

**RESILIENCIA DESDE EL COACHING ONTOLÓGICO**

## PADRE DE LA RESILIENCIA

Resiliencia es la capacidad del ser humano de sobreponerse ante la adversidad; saliendo fortalecido.

Proceso de interacción, en permanente desarrollo.

- Las personas viven además un proceso de replanteamiento total.
- La gente retoma contacto con personas con las que estaba enojada o se cuestionen sus trabajos.



# La Soledad Atrofia las Neuronas



- Estás más herido cuando estás solo y estás menos dañado cuando te hallas rodeado de emociones y significados.
- Más tranquilo cuando estás junto a amigos o personas significativas que proporcionan una base segura, la ansiedad disminuye.
- Aislada, tienes menos posibilidades de salir adelante. Incluso, biológicamente hablando, la soledad trae consecuencias.

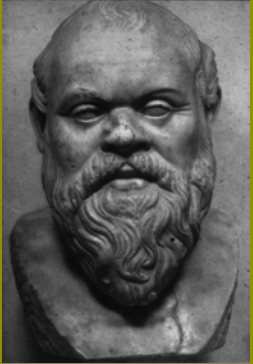
# La Solidaridad Ayuda a la Resiliencia

- Si alguien está **cerca mío**, puedo tener **esperanza**.
- Si me siento **abandonado**, no hay **esperanza**.
- Con el solo hecho de **estar cerca de una persona** es suficiente para **comenzar a tener esperanza**.
- ❖ Si tuvieron **afectos seguros**, tendrán **confianza**. Tendrán una **buena mentalización**; la **esperanza** permanecerá en su mente
- ❖ Con una familia fuerte, presente, **sin enfermedades**, será más fácil
- ❖ Estructura de la **agresión repentina**, es **menos comprometedor** que si la **agresión es lenta**, porque de este modo puedes pensar en ella mucho tiempo.
- ❖ Rodeado de gente, podrás **darle un significado al dolor**



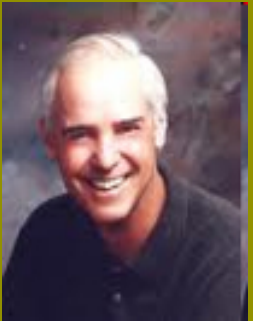
# ORIGEN COACHING

Prof. Victoria Andrea Muñoz Serra



**Sócrates** (antigua Grecia 470 a. C. - 399 a. C.)

Mediante el Diálogo: Conversando y haciendo preguntas, saca los conocimientos que tenían sus discípulos dentro: Mayéutica (partera en griego); dar a luz la verdad oculta.



**Timothy Gallwey** (1938 UK) en los '70

El peor enemigo de un deportista era su propia mente y desarrolló una serie de libros para ayudarlo a superar bloqueos y obtener un mayor rendimiento.



**Thomas J. Leonard** (USA 1956 -2003)

Padre del Coaching Moderno.

# DEFINICIÓN COACHING

Prof. Victoria Andrea Muñoz Serra

## Proceso Interactivo



**Coach** (entrenar)

No enseña, asiste al coachee a lograr un **aprendizaje de sí mismo.**

**Observación** nuevos puntos de vista, análisis de paradigmas, creencias y conductas

**Toma de conciencia** sobre la elección y sus consecuencias

**Determinación de los objetivos** que quiere lograrse

**Actuación** en forma sostenida en el tiempo

**Medición** el objetivo está cerca o lejos; O corregir la actuación

# Chilenos Iniciadores del Coaching Ontológico



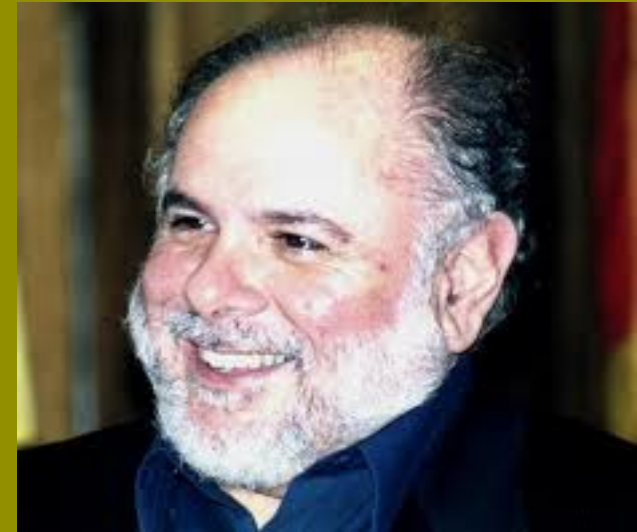
**Fernando Flores**  
Ingeniero Civil Industrial, Dr.  
en Filosofía del Lenguaje



**Julio Olalla, Iniciador del  
Coaching Ontológico**



**Dr. Humberto Maturana,**  
Estudios en Inglaterra  
médico. PhD. en Biología



**Dr. Echeverría Sociólogo**  
Doctor en Filosofía

# COACHING ONTOLÓGICO

- **Ontología** parte de la filosofía; la ciencia del ser

Entrenamiento del ser:

- Cambio, Creatividad y Aprendizaje
- Lenguaje genera la realidad
- Desafía Modelos Mentales para desarrollar una nueva mirada que permita descubrir Nuevas Acciones y Posibilidades
- Aprende sobre su propia experiencia
- **Aprende a Aprender, Desaprender y Desprenderse**



change  
your  
life!



- Decir no se; voy a aprender
- El coach enseña desde sus heridas y no desde yo tengo todo resuelto
- Todo está conectado con todo y mis acciones afectan a todo; sentido de responsabilidad de conciencia
- Admitir que nos equivocamos
- Dejar la mentira



**Richard Dawkins** (etólogo, zoólogo, teórico evolutivo ) El gen egoísta que introdujo los términos meme y memética) “Los genes al igual que los diamantes, son para toda la vida”.



**Edmund Buerke** (padre del liberalismo-conservadurismo británico): “lo único que se necesita para que triunfe el mal, es que los hombres buenos no hagan nada”

Coaching Ontológico



# Efecto “Doble Sellado” Chris Argyris (1923 en Newark, Nueva Jersey , EE.UU.) profesor emérito de Harvard Business School, conocido por su trabajo en el área de “organizaciones de aprendizaje”



**Evitar la rutina de callar;** dejamos de escucharnos generando una mentira colectiva que se prologa, sólo por el **miedo** y lo peor genera a **futuro conflictos** cuando sale a la luz lo que uno piensa, pues es un **acto de desconfianza**

Las **rutinas defensivas** del callar suelen hacerse **invisibles**, se **calla lo que piensa**, también **callan el hecho de que callan**, produciendo el efecto de doble sellado a través del cual el fenómeno borra sus propias huellas.

Un lenguaje reducido, reduce el mundo, menos ideas, menos pensamiento, menos reflexión, menor espiritualidad, creatividad, y acción etc.

- Vivir con la inocencia del presente
- Vivir armónicamente con las circunstancias
- Acabar con la angustia a través del desapego

# RECOMENDACIONES



- Busca el **eje o esencia del problema**; acercándote al acto y haciéndote responsable de éste, pues no podemos hacer cambiar al otro, ni ayudarlo en el proceso, a menos que él lo decida.
- Hay que descifrar porque uno **permitió que esto ocurriera**, ya **que aprendemos más de los eventos negativos**; evita los juicios valóricos, casi siempre culposos y con una carga de proyección. Pero hay que **priorizar el cómo salir del problema al por qué de éste**.

- Para ello es necesario tener una fuerte capacidad de **adaptación y empatía** (ponerse en el lugar del otro).
- **Protegerme de las debilidades de los demás y de las mías**

# Aléjate de las Personas Tóxicas



- Personas que no hacen nada por cambiar su condición y por tanto tienden a hundirnos, porque las mueve en esencia la envidia, ya que es la fuente de toda actitud perversa del ser; desean vernos mal y disfrutan de ello consciente o inconscientemente.
- Debemos abandonar la posición de víctimas.
- Deja tu pasado atrás, sin culpas, pues decidiste por lo que te parecía mejor en ese momento.

# Elimina los Pensamientos Negativos

- Del pasado y del ahora, parte desde el presente hacia el futuro.
- No gastes tiempo en lo que no sirve; sino en dar, compartir y aportar.
- Cambia el patrón mental de necesidad que heredaste de tus padres o de quien te rodeó; pues tu realidad actual es producto de tus propias decisiones y para ello se piensa, siente y ve con intensidad y pasión.



# Si sigues haciendo lo mismo; obtendrás el mismo resultado

- Cambia y busca otro camino para obtener nuevos resultados.
- **Cuida lo que entra en tu cabeza:** lo que escribes, ves y sientes; pues serán tu futura realidad. Piensa en lo **bueno, bello y excelso.**
- **Centra tu meta en lo que realmente quieres que suceda**
- **Parte el día agradeciendo** lo que se te da, luego pide, cree y agradece nuevamente



# El Mapa no es el Territorio



- La realidad como circunstancia única sólo permite la interpretación personal de la vida.
- Como proceso de aprendizaje la vida es necesaria de ser experimentada y cuando no queda nada; ni la esperanza, ni el motivo; te lo inventas o por último; por simple curiosidad; vale la pena seguir.

# Utiliza las herramientas de Programación Neurolingüística “PNL”

- Evita los estados internos negativos (imágenes mentales) que generan disparadores que activan tu estado de ánimo o conducta.
- **Visualiza** como quieres un futuro, proyecta esto sin pensar en el cómo.





# ENERGÍA UNIVERSAL

(Cableado Invisible en Física Cuántica)

- La llamada energía universal **se encargará de traerlo hacia ti**
- **Cuida lo que hablas**, si de tu boca sólo salen **elementos negativos** aunque estos sean verdad **te atraerán lo mismo**
- **No uses los no**; utiliza un lenguaje en positivo o neutro
- **Escríbelo, haz listas**, busca ayuda, arriégate si es necesario, aunque fracasas; los incendios no se apagan sin acercarse al fuego.



# REDES DE AYUDA

- **Genera redes de ayuda**, de contacto, no te aísles a menos que el entorno esté tan enrarecido que sea necesario hacer un **reingeniería de total**.
- **Cuando todo está mal** es mejor botar todo y partir de nuevo porque acá los **zurcidos** siempre son **nodos débiles** que **cederán en algún momento**, haz una buena base y parte desde ahí.



# OCÚPATE

- **No pienses en el problema;** sólo **avanza**, párate en ti sin muletas, concentra tu energía en lo que te sirve y de ahí sacaras la motivación para seguir; un paso tras otro; **sin la necesidad de saber que hay al final.**
- **Refúgiate en un imaginario** y busca consuelo en él hasta hacerlo realidad.
- **Evade la realidad por una fantasía idealizada alcanzable,** captúrala en tu mente y reteniéndola sacarás de ahí la energía positiva para seguir adelante.



# Maten la Dignidad en tus actos

- **Cuida tu cuerpo**, tu alimentación; tu descanso, tu casa.
- **Aprovecha tu tiempo** porque es lo único que no se compra, ocúpate siempre en lo que sea; alterna labores doméstica de bajo alcance intelectual como cortar el pasto hasta hacer cosas que siempre postergaste como ordenar un álbum de fotos etc. hacer ejercicio físico, baila; te mantendrá energizado, feliz; con otras de mayor profundidad y creación.
- **Modifica tu interior desde tu exterior**: cambia tu postura corporal, gestos, movimientos, vestuario por aquellos más energizantes, positivos, alegres, gallardos y altivos.



# Haz Labores de Higiene Mental

- Elimina todo elemento que pueda alterar tu estabilidad recuerdos nostálgicos que no te permiten avanzar: vive el duelo, llorarlos, sale del estado de shock, pero no que quedes en ese lugar de comodidad que no te permite volar.
- Luego instrumentaliza la lección, y verás la suerte que tienes, pues ahora cuando ocurra un hecho nefasto estarás preparado o lo podrás evitar.



Has de tu vida un camino **trascendente**; donde quien se cruza contigo es tocado: porque **haces que su vida cambie**.

Pero recuerda que nos vivimos equivocando