

# COACHING COMO FILOSOFÍA FUNDAMENTAL DE VIDA

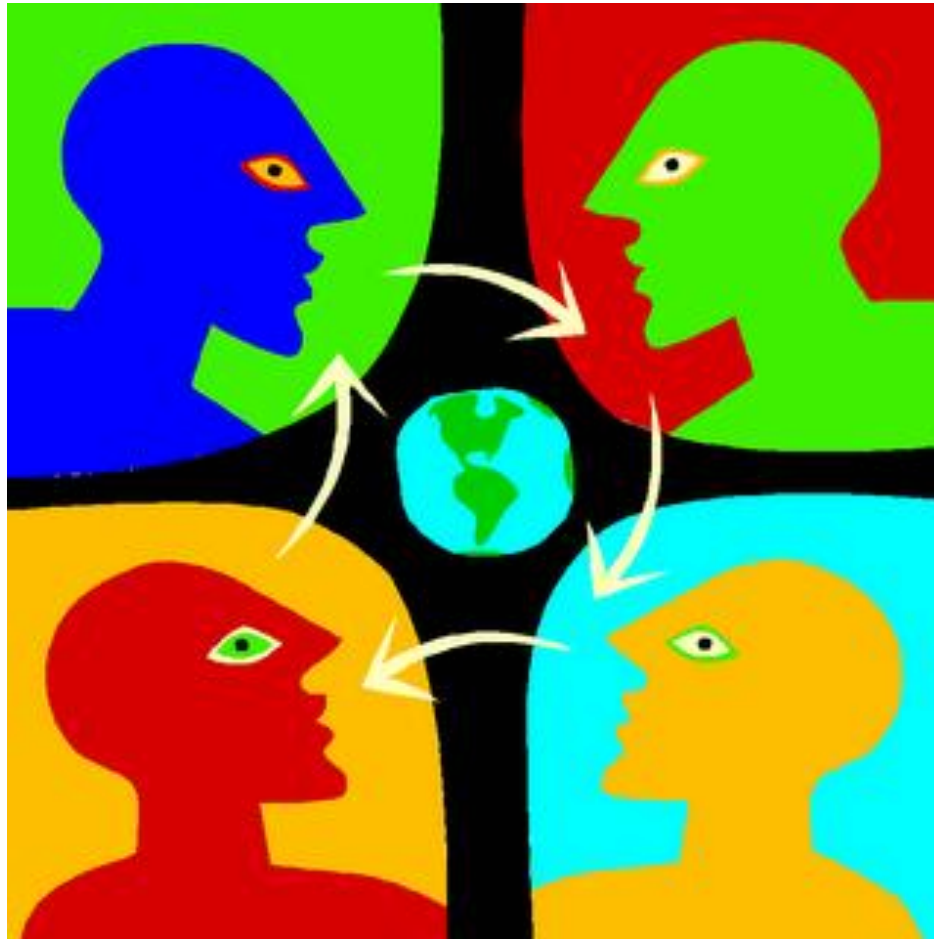


**Dirigido por: Luis Imaña**

**Lima, 26 de Enero 2011**

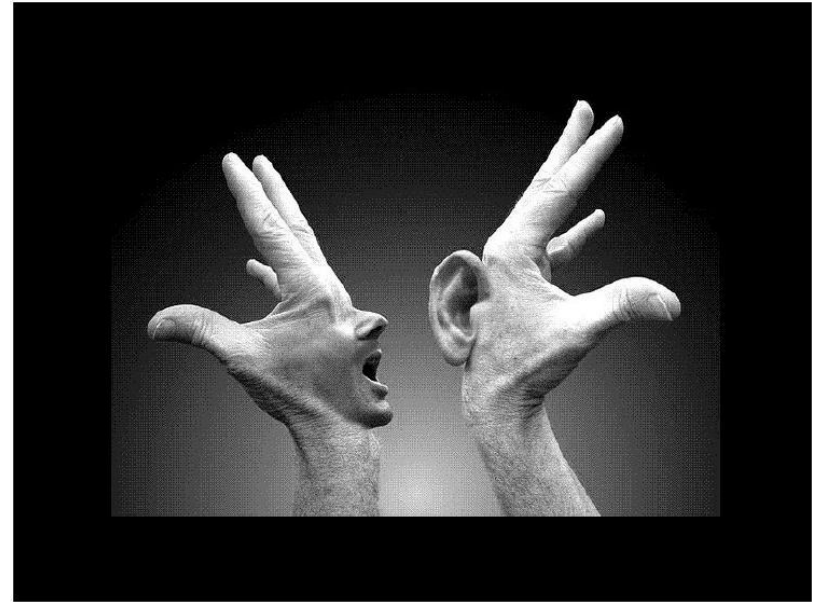
**[luisimana@terra.com.pe](mailto:luisimana@terra.com.pe)**

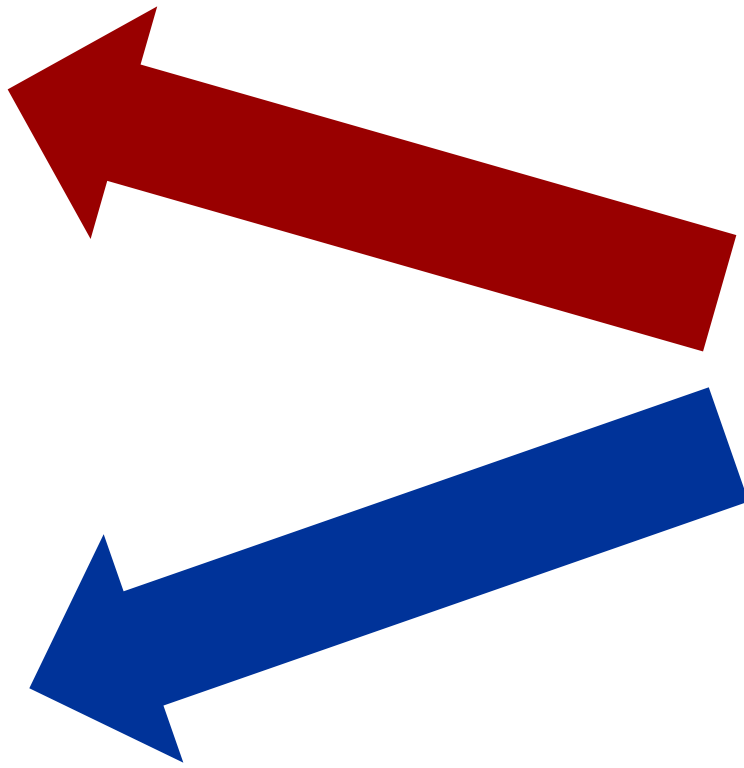
# Vía Láctea de la Comunicación



**¿me interesa comprender a  
a los demás?**

**¿sé darme a conocer y  
expresarme?**





**¿me conozco?**

**¿conozco mis objetivos?**



ENTER

the

COACHING

# **COACHING comienza...**

**CONOCIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS**

**COMUNICÁNDONOS PODEROSAMENTE**

**INTERESÁNDONOS EN LOS DEMÁS**

**¿Qué es para mí Coaching?**

**Psicoanálisis**

**Mentoring**

*Consultor*

**Coaching**

Hace Preguntas

**Psicoanálisis**

**Coaching**

Se basa en la  
experiencia  
de otra persona

Se basa en mi  
propia experiencia

*Consultor*

**Mentoring**

Dá Respuestas



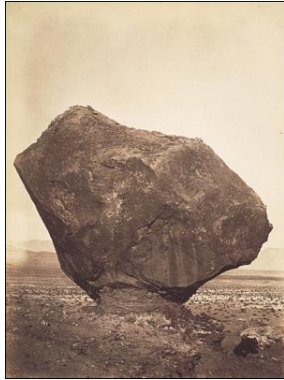
CUATRO ELEMENTOS DEL SER HUMANO COMPLETO



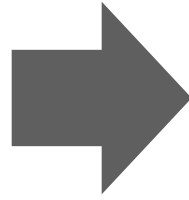
# ¿Por qué admiramos y nos fascinamos con las flores?



**No ocurre solamente con las flores...**



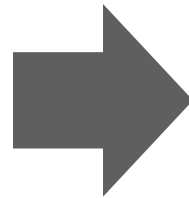
**ROCA**



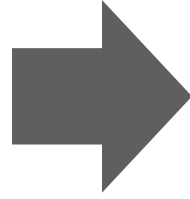
**CRISTAL**



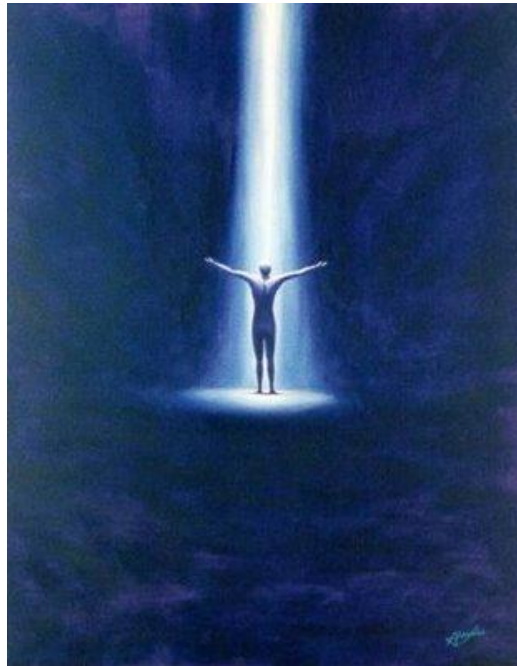
**CARBÓN**



**DIAMANTE**



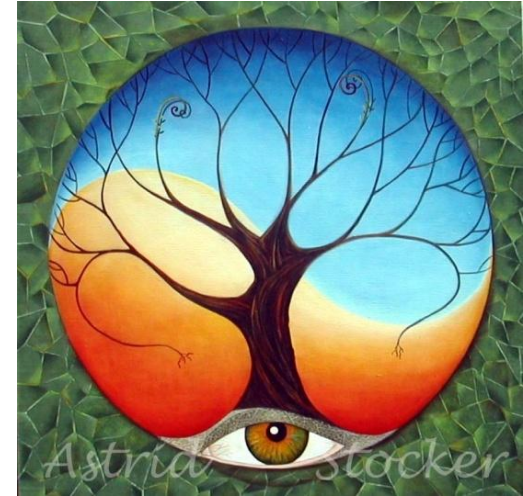
**hay que dejar de  
limitarnos a ver  
lo externo**



**... y buscar la  
transformación de  
la Conciencia  
(Espíritu)**

# ¿Cómo trabajamos el bloque ESPÍRITU?

## 1.- ADQUIRIENDO UNA NUEVA CONCIENCIA



- que vaya mas allá de las Creencias
- que sepa que "la voz en mi cabeza" no es quien realmente soy
- que me permita despertar y estar alerta

# ¿Cómo trabajamos el bloque ESPÍRITU?

## 2.- DETECTANDO AL EGO

-es la "ilusión óptica" de la conciencia  
pero en realidad es identificación con  
forma (objetos, cuerpos y pensamiento)

-igual a "tener" con "ser"

\* cuanto mas tengo, mas soy

\* como me ven los demás es como yo me veo

-valora aun mas el "desear" que el "tener" y esto genera  
insatisfacción y negativismo



# El Ego se defiende y se justifica:

- mala suerte

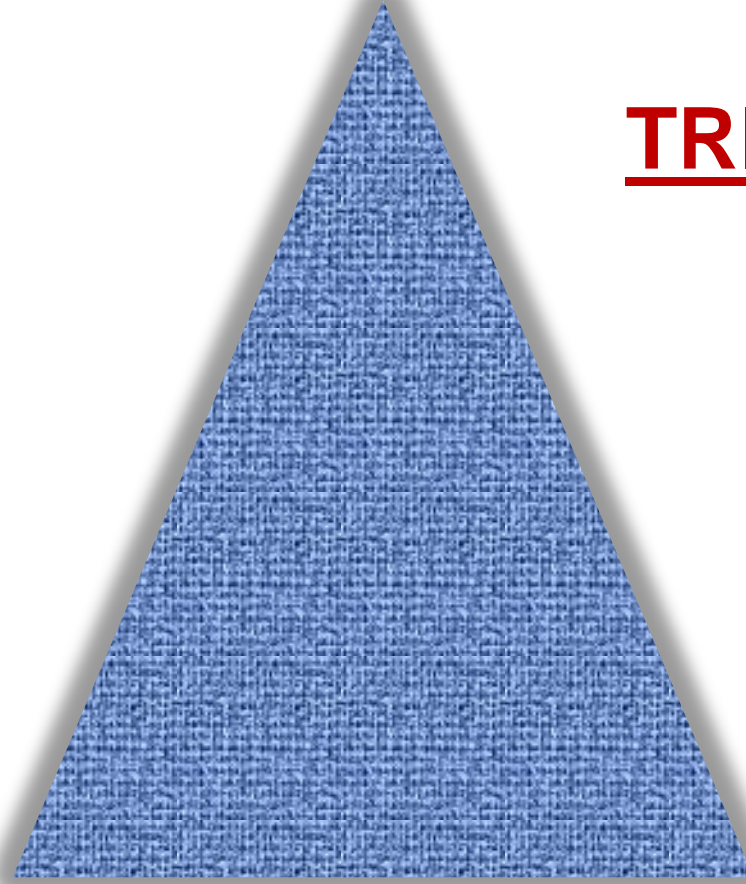
- Dios tuvo la culpa

- soy una víctima



**VÍCTIMA**

**TRIÁNGULO DEL**  
**DRAMA**  
**(Karpman)**



**SALVADOR**

**VICTIMARIO**

**Recuerda alguna situación en su vida donde actúa o ha actuado como:**

**-Víctima**



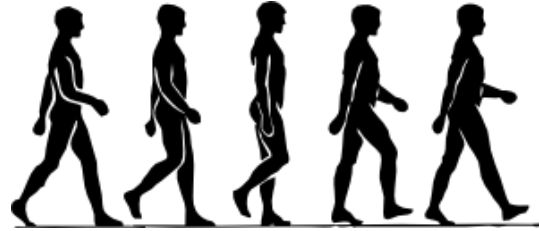
**-Victimario**



**-Salvador**

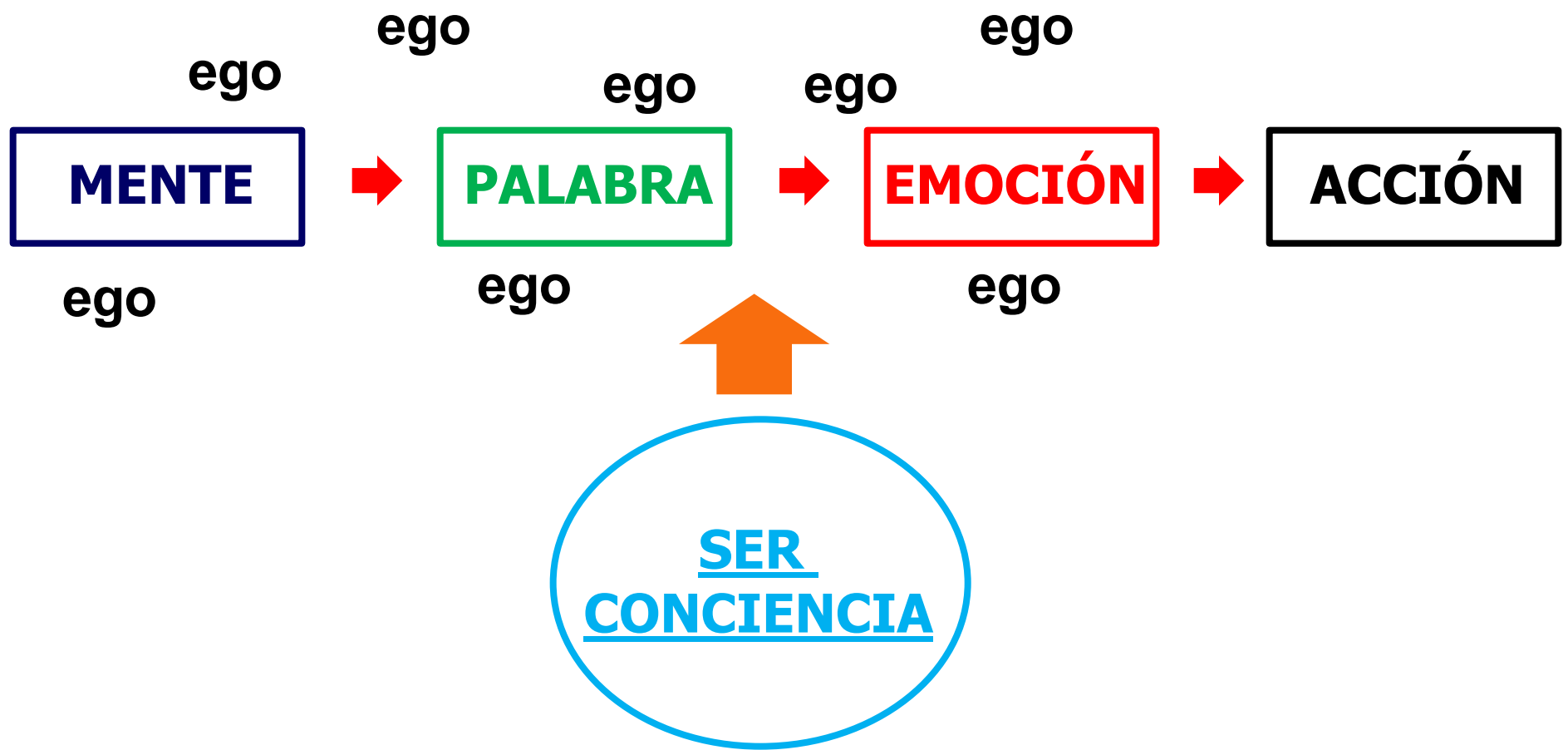


del Ego ..... hacia la ..... Conciencia



**Mente ---- Palabra ---- Emoción ---- Acción ---- Hábito**

**Si dejamos que el Ego domine la mente,  
entonces nuestras acciones y comportamientos  
estarán dominados por el Ego**



- No somos quienes pensamos (el pensante)
- Mucha gente está poseída por sus mentes

# Las Armas del Ego



## “Yo y mi historia”

- Nacionalidad
- Religión
- Raza
- Clase social
- Política
- Apariencia
- Comparaciones

## Mis quejas

“ el mundo contra mi ”

## Mi reactividad

“ esto es increíble ”  
“ como te atreves ”  
“ me molesta esto ”

## Mis resentimientos

La emoción que aparece  
junto a mi queja

## Mi resentimiento duradero

“ lo que alguien me hizo ”

# ¿Cómo protegernos del Ego?



## -No reaccionar ante el ego

- \* Reconocer el que el comportamiento viene del ego y que no es personal
- \* El ego no puede ser vencido atacándolo. Si lo peleamos, lo fortalecemos. Si lo resistimos, lo hacemos persistir.
- \* Hay que decir: "nadie está equivocado, es el ego de alguien"

## -Perdonar por completo al "enemigo"

- \* No hay que tratar de eliminar el resentimiento
- \* No hay que tratar de perdonar
- \* El perdón llega naturalmente al "darnos cuenta" que no hay razón para reforzar un falso sentido del Ser

**SER**



**O HUMANO**

**CONCIENCIA**

**ESPÍRITU**

**YO SOY**

**NO FORMA**

**ROLES Y FUNCIONES:**

- Padre/Madre
- Esposo/Esposa
- Joven o viejo
- Ingeniero o doctor

**FORMA**

# ¿Cómo trabajamos el bloque ESPÍRITU?

## **3.- FIJANDO NUESTRO PROPÓSITO COMO SERES HUMANOS**



- Nuestro propósito fundamental es el de ser conscientes y estar alertas y presentes**
- Nuestro propósito de vida debe basarse en principios inamovibles e indiscutibles**

# Sugerencias prácticas para potenciar el bloque ESPÍRITU?

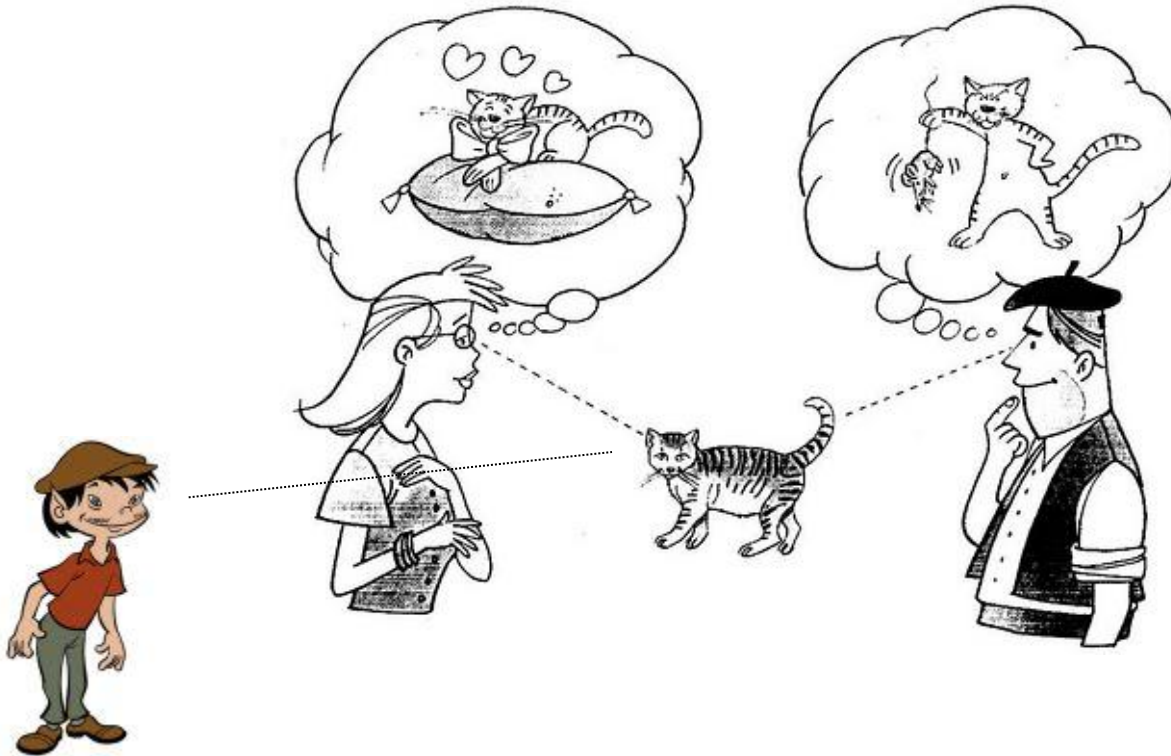


- 1.- Mas tiempo con la naturaleza**
- 2.- Mas reflexión, meditación y oración**
- 3.- Respirar mejor**
- 4.- Estar mas alertas a nosotros mismos**



# ¿Cómo trabajamos el bloque MENTE?

## 1.- REVISANDO NUESTRAS CREENCIAS



- Son el resultado de nuestras experiencias, supuestos y modelos mentales

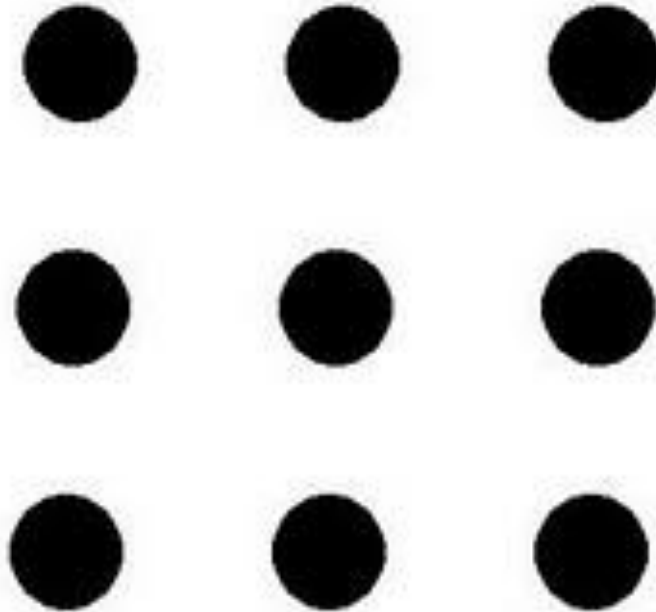


P  
A  
R  
A  
D  
I  
G  
M  
A  
S

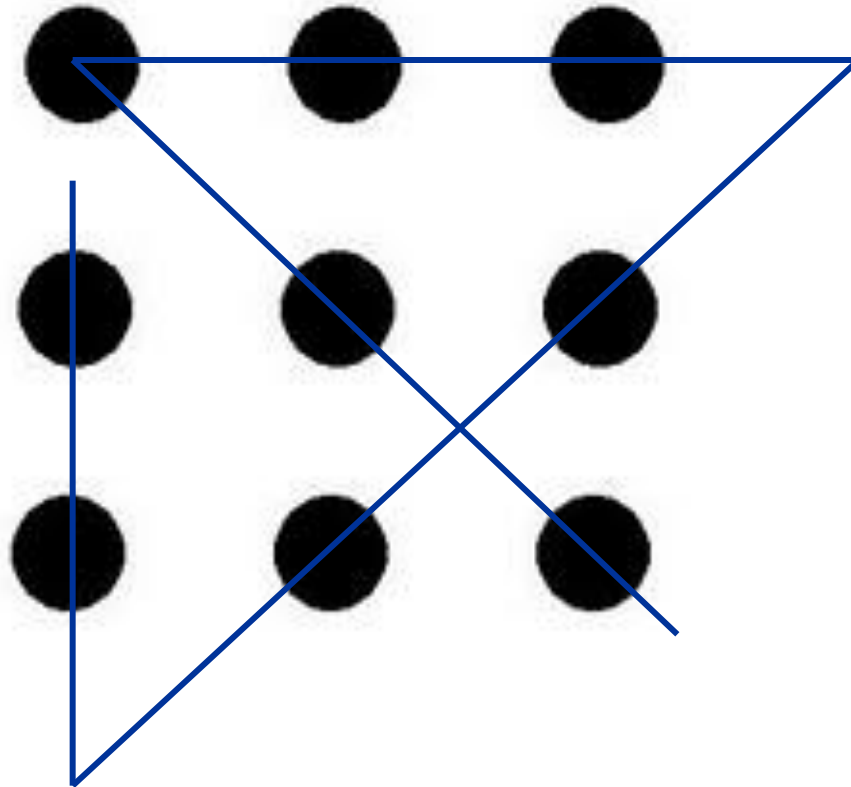


P  
E  
R  
C  
E  
P  
T  
I  
O  
N

# Ejercicio de los nueve puntos

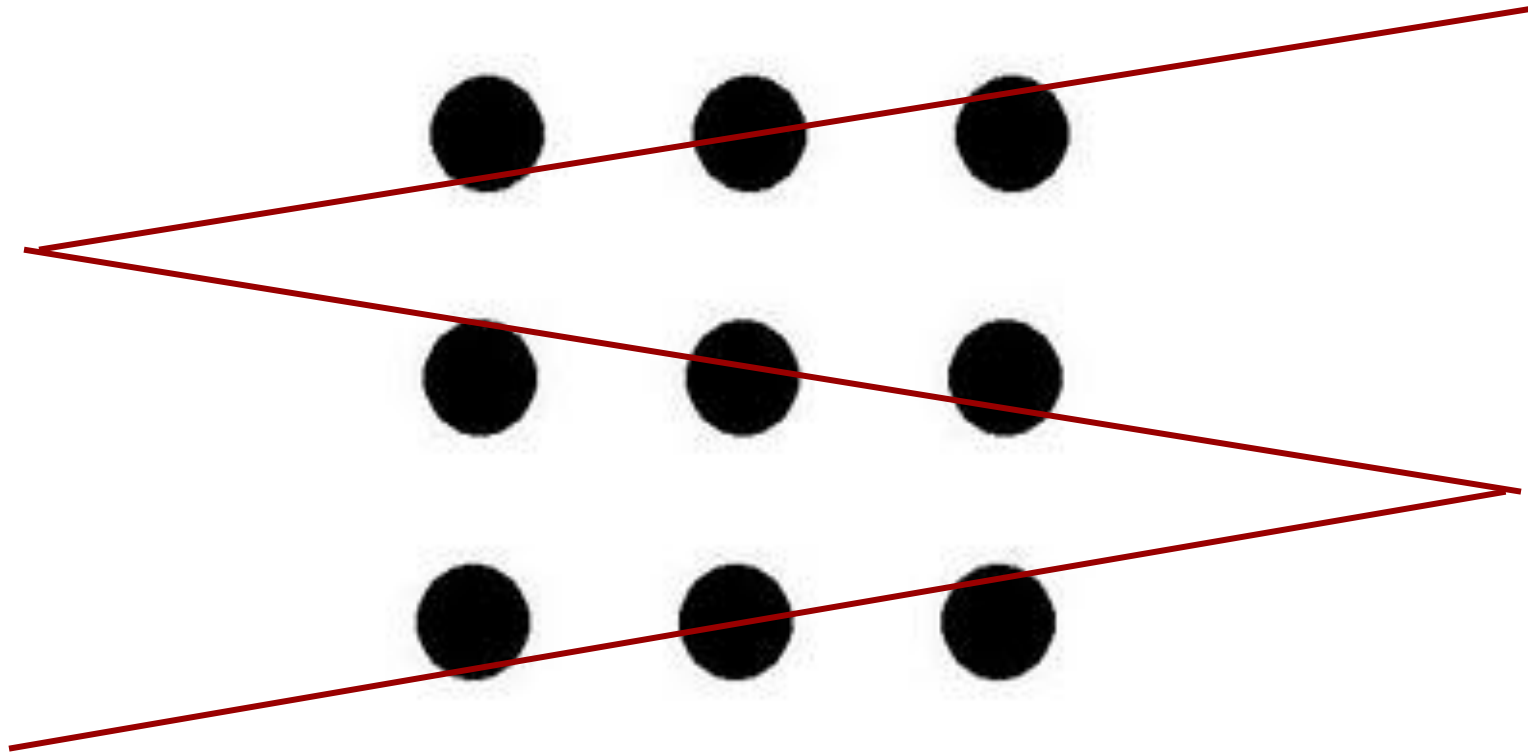


# Ejercicio de los nueve puntos



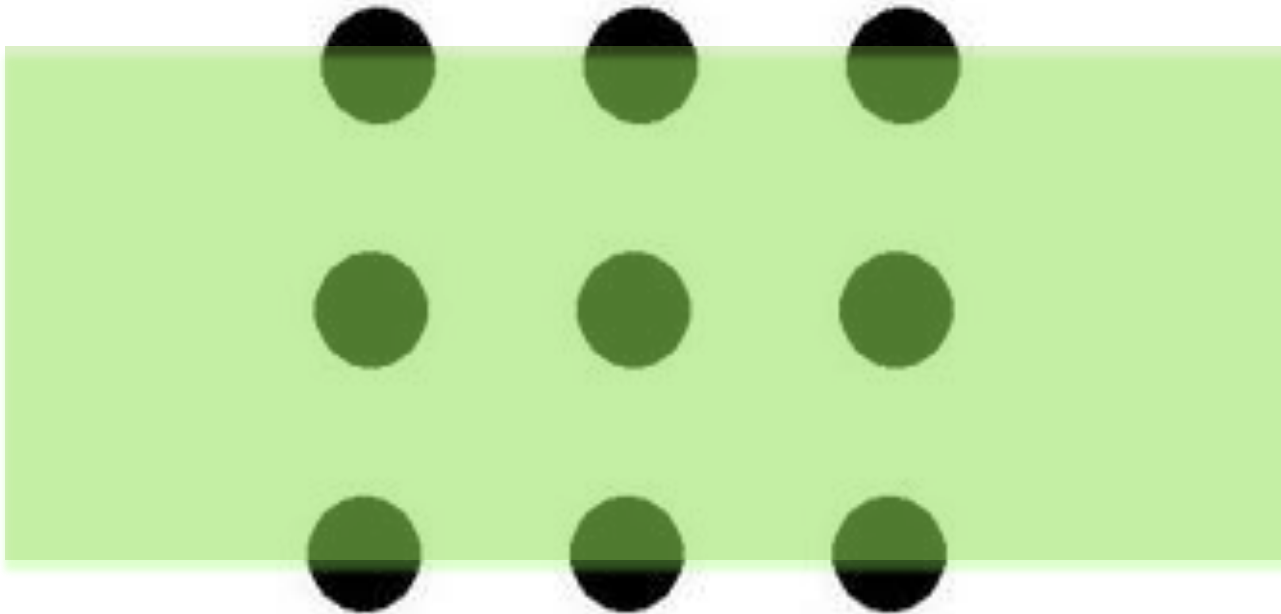
**Sin levantar el lápiz del papel, trace cuatro líneas rectas conectadas entre sí que pasen por los nueve puntos una sola vez**

# Ejercicio de los nueve puntos



**Sin levantar el lápiz del papel, trace tres líneas rectas conectadas entre sí que pasen por los nueve puntos una sola vez**

# Ejercicio de los nueve puntos



**Sin levantar el lápiz del papel, trace una línea recta que pase por los nueve puntos una sola vez**

# El poder de la Mente



- Cuida tus PENSAMIENTOS...  
Se convierten en *palabras*
- Cuida tus PALABRAS...  
Se convierten en *emociones*.
- Cuida tus EMOCIONES...  
Se convierten en *acciones*.
- Cuida tus ACCIONES...  
Se convierten en *hábitos*
- Cuida tus HÁBITOS...  
Se convierten en tu *carácter*
- Cuida tu CARÁCTER...  
Se convierte en tu *destino*

**¿ya tomé conciencia de mis **CREENCIAS**  
poderosas?**



**¿ya tomé conciencia de mis **CREENCIAS**  
limitantes?**



# ¿sé cuestionar mis creencias limitantes?

No se puede

¿Cómo lo sabes?

Yo soy así

¿Lo sabes o lo piensas?

Siempre nos han...

¿Siempre ha sido así?

Nunca vamos a...

¿En qué te beneficia pensar así?

¿Qué te impide cambiar?

# ¿Cómo trabajamos el bloque MENTE?

## 2.- APRENDIENDO MEDIANTE LA ENSEÑANZA Y LA PRÁCTICA



**-El aprendizaje se internaliza cuando se lo vive**

**Competente**

**Inconsciente**



**Competente**

**Consciente**



**Incompetente**

**Consciente**



**Incompetente**

**Inconsciente**

# Sugerencias prácticas para potenciar el bloque MENTE



- 1.- Leer, estudiar y reducir tiempo de TV y de uso innecesario de internet**
- 2.- Constante cuestionamiento de creencias**
- 3.- Escuchar atentamente a los demás y expresar nuestras ideas**



# ¿Cómo trabajamos el bloque EMOCIÓN?

## 1.- CONOCIENDO NUESTROS DISPARADORES EMOCIONALES



**-Los disparadores emocionales son aquellas situaciones, hechos, circunstancias y elementos que nos desequilibran emocionalmente**

**-¿ya sabe qué situaciones o hechos lo sacan de quicio?**

**-¿ya sabe cómo mejorar su respuesta emocional?**

# ¿Cómo trabajamos el bloque EMOCIÓN?

## 2.- ELIMINANDO LA MOCHILA EMOCIONAL



- Dándonos cuenta que "no es personal"
- Aceptando que "por algo pasan las cosas"
- Notando que al reducir la mochila nos sentimos mejor

# ¿Cómo trabajamos el bloque EMOCIÓN?

## 3.- AUMENTANDO LAS CUENTAS BANCARIAS EMOCIONALES

Depósitos



Retiros

Moneda de la cuenta = Confianza

**-Mencione tres depósitos que puede empezar a hacer en sus cuentas bancarias emocionales (con quién, cómo, cuándo, etc)**

# Sugerencias prácticas para potenciar el bloque EMOCIÓN



- 1.- Actitud y visualización positiva**
- 2.- Deporte, buena música y lectura**
- 3.- Tratar bien a la gente**



# ¿Cómo trabajamos el bloque CUERPO?

## 1.- SIENDO PROACTIVOS

Responsabilidad +

Iniciativa

---

**LIBERTAD DE ELEGIR**

**El Cuerpo es un buen Sirviente pero un mal Amo**



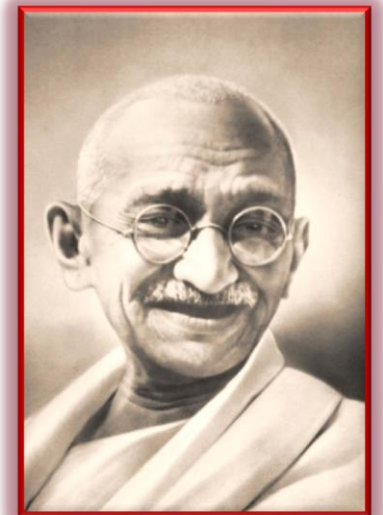
# ¿Qué actitudes/situaciones nos dañan o hieren en nuestras vidas?

Lo que nos hiera o dañe no es tanto lo que nos sucede, sino NUESTRA RESPUESTA a lo que nos sucede.



**“Nadie puede herirte sin tu consentimiento”**

**“No pueden quitarnos nuestro autorrespeto si nosotros no se lo damos”**



# Proactividad



Toma el Control de tu Vida



“El que quiere hacer algo, encuentra la forma. El que no quiere hacerlo, encuentra la justificación”

# Sugerencias prácticas para potenciar el bloque CUERPO



**1.- Nutrición sabia**

**2.- Descanso adecuado y relajación**

**3.- Desafiarnos a nosotros mismos ("subir la varilla")**

# entonces... ¿qué es COACHING?



# COACHING

es.....

Una conversación entre un COACH y un COACHEE (pupilo) en un contexto productivo y orientado a resultados

X

**Criticar**

- Persona
- Generaliza
- Culpa



**Confrontar**

- Problema
- Puntualiza
- Solución

# COACHING es...

apoyar y animar a las personas a encontrar sus respuestas

situación



toma de conciencia



plan de acción



seguimiento

Buen desempeño  
Mal desempeño  
Mala costumbre laboral  
Mal hábito personal  
Creencia limitante

Darse cuenta  
Declararse responsable  
Deseo de mejora

Reconocer logros  
Corregir dificultades  
Evaluar capacidades

Diseñado por Coachee  
Diseñado por cualquiera

# COACHING es...

Formular mas preguntas y facilitar menos respuestas



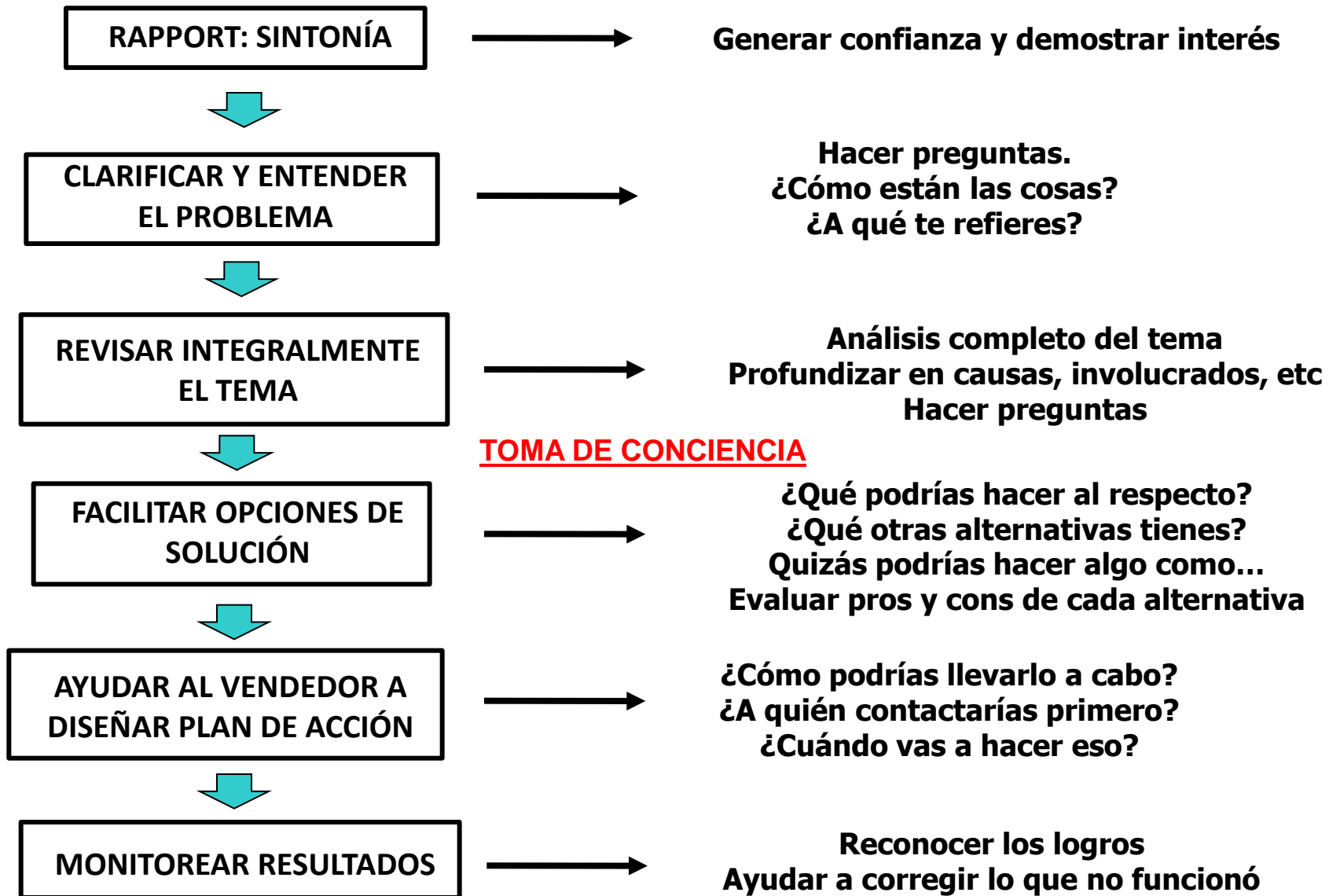
**¿Qué harías diferente a partir de ahora?**

**¿A qué atribuyes que haya sucedido?**

**¿Cómo te está yendo?**

**¿Qué piensas al respecto?**

**¿Qué mas podríamos incorporar al proyecto?**



¿Qué he aprendido?	¿Cómo lo voy a aplicar en mi institución?	¿Qué resultados quiero obtener?	¿Cómo voy a medir los resultados?
1			
2			
3			