desvía la atención del terreno en el que tenemos nuestra mayor capacidad de intervención: nosotros mismos. Pero existe un tercer camino frente a un resultado insatisfactorio.



Es el que surge de la intención de cambiar y mejorar el resultado. De esta manera entramos en el dominio del aprendizaje. Ello implica que debemos buscar la manera de modificar la forma como actuamos. 9. El aprendizaje El aprendizaje es aquella acción que nos conduce a un cambio de la acción. Tenemos distintos tipos de aprendizaje, y el gráfico del Modelo OSAR nos permite identificarlos. Aprendizaje de primer orden Un primer tipo de aprendizaje es aquel que llamamos aprendizaje de primer orden. Se trata de un tipo de aprendizaje en el que, estando conscientes de que es necesario modificar las acciones para obtener diferentes resultados, nos dirigimos al interior del modelo, directamente a producir cambios en el casillero de la Acción. Para ellos nos formulamos distintas preguntas, todas ellas con un rasgo distintivo: buscar hacer alteraciones en el casillero de la Acción. Aprendizaje de segundo orden

El aprendizaje de primer orden tiene límites; sus posibilidades de transformación están acotadas. Y para superar tales límites, en la medida en que no nos hallemos restringidos por nuestra biología o por nuestra ética, disponemos de un segundo tipo de aprendizaje. Lo llamamos aprendizaje de segundo orden. En este segundo tipo de aprendizaje, se sabe que el cambio del resultado que se desea va a requerir de un cambio de la acción. Se sabe que

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

para cambiar determinadas acciones se requiere modificar previamente el tipo de observador que somos. Lo propio del aprendizaje de segundo orden es que conlleva un cambio del observador. Los resultados son producidos por acciones y estas acciones suelen verse condicionadas por el tipo de observador que somos. El aprendizaje individual puede ser insuficiente para disolver los límites que la acción encara. Para que tales límites sean superados se requiere de algo más que de estrategias de aprendizaje individual. Es necesario introducir cambios en el sistema que opera sobre los individuos. Aprendizaje



transformacional Cuando entramos en una modalidad de aprendizaje de segundo orden, dirigida a modificar las acciones a través de cambios en el observador, es preciso reconocer que dichos cambios pueden ser de órdenes diferentes. Las intervenciones en el observador pueden tener niveles distintos de profundidad. Hay intervenciones que tocan lo que podríamos llamar el núcleo básico o el corazón del observador. Nos referimos a aspectos de un determinado observador que se han vuelto

recurrentes en él y que se manifiestan independientemente del cambio de circunstancias. Lo que nos interesa es reconocer que, al interior del aprendizaje de segundo orden, que busca el cambio del observador, podemos distinguir un tipo de aprendizaje que por su profundidad modifica aspectos que aparecen asociados a nuestra particular forma de ser.

Nos interesa reconocer que esta posibilidad de aprendizaje existe, que ella es una opción de aprendizaje. A esta modalidad la llamamos aprendizaje transformacional. En toda experiencia de aprendizaje lo que se conserva suele ser mayor que lo que se transforma. Ninguna modalidad de aprendizaje se traduce en una transformación completa del individuo. El aprendizaje transformacional disuelve el muro de posibilidad con el que el individuo antes chocaba. Lo que previamente le hacía sospechar que, quizás se había encontrado con una barrera asociada a su particular forma de ser, ahora pareciera haberse esfumado. La imposibilidad metafísica con la que creía haberse encontrado, se ha desvanecido.

La transformación es el rasgo inherente de todo aprendizaje, tanto que aprendizaje y transformación muchas veces pueden ser usados como sinónimos. Lo característico del aprendizaje transformacional es, en definitiva, su impacto en las condiciones existenciales del individuo, en el carácter de las relaciones que éste comienza a establecer con los demás, en su capacidad de conferirle a su vida un sentido diferente. Se trata de un aprendizaje que no sólo altera la relación instrumental (técnica) que le individuo mantiene con el mundo,

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

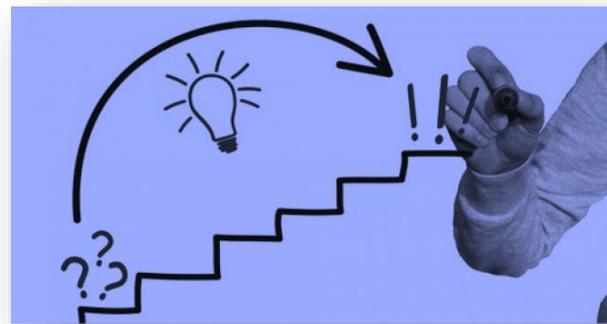
sino que modifica el dominio de la ética. Con el aprendizaje transformacional podemos hablar de una mutación o de una metamorfosis del alma, de esa forma particular de ser de cada individuo.

Aprendizaje transformacional y metanoia Los antiguos griegos utilizaban el término metanoia para referirse a este tipo de aprendizaje. Metanoia significaba para ellos una ruptura de nivel interior, un salto cualitativo en la forma de ser de un individuo. Este tipo de aprendizaje involucraba un cambio de mente, cambio que producía en la vida una modificación en la dirección que hasta entonces habíamos seguido. Tal experiencia de aprendizaje se convertía en un hito, en un punto de inflexión en nuestras vidas, y en la manera como le conferíamos sentido al mundo, a los demás y a nosotros mismos. Al dirigirse al futuro y no al pasado, la metanoia, en su sentido más profundo, lleva a producir un “renacimiento” en quien la experimenta, al permitir el surgimiento de una forma de ser que previamente no estaba presente.

Metanoia es una palabra clave, a la que se ha dado también la traducción de “conversión”, aquel acto o proceso que nos conduce a llegar a convertirnos en un ser diferente de aquel que habíamos sido. La metanoia, la transformación, el salto de nivel, “más allá”, o es otra cosa que la muerte del antiguo observador, de un observador que llega a ser tocado en su núcleo más profundo y que, soltando, tomando, desde su vacío, desde su silencio y desde la humildad de la declaración de ignorancia, se atreve a dar el gran paso. **En nuestra propuesta, el primer paso hacia la transformación se da en el casillero de los Resultados del Modelo OSAR.**

Cuando nos invade la sensación de que algo no anda bien en nuestra vida, de que no estamos satisfechos, y que algo tiene que cambiar, estamos mirando nuestros resultados. Al identificar aquellos resultados que no fueron los que esperábamos y superados los niveles de explicaciones, justificaciones y resignación, nos dirigimos al casillero de la Acción, y nos concentramos en intentar acciones diferentes. A esto lo llamamos aprendizaje de primer orden. Cuando, sin embargo, advertimos que los resultados siguen siendo insatisfactorios, a pesar del cambio en las acciones, podemos dirigirnos al casillero del observador, y efectuar algunas modificaciones allí, que permitan mejorar aquellos resultados: aprendizaje de segundo orden. Puede, sin embargo, suceder que los resultados aún no nos satisfagan; o bien, puede ser que, habiendo obtenido los resultados previamente deseados, aún sintamos esa suerte de insatisfacción, que empieza a perfilarse como algo más hondo.

Estamos entonces a un paso de declarar nuestra ignorancia y nuestra apertura a ese otro tipo de aprendizaje. Nos encontramos en el umbral de la metanoia. La transformación en el

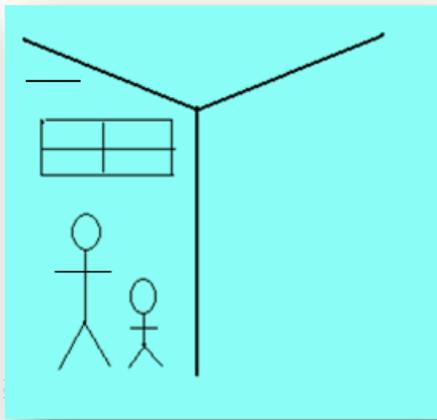


dominio del ser constituye un giro ontológico que se vive como un significativo y fundamental desplazamiento ético, por cuanto implica un cambio en nuestro sentido de la vida y, muchas veces, en el tipo de relaciones que mantenemos con los demás.

MODELOS MENTALES

“No vemos las cosas como son. Vemos las cosas como somos”

El Talmud



En la observación de este dibujo, alguien puede ver dos personas mirando por una ventana. Esta es una interpretación común en las culturas occidentales. Pero varios antropólogos han mostrado la misma imagen a personas pertenecientes a culturas africanas con resultados diferentes. Para este segundo grupo la línea vertical y las diagonales representan una palmera; las dos figuras cercanas son madre e hijo, y la madre está cargando un paquete en la cabeza. Lo que la gente de este grupo vio fue una madre y su hijo refugiándose del sol, bajo una palmera.

Esta figura invita intencionalmente a dos interpretaciones. Un truco por cierto, pero mucho menos complejo que la realidad que nos rodea.

Denominamos a este tipo de figuras “Multi-estables” porque permiten varias interpretaciones diferentes, aunque igualmente válidas.

Una persona puede ver la ilustración de una manera y otra en forma totalmente diferente. Que cada uno vea una cosa u otra, dependerá de los supuestos que use para interpretar los mensajes que su retina le envíe al cerebro, los que son equivalentes, ya que la figura física es la misma y los sistemas de visión son iguales. Dado que tales supuestos operan automáticamente en forma pre-consciente, ambos individuos pueden estar absolutamente convencidos de que su forma de ver es la única “razonable”, encendiendo disputas para validar cada una de las afirmaciones sobre la realidad de cómo son las cosas.

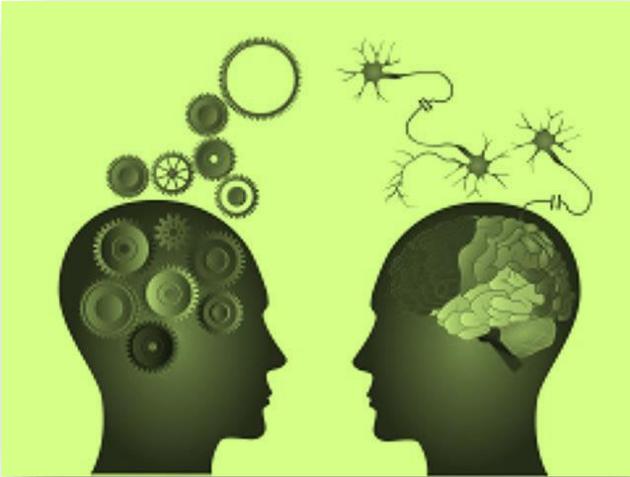
Consideremos el número 1.504.983, este en sí mismo no significa demasiado. Pero se vuelve significativo cuando aparece en el balance de una empresa como Ingresos Neto después de los Impuestos. El número no ha cambiado, pero si el **contexto** en el cual el número **adquiere** sentido, es radicalmente distinto.

El contexto influye en el significado, porque la comprensión es un fenómeno holístico: captamos la situación como un todo (Gestalt) e interpretamos las partes en relación a ese todo.

Podemos distinguir dos tipos de contextos: el del *mundo* y el *mental*.

El contexto del mundo es el conjunto de objetos físicos, interpretaciones generalmente aceptadas y prácticas sociales que rodean al elemento en cuestión.

El contexto mental es el conjunto de sentidos, supuestos, reglas de razonamiento, indiferencias, etc. que nos llevan a hacer determinadas interpretaciones. A ese contexto mental lo llamaremos el *modelo mental*.



Los Modelos Mentales son supuestos profundamente arraigados, generalizaciones, ilustraciones, imágenes o historias que influyen sobre cómo entendemos al mundo y cómo actuamos en él. Operan permanentemente en forma subconsciente en nuestras vidas personales, en los ámbitos laborales y en nuestras organizaciones sociales, ayudándonos a dar sentido a la realidad y a operar en ella con efectividad. Los modelos mentales condicionan todas nuestras interpretaciones y acciones. Definen cómo percibimos, sentimos,

pensamos e interactuamos.

Pero, las distintas percepciones, opiniones y acciones no constituyen un problema en sí misma. Ellas se vuelven conflictivas, sin embargo, cuando cada persona cree que *su* manera de ver las cosas es la manera de verlas; al menos la única razonable, de acuerdo a su modelo mental. En vez de utilizar las diferentes percepciones para expandir su perspectiva e integrarlas en una visión común, cada uno de los interlocutores se aferra a su punto de vista. En vez de indagar en los modelos mentales del interlocutor, se traban en una batalla para definir quién tiene la razón, quien tiene la interpretación correcta de la realidad.

Los modelos mentales son individuales, resultado de la biología, lenguaje, cultura e historia personal de cada uno. Cuando entendemos que los modelos mentales son a) fundamentales b) inconscientes y c) diferentes, podemos entender por qué hay tantas interpretaciones y conflictos entre los seres humanos.

La Importancia de los Modelos Mentales:

La principal razón por la cual los modelos mentales son tan poderosos y peligrosos es su operación automática e invisible. Uno presta atención al contenido de las cosas e ignora el contexto en el que uno experimenta lo que experimenta. Este contexto es fundamental porque es el que da sentido al contenido.

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

Los modelos mentales son también el archivo que contiene los comportamientos rutinarios. Es decir, uno necesita prestar atención consciente para tomar decisiones no programadas. Pero con el correr del tiempo, desarrolla la capacidad de actuar en forma automática, trasladando estas decisiones, haciendo economía del hábito. Esta economía del hábito es fundamental para la vida, ya que sin ella sería imposible actuar con la velocidad requerida por las circunstancias, pero también tiene un costo, las rutinas automáticas son inflexibles.

La economía del hábito consiste en no ponerse a reexaminar las premisas del hábito cada vez que el hábito es utilizado. Podríamos decir que se vuelven inconscientes.

La fuente de los Modelos Mentales:

Los filtros a través de los cuales los seres humanos damos sentido a nuestras experiencias provienen de cuatro fuentes: la biología, el lenguaje, la cultura y la historia personal.

- *Biología*

El primer filtro de los modelos mentales es el *sistema nervioso*. Las personas tenemos limitaciones fisiológicas, que nos impiden percibir ciertos fenómenos con los sentidos.

Esta imposibilidad de percibir implica imposibilidad de actuar, por lo cual los seres humanos desarrollan distintos instrumentos para expandir el rango perceptual de nuestros sentidos y, consiguientemente, nuestra capacidad de acción.

Nuestra relación con el Mundo es un poco más compleja. La teoría objetiva de la percepción afirma que el mundo externo crea cambios directos y produce efectos en el sistema nervioso. Según el biólogo Humberto Maturana y Francisco Varela, las experiencias perceptuales del sujeto están mucho más determinadas por la propia estructura de su sistema nervioso, que por las perturbaciones externas. Por ejemplo, una persona normal y un daltónico pueden mirar el mismo paisaje. Cada uno, sin embargo, verá un paisaje distinto. Lo que cambia no es el mundo exterior, sino la capacidad de sus sistemas visuales para experimentar las distintas longitudes de onda de luz que llamamos colores.

- *Lenguaje:*

El segundo filtro de los modelos mentales es *el lenguaje*. El lenguaje es el espacio de sentido en el que la realidad aparece en forma inteligible y comunicable. Gracias a él podemos comunicarnos con nosotros mismos y con los demás. Los filósofos dicen que es el lenguaje el que habla al ser humano más que el ser humano el que habla el lenguaje.

La comprensión tradicional del lenguaje es la “teoría de las etiquetas”, según esta vemos las cosas en el mundo como son y luego les aplicamos un nombre, una etiqueta. Pero esta teoría es sumamente incompleta ya que da una función muy pequeña del lenguaje.

Los investigadores de la cognición, la conciencia y el cerebro, han concluido que las categorías lingüísticas no son etiquetas aplicadas a percepciones, sino que, ellas precondicionan y definen en primer lugar la percepción: *uno no habla de lo que ve, sino que ve solo*

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

aquello de lo que puede hablar. En la Edad Media, por ejemplo, no existía el concepto teléfono, no había un espacio lingüístico en el cual algo pudiera aparecer como “teléfono”. Por eso hubiera sido imposible para alguien “ver” un teléfono o “hablar” por teléfono.

De la misma manera un Contador puede “observar” cosas en un balance, que un Ingeniero Mecánico no ve. No es que el Ingeniero no vea los mismos números, sino que no tiene las distinciones que tiene el Contador (el lenguaje) para interpretar esos números. La capacidad para hacer distinciones y ordenar el mundo en categorías operativas es lo que se llama “inteligencia”.

- *Cultura:*

La tercera fuente de los modelos mentales es la cultura. Uno podría definir la Cultura como un patrón de supuestos básicos compartidos, aprendidos por un grupo durante el proceso de resolver sus problemas de adaptación externa e integración interna.

Dentro de cualquier grupo (familia, profesiones, organizaciones, naciones), los modelos mentales colectivos se desarrollan en base a experiencias compartidas. A lo largo de su historia, los miembros del grupo deben enfrentarse a desafíos y en respuesta a ellos, desarrollan una forma habitual de interpretar las situaciones para emprender acciones. Esto se va convirtiendo en parte del modelo mental colectivo y pasa de generaciones en generaciones como el “conocimiento” del grupo. Sucede entonces que dicho conocimiento pierde su raíz experimental para convertirse en una verdad absoluta.

En vez de ser la forma que el grupo supo responder efectivamente a los desafíos del pasado, pasa a *ser la única forma correcta* de responder a los desafíos del presente y del futuro. Llamamos a esto la ceguera o incompetencia del experto.

Muchas veces, el hábito fosilizado es peor que la ignorancia. La capacidad de des-aprender es tanto o más importante que la de aprender.

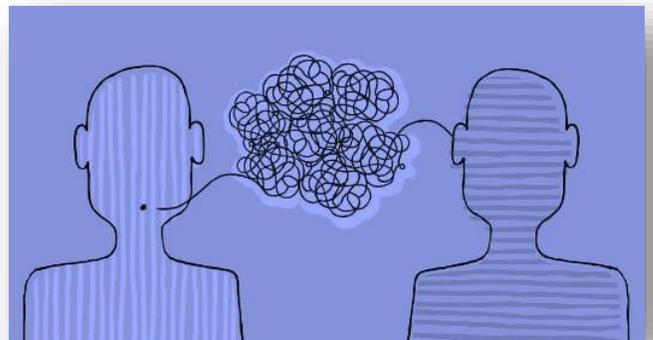
- *Historia Personal:*

La cuarta fuerza que da forma a los modelos mentales es la historia personal: raza, sexo, nacionalidad, influencias familiares, educación, la forma en que fue tratado de niño, etc.

Las experiencias de aprendizaje personales se alojan en los estratos más básicos de la conciencia y crean predisposiciones automáticas a interpretar y actuar.

Creemos que nuestra historia pertenece al pasado, pero los modelos mentales proyectan ese pasado hacia el presente y el futuro. El cerebro tiene acceso permanente a las experiencias de vida acumuladas en la memoria y puede extrapolarlas hacia el presente y el futuro, como guía para la interpretación de la acción. Esto resulta especialmente peligroso cuando el modelo mental queda anclado a una situación histórica no resuelta.

En este caso, la persona puede quedar atrapada en un circuito repetitivo recreando



una y otra vez una experiencia traumática, e intentando cambiar su resultado.

Cada persona opera desde su modelo mental y vive naturalmente en “su” realidad. Pero esta realidad puede no ser la misma que perciben otros, cuya biología, lenguaje, cultura e historia personal son diferentes. Por lo tanto todos los seres humanos viven en la misma realidad pero la experimentan en forma diferentes.

Comunicación:

Así como hay una teoría objetiva de la percepción y una teoría objetiva del lenguaje, también hay una teoría objetiva de la comunicación: *la teoría del módem*.

Según esta, las representaciones lingüísticas en la mente del emisor son codificadas y luego enviadas como mensaje al receptor, quien las decodifica y las incorpora a su mente. Cuando se adopta la teoría objetiva de la comunicación, se dice, “*Lo que yo digo es lo que el otro escucha*” y “*Lo que escucho es lo que el otro dice*”, estas afirmaciones pueden ocasionar potenciales conflictos. Lo que cada uno escucha está condicionado por sus modelos mentales. Por lo tanto, entre lo que uno dice y lo que el otro escucha hay una serie de filtros que pueden generar grandes brechas entre el sentido de lo dicho y el sentido de lo escuchado. Durante el proceso de emitir y recibir información pueden surgir distorsiones o ruidos en la transmisión. Por eso es conveniente validar la legitimidad de los datos recibidos, verificando que las palabras que escuchamos son las que el otro dijo. Pero los seres humanos además de entender el mensaje necesitan indefectiblemente darle sentido a lo que oyen. Por lo tanto es importante verificar que el sentido de lo que uno escuchó sea congruente con lo que el otro quiso decir.

Toda comunicación por naturaleza es ambigua necesita una acción interpretativa del oyente. Esto es como consecuencia de la polisemia, que en griego significa “*de múltiples significados*”. Si se busca en el diccionario una palabra se puede observar que tiene varios significados. Cuando uno le pide a otro que “*corte el pasto*” le está pidiendo algo muy distinto, por ejemplo, cuando le pide que “*corte la torta*” o que “*corte la corriente*”. En todas estas expresiones, sin embargo, está presente la palabra “cortar” pero es imposible saber qué quiere decir “cortar” sin más información. Es decir que no hay un significado correcto de las palabras fuera de un contexto específico.

El lenguaje está estructurado jerárquicamente: fonemas que forman palabras, palabras que forman oraciones y oraciones que forman textos. Similarmente la comprensión de las oraciones depende de los textos en que se encuentran. Y la comprensión del texto depende del contexto en que aparece. Por ejemplo un pedido de “*venga a mi oficina*” no es lo mismo cuando lo hace un jefe o un colega. Tampoco es el mismo si quien lo recibe acaba de *triunfar* (por favor venga a celebrar), *fracasar* (por favor venga a dar explicaciones) o está en el medio de un *problema* (por favor venga que lo ayudo).

El pedido es el mismo, el contexto lingüístico en que se efectúa el pedido es el mismo pero el modelo mental y las circunstancias de quien lo interpreta hacen la diferencia.

La certeza:

Cuando uno cae en la trampa de la certeza, asume que la realidad tiene que ser de la manera que uno ve las cosas y por lo tanto todo el mundo debe verlas de la misma forma, y si alguien no está de acuerdo con su percepción, opinión, sentimiento o acción, está equivocado o es un ignorante. La certeza no deja espacio para los modelos mentales alternativos, e impide reconocer que la experiencia personal no es la realidad incondicional. La certeza es uno de los mecanismos de defensa del modelo mental.

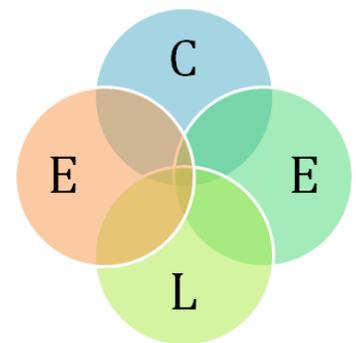
La certeza impide que la persona considere situaciones o ideas radicalmente distintas de las de su modelo mental. De esta manera no podrá cambiar cuando el mundo cambie. Queda atrapado en su realidad creyendo que es la realidad, estancado en las viejas ideas que le impiden adaptarse. En su error se olvidan de que sus percepciones, sus ideas y palabras son *su* verdad, no *la* verdad. Como apunta Maturana, que “todo lo dicho, es dicho por alguien”, alguien que percibe, piensa y se expresa bajo los condicionamientos de su propio modelo mental.

Coherencia del ser Humano.

¿Qué implica y para qué sirve?

El Coaching plantea que el ser humano es una coherencia entre cuatro dominios y que esa coherencia define el observador que una persona está siendo.

Los 4 dominios a saber son: **Cuerpo, Emoción, Lenguaje y Espíritu.**



Miremos algunos puntos muy importantes y cómo nos afectan a la hora de actuar y también cuando deseamos cambiar.

- La coherencia de esos cuatro dominios van a definir nuestro accionar y nuestros resultados
- La Ontología del Lenguaje plantea que existen tres dominios, pero algunos coaches planteamos que existe como cuarto dominio el *Dominio Espiritual*
- Tener en cuenta esta coherencia es importante a la hora de querer generar cambios permanentes, porque –es esperable que– si solamente intervenimos en uno de los dominios, mientras el resto de los dominios permanece en un estado anterior, esos dominios van a ejercer cierta presión desde ese estado anterior, provocando que finalmente los cuatro dominios permanezcan en el viejo estado, entonces no nos permiten sostener el cambio que queríamos llevar a cabo.
- Muchas veces, los cambios que no nos resultan fáciles de lograr desde un dominio, nos resultan mucho más sencillos desde otros

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

- Algunas veces, las personas, tenemos uno o más dominios desde el o los que nos resulta más agradable trabajar en nosotros mismos. Al igual que hay cierto o ciertos dominios desde donde nos es más desagradable o incómodo trabajar en nosotros mismos.
- La coherencia implica que a un estado X en un dominio, le corresponda un estado similar en cada uno de los otros dominios. Es decir, que a cierto estado en el dominio emocional, le corresponden un tipo particular de conversaciones y pensamientos, una disposición corporal particular y acorde para actuar y cierto estado de alineamiento o des-alineamiento espiritual.

Como a lo largo de este libro, trabajaremos principalmente en los dominios más habituales de trabajo del Coaching (dominios lingüístico y emocional), te acercaré aquí un breve ejercicio para facilitar tu centramiento o alineación. Como ya hemos dicho, aunque el trabajo sea en un dominio, podrás ver con facilidad la incidencia del cambio en los otros tres. Pero vas a necesitar ser perseverante en el tiempo para que ese trabajo sirva, sino – como ya te he dicho- la presión de los otros dominios terminará ganando.

Un cuarto Dominio

Aunque muchas escuelas de Coaching, plantean que el ser humano es una coherencia entre tres dominios, cada vez más coaches y escuelas entendemos que hay un cuarto dominio esencial que es el dominio espiritual. Al igual que sucede con los otros dominios, los cambios desde el ámbito espiritual inciden en la coherencia de los otros tres espacios y sin lugar a dudas, los modifican.

Desde mi experiencia personal, el trabajo en este dominio, tiene implicancias muy notorias en los otros dominios. Es difícil poder transmitir esta experiencia sino hemos pasado por un trabajo personal en este espacio. Es por eso, que te pido que puedas trabajar –para comenzar- en este ejercicio para poder vivenciarlo y poder ver sus alcances, luego tú puedes elegir, si te es útil y bueno o si por el contrario, no te ha hecho ningún aporte y transformación en tu vida.

También puedes buscar en Internet algún archivo que te enseñe a meditar *1. La meditación trae profundos beneficios a quienes la practican. Y como beneficio adicional, la práctica regular de la meditación favorece el desarrollo de la “intuición” o “inspiración”, y esto es algo que enriquece y facilita –por lejos- nuestra vida, además de transformarnos y transformar nuestra vida profundamente.

Trabajo de Centramiento

Te pido que dos veces por día trabajes en tu centramiento. Te propongo que - escuchando cualquier música relajante- te concentres en tu respiración, relajándote, sin pensar en nada. Cuando te vengan pensamientos, vuelve a centrarte en tu respiración, o en el mar, o imaginarte una luz y procura centrarte en ella. Mantén las palmas de tu mano hacia arriba

Diplomatura en Inteligencia Emocional y Desarrollo de las Competencias Emocionales 1

si es posible, y sin que estén apoyadas sobre otra parte de piel de tu cuerpo. Si apoyas, las manos sobre una parte del cuerpo, cubre esa parte de tu cuerpo con una manta, de modo que la piel de esa parte del cuerpo no entre en contacto con la piel de las manos.

Es importante que no sostengas ningún pensamiento, que dejes tu mente libre de ideas, si ves que los pensamientos vuelven una y otra vez, imagina que son nubes y solo ve como se desplazan, sin detenerte en ellos. Al final de cada relax puedes pensar unos minutos en la vida que quieres crear. Esto te permitirá tener cada vez más control de ti mismo y desarrollará tu centramiento y estado de paz.

Te sugiero que en los próximos quince días practiques esta forma de relax o algún tipo de meditación*1 quince minutos al día. Si puedes dos veces por día y si no, hazlo una vez.

Reflexiones

Luego de realizar esa práctica durante quince días, escribe tus reflexiones:

¿Has podido llevar adelante esa práctica?, ¿Qué has notado al hacerlo?, ¿Cómo te has sentido en la vida diaria?, ¿Qué diferencias has notado?, ¿Has tenido registro de las llamadas “intuiciones”?, ¿Qué cosas consideras que han sucedido a causa de esta práctica?

Es bueno que puedas tomar notas de los cambios, de modo que puedas sentirte motivado a seguir en momentos en que no estés realizando estas prácticas. Te he recomendado que lo practiques quince días con la idea de que puedas ver los efectos, y te sientas luego animado a continuar en forma cotidiana y permanente con esta experiencia. *2

*1 Recuerda que la meditación es una práctica espiritual y no religiosa, se trata del encuentro de uno con uno mismo, con la parte espiritual de uno mismo.

*2 Puedes escribirme a cocrear@gmail.com para solicitarme un archivo para aprender a meditar.

