

## FICHA DE TALLER

Nombre			
El color del cristal, claves para la liberación personal y social			
Organización	Conciencia Activa	Duración	4 / 8 horas
Ponente	Alberto Ortega Cámara. Experto en coaching Personal, Practitioner PNL.		
Justificación			
<p>Estamos educados en la creencia de que <i>las cosas son como son</i>, sin embargo son muchas las veces en que nos chocamos con la "realidad" de otros y podemos encontrar un desajuste grande entre lo que percibimos y el feedback que la realidad nos devuelve.</p> <p>Uno de los presupuestos básicos de la PNL (Programación Neurolingüística) nos dice que <i>el mapa no es el territorio</i>, y que este "mapa" interior viene determinado por una serie de procesos que distorsionan dicha percepción</p> <p>Podemos asumir por lo tanto que <i>todo es del color del cristal con que se mira</i>, sin embargo, ¿en qué medida es diferente la interpretación de unos y otros?, ¿cómo se ha llegado a "tintar" nuestro cristal de un color tan exclusivo? Y, sobre todo, ¿cómo podemos re-interpretar la realidad de una manera clara y efectiva?</p> <p>Robert Dilts, en su pirámide neurológica, asigna a nuestras conductas (resultado final de los procesos personales) tan sólo entre el 5 y el 10% de la totalidad de nuestra personalidad. Nuestra dificultad o facilidad para tener éxito en algún área de nuestra vida, alguna conducta efectiva o inefectiva y, en definitiva, lo que hemos llegado a pensar que "somos" es tan sólo la punta del iceberg. Es cuando nos identificamos con lo que pensamos que somos cuando limitamos nuestras capacidades y posibilidades (y las de los demás) a, simplemente, las que hemos desarrollado con el tiempo vivido.</p> <p>Efectivamente Stephen Covey en su libro mundialmente conocido "Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva" concluye en que "el modo en que vemos el problema es el problema" y que "vemos el mundo, no como es sino como somos nosotros o como se nos ha condicionado".</p> <p>Podemos concluir entonces con que la solución siempre estuvo, y aún permanece, en ti mismo. Pero ¿cómo liberarse de decenas de años de historia, de cientos de miles de evidencias hábil y meticulosamente recolectadas que confirman tus creencias? Si seguimos en el automático que nos dicta nuestro paradigma cultural, social y personal, seguiremos encontrando evidencia de nuestra creencia limitante, sin embargo, si nos desapegamos de nuestra razón y miramos lo que queremos ver y nos esforzamos en encontrar evidencia de que sí podemos, de que otro mundo es posible, de que la gente es altruista, de que aún quedan políticos honestos... entonces, sólo entonces, podemos empezar a construir una realidad distinta...</p> <p>En esta línea profundiza la psicología positiva: nos enrolamos continuamente en pensamientos, creencias, opiniones y conversaciones nuestras y de los demás y un abuso de telebasura, de noticias sensacionalistas y de opiniones negativas y víctimas pueden seguir programándonos en la película de terror que puede ser nuestra vida. Enrolarte en una conversación responsable y proactiva, altruista, amable y "empoderante" (del inglés "empowering") puede llevarte/llevarnos a conseguir resultados diferentes con éxito.</p>			

<b>Competencias</b>
Diferenciar el evento de su interpretación; Empatía; Comunicación efectiva; Responsabilidad (vs. Victimismo); Pensamiento positivo
<b>Objetivos específicos</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer la diferencia entre “hechos” e “interpretaciones”.</li> <li>2. Reconocer la experiencia previa como condicionante de la percepción de la realidad.</li> <li>3. Desarrollar el pensamiento positivo.</li> <li>4. Iniciar el desarrollo de habilidades de comunicación empática.</li> <li>5. Iniciar la adquisición de pautas de autoconocimiento y autogestión emocional.</li> <li>6. Identificar los diferentes estilos de personalidad y utilizarlos para desarrollar una comunicación efectiva.</li> <li>7. Iniciar la adquisición de conductas proactivas y responsables en el entorno profesional, personal y social.</li> </ol>
<b>Contenidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El mapa no es el territorio (Programación neurolingüística)</li> <li>• Creencias y Conductas -vs. Identidad- (R. Dilts y S. Covey)</li> <li>• Pensamiento Positivo (Psicología positiva)</li> <li>• Estilos/Matrices de personalidad</li> <li>• Responsabilidad (vs. Victimismo)</li> </ul>
<b>Observaciones</b>
<p>Este taller es 100% experiencial. Los conocimientos teóricos están exclusivamente en apoyo a los ejercicios, que son muy dinámicos y divertidos y que cubren la gran parte del taller y que permite a los participantes la posibilidad de observar sus propios patrones de actuación y los resultados que éstos tienen en su vida personal y profesional y cambiarlos “in situ”. Es un taller orientado a resultados y al desarrollo de competencias de sus participantes.</p>