

Transcripción

Variantes de técnicas de Coaching en intervenciones

Transcripción automática revisada para lectura. Los saltos temporales enlazan con el vídeo en la experiencia interactiva.

00:00:01

Eh, bueno,

00:00:02

yo creo que puedo estar en el tema del auto trascendencia y

00:00:07

quizá mi pareja en el autoprotección,

00:00:08

pero no es así como tan como hace más como tan

00:00:13

tan cuadrado, tan lineal,

00:00:15

Tan radical, Tan radical. Exacto. Sí,

00:00:19

Tema no es tan radical.

00:00:21

Pero luego cuando los temas empiezan a tocar más heridas

00:00:25

internas, entonces se vuelven más radicales.

00:00:29

Pero sí, creo que puedo estar en ese de la auto

00:00:31

trascendencia y quizás es el de la autoprotección

00:00:38

Y más normales.

00:00:39

Estamos en varios, no estamos en uno solo para que sepa.

00:00:45

Sí, por eso te decía porque a veces también

00:00:47

me siento de otra forma.

00:00:48

Pero bueno, creo que ese es el que más me identifica.

00:00:52

Sí, lo interesante de esto es saber y reconocer que

00:00:55

nosotros podemos invertir esto entendiendo y comprendiendo

00:00:59

la otra polaridad y que el ser flexible,

00:01:02

el ser inteligente implica

00:01:04

moverse al otro lado en algunas situaciones o por lo menos

00:01:08

quedarse en el punto medio y no irse tanto al extremo, eh?

00:01:12

El otro lado, yo soy más de autoprotección y la pareja de la facilitadora es más

00:01:15

de auto trascendencia, por ejemplo.

00:01:17

Y así, yo soy más rebelde este el y haber,

00:01:22

yo soy más juguetona.

00:01:23

Él es más serio este. Yo soy más de Maes, eh?

00:01:27

Perdón de maestría. Y él es ma de simpatía.

00:01:29

Y así no cada uno está en lo suyo.

00:01:32

Entonces que qué es lo que tengo que hacer?

00:01:34

Yo buscar cosa de mente de ver cuando me estoy extremando a

00:01:38

un lado cuando estoy siendo extremadamente seria,

00:01:41

atreverme a reírme y atreverme a jugar inm movilizarme hacia

00:01:45

ese jugueterón un ratito,

00:01:47

si estoy muida hacia el autoprotección.

00:01:49

Pues simplemente me voy un poquito al auto trascendencia.

00:01:53

Pues si, está bien, este,

00:01:55

voy a meditar una hora tal y que se, yo no sé qué vale eso.

00:01:59

Eso es lo que tenemos que entender, no en todo esto,

00:02:03

sobre todo en las relaciones de pareja y lo que tenemos que

00:02:05

ayudar a la otra persona,

00:02:07

a nuestros clientes que se den cuenta de esto,

00:02:10

que hay esta escala, no?

00:02:12

Entonces, por ejemplo, una situación donde estás haciendo

00:02:14

demasiado serio como haces para moverte a un aspecto

00:02:17

jugueterón, identificar en tu relación de pareja, qué área

00:02:23

en qué área te estás enfocando demasiado hacia un lado

00:02:27

en un conflicto, por ejemplo,

00:02:29

tenemos un conflicto de comunicación de comunicación porque

00:02:33

este la manera educar a los hijos.

00:02:37

Vale, entonces tenemos aquí, bueno,

00:02:38

yo quiero educar una manera, eh, a los hijos.

00:02:41

Bueno, yo soy muy rígida.

00:02:42

Entonces, a la manera seria, no de manera seria.

00:02:45

Y resulta que mi pareja puede querer jugar con los niños tal

00:02:48

y que sé yo y dejar todas las cosas regadas y todo eso.

00:02:51

Y bueno, yo cuando llego, me pongo mi hierba, la sangre,

00:02:54

porque toda la casa vuelve, se vuelve un desastre.

00:02:57

Y entonces, entonces, qué es lo que tengo que ahí detenerme?

00:03:01

Y es cuando nosotros nos llega a un consultante que tiene

00:03:03

ese problema en su en su relación de pareja,

00:03:07

ayudarlo a que vale,

00:03:08

pero entiende que el otro o entiende esta motivación que el

00:03:13

otro puede querer jugar y que el juego es

00:03:14

importante para los niños.

00:03:16

Vale. Entonces ahora quizás tu manera de hacer ahora vamos a

00:03:20

jugar a guardar todas estas cosas juntos y

00:03:23

lo hacemos jugando también.

00:03:24

Vamos a ver quién mete más juguete en la cesta.

00:03:27

Vamos a ver quién entiendes.

00:03:28

También puedes adaptarlo a esto porque eso es,

00:03:32

te hace mucho más flexible y hace que tú puedas este

00:03:37

variar esa esa manera de percibir el mundo y mejorar la

00:03:42

relación con tu entorno.

00:03:43

Vale? Y no asumir las cosas tan a lo pecho mal.

00:03:47

Eso es un poco lo lo que hay que hacer aquí. Alguien más?

00:03:51

Gracias, una participante.

00:03:54

Yo loé eh, ahorita me queda clarísimo

00:03:59

esta parte donde yo más sería mi marido, más juguetón,

00:04:02

yo más auto protectora, el más auto trascendencia.

00:04:07

Mm-hmm. So me vi con en eso,

00:04:09

se me viniera que te escuchaba y y por recuerdo,

00:04:12

sobre todo cuando mis hijos estaban

00:04:15

más niños en esa parte de de de cómo balance esto

00:04:20

en el formar y todo lo hacía todo con juegos.

00:04:24

Exacto. Y y aquí lo interesante es observar que ellos

00:04:29

este puede percibir el mundo de una manera diferente.

00:04:34

Y nosotros también, y aun así podemos convivir.

00:04:38

El problema radica cuando nos, eh

00:04:43

ridiculizamos no nos volvemos rígido en uno de

00:04:47

estos estilos de motivación.

00:04:50

Vale. Cuando yo creo que la manera de percibir el mi mundo

00:04:55

es la manera correcta,

00:04:57

entonces la manera correcta de percibir el mundo

00:04:59

es que hay que ser serio.

00:05:01

Hay que ser responsable, hay que ser disciplinado,

00:05:03

hay que cumplir, hay que realizar las

00:05:06

cosas y cumplir objetivos.

00:05:07

Entonces ahí estoy frita. Porque si al otro lado tira el

00:05:10

juguetón allí, voy a tener un conflicto de pareja seguro.

00:05:13

Vale,

00:05:15

Sí, sí, me me hace muchísimo sentido.

00:05:18

Y y compartirte rapidísimo hace poco con mis hijos apoy

00:05:22

todos adultos fue padrísimo como el escuchar esta parte de

00:05:27

me acuerdo ahorita ellos, Johnny, me acordaba,

00:05:28

jugaban a la bomba y era cuando salían de bañarse.

00:05:31

Mi marido les contaba hasta 20.

00:05:35

Y ellos tenían que estar rápido con la piña

00:05:36

de brincar todos a la cama.

00:05:38

Y era como la manera de ir a dormir,

00:05:39

pero un juego y era la manera de de jugar con ellos

00:05:43

y y y seguir.

00:05:45

Pues con la regla, luego que se tenían que

00:05:46

dormir y lo que tenían que hacer.

00:05:48

Entonces, muchas cosas que no me acordaba.

00:05:50

Y él se las hacía mucho jugando hasta para estudiar,

00:05:54

se ponía a jugar con ellos y traía cosas y les ponía y

00:05:58

este como retos orral y y así aprendieron historia así.

00:06:02

Entonces me está haciendo mucho sentido. Muchas gracias.

00:06:05

Que bueno, me alegra.

00:06:09

Vale, alguien, alguien más?

00:06:12

Eh, tienen claro esto no de en qué consiste cada uno de los

00:06:15

estilos y lo importante de no, eh,

00:06:19

de estados maneras en el curso tienen una unos ejemplos.

00:06:24

Vale, entonces imagínense cómo eh, percibir esto no?

00:06:28

Y cómo nosotros adaptarnos a eso.

00:06:30

Entonces recordemos entonces el serio está enfocado en qué?

00:06:34

En las tareas, los resultados y la responsabilidad.

00:06:36

El jugueteón está orientado hacia que hacia la diversión

00:06:39

hacia la creatividad y el placer.

00:06:40

Entonces que va a pasar si que hay un conflicto uno quiere

00:06:44

divertirse, disfrutar de la vida.

00:06:45

Y el otro quiere asumir la responsabilidad muchas veces.

00:06:49

Y por eso es que a veces vemos que los hombres ven el

00:06:52

fútbol, este ven le más be series, ver más película.

00:06:56

Y nosotros estamos este liadas que si tenemos de cocinar que

00:06:59

tenemos que hacer, tenemos que limpiar,

00:07:01

tenemos que ordenar que tenemos que lavar.

00:07:02

Vale, entonces, al final,

00:07:06

nosotros tenemos que entender no es que el otro,

00:07:08

porque a veces llegan a consulta y nos dice bueno,

00:07:10

es que el otro es vago, no, no es que el otro es vago.

00:07:13

Tiene una motivaciones diferentes a las tuyas,

00:07:16

las tuyas que tiene todo un orden en la casa

00:07:19

que se todo bien en la casa.

00:07:20

Vale? Pues o flexibiliza

00:07:24

tu visión del mundo o

00:07:26

va a llegar a hasta la casa porque tú te pones a

00:07:28

poner juguetona también.

00:07:29

Y si te pones juguetona,

00:07:30

pues obviamente quiere ordenar la casa cuando vean que la

00:07:32

casa está súper desordenada, súper desastrosa,

00:07:36

quizás entonces allí se pongan un poquito serio.

00:07:38

Y ojalá que no se ponga en serio para decirte a ti ordenes,

00:07:41

sino que se ponga a ordenar contigo.

00:07:43

Vale? Porque eso es un conflicto habitual que llevo,

00:07:47

está viendo fútbol porque está haciendo tal cosa.

00:07:50

No sé que yo trabajando y cansada,

00:07:52

no sé que es un aspecto habitual que ocurre el

00:07:55

conformité rebelde.

00:07:56

Entonces el conformista está alineado a las reglas,

00:07:59

a la autoridad y a las normas sociales, por ejemplo.

00:08:02

Entonces el el rebelde, ya dijimos que desafié las normas,

00:08:05

busca la novedad y busca el cambio.

00:08:07

Entonces, de una manera habitual de ser el conformista,

00:08:10

bueno, tenemos que ahorrar, tenemos que guardar dinero.

00:08:13

Ese. Tenemos que pensar en nuestro futuro,

00:08:15

hacernos un seguro de vida.

00:08:16

Y el rebelde, pues dice ah, pues no vamos a disfrut,

00:08:19

no lo vamos a salir este no hay que pagar

00:08:21

impuestos, no hay que hacer cosa.

00:08:23

No se que, y eso puede traer también muchos problemas, eh?

00:08:28

En las relaciones de pareja uno es la maestría

00:08:32

y versus la simpatía, no?

00:08:34

Entonces la maestría, el maestro es aquel que está enfocado

00:08:37

en el control en la competencia.

00:08:38

El logro de objetivo es el típica personalidad de raciocinio

00:08:42

de eh,

00:08:43

factores lógico o el otro que es totalmente apático de

00:08:47

venga, todo el mundo a mi casa son bienvenidos.

00:08:51

Lo que es mío es mío y de todo el mundo.

00:08:53

Y el otro dice por, a ver si yo estoy trabajando aquí y y

00:08:57

este tengo una comida que me va a durar toda una semana como

00:09:01

tú te vas a poner a repartir la comida,

00:09:02

todas las personas que son pobres, por ejemplo.

00:09:04

Entonces nosotros tenemos que forzarnos por mantenernos y y

00:09:08

alimentarnos y estar bien.

00:09:09

Tú y tus hijos, no tú y todo el mundo, por ejemplo, no.

00:09:13

Entonces una cosa habitual también la autos transcendencia de

00:09:16

autoprotección también uno está motivado, ah,

00:09:19

por planes más allá.

00:09:21

Por ejemplo, la meditación va pas San la

00:09:23

meditación trascendental.

00:09:25

Me voy para la india tres meses y el otro, pues no,

00:09:27

el otro está enfocado en lograr sus objetivos de hombre.

00:09:31

Era más pragmática en

00:09:33

en lo lograr su propio bienestar y el bienestar del

00:09:36

colectivo como el del auto trascendencia.

00:09:39

Entonces, bueno, aquí son manera, no,

00:09:42

no significa que vamos a estar siempre en uno solo.

00:09:44

No tenemos diferentes maneras y abanicos de ver la vida.

00:09:47

Y entonces solamente ver dónde está nuestra fuente de

00:09:51

conflicto en la relación de pareja y ver en qué área

00:09:53

nosotros nos estamos moviendo o estoy siendo demasiado serio

00:09:56

en esto o estoy siendo demasiado juguetón como está haciendo

00:09:59

mi pareja, como estoy haciendo yo ojo, no utilicen esto para

00:10:03

analizar su pareja utilo para analizarse ustedes porque en

00:10:07

esa misma medida también van a ayudar

00:10:09

a los consultantes a poder

00:10:13

este trabajar con esto.

00:10:14

Vale, algunas veces,

00:10:16

si nosotros vamos a hacer una configuración en

00:10:20

coches sistémico, sea una configuración sistémica, podemos,

00:10:23

eh, colocar estos estilos si nosotros logramos identificar

00:10:27

el estilo de la pareja, el estilo serio, el estilo juguetero.

00:10:31

Entonces en la en los cuadrantes de abajo, podemos colocar

00:10:34

esos estilos que están a ver como la la el representante se

00:10:38

va moviendo viendo a través de esos estilos a lo

00:10:41

largo de todo el trabajo.

00:10:42

Vale, que también es una manera interesante de verlo y que

00:10:46

suma a la configuración cuando están haciendo el

00:10:49

trabajo con ellos.

00:10:51

Alguna pregunta en especial, tenemos que entender que esta,

00:10:55

estos estilos van a representar diferentes maneras de que

00:10:59

diferentes maneras de

00:11:02

de que nosotros percibimos al mundo de que nosotros

00:11:05

estamos orientados al mundo

00:11:08

y no es que haya uno bueno o uno malo o el que el mío sea

00:11:12

mejor, el tuyo sea peor, no simplemente

00:11:15

son diferentes maneras de interactuar con el mundo,

00:11:17

diferentes motivaciones para la acción.

00:11:21

Entonces, la idea clave de esta teoría es que las personas

00:11:24

no están limitadas a un solo estilo motivacional,

00:11:28

sino que pueden cambiar entre uno u otro.

00:11:32

Entonces, lo que permite que cosa mayor, adaptabilidad

00:11:36

y mejores respuestas, diversas situaciones de la vida,

00:11:39

sobre todo respuesta más amorosa, más comprensivas porque

00:11:43

entiendo cuál es el otro.

00:11:44

El opuesto de donde estoy a veces creemos que, eh,

00:11:50

nuestra manera de percibir el mundo es la única realidad.

00:11:53

Y no es así. Entonces,

00:11:55

entender que nuestras estructuras rígidas

00:11:58

limitan nuestro mundo y nos crean conflictos,

00:12:01

sobre todo en nuestras relaciones, vale,

00:12:05

el hecho de que a uno para uno sea importante la

00:12:08

espiritualidad y que para el otro sea importante,

00:12:11

el mundo material no quiere decir que ninguno de los dos est

00:12:14

está equivocado y que el punto de vista de uno sea menos

00:12:17

válido que el otro.

00:12:19

Es simplemente dos maneras de percibir al mundo que eso está

00:12:22

acondicionado por su contexto social sociocultural, eh,

00:12:27

por su familia, por sus propios miedos,

00:12:30

por un montón de situaciones

00:12:32

que van a llevarla, actuar de tal manera.

00:12:35

Por lo tanto, eso nos lleva que a,

00:12:37

no a no ser juicio del otro, porque no sabemos en qué mundo

00:12:40

al otro y entender cuando nosotros estamos enfocado,

00:12:43

el único que si podemos hacer es es

00:12:46

transformar e invertir nosotros el lado donde estábamos

00:12:49

enfocados, vale,

00:12:51

nosotros siempre podemos movernos porque tenemos

00:12:53

conocimiento de esto, no pretendamos que sea

00:12:55

el otro el que se mueva.

00:12:56

En ese caso, vamos a movernos nosotros.

00:12:58

Y así vamos a poder ayudar a los demás a que puedan darse

00:13:02

cuenta uno de los grandes trabajos, el coaching, ese educar.

00:13:06

Y tenemos que educar a nuestros clientes en estas maneras

00:13:09

diferentes de percibir el mundo.

00:13:11

Estas estilos de acción totalmente diferentes a como los

00:13:14

venía viviendo.

00:13:16

Tenemos que ampliar su mapa del mundo, ampliar

00:13:21

que percibe al mundo de una manera mucho más

00:13:23

amplia y no tan rígida.

00:13:25

Vale, preguntas comentarios alguno?

00:13:29

Yo me pas a preguntas y comentarios cerca de

00:13:33

eso o no queda claro.

00:13:39

Sí, sí, está claro. Vale, genial. Todo muy claro.

00:13:43

Los vale, Rodríguez, vamos a ver otra.

00:13:45

La ventana de joris vale,

00:13:48

esa también es creada por un psicólogo, eh?

00:13:51

Bueno, dos psicólogos, imagínense el año 55.

00:13:54

Y esto, eh, qué es lo que va a ayudar a hacer esta?

00:13:58

Eh, esa técnica,

00:13:59

esta técnica va a ayudar a que este nosotros podamos mejorar

00:14:03

nuestras relaciones con los demás.

00:14:05

Eh? Nuestras relaciones con el entorno,

00:14:08

nuestras relaciones con nuestras parejas.

00:14:11

Cada uno de nosotros tiene diferentes áreas en su vida.

00:14:14

Hay un área abierta, no, que es la información, eh,

00:14:20

qué tanto tú como los demás conocen de ti?

00:14:24

Vale, eso es el área abierta al público.

00:14:26

Por ejemplo, yo soy los Rodríguez

00:14:29

medico a formar en área de constelaciones.

00:14:32

Este hablo como loca, pero vale,

00:14:36

esa es mi área abierta que todo el mundo conoce.

00:14:38

Mí vale que tengo una página web.

00:14:40

Tengo esto, no sé que eso lo conocen todos de mí mal.

00:14:43

Es un área que yo tengo abierta un área más bien pública.

00:14:47

Hay un área ciega, aspectos de ti que los demás ven.

00:14:51

Pero tú no. Bueno, tu de repente puedas ver en mí

00:14:55

que soy muy ah, por ejemplo,

00:14:57

algunos no dicen que yo doy miedo.

00:15:00

Pues eso es un área que quizás tú veas de

00:15:03

mí, pero yo no vea.

00:15:04

Y entonces un área ciego,

00:15:06

un área que yo realmente no estoy viendo, pero bueno,

00:15:08

tú estás viendo y lo ves todo el tiempo

00:15:10

y lo vives en carne propia.

00:15:11

Entonces es un área ciega mía.

00:15:14

También hay un área oculta,

00:15:16

un área oculta esta aquella información que tú sabes sobre

00:15:20

ti mismo, pero los demás no conoce, por ejemplo, un área

00:15:26

oculta de mi que ustedes no conozcan.

00:15:29

Mmm, eh? Ee.

00:15:37

El ingeniero del ingeniero que eso no lo sé.

00:15:41

Eso está oculto.

00:15:42

Vale. Pues sí, lo habló muchas veces en materiales.

00:15:46

Ah, Vale. Entonces eso es un área.

00:15:49

Eso es un área oculta.

00:15:52

Pero bueno, esa hay muchas áreas ocultas,

00:15:54

no que una información que yo conozco sobre mí mismo,

00:15:57

pero que los demás no conocen en absoluto.

00:16:01

Vale, eh? Por ejemplo, la gente que, ah,

00:16:03

yo soy muy juguetona, muy este

00:16:06

me gusta divertirme mi misma burlarme misma

00:16:09

y reírme de mí misma.

00:16:10

No se raas acerca que a mi misma eso me fascina.

00:16:13

No me encanta reírme de mi.

00:16:15

De hecho, yo tengo un término para eso que

00:16:17

son las típicas usadas?

00:16:18

No? Entonces un Laputa que ustedes que me conocen desde

00:16:21

afuera no saben que yo soy tan payas.

00:16:22

No sé la gente cuando me conocen personas se sorprende,

00:16:25

pero yo soy siempre muy payas sobre todo con mi misma.

00:16:28

No me gusta mucho burlarme de los demás.

00:16:30

Que eso es una costumbre un poquito venezolana.

00:16:33

No, no me gusta mucho, eh? Y me gusta.

00:16:36

Pero si burlarme muchísimo,

00:16:38

muchísimo yo ra ahí le que analizado no ese humor

00:16:41

venezolano en mi misma.

00:16:43

Entonces me gusta burlarme de mí misma en mogollón de cosas

00:16:46

todo el tiempo, todo el tiempo que me equivoco,

00:16:49

que vaya hace un lado y me hubiese otra dirección que me

00:16:52

pierdo, que no es que esas cosas típicas bien, me encanta.

00:16:54

Entonces un área muy oculta que nadie sabe que soy tan payas

00:16:58

misma, un área desconocida.

00:17:00

Entonces, un área desconocida es una información que dime

00:17:04

Una pregunta en el área culta se pueden también hablar

00:17:08

sobre este, por ejemplo,

00:17:09

personas que saben que han sido abusadas o han tenido

00:17:13

algún tipo de trauma, lo saben, lo conocen,

00:17:16

pero no lo andan divulgando por ahí.

00:17:18

Puede ser algo también claro,

00:17:19

Si puede ser, si puede ser eso.

00:17:21

Pues un área oculta puede ser un aborto este que provocado

00:17:25

todo ese tipo de cosas.

00:17:26

Puede ser que haya tenido una relación este homosexual.

00:17:30

Pues ahí n,

00:17:31

cosa que puede haber en ese cajón de áreas

00:17:33

oculta, vale, perfecto.

00:17:34

Es una ventana que esta allí.

00:17:36

Y luego hay un área desconocida.

00:17:39

Entonces es una información que ni tú ni los

00:17:42

demás conoces sobre ti.

00:17:43

Y allí entra muchas veces el área de trauma que a veces

00:17:46

reaccion exageradamente una situación.

00:17:48

No sé porque reacciono este y los demás tampoco

00:17:52

sabe porque reacciona así.

00:17:53

Entonces allí es porque ocurrió un trauma

00:17:57

x que vivía a los tres años de edad.

00:17:59

Me pasó tal cosa. Yo, por ejemplo,

00:18:00

soy muy miedoso para muchísimas cosas, no?

00:18:04

Y entonces, bueno,

00:18:05

eso es un área que a lo mejor quizá ustedes no conozcan.

00:18:08

Y a veces yo tampoco sé dónde viene esas miedo irracionales

00:18:12

que tengo algunas cosas no.

00:18:13

Y a la misma medida que pasó al tiempo,

00:18:15

tengo más miedos racionales, algunas cosas,

00:18:17

algunos lo voy superando y otros,

00:18:18

tengo miedo que desconocida hasta ahora, no?

00:18:21

Entonces, pues, bueno, entonces son cosas interesantes que

00:18:24

van, eh, van descubriendo en qué consiste esta técnica.

00:18:28

Esa técnica consiste,

00:18:29

sobre todo cuando nosotros estamos en un área, eh,

00:18:32

estamos atendiendo a una pareja,

00:18:34

hacer este ejercicio en pareja, escribir cada uno,

00:18:38

cuál es el área eh abierta.

00:18:41

Vale, cual la información sobre ti mismo que tanto tú como

00:18:45

los demás conocen escribas allí.

00:18:47

Cuáles son todas las cosas que hay?

00:18:50

Luego está el área ciega.

00:18:52

Entonces, en esa área ciega que aspectos

00:18:55

ve tu pareja de ti, que tú no.

00:18:57

Y cuidadito con esto, porque aquí no vamos a

00:19:02

decir que esta persona no tiene razón.

00:19:05

Y nos vamos a empezar a justificar y nos vamos a

00:19:08

empezar a sentir atacados, etcétera, etcétera, etcétera.

00:19:12

No, la idea es aspectos de mi que

00:19:17

yo desconozco la otras personas los están viendo.

00:19:21

Yo no lo estoy viendo.

00:19:22

Y eso tengo que estar abierto cuando yo realizo una ventana,

00:19:25

cuando yo realizo este ejercicio,

00:19:27

tengo que estar abierto que las demás personas puedan decir

00:19:30

de mí lo que quiera.

00:19:32

Vale? Porque quizá yo estoy reflejando eso y no soy

00:19:35

consciente y que bueno, que pueda trabajarla y que pueda ser

00:19:38

consciente sobre todo,

00:19:39

a veces sucede muchísimo en las relaciones de pareja,

00:19:43

por ejemplo, es que él se aísla,

00:19:45

es que ella siempre tiene dolor de cabeza.

00:19:48

Es que ella no quiere tener sexo conmigo.

00:19:51

Es que hay típica situaciones en la relación de pareja

00:19:56

que está en el ámbito del área ciega.

00:19:58

La otra persona piensa de mí que yo no

00:20:01

quiero tener exacto con ella.

00:20:03

Y resulta este que yo no soy consciente de eso.

00:20:05

No soy consciente de que le rechazo.

00:20:09

Es sin eh, de manera indirecta.

00:20:13

Y no lo sé, no me he dado cuenta.

00:20:16

Entonces, que bueno, cuando se puede hablar,

00:20:18

también hay un área culta.

00:20:19

Y en esas dos partes bien, interesante.

00:20:21

Estas dos partes inferiores, eh?

00:20:25

Un área culta es a veces cuando nos enteramos con nuestra

00:20:28

relación de pareja, por ejemplo,

00:20:30

este un área culta de repente puede ser, oye,

00:20:32

mira que le cuenta mi pareja.

00:20:34

Yo sufrí un abuso.

00:20:36

Entonces, claro, ya entonces, el área ciega,

00:20:38

lo que mi pareja pensaba que no quería tener relaciones

00:20:42

sexuales, no resulta que estoy traumatizada.

00:20:44

Entonces ahora mi pareja puede comprenderme muchísimo mejor

00:20:47

eso, no que tenga aguantarse, pero puede,

00:20:49

por lo menos comprenderme, entender que si me coge, eh,

00:20:53

de los de las manos por la muñeca.

00:20:56

Pues me voy a sentir alterada y voy a rechazarlo, entiendes?

00:21:00

Entonces ese tipo de cosas hay que comunicarla.

00:21:03

Y esto es un ejercicio bien interesante porque ayuda

00:21:08

a que se establezca mayor intimidad en la relación de pareja

00:21:12

cuando nosotros fijense

00:21:15

algo que yo he entendido el ser humano, no,

00:21:17

como les he dicho, no a mi me encanta todo.

00:21:19

Yo, bueno, yo siempre estoy estudiando, no?

00:21:21

Y me encanta todo lo que tenga que ver con

00:21:25

con cómo se llama con conocer a ser humano.

00:21:27

No sé ll, me sé niti ll,

00:21:30

me sé arquetipos del taro ll.

00:21:32

Me astrología, llámese lo que sea,

00:21:35

con tal de entenderme en primero en primer lugar,

00:21:38

y luego a entender y comprender a los demás

00:21:41

en la misma medida que yo conozco, puedo er,

00:21:46

pero obviamente, como yo voy a comprender,

00:21:49

si no conozco lo que hay debajo,

00:21:51

entonces es importante e interesante que yo pueda

00:21:55

indagar en estas áreas y que primero sea capaz de em,

00:22:00

entenderme a mí mismo porque claro, estas áreas ocultas,

00:22:03

cuántas áreas ocultas tienen ustedes que ni siquiera eh,

00:22:08

te atreves a sacar, vale, que ni siquiera dolores profundo,

00:22:13

miedos profundos, por ejemplo, eh, cuando me hablas así, eh,

00:22:18

siento me siento paralizada.

00:22:20

Vale. Ah, vale. Y que pasa contigo, eh,

00:22:22

que ha pasado contigo que te sientes

00:22:24

paralizada en esta situación?

00:22:25

No. De dónde viene esto? Eh? En qué?

00:22:30

En qué otra área de tu vida has vivido esto? No?

00:22:32

Y como para profundizar, qué área es desconocida?

00:22:36

Entonces, qué áreas que ni tú ni el otro, sabes,

00:22:40

pero no entiendes normalmente ahí

00:22:42

entran nuestras reacciones.

00:22:43

Oye reaccion no así.

00:22:44

Y no sé porque me vuelvo agresiva y no sé porque me vuelvo

00:22:49

vigilante y no sé que me está pasando.

00:22:51

Y bueno, son maneras de poder ver, poder,

00:22:56

percibir, poder, estar en contacto realmente con el otro.

00:23:00

Es eso ayuda?

00:23:03

Y y es interesante hacerlo, eh?

00:23:06

Directamente cuando nosotros estamos con nuestros clientes,

00:23:10

eh, qué ocurre esto?

00:23:12

Como pueden ver este gráfico que está aquí abajo,

00:23:14

área abierta, ustedes tienen los cuadrantes

00:23:17

en la en la plataforma.

00:23:18

Y entonces pueden poner un área abierta, un área ciega,

00:23:21

un área culta y un área desconocida.

00:23:24

Y entonces allí pueden ir preguntando al consultante, vale,

00:23:29

qué área está abierta que áreas está oculta que que a veces

00:23:33

sale una situación.

00:23:34

Mi me ha pasado que ha dos situaciones en área culta cuando

00:23:38

es cuadrante, el área oculta que el consultante ni se

00:23:41

imagina, vale, es un área oculta.

00:23:43

Por eso están los cuadrantes en la plataforma donde ustedes

00:23:46

pueden inscribir directamente.

00:23:47

Vamos a copiárselo por aquí, momentito sobre,

00:23:51

tengo 1000 cosas en avanzar.

00:23:53

Se los copio por aquí.

00:23:57

Mal un unito

00:24:02

eh, eh, vale.

00:24:07

Cuando yo coloco aquí,

00:24:16

Vale, Cuando yo coloco aquí en la plataforma,

00:24:19

por ejemplo, aquí coloco, ten los cuadrantes, vale,

00:24:23

yo poco colocar los cuadrantes co, colocar área abierta

00:24:28

a ver para que vean no si se ve, no?

00:24:34

Sí, si se Ve lo que estoy haciendo abierta. Sí,

00:24:36

Sí, vale,

00:24:46

Aquí ustedes siempre pueden

00:24:47

escribir lo que ustedes quieran.

00:24:48

Vale, vale, le oculta.

00:24:57

Y estos haría desconocidas.

00:24:58

Recuerden que esto es de coche sistémico.

00:25:00

Esto no es de constelaciones familiares.

00:25:03

Vale, esto es para que ustedes realicen configuraciones,

00:25:11

la facilitadora. Me queda un poquito

00:25:12

de duda.

00:25:12

Nuevamente en esto de área desconocida, ni tú ni el otro.

00:25:17

Mm-hmm. Vale, cómo a

00:25:19

Ver si un ejemplo Como

00:25:21

Vale, vamos a ver aquí.

00:25:22

Uf.

00:25:25

A ver una. Vale,

00:25:27

Esto, vamos a ponerlo aquí.

00:25:29

Esto es algo mío, seguramente auto costella tal

00:25:32

que se, yo vamos a ver aquí.

00:25:33

Vale. Y entonces yo abro aquí, vale,

00:25:37

auto costella activo.

00:25:39

Y voy a girar esto. Esto es una auto constelación.

00:25:42

Área desconocida. Qué área está desconocida?

00:25:44

Bueno, en este caso, bueno, esto es un caso de enfermedad,

00:25:47

eh, eh, de enfermedad.

00:25:50

Y entonces aquí un área desconocido,

00:25:52

un trabajo que estaba haciendo a nivel personal, eh,

00:25:55

que se utilizan ciertas ciertas términos para

00:26:01

una manera de trabajar cuando to cancelaciones para, eh,

00:26:06

me casó enfermedades España.

00:26:08

Entonces, bueno, ya yo creo que le he enseñado hablado a

00:26:10

ustedes otras veces las diferentes técnicas,

00:26:12

pero esto es algunas cosas que utilizó directamente para

00:26:16

el caso de enfermedades.

00:26:17

Entonces, qué área desconocida?

00:26:19

Bueno, el cáncer, un cáncer aquí y la epilepsia vale,

00:26:22

un área desconocida.

00:26:25

Eso está en el área desconocida.

00:26:26

Eso está en algo en un terreno que yo no conozco que no soy

00:26:30

consciente de donde está, de donde viene.

00:26:32

Y entonces, obviamente motivo para seguir explorando por

00:26:36

allí porque son dos áreas que desconozco totalmente,

00:26:40

no solamente que desconozco yo,

00:26:41

sino que desconocen los demás.

00:26:43

Entonces aquí ha salido.

00:26:45

Entonces aquí me ayuda a ver en qué área en donde está

00:26:48

situado cada una de las cosas.

00:26:50

Por ejemplo, oculta aquí está papá y papá está afuera,

00:26:53

está por allá atrás, un área oculta el pecho, por ejemplo.

00:26:57

Y así está el resentimiento. Está en un área abierta.

00:27:01

Es mamá, está en el área abierta.

00:27:03

Y así vale un poquito para que que vea un área desconocido.

00:27:06

Es un área que para mí no ha sido explorada, que no ha sido

00:27:11

vista, que no ha sido trabajada totalmente.

00:27:14

Vale, que no es un área que yo desconozco.

00:27:16

Y muchas veces está muy profundamente

00:27:18

guardada en mi inconsciente.

00:27:20

Y la idea es abrirlo y Arlo. Ay, sí.

00:27:25

Muy bien, gracias. Sí, me queda claro. Gracias. Genial.

00:27:28

Alguna otra pregunta? Comentario,

00:27:34

la facilitadora, eh? Quisiera

00:27:35

a ver, tú haces la ventana abierta.

00:27:39

Cada uno de los miembros llena cada uno de los cuadros

00:27:44

y luego se lo comparten.

00:27:47

Esa es como la idea. Tú lees lo mío.

00:27:51

Yo luego lo tuyo. Vale,

00:27:53

Vale, Se habla respecto.

00:27:55

No hay un área abierta que yo hablo sobre mí mismo,

00:27:59

no donde yo digo, y escribo todo lo que yo conozca de mí,

00:28:02

lo que conozca de mí,

00:28:04

los que todos lo que mi pareja conozca de

00:28:06

mí, eso lo escribo yo.

00:28:08

Hay un área oculta que también escribo.

00:28:10

Yo

00:28:12

sí, un área abierta.

00:28:15

Hay un área oculta y luego hay un área ciega.

00:28:19

Vale, yo puedo escribir. Es área ciega.

00:28:22

Recuerda que mi pareja va a escribir sobre mi área ciega.

00:28:25

Mi pareja va a escribir aspecto

00:28:27

que mi pareja ve que yo no veo.

00:28:31

Y también yo puedo escribir a

00:28:33

cosas que me ha dicho mi pareja.

00:28:34

Mi pareja dice que yo soy controladora.

00:28:37

Mi pareja dice que yo soy macha, cosa,

00:28:40

mi pareja dice que yo soy insoportable.

00:28:42

Vale? Pues esos son áreas que dice mi pareja que ve que

00:28:45

yo no lo veo en mí misma.

00:28:46

Vale, entonces eso, yo puedo escribir lo que digo yo.

00:28:50

Y también mi pareja va a escribir lo que ve él y que yo no

00:28:52

veo igual también.

00:28:53

Yo voy a escribir de mi pareja lo que él no ve

00:28:58

si me explicaba o no.

00:29:01

Sí, sí. Lo que lo que yo no entiendo es cómo

00:29:06

a ver en un momento en que uno está una terapia,

00:29:10

me parece delicado.

00:29:11

Es porque en el área oculta, eh?

00:29:16

O sea, quién maneja esa información?

00:29:20

Porque si se comparte, pues de pronto se comparten secretos,

00:29:24

que no se querían compartir y que pueden ser peores. Pero

00:29:28

Cariño, y quién quien va a decir que compartes tú eres la

00:29:32

que decides que compartes.

00:29:33

Y yo comparto lo que yo quiero con mi pareja.

00:29:36

Yo puedo escribir allí lo que yo quiera.

00:29:38

Nadie me va a obligar a mi a escribir nada.

00:29:40

Soy yo el que decido que aia quiero compartir hoy.

00:29:44

Y mi pareja todos los días me dice oye,

00:29:46

me he enterado esto de ti, eh?

00:29:48

Cuando estás hablando de tal cosa,

00:29:49

mi pareja se entera a veces más cosas de mi, eh,

00:29:51

cuando estudiando una clase que cuando estoy porque mea,

00:29:54

ay, eso no lo sabía de ti.

00:29:56

Y porque me escucha hablando, entonces esto es,

00:30:00

yo decido que quiero compartir con mi pareja.

00:30:02

Mi pareja no tiene que conocer todos los aspectos de mi.

00:30:05

Yo decido en un momento determinado como establezco la

00:30:08

intimidad y decido que áreas compartir que áreas son

00:30:11

importantes, compartir eso, decido,

00:30:13

yo tengo autonomía totalmente para eso,

00:30:16

pero es como una manera de fortalecer la intimidad con la

00:30:20

otra persona y también de conocerme más a mi mismo que área.

00:30:23

No quiero compartir y que está pasando conmigo,

00:30:25

que no quiero compartir esas áreas.

00:30:28

Vale,

00:30:29

A ver d, digamos. Así que

00:30:30

yo lo entiendo de dos maneras.

00:30:32

Una sería que se llenara el cuadro compartido y uno trabaje

00:30:37

esos aspectos con la terapeuta o dos

00:30:41

que se llenen los cuadros.

00:30:44

Y, eh, la pareja

00:30:47

se vaya mirando los aspectos ahí.

00:30:50

Te preguntaba más.

00:30:51

Era en el aspecto metodológico que no me quedaba claro.

00:30:56

Vale, el aspecto metodológico lo puedes hacer, vale,

00:30:59

tenemos un cuadro de áreas abiertas, áreas ocultas,

00:31:03

áreas ciegas y áreas desconocidas.

00:31:05

Yo te digo a ti, tú eres mi cliente.

00:31:06

Te digo toma llena esto, esto,

00:31:10

cuáles son tus áreas abiertas?

00:31:11

Cuál es la información que tanto tú como todas las personas

00:31:16

que te conocen, lo sabes?

00:31:17

Vale, tú es tu imagen, imagen pública,

00:31:20

cuál es tu más imagen pública?

00:31:22

Vale, otra vez escribo a mirar,

00:31:26

escribe todas las áreas que de cosas que los demás creen de

00:31:29

ti y que tú piensas que han equivocado.

00:31:31

Vale, genial. La persona escriba luego un área culta que

00:31:35

conoces sobre ti mismo, pero que los demás no conocen.

00:31:39

Ah, bueno que soy yo, por ejemplo,

00:31:41

nada las cosas que no conoce casi nadie.

00:31:43

Dije, soy yo, soy súper, súper cariñosa.

00:31:46

Y eso pocas personas lo conocen de mí y soy súper cariñosa.

00:31:49

Entonces, un área oculta en mí que las personas que me

00:31:53

conocen piensan que soy agria.

00:31:54

Y así no soy sumamente cariñosa.

00:31:57

Entonces esto es un área oculta en mí.

00:32:00

Entonces digo ah, vale, yo puedo explorar en esa área.

00:32:03

Ay, por qué oculto esa área?

00:32:05

Ah, pues mira, si yo soy un tipo ocho, obviamente el miedo,

00:32:09

una tipo ocho es vulnerable.

00:32:12

Entonces, claro, normal. Entonces puedo comprenderme más.

00:32:16

Y hay un área desconocida, vale,

00:32:18

un área desconocida porque me pongo tan

00:32:24

tan agresiva curando, eh?

00:32:27

Se habla mal de otra persona normal.

00:32:30

Porque si mi mayor miedo es defender

00:32:34

esa vulnerabilidad o esa sensación de injusticia,

00:32:37

obviamente voy a reaccionar.

00:32:39

Entonces digo, ah, mira esto,

00:32:41

reacciono por esto y por esto y por esto, ahora comprendo,

00:32:44

no, eso puede ser de una manera de exploración.

00:32:47

Fíjate lo que dice. Dice arriba, no

00:32:48

se utiliza para ayudar a las personas a entender mejor sus

00:32:51

relaciones con ellos mismos y con los demás.

00:32:54

Entonces se puede utilizar de manera individual.

00:32:56

Recuerden que nosotros siempre co sistémico de pareja,

00:32:59

tenemos dos opciones de atender al consultante.

00:33:01

Podemos atender al consultante solo y viene un solo miembro.

00:33:06

El miembro de la pareja el que viene

00:33:07

es el que sea más consciente.

00:33:09

Entonces, con ese es el que trabajamos o puede venir la

00:33:13

pareja del conjunto, vale?

00:33:16

O podemos enviarle también este este ejercicio para que lo

00:33:19

haga con su pareja.

00:33:21

Si nos atrevemos y somos aventureros y

00:33:24

y queremos hacer movilizar al otro,

00:33:27

podemos hacer que este ejercicio también con su pareja.

00:33:29

Entonces son tres opciones. Puede arle el consultante solo

00:33:32

para que ayude a explorar sobre sí mismo.

00:33:35

Puede trabajarse para que la pareja explore en conjunto

00:33:39

o puede trabajarse como tarea del que está viniendo consulta

00:33:42

para realizarlo con su pareja,

00:33:44

qué cosas quiere compartir y cómo quiere volver a conectar y

00:33:48

establecer más intimidad con su pareja.

00:33:50

Vale, eso se puede hacerla de la diferentes maneras de la

00:33:53

primera manera de la manera que este le pido

00:33:58

que me coloque a mí aquí este me llene que es,

00:34:02

cuáles son las áreas abiertas que cuáles son las

00:34:05

áreas ocultas áreas desconocidas.

00:34:06

Lo vamos a trabajar en la sesión de coach

00:34:09

o si lo voy a trabajar en pareja, como te estoy diciendo,

00:34:12

vas a colocar, te le voy a pedir a cada uno.

00:34:15

Imaginemos que tú estás aquí con tu pareja.

00:34:17

Entonces te voy a decir a ti, oye, mi ese tú, eh,

00:34:20

vas a responder aquí en esta hojita.

00:34:23

Cuáles son las áreas abiertas?

00:34:24

Todos los aspectos de ti que todo el mundo conoce

00:34:28

y que tu pareja conoce.

00:34:29

Y aquí vas a colocar áreas ocultas que quieras compartir

00:34:32

hoy, áreas que tu pareja desconozca de ti y que quieras

00:34:35

compartirla hoy porque sientes la suficiente confianza para

00:34:39

poderla compartir, vale, solamente esos dos cuartos.

00:34:43

Y luego le voy a decir a tu pareja que también comparta el

00:34:45

área abierta área oculta.

00:34:47

Y también le voy a pedir a tu pareja si están en conjunto

00:34:50

aquí, que ese me escriba las áreas ciega.

00:34:54

Le voy a decir a tu pareja y diferentemente como se llame,

00:34:58

oye x, vamos a hacer una cosa,

00:35:01

tú vas a escribir de miria aquellos aspectos,

00:35:04

esa área ciega, aquellos aspectos que tú ves de ella,

00:35:06

pero que ella no la ve.

00:35:09

Vale, y aquí vamos a a, porque, bueno,

00:35:11

porque aquí lo que vamos a mejorar la comunicación como unos

00:35:14

sentimos y se supone que yo estoy preparada para ayudarte a

00:35:17

mejorar la comunicación con tu pareja.

00:35:20

Y luego después que trabajemos eso,

00:35:22

que lloremos y comparáramos que nos entendemos no sea ahora

00:35:25

juntos, vamos a explorar el área desconocida que se puede

00:35:28

dejar por una siguiente sesión.

00:35:29

Vamos a explorar el área desconocida.

00:35:31

Eso que ni tú misma, sabes,

00:35:35

ni tu pareja sabe ni nadie sabe de ti.

00:35:37

Por qué reaccionas que se está pasando,

00:35:39

porque esto sale de aquí mismo,

00:35:41

de cuando tu pareja te muestra la cara,

00:35:44

el área ciega y como tú reaccionas.

00:35:46

Entonces ahí va a aparecer áreas desconocidas en ti cuando

00:35:49

nosotros te dice oye, mira, pero es que tú eres, eh,

00:35:52

no sé muy crítica.

00:35:54

Vale, entonces tú eres muy crítico y tú dices

00:35:56

no, pero yo no soy crítico.

00:35:57

Nada es que yo simplemente me gusta las cosas bien hechas.

00:36:00

Entonces, ah, mira una área desconocido de mi

00:36:02

es que soy perfeccionista.

00:36:04

Ah, mira esto, es nuevo esto no me dado cuenta nunca.

00:36:07

Y tú de repente te puedes empezar a ion.

00:36:09

Mira, pues, si me DIY cuenta de que no termino de presentar

00:36:12

este proyecto porque quiero que est sea perfecto.

00:36:15

Me doy cuenta de que peleo con la chica que me plancha las

00:36:19

camisas porque no deja las camisas perfectas.

00:36:21

No sé. Y así vale, entonces me voy dando cuenta explorando,

00:36:25

junto con mi pareja y un proceso de crecimiento juntos donde

00:36:28

vamos indagando diferentes áreas de nosotros

00:36:31

y que se de esta manera.

00:36:33

Cual es la finalidad de esto,

00:36:34

de que se pueda establecer una intimidad y

00:36:36

complicidad en la relación de pareja.

00:36:39

Pero ojo se llega hasta donde cada uno quiera llegar aquí.

00:36:44

No se fuerza más nada.

00:36:45

Pero como te estoy diciendo, tres maneras de hacerlo,

00:36:48

y una cuarta manera es utilizando la configuración y viendo

00:36:51

debajo cuáles son las áreas como most ahorita que hay en

00:36:54

cada área para explorar en otra sesión esas áreas que están

00:36:58

en desconocida o el área ciega o el área oculta.

00:37:01

Vale, si me expliqué o no.

00:37:06

Sí, gracias. Mal. Alguna otra pregunta? Comentario?

00:37:12

Soy una participante, no, mira, Mmm

00:37:18

sorri es que no estaba viendo, no estoy viendo la pantalla.

00:37:21

Estoy aquí viendo la ventana de joha directamente.

00:37:25

Okey, Sorry.

00:37:29

No lo no estoy viviendo el zoom. Vale.

00:37:33

Unas cartitas en la mano. Tu se distraigo,

00:37:35

me distraie contra las cartitas y la pantalla de ellos heidi

00:37:38

y no la veo acá una usted así, cuando me hable,

00:37:40

me dicen ah, soy fulanito.

00:37:42

Así la las tienda, vale, alguien más?

00:37:49

Oye, vale,

00:37:52

Hay muchísimas illas que lo van a tener ahí en

00:37:55

el en el curso.

00:37:57

No, pero quise no algunas de estas.

00:38:00

Miren, esta es una de mis favoritas.

00:38:04

La verdad que me gusta, me gusta, me gusta mucho.

00:38:07

Vale, eh, Nosotros podemos tener

00:38:12

una manera de este res de

00:38:17

enfrentar las situaciones de comportarnos.

00:38:21

Hay personas que se enfocan en la solución y hay personas

00:38:24

que se enfocan en los problemas.

00:38:27

Vale, y aquí vamos, la cosa no.

00:38:31

Y esto, esto lleva a que muchas veces

00:38:36

nosotros dramaticemos nosotros nos estanquemos en una

00:38:40

situación que no son, no tenemos del todo claro.

00:38:44

Y, y bueno, simplemente nos quedamos allí como este

00:38:50

allí guardados, metidos este en peleas.

00:38:55

Porque, bueno, eh, nos criticamos, eh?

00:39:00

Negamos que hay un problema.

00:39:02

Este acusamos al otro o nos justificamos.

00:39:06

Entonces se puede haber un problema

00:39:08

donde este yo simplemente

00:39:12

donde yo simplemente diga mira,

00:39:14

pues aquí no hay ningún problema aquí.

00:39:15

No pasa absolutamente nada, eh?

00:39:18

Aquí todo está marchando maravillosamente.

00:39:21

Bien, imagínense esto. No hay un problema, eh?

00:39:26

De una relación de pareja? No, eh?

00:39:30

Tienen un un problema, eh?

00:39:33

Bueno, no mini problemas,

00:39:35

no de esos típicos de esos como

00:39:36

las responsabilidad de la casa.

00:39:38

No. Entonces imagínense, está x que dice ignora,

00:39:43

Anna ignora el caso.

00:39:46

Imaginemos que sea Ana y petro.

00:39:47

Anna ignora que Pedro está asumiendo la

00:39:52

mayor cantidad de tareas de la casa.

00:39:55

Entonces, de esta manera que hace,

00:39:57

evite reconocer el problema.

00:39:58

Hay gente que no escucha en serio.

00:40:04

Hay gente que no escucha, definitivamente lus. Pero si

00:40:06

Se escucha, yo puede ser su internet o puede ser algo,

00:40:10

pero yo te he escuchado en toda toda la clase.

00:40:16

Si yo también, yo también te he escucho.

00:40:18

Yo también he escuchado todo el tiempo.

00:40:21

Yo Vale, vale, bueno, entonces,

00:40:25

imaginemos que Ana ignora que Pedro es el que se está

00:40:29

haciendo cargo de todas las cosas de la casa.

00:40:32

Entonces, qué hace? Evita reconocer el problema.

00:40:34

No es que no pasa nada,

00:40:35

que tú eres un exagerado, tal que sé yo.

00:40:38

Y entonces cuando entonces Ana le pregunta si está bien con

00:40:43

la distribución actual de las tareas, Pedro dice que no,

00:40:46

que yo me siento maravillosamente bien,

00:40:48

que no hace falta que me ayudes.

00:40:49

A veces, cuando le preguntamos, una persona persona está

00:40:51

molesta, que te pasa nada.

00:40:53

Y pues, nada esto. Entonces, fíjense una cosa,

00:40:55

el problema está es que él tiene exceso de

00:40:58

sobrecaro de las cosas de la casa.

00:41:00

Entonces ella le pregunta, él si tiene mucha carga y le dice

00:41:02

no, no me siendo sobrecargado, eh,

00:41:05

yo estoy contento como estamos entonces que ha pasado aquí?

00:41:08

Fíjense enfocado uno ignora la situación.

00:41:11

Uno no sabe que el otro está agotado.

00:41:12

Y este obviamente se niega a qué pasa la situación.

00:41:16

Entonces, luego después Pedro que sucede en un momento que

00:41:19

está hasta la coronilla,

00:41:21

acusa a nadie una de ser floja de no preocuparse por la casa

00:41:25

de estar todo tiempo trabajando y no atender la casa.

00:41:29

Y entonces, qué hace Ana?

00:41:30

Pues simplemente viene y se justifica diciendo que está muy

00:41:34

ocupada, que tiene muchísimo trabajo y que por eso no ha

00:41:37

podido contribuir en las labores del local que se ha

00:41:40

solucionado aquí.

00:41:44

Nada, nada aquí. Seamos un juego de p.

00:41:47

Pon luego de ping, pon yo ignoro que a ti te pasa algo.

00:41:51

Luego, cuando te pregunto, tu me dices que no te pasa nada.

00:41:54

Luego cuando tú estás alterado, me acusas.

00:41:57

Y luego entonces, cuando me acusas, yo me justifico.

00:41:59

Y esos señores bienvenidos, esto es,

00:42:04

sucede en la mayoría de nuestros

00:42:08

problemas de pareja

00:42:12

y nuestros problemas en las relaciones en general.

00:42:15

No pasamos de este ping. Pon yo no sé algo que te sucede.

00:42:19

Tu asumes que yo lo debo saber.

00:42:20

Luego te pregunto, tu lo niega.

00:42:22

Luego, cuando estás alterado,

00:42:24

me acusa y luego yo me justico o viceversa.

00:42:26

Y así estamos ping po pining po,

00:42:28

y nunca solucionamos el problema.

00:42:31

Y hay que revisarnos, porque cuando yo le digo,

00:42:34

a veces decimos ah, este problema no me

00:42:36

ocurre nada más allá afuera.

00:42:37

Le ocurre a ellos a los que tienen problemas de relación de

00:42:40

pareja, pero sucede que yo estoy emprendiendo.

00:42:44

Y entonces yo ignoro que yo tengo que tener un público

00:42:48

específico para yo llevarle mis productos.

00:42:51

Este digo, ah, tú sabes esto, fulanito, no.

00:42:55

Ah, pues si yo sea algo de eso,

00:42:57

ya tengo un público objetivo del otro.

00:42:58

Ah, no, pero es que, claro es que hay demasiada competencia

00:43:01

y por eso no sale.

00:43:02

Ah, bueno, es que eso son los clientes lo que no entienden

00:43:06

lo que yo se tratan de compartir y seguimos en problemas.

00:43:09

No estamos enfocados a la solución.

00:43:12

Y eso ocurre con los problemas con nosotros mismos,

00:43:15

con nuestros problemas de pareja

00:43:16

y con nuestros problemas en general.

00:43:18

Entonces, una manera de enfocar nuestro comportamiento,

00:43:22

estamos enfocados a los problemas o la solución.

00:43:25

la pareja de la facilitadora siempre me dice a ver, yo le digo mira,

00:43:28

pasa tal cosa que bueno, a mí no, no me des problema.

00:43:31

Dame soluciones, vale directamente.

00:43:34

Entonces, cómo hacemos esto para solucionarle?

00:43:38

Entonces, cuál es la manera?

00:43:39

Imaginemos el mismo problema, no que tenemos,

00:43:43

imagínense esta diferencia.

00:43:46

Ana reconoce que ha estado dejando la mayor parte de las

00:43:49

tareas del hogar a Pedro y decide a su mi

00:43:52

misma responsabilidad.

00:43:54

Propone un plan para vivir las tareas de

00:43:57

manera más equilibrada.

00:43:58

Qué le parece? Eso es el primer paso de

00:44:01

pesar en la solución.

00:44:04

Luego, en el nivel no Pedro expresa

00:44:09

abiertamente sus sentimientos sobre

00:44:12

el desequilibrio de las responsabilidades de la casa

00:44:16

comunicando sus necesidades y expectativas de una manera

00:44:21

de no confrontación.

00:44:23

Simplemente está no acusando,

00:44:25

sino diciendo como se siente él y que es lo que ha percibido

00:44:28

y lo que ha sentido hasta ahora nivela la situación

00:44:33

y expresa tranquilamente lo que siente.

00:44:37

Luego Ana y Pedro,

00:44:40

ambos buscan aprender de esta situación.

00:44:42

Ana aprende a reconocer, cuando Pedro necesita más apoyo

00:44:47

y Pedro aprende a comunicar sus necesidades de manera

00:44:51

más efectivas.

00:44:53

Ambos tienen responsabilidades.

00:44:55

Ella estar más atenta a él y el ser más comunicativo.

00:45:00

Luego Ana y Pedro juntos imaginan como sería

00:45:06

su vida con una distribución más equilibrada de las tareas.

00:45:10

Y como esto podría mejorar su relación.

00:45:14

Y si hubiera estar en general con eso,

00:45:17

van al poder tener más tiempo juntos.

00:45:19

Van a poder sentarse todas las series que quieran a cada

00:45:22

lados justito tal y que sé, yo vemos la diferencia.

00:45:29

Sí, Mm, ajá.

00:45:33

Y lo hacemos,

00:45:47

No siempre, en ocasiones más bien es el

00:45:50

la pelotita de pin.

00:45:51

Pon,

00:45:59

Sí, la mayoría de las veces la pelotita es pon porque,

00:46:03

claro, en la solución cuando yo me enfoco en la solución

00:46:08

y y claro, y esto debería, por lo menos debería hacer

00:46:12

cuando yo soy tuerta médico, el coaching debería,

00:46:17

debería yo vivir más en la solución?

00:46:24

Hipotéticamente, dale.

00:46:26

Porque, bueno, hipotéticamente yo asumo lo mío y le

00:46:30

dejaba a los demás lo suyo.

00:46:32

Yo soy capaz de expresarme sin acusar,

00:46:36

hipotéticamente de aprender de esta situación

00:46:40

y de solucionarlo, que tengo que solucionar

00:46:42

lo que en mis manos y luego imaginar que, bueno, eh,

00:46:47

cómo puede mejorar la situación?

00:46:49

Luego, luego que emprenda acción, eso sería lo ideal.

00:46:53

Pero cuánto de nosotros somos capaces de no

00:46:58

aquí vivimos cuando vivo, me enfoco siempre en el problema.

00:47:02

Vivo de la reacción aquí, vivo de la acción, esto es vivir.

00:47:07

Y como lo he dicho muchas veces, esto es vivir,

00:47:09

este es el niño todo el tiempo que se siente atacado,

00:47:12

que no está pendiente de los demás que crea que todo el

00:47:15

mundo ir a su alrededor.

00:47:17

Y este es el adulto que asume,

00:47:20

ya que son dos adultos relacionándose y que bonito es cuando

00:47:23

los dos adultos se relacionan desde aquí.

00:47:25

Pero si no estamos de aquí Constantemente,

00:47:29

cuál es nuestro trabajo?

00:47:31

Ayudar a nuestros consultantes,

00:47:35

haberle diferencia entre

00:47:39

ignorar totalmente que algo está ocurriendo con el otro,

00:47:44

Pero No solamente ocurre,

00:47:45

sino que el otro tiene responsabilidad de comunicar lo que

00:47:48

debe de una manera adecuada.

00:47:50

Sí, acusar al otro

00:47:53

porque es diferente cuando yo te digo a ti, oye, mira ese,

00:48:02

tú estás haciendo esto mal.

00:48:04

Y yo me siento mal por eso

00:48:08

a decir a mí me está pasando esto

00:48:16

con ese comportamiento.

00:48:20

Vemos la pequeña diferencia, pareciera sutil,

00:48:24

pero hay una gran diferencia en una,

00:48:26

yo estoy acusando el otro

00:48:28

y no me estoy responsabilizando de lo mío y en otro,

00:48:31

pues asumo que es algo mío, pero quiero convertírtelo

00:48:38

si entendemos la diferencia, yo siempre insistiré en esto,

00:48:41

sobre todo en el curso de coach sistémico de pareja.

00:48:43

Es súper importante porque los graves problemas de las

00:48:46

relaciones de pareja justamente es por eso porque acusamos

00:48:50

porque nos justificamos porque evitamos

00:48:56

el conflicto porque no sabemos afrontarlo adecuadamente.

00:49:01

No sabemos afrontarlos desde la madurez desde la conciencia.

00:49:06

Vale,

00:49:10

Alguna pregunta?

00:49:11

Comentario,

00:49:17

Cómo va?

00:49:19

Me queda muy claro. la facilitadora esta parte de

00:49:22

la solución, la acción. Muchas gracias.

00:49:25

Vale, está claro, la facilitadora. Gracias. Vale,

00:49:31

Hay una, eh,

00:49:37

una técnica que que me, bueno,

00:49:39

hay muchas que la verdad que que me gustaría, eh,

00:49:44

compartirles muchísima.

00:49:45

No, pero Que bueno que igual dentro del curso.

00:49:49

Este lo tienen. No. Pero eh,

00:49:53

hay una que que a mí particularmente me gusta, no este

00:49:58

y es la técnica.

00:50:01

No sé si la conoce la técnica de la puerta abierta.

00:50:03

La conoces? Bueno, hay muchas muchachas de, digo,

00:50:05

yo utilizo la de es las de,

00:50:09

no sé si conocen las de Edward bono.

00:50:12

Bueno, ahorita les habló por encima de ellas que me fascina.

00:50:16

Y bueno, utilizó muchísimas tenido porque hecho muchísimas

00:50:19

cosas a largo de mi vida.

00:50:20

No? Eh,

00:50:21

a una tendia que es bien importante que se llama las puertas

00:50:24

abiertas y esas puertas abiertas.

00:50:26

Em, eh?

00:50:31

Es una extrapolación que se hace en el coaching de este

00:50:37

de una cita que hizo Alexander graham bel.

00:50:42

Vale. Y que dice cuando una puerta se

00:50:46

cierra, otra se abre.

00:50:47

Pero miramos tanto y con tanto pesar la puerta cerrada

00:50:53

que no vemos lo que se abre, las que se abren para nosotros,

00:51:01

en qué consiste esa técnica?

00:51:03

Esa técnica consiste en identificar en el pasado

00:51:07

los hechos positivos ocurridos a raíz de los fracasos, vivir

00:51:12

que fue lo mejor, eso que me va a ayudar, bueno,

00:51:14

a vivir y a vivir y experimentar las cosas de manera

00:51:17

optimista, eh?

00:51:18

A veces nos quedamos atascado en una situación del pasado

00:51:21

que ha sido dolorosa, pero no nos damos cuenta.

00:51:25

Y por eso a veces estamos con nuestro conflicto, eh,

00:51:29

con los padres, estamos en nuestros conflictos con

00:51:33

con mis padres, eh,

00:51:35

con mis hermanos con amistades con x x con jefes con,

00:51:40

no sé que con un montón de situaciones porque, bueno,

00:51:43

porque sencillamente no quiero, eh,

00:51:46

coger lo positivo de esa situación.

00:51:48

Vale, entonces, para escoger lo positivo de esa situación,

00:51:52

que hacerse varias preguntas.

00:51:54

Bueno, primero que nada,

00:51:56

hay que querer salir de el resentimiento del sufrimiento

00:51:59

porque a veces las personas simplemente no quieren salir de

00:52:02

sufrimiento porque eh,

00:52:07

porque siente que le da energía ese resentimiento.

00:52:11

Y, y hay que admitirlo, a mí me ha costado admitir eso,

00:52:13

no que hay gente que que bueno, que está satisfecha,

00:52:15

que agua está resentido y que, eh,

00:52:19

se siente súper bien con el resentimiento y la moleste con

00:52:22

su padre y su madre o con una des pareja que la abandonó,

00:52:27

que la engañó, que la hirió,

00:52:28

que la maltrató y se siente súper bien

00:52:33

con ese resentimiento.

00:52:34

Y pues, bueno, está bien, si así está bien, no pasa nada,

00:52:40

eso se respeta este.

00:52:42

Pero hay gente que, si se da cuenta de que, oye, mira,

00:52:46

yo estoy en esa situación y estoy resentida

00:52:49

y realmente yo creo que me vendría mejor y me daría un

00:52:52

poquito de energía si yo saliera de esa situación,

00:52:56

si ya yo no tuviera ese resentimiento,

00:52:58

si ya yo no estuviera este machacarme constantemente o

00:53:01

acusar a mi ex de lo que me sucedió

00:53:04

o acusar a mi mamá o a mi papá de lo que me ocurrió que hizo

00:53:08

Jake, que es desgraciado de estás desgraciada x aquí.

00:53:13

Entonces, cuando yo quiero asumir responsabilidades y esto

00:53:17

solamente para clientes que quieran asumir

00:53:19

responsabilidades, hay gente que no uno quiere y es válido.

00:53:24

Vale, entonces hay preguntas que nosotros, eh,

00:53:27

podemos ayudar a hacerle a esa persona,

00:53:30

sobre todo si están en un momento dado en una situación de

00:53:34

crisis o a una situación de que, bueno, mira esto, no,

00:53:37

no está bien esto mira esto, no realmente quiero

00:53:42

usa hacer algo algo diferente.

00:53:45

Entonces, piensen ahora en una situación que ustedes para

00:53:49

ustedes haya sido, eh, problemática, eh,

00:53:54

que Sian que todavía no hayan superado que tengan todavía

00:53:57

resentimiento con algo o alguien.

00:53:59

Vale, apunte, vale, piensen primero en esa situación.

00:54:03

Vale, esa situación que bueno,

00:54:05

que de alguna manera todavía están atascado,

00:54:13

resentimiento que no pueden olvidar que dicen wow,

00:54:17

que esto que difícil es que complicado es que um, que

00:54:21

no puedo superarlo.

00:54:26

Vale,

00:54:40

ibas a apuntar, qué oportunidades han surgido

00:54:44

de esta situación?

00:54:51

Qué oportunidades han surgido de esta situación?

00:55:05

Hayan apuntando

00:55:13

qué oportunidades han surgido de esta situación?

00:55:29

Vale.

00:55:36

Y respira profundamente metra que escribe a las

00:55:39

oportunidades que han surgido de esta situación,

00:55:59

qué evento sucedió

00:56:04

que nunca hubiera sucedido de otra manera,

00:56:11

qué evento sucedió que nunca hubiera ocurrido de otra

00:56:15

manera, por ejemplo,

00:56:18

imaginemos que ese hombre me fue infiel

00:56:22

y me dejó por mejor amiga, bla, bla, lloré.

00:56:27

Y estuve desconsolada y me dijo que no me quería.

00:56:31

Qué oportunidades han surgido de esto?

00:56:33

Bueno, surgió la oportunidad de conocerme a mí misma de

00:56:35

empezar un proceso de transformación,

00:56:38

dedicarme a lo que realmente

00:56:41

me gusta de poder sanar mis viejas heridas y que

00:56:46

evento sucedió que nunca hubiera sucedido.

00:56:48

Esta manera bueno que con pareja actual y bueno,

00:56:51

son muy feliz con mi pareja actual.

00:56:53

Este me vino en otro país. Bueno, se siendo hipotética.

00:56:56

No, no me ha ocurrido a mí, pero bueno, con ejemplo,

00:56:58

entonces que evento sucedió que nunca hubiera

00:57:01

sucedido de otra manera.

00:57:20

Y la tercera pregunta es, qué encuentros has tenido

00:57:25

a partir de qué sucedió eso?

00:57:33

El encuentro conmigo, mira el encuentro con mi pareja,

00:57:36

el encuentro con tal coach y le cuento contra facilitador

00:57:40

el encuentro con mis compañeros de curso x aquí.

00:58:16

Entonces ahora quiero que te des cuenta

00:58:19

de que se han presentado oportunidades tras ese fracaso que

00:58:23

tú llamas fracaso

00:58:27

también de eso pasado, puedes identificar

00:58:31

oportunidades que tampoco aprovechaste y

00:58:33

también puedes apuntarla.

00:58:39

A veces no aprovechamos esas oportunidades porque estamos

00:58:42

demasiado enfocados aquí a ese fracaso que experimentamos y

00:58:46

nos quedamos enganchado en él.

00:58:52

Este ejercicio se puede, eh, hacer, eh,

00:58:57

como dividir entre días de la semana a ver este

00:59:01

los positivos de esos días o de esa semana.

00:59:04

Por ejemplo, que ayer hice tal cosa, no sé qué,

00:59:08

y no aproveché la oportunidad de poder hablar con

00:59:11

el señor de la calle.

00:59:12

Pues eso es una oportunidad que

00:59:14

desperdicie la idea.

00:59:18

Cuál es la idea?

00:59:19

Es aprender a que

00:59:22

aprenderá ser capaz de mirar el pasado con ti mismo.

00:59:28

Las mayores causas de depresión

00:59:30

surgen a partir de que a partir de que yo me quedo girando,

00:59:34

mirando al pasado en el dolor en la herida en lo que

00:59:39

no fue, en lugar en lo que surgió a partir de eso,

00:59:44

que no fue igual.

00:59:48

Vamos lo mismo, una manera

00:59:53

de percibir desde la solución del problema

00:59:56

o desde el problema directamente, si yo me quedo enfocada en

01:00:02

la desgracia de lo que ocurrió, por ejemplo,

01:00:04

vamos a suponerse, nos muere un ser querido lo peor,

01:00:07

si es verdad que tenemos que vivir un proceso Duero,

01:00:09

pero resulta que hay, han pasado cinco años.

01:00:11

Entonces todavía sigue con ese dolor en lo que fue lo que

01:00:15

pudo ser y no fue tal.

01:00:16

Y qué sé yo? Entonces, qué ocurre allí?

01:00:20

No estoy viendo todas las oportunidades que estoy

01:00:22

desperdiciando por mantener todavía esa dolor y esa herida.

01:00:25

Entonces la idea es aprender a ver,

01:00:28

no exagera el positivismo, pero

01:00:30

a empezar a ver las cosas que todo sucede por algo y que

01:00:35

si esto sucede hoy día, como siempre digo,

01:00:38

yo agradecerlo sucedió lo mejor porque era lo que tenía que

01:00:42

suceder, era lo que mi alma quería.

01:00:43

Y esto me va a abrir montón de puertas.

01:00:46

No es que una puerta se cierra.

01:00:47

No pienso en la puerta que se cierra.

01:00:49

Pienso en las 10,000 puertas que se abren ante mi.

01:00:53

Vale, por lo más es que la mayoría de las veces nos veo las

01:00:56

puertas que se abren delante de mi porque

01:01:00

sigo agarrado la puerta sin quererme, escapar.

01:01:04

Y es una manera, también es una manera de vivir y es

01:01:08

entendible si esa manera de vivir te ayuda a ti a estar más

01:01:12

pleno, más feliz y más satisfecho, mi respeto,

01:01:16

si sientes que algo puede cambiar, entonces,

01:01:20

hora de empezar a movernos y empezar a ver esto,

01:01:24

qué oportunidad hay de que nos hemos dado

01:01:27

cuenta con este ejercicio.

01:01:34

Mm,

01:01:36

De que pregunt algo de que ante situaciones difíciles,

01:01:41

eh, quizás no todo está tan mal,

01:01:43

sino que es una oportunidad para mejorar y para, eh,

01:01:48

desarrollar otras cosas en nosotros mismos.

01:01:52

Sí. A ver si como estamos en la situación,

01:01:54

es difícil verlo, no, pero bueno,

01:01:59

venía, gracias.

01:02:03

Y para que también sirve para poder ver,

01:02:07

estar la mirada atrás,

01:02:08

sentarnos así en la en la cima de nuestra vida y decir wa,

01:02:16

Lo que vivido, lo que he

01:02:18

disfrutado, lo que he aprendido.

01:02:23

Gracias. Gracias, vida, eso ayudó muchísimo.

01:02:28

Vale, cuando yo digo, wow,

01:02:29

es que a ver si siempre las personas sabes que siempre las

01:02:33

personas preguntas, si pudiera viajar en el tiempo que

01:02:36

cambiaría, cambiaría algo.

01:02:37

Y yo digo no cambiaría absolutamente nada, nada, nada.

01:02:40

Porque todo, todo lo que viví, todas las lágrimas,

01:02:44

todos los dolores, todas las rabietas,

01:02:46

todo el dolor que sufrí,

01:02:50

me llevo justamente al instante.

01:02:52

Y es que lo agradezco profundamente.

01:02:54

Entonces no cambiaría absolutamente nada si yo tuviera la

01:02:56

oportunidad de cambiar al pasado y poder,

01:02:59

mira que yo vivi una vida compleja este y

01:03:03

no cambiaría absolutamente nada.

01:03:05

Viviría, repetiría cada una de las mismas situaciones.

01:03:08

Por qué? Porque eso me ha llevado hasta donde estoy yo.

01:03:11

Entonces me gusta, yo creo,

01:03:14

hay una sola cosita y y me lo estoy trabajando

01:03:17

constantemente de que quizá se me sentí, eh

01:03:21

equ lo que sea, no alguna cosita.

01:03:24

Quizás por eso eso es curioso,

01:03:26

no porque por eso después sueño con con esa situación,

01:03:30

no solamente una sola cosa.

01:03:32

Y eso algo, tengo que aprender a vivir

01:03:35

que no pude querer suficiente una persona que

01:03:37

me quería muchísimo a mí, no.

01:03:38

Entonces este, eso es lo único que quisiera

01:03:41

que pudiera ser diferente.

01:03:43

Quizá haría eso, pero claro, no podemos motivar

01:03:46

a sentir algo que realmente no, no sentimos entonces,

01:03:50

pero bueno, eso creo que pero el resto es que absolutamente

01:03:53

todo lo haría exactamente igual.

01:03:56

Entonces Puedo

01:04:00

lamentarme por mi pasado o puedo agradecer por mi pasado qué

01:04:05

decir hoy el lamentarme estoy enfocado en problema el

01:04:09

agradecer estoy enfocado en la solución.

01:04:11

Por qué? Porque cuando

01:04:16

yo veo que todas han sido oportunidades, estoy asumiendo

01:04:19

esa vida, estoy logrando

01:04:23

expreso, wao, ese memento.

01:04:25

Yo fui, yo aprendí de esa situación.

01:04:28

Y a partir de esa que fui en ese memento,

01:04:30

pude construir esta futura.

01:04:32

Así que tan mal, no ahora, si yo digo, eh, no,

01:04:37

eso fueron ellos lo que lo hicieron,

01:04:39

ese fue ese desgraciado.

01:04:41

Fueron mis padres,

01:04:42

los peores fueron que ellos fi que viví esta situación,

01:04:45

que no sé qué, no sé qué.

01:04:47

Y eso fue para mí muy difícil.

01:04:49

Y ellos son los responsables y por eso yo no puedo avanzar.

01:04:53

Y por eso a mí me cuesta bastante.

01:04:55

Nos damos cuenta que no estamos enfocando en el problema.

01:04:58

Sí o sí,

01:05:07

eh?

01:05:07

Es claro, no? Ah, sí, muy claro.

01:05:14

Alguien más de que se ha dado cuenta de esto,

01:05:26

de que se cuenta con el ejercicio?

01:05:38

Yo, por ejemplo, los pan fue muy padres el poder ver

01:05:43

en este, qué encuentros he tenido a partir de esta situación

01:05:47

y que se han sido muy gratos.

01:05:55

Gracias. Algo más?

01:05:57

Yo me di cuenta la facilitadora de que de todas manera no,

01:06:02

no tenía como un algún sentimiento, eh,

01:06:07

difícil o que no pudiera olvidar no, pero que sin embargo,

01:06:12

a pesar de haber, digamos ya como elaborado eso, eh,

01:06:16

había sido algo muy,

01:06:18

muy bueno para mí que me hubiera pasado, eh,

01:06:22

digamos una situación con relación de pareja que

01:06:25

porque a partir de eso, yo tomé, digamos,

01:06:28

como decisiones en mi vida, tomé más fuerza, eh?

01:06:32

Pude progresar y y y inclusive encontrar una pareja que

01:06:36

ahora es mi, pues mi amor, como tantas cosas pude viajar.

01:06:41

Entonces, eso que tú dijiste,

01:06:43

con respecto a poder mirar atrás y sentirse uno tan

01:06:47

satisfecho, eh, yo lo valoro porque es de verdad.

01:06:51

O sea, eh, es nada de lo que de lo que

01:06:55

pasa es por casualidad.

01:06:57

Al contrario, yo sentí que me que me llegó mucha fuerza a

01:07:01

partir, digamos de esa situación que viví.

01:07:04

Entonces lo valoró mucho y gracias por el ejercicio,

01:07:08

No además de eso, que seguramente en ese entonces te

01:07:11

enfocases en la solución,

01:07:12

aunque haya sufrido aunque te haya dolido, lo que sea,

01:07:15

lo enfocaste en la en la solución,

01:07:17

buscaste el aprendizaje este, eh?

01:07:21

Empezaste a a trabajar en ti,

01:07:24

asumir tu propia responsabilidad.

01:07:26

Entonces, a partir de allí crecemos. Pero cuando no,

01:07:29

Sí, No crecemos.

01:07:32

Vale, tenía la alguien más.

01:07:42

Vale, hay una técnica también. Eh que me gusta muchísimo.

01:07:45

No sé si lo conocen.

01:07:46

Se llaman los seis sombreros para pensar de de bono. Ja.

01:07:50

Lo que utilizó mucho mi mis talleres presencial

01:07:55

edu e bono, eh?

01:07:57

Simplemente no sé si lo conocen,

01:07:59

por cierto o por allí en algún curso mío.

01:08:01

Seguramente

01:08:03

Sí, lo conozco, Eh?

01:08:05

Lo nombrada por ahí, por ahí. Ahí. El librito también de él.

01:08:09

Ajá. Vale, es bueno.

01:08:12

Eduardo bono tiene un enfoque de los

01:08:14

seis sombreros para pensar.

01:08:16

Entonces dice que cada sombrero,

01:08:18

este tiene una característica vale?

01:08:21

Por ejemplo, el sombrero negro es aquel que ve este todo

01:08:27

como el lo dice muy negro.

01:08:30

Es decir que critica no,

01:08:32

esto no va a salir bien por entonces que por tal cosa,

01:08:34

no sé que ve como los aspectos negativos.

01:08:37

Fijense una cosa y a nosotros nos pasa estamos la pareja de la facilitadora y yo,

01:08:41

eh, somos pareja.

01:08:43

Y este ante un proyecto nuevo ante un proyecto nuevo.

01:08:47

Yo soy sobre no negro a tope.

01:08:50

Y fijense que yo soy muy entusiasta, muy emprendedora.

01:08:53

Pero eh, lo que una de las causas de que he tenido éxito

01:08:57

como emprendedora ha sido mi sombrero negro.

01:08:59

No que mucha gente el,

01:09:01

en cambio de sombrero amarillo como es el sombrero amarillo

01:09:04

ante nuevo proyecto optimista entusiasta,

01:09:08

impulsivo pasional.

01:09:10

Por eso que le gusta, no sé qué.

01:09:13

Entonces, qué sucede que claro cuando nosotros,

01:09:15

si nosotros estamos hablando en emprender un negocio donde

01:09:18

hay que poner dinero donde todo este tipo de cosa,

01:09:20

pues no podemos ir al exceso ni

01:09:23

tampoco ser muy sombrero negro.

01:09:24

Pues si no matamos de raíz y no hacemos nunca nada tampoco,

01:09:27

no, entonces yo puedo ser y esos

01:09:32

son estilos de pensar todos nosotros estamos

01:09:36

facultados para pensar de una u otra manera.

01:09:40

De hecho, yo aprendí ese trabajo de edu de bono em

01:09:47

a través de algo que se daba a mi país, eh?

01:09:51

Bueno, entre otras cosas, este yo estudié pedagogía.

01:09:55

Y entonces estábamos inmersos en grupos donde

01:09:58

hubo un tiempo donde en mi país,

01:10:00

creo que fue el único país donde hubo el

01:10:03

ministerio de la inteligencia aquel entonces.

01:10:05

Y fue bastante interesante. No lo llevaba machado.

01:10:08

Bueno, una historia muy interesante de todo eso.

01:10:11

Bueno, entonces, como algo del gobierno nos daban a

01:10:15

nosotros, desarrollo el pensamiento con algunas

01:10:17

instituciones concertadas y todas esas cosas

01:10:19

daban desarrollo el pensamiento.

01:10:21

Y allí se daba algunas técnicas desarrollo el pensamiento

01:10:24

que muchas veces yo lo aplico,

01:10:26

mis cursos también diferentes técnicas.

01:10:28

Entonces una era esa de los seis s para pensar.

01:10:31

Entonces todos están, tenemos la facultad para utilizar

01:10:35

todos estos pensamientos, estos seis sombreros para pensar,

01:10:39

eh, qué ocurre que nosotros habitualmente estamos

01:10:43

enfocados en uno?

01:10:46

A veces, si soy muy sombrero verde,

01:10:48

pues simplemente veo todo negativo.

01:10:50

A veces soy muy sombrero, eh?

01:10:52

Blanco que veo el análisis, el resultado,

01:10:56

los datos de las estadísticas ahí que se,

01:10:57

yo solamente eso veo.

01:10:59

Vale, también. Entonces,

01:11:01

cada uno de estos sombreros tiene un estilo de pensamiento.

01:11:04

Hay un estilo de pensamiento más emocional que es el

01:11:06

pensamiento rojo, el sombrero rojo, eh?

01:11:12

Imagínense cómo sería una situación donde

01:11:17

uno está enfocado en un estilo de pensamiento

01:11:19

y otro está enfocado en otro.

01:11:20

Uno, por ejemplo, que es optimista el sombrero

01:11:23

amarillo y el sombrero blanco.

01:11:25

El sombrero blanco, que es totalmente racional.

01:11:28

Cuadrículado quiere los datos.

01:11:30

Imagínense para emprender fatal.

01:11:32

Porque si uno tiene todo entusiasmo,

01:11:34

pero te lo dice por a ver qué entusiasmo tiene,

01:11:36

dime los números, dime cuánto hay que invertir.

01:11:38

Cuándo va a ser el retorno, eh?

01:11:40

Durante cuánto tiempo se va a ver ese retorno?

01:11:42

Dime los datos de la competencia, el otro

01:11:45

van color para si esto que es,

01:11:47

si yo estoy hablando a mi mega proyecto y estas apagando mi

01:11:50

sueño o el sombrero amarillo con el sombrero negro,

01:11:54

el sombrero amarillo puede acusar al sombrero negro de que

01:11:56

estás salando mi sueño.

01:11:58

Me estás matando mi sueño, me estás, no me estás apoyando.

01:12:02

Eso puede darse, se puede dar porque

01:12:05

son estilos de pensamiento.

01:12:06

Qué es? Y por eso es desarrollo de la inteligencia,

01:12:09

no nuestro desarrollo de nuestro pensamiento,

01:12:11

nuestra neo corteza es

01:12:15

nuestra zona cerebral más joven y por lo tanto,

01:12:19

es la que menos utilizamos curiosamente y que todos lo que

01:12:23

estamos en la nueva era, no sé, hay como para ahí,

01:12:26

un furor de que aca tu mente cambia todos tus pensamientos.

01:12:30

Olvídate de tu mente, somos dosa.

01:12:33

Y hubo una manche vaya, no, no, señores,

01:12:38

nuestros cerebro y los grandes conflictos que hay en la

01:12:41

humanidad se deben a que no utilizamos bien nuestra corteza.

01:12:44

Esos son pensamientos y los pensamientos,

01:12:46

no lo podemos evitar.

01:12:47

Ahora, yo, si tengo que observar y analizar,

01:12:50

yo les recomiendo ese libro que seguramente alguna de mis

01:12:53

formaciones por ahí estará subido.

01:12:54

Y si no lo puede encontrar en la web,

01:12:56

seguramente habrá por ahí en cualquier parte.

01:12:58

Seis sombreros para pensar de, bueno,

01:13:01

es muy bueno, muy sencillo.

01:13:02

Ofrece ejercicio, ofrece diferentes dinámicas.

01:13:04

Le digo para ustedes primero que lo apliquen ustedes y luego

01:13:09

para que lo puedan utilizar con sus clientes.

01:13:10

Por qué? Porque de alguna manera,

01:13:12

lo que me ayuda a qué cosa a a estirar mi pensamiento

01:13:17

en la mayor medida posible es saber pasar de, eh,

01:13:21

un sombrero negro a un sombrero blanco,

01:13:24

en qué situación me sirve ser sombrero negro y darme cuenta

01:13:27

cuando estoy siendo un muy sombrero negro

01:13:30

cuando tengo que ser un sombrero verde cuando tengo que ser

01:13:33

un sombrero amarillo, cuando tengo que ser un sombrero azul,

01:13:35

cuando tengo que pasar hacer un sombrero rojo,

01:13:37

un sombrero blanco, eh?

01:13:39

Normalmente cuando trabajamos en esto,

01:13:42

que por cierto arquetipo, eh,

01:13:44

también lo trabajamos normalmente se recomienda las personas

01:13:46

que estén una semana completa en cada uno de los sombreros.

01:13:50

Y entonces, de alguna manera toma la energía de de pensar

01:13:54

todo el pensamiento que sea emocional,

01:13:56

todo el pensamiento que sea pasional emocional,

01:13:59

todo el pensamiento, este que sea, eh, analítico,

01:14:04

todo el pensamiento que sea

01:14:05

excesivamente oprima durante todo.

01:14:07

Entonces, observen cómo nosotros tomamos nuestras,

01:14:10

eh, decisiones.

01:14:11

Y como nosotros estamos hablando con nuestras respectivas

01:14:15

parejas también porque em entender que

01:14:20

no hay pensamientos equivocados, vale, no hay

01:14:26

cada quien tiene su razón porque es que al final la razón no

01:14:31

sirve para justificarnos nada más.

01:14:34

Cada quien tiene su razón desde su punto de vista.

01:14:38

Entonces, lo que si tenemos que cambiar es ampliar los

01:14:40

huequito de nuestros filtros mentales.

01:14:43

Nosotros tenemos filtros totalmente cerrados.

01:14:46

Y la idea es abrir eso, esos filtros que tenemos cerrados

01:14:51

y eh, dejar que filtre

01:14:55

esos nuevos pensamientos,

01:14:57

esas nuevas maneras de percibir al mundo.

01:15:00

Porque porque nosotros podemos percibir el mundo, eh,

01:15:04

totalmente asociados.

01:15:06

Y esto es una técnica de si no me equivoco de programación

01:15:10

neuro lingüística, no nosotros podemos estar

01:15:14

asociados a una situación o disociados de la situación.

01:15:17

Cuál es la verdadera maestría cuando habla?

01:15:22

Hablo de mis sentimientos, obviamente voy a estar asociada

01:15:25

y cuando hable,

01:15:27

y cuando y cuando sea capaz de

01:15:29

disociarme voy a hablar de hechos.

01:15:31

Entonces, por eso, a veces en las constelaciones, eh,

01:15:34

vamos de eh, de ese hecho

01:15:38

a ese meternos en el campo y sentir lo que está pasando

01:15:43

en coaching, hacemos normalmente el efecto inverso.

01:15:48

Nosotros normalmente vamos, llevamos a la persona asociarse,

01:15:52

acercamos a la persona a sus sentimientos,

01:15:55

y luego le ayudamos a disociarse para que vea los hechos con

01:16:00

perspectiva, o sea en la misma medida que nosotros

01:16:03

seamos capaces de hacer eso.

01:16:05

Entonces, en esa misma medida, vamos a poder acercarnos

01:16:09

y ver, acercarnos a nuestro sentir

01:16:12

y alejarnos para conectarnos con los hechos de una manera

01:16:15

más objetiva.

01:16:17

Y de esa manera. Entonces, en una situación

01:16:20

de conflicto con mi pareja, yo no me voy a mover,

01:16:22

no tengo por qué moverme emocionalmente.

01:16:24

Por ejemplo, podemos a suponer, estamos discutiendo,

01:16:27

podemos discutir mi pareja y yo y mi pareja me puede decir,

01:16:30

ah, es que tú me hace sentir esto.

01:16:32

Yo puedo seleccionar en ese momento si me muevo por eso,

01:16:36

no, por qué?

01:16:41

Porque la manera que lo está planteando ya,

01:16:44

lo que hemos visto hoy lo está planteando mal.

01:16:46

No es cierto, tú me haces sentir eso.

01:16:48

Yo no te hago sentir a ti nada.

01:16:50

Yo tengo que auto convencerme misma que yo no sé haciendo

01:16:53

sentir esto, porque porque cuando el otro dice tú me haces

01:16:57

sentir esto que está haciendo, está acusando.

01:16:59

Y entonces, claro, si yo juego al ping pong que va a pasar,

01:17:05

yo voy a decir este me voy a justificar enseguida voy a

01:17:09

venir y a justificarme.

01:17:11

Vale? Ah, pues lo que pasa es que tú me alteras, empezamos.

01:17:15

No es jueguito. Entonces,

01:17:17

si pareja me acusa a mí de que yo o le hago sentir tal cosa,

01:17:22

yo puedo asumir, sí, esto es suyo.

01:17:26

Pues mío, puedo asumir, bueno, asumo mi responsabilidad,

01:17:29

que bueno, puede ser que yo es alterada

01:17:31

nervioso hasta lo que sea.

01:17:33

Y puedo también aprender de esta situación de que a ver,

01:17:37

espera esto, yo no sé situación sentir yo estoy compartiendo

01:17:41

mi sentir, puedo ir en el nivel,

01:17:43

yo estoy compartiendo en mi sentir, yo no sé,

01:17:44

estoy haciendo sentir nada.

01:17:45

Vale? Porque a veces entramos en ese juego y

01:17:51

Entender desde dónde está cada uno es más

01:17:53

difícil entender de dónde está el otro.

01:17:54

Pero claro, la mayoría de las veces cuando somos terapeutas,

01:17:58

somos coach, estamos más enfocados en lo que está sintiendo

01:18:01

y lo que está pasando con el otro.

01:18:02

Y no es lo que está pasando conmigo.

01:18:04

Entonces tenemos que enfocarnos en lo que está pasando con

01:18:06

nosotros primero para poder acompañar a otras personas a que

01:18:10

también se den cuenta de lo que pasa con ellos.

01:18:12

Vale? Entonces enfocarnos más en la solución.

01:18:15

Entonces, veamos un conflicto que ustedes tengan aquí.

01:18:19

Y ahora en este momento,

01:18:24

Mm, Un conflicto x.

01:18:26

Cualquiera que tengan ustedes de pareja

01:18:29

y vamos los demás con estas poquitas tecs que hemos visto

01:18:33

hoy, cómo le ayudaríamos a resolver este problema?

01:18:36

Qué cosas haríamos que le invitaríamos que haríamos?

01:18:40

Cuénteme,

01:18:44

Mm,

01:18:51

Yo la facilitadora, Quién es yo la facilitadora?

01:18:57

la participante? la participante?

01:19:02

Ajá. Cuéntalo.

01:19:06

Bueno, pues el problema o el desafío que tengo ahorita es

01:19:10

que me mi esposo me acaba de pedir el divorcio.

01:19:16

Entonces, pues siento como que el mundo me fue,

01:19:21

me cayó encima guardar algo que no esperaba lo más mínimo.

01:19:28

Eso Así por compartirlo.

01:19:39

Qué es lo que quisieras la participante en esta situación?

01:19:46

Mm,

01:19:54

pues quisiera vivir con él, pero eso ya no es una opción.

01:20:01

Quisiera que tiempo pasara rápido.

01:20:15

Qué más quisiera?

01:20:25

Como que desapareciera tú siéntate cuero

01:20:36

acomodarme nuevamente en mi vida

01:20:45

ya haber logrado

01:20:51

en mis propios proyectos que tengo

01:20:53

o que requiero hacer ahora para mí.

01:21:02

Vale, bueno, lo que te había comentado,

01:21:06

no que lo más importante ahora es que

01:21:11

está en una situación de duelo y que esa situación de duelo

01:21:15

conlleva sentir ese dolor,

01:21:22

llorar lo que tengas que llorar, porque

01:21:26

hay muchos sentimientos para haber frustración.

01:21:29

Tristeza a rabia, una mezcla, todos esos sentimientos, no,

01:21:35

Ya Sea el primer pasito, primer pasito,

01:21:40

es rendirse a lo que siente sin luchar con ellos.

01:21:48

Algo que acaba de pasar es normal.

01:21:50

Imagínate, tú tienes una pérdida.

01:21:53

Has perdido tu matrimonio que estaba recién casada de paso.

01:21:57

Entonces se has perdido un matrimonio y es normal que

01:21:59

sientas dolores normal que sientas todos

01:22:02

lo que estás sintiendo en estos momentos.

01:22:04

Eso es saludable. Sentirlo.

01:22:08

Aunque sientas que por momentos se te te desbordan,

01:22:13

es natural sentirlo.

01:22:18

Pero bueno, vamos a intentar hacer

01:22:22

A decir que eslo tan fuerte en el pecho.

01:22:25

Claro que niño es que es una ruptura en el fondo,

01:22:31

eh energeticamente te da roto, te han roto el corazón.

01:22:37

Es normal sentir

01:22:38

eso nomás.

01:22:43

Sentiré solo

01:22:49

yo.

01:22:49

Creo que todo lo que estamos aquí en algún memento nos han

01:22:51

rostro corazón, ya sea porque nos dejaron porque

01:22:56

nosotros dejamos porque algún ser querido murió porque

01:23:00

perdimos alguna situación x

01:23:04

Y Y y el primer paso es conectar con ese dolor.

01:23:08

Sentirlo acaba de pasar.

01:23:10

No tienes ni una una semana que lo que pasó, no

01:23:14

Cuatro Días,

01:23:19

Cuatro días es poco todavía.

01:23:22

Entonces ahora, eh,

01:23:24

no puedes evitar sentir ese dolor, esa frustración.

01:23:27

Yo te invito a que te deje el permiso de sentirlo,

01:23:30

experimentar de llorar, lo que tenga que llorar,

01:23:33

Vale, Podemos hacer algo si quieres. De todas manera,

01:23:38

Vale, Vale,

01:23:48

qué asumes tú de esta relación?

01:23:50

Qué asumes tú

01:23:57

que ti en esto que ocurrió

01:24:02

La parte a mí? Me siento

01:24:03

como muy culpable.

01:24:14

Vale, culpable por

01:24:21

Por todo lo que él me dice como no,

01:24:25

no supe valorarlo, no supe apreciarlo.

01:24:28

No supe darle su lugar.

01:24:32

Era una situación un poco complic

01:24:34

complicada, entre comillas.

01:24:38

Tenemos ocho años de relación

01:24:44

Todos Esos años.

01:24:45

El re sintió así,

01:24:49

Tú lo sabías? No,

01:24:51

Yo lo sabía, pero no era mi intención.

01:24:55

Yo tenía mi hijo y mi único objetivo era estar con mi hijo.

01:25:07

Y ahora que mi hijo tiene 18, es un adulto.

01:25:10

Yo tomé ese paso, pasarme con él y

01:25:17

hacer nuestra vida junto.

01:25:23

Y ahora, aunque él me lo decía como se sentía, yo

01:25:32

yo lo entendía, pero para no era él o mi

01:25:35

hijo, las dos cosas.

01:25:45

O sea que detrás de todo esto, sientes culpa

01:25:50

por no haberlo elegido él

01:25:56

antes

01:26:01

Por no mirarlo.

01:26:02

Quizá no lo miraba. No me iré a profundidad. No lo escuché

01:26:14

como que miraba solo mis necesidades,

01:26:18

lo que yo sentía lo que yo quería,

01:26:25

pero pensaba en él,

01:26:26

pensaba que todo también iba a ser algo bueno para él,

01:26:29

para nuestra relación, para nuestro futur

01:26:37

Y durante todo ese tiempo, tú fuiste feliz, no?

01:26:41

Sí, bueno, sí,

01:26:43

era feliz en parte porque estaba siendo las cosas que yo

01:26:46

quería, como ver a mi hijo crecer

01:26:52

estaba creando mi empresa.

01:26:55

Pero si me sentía triste porque no podía estar con él al

01:27:03

tenía que dividirme en el un poco.

01:27:08

Vale, Vale, vale, entonces, bueno, ahí estás.

01:27:13

Claro que sientes culpa, por

01:27:17

lo que no hicistes pero que sí hicistes

01:27:23

Sí, Claro.

01:27:26

Hay cosas que noci si hay cosas que hiciste,

01:27:29

qué cosa hicistes?

01:27:34

Pues yo, si le daba yo, si los reconocía como mi novio,

01:27:37

como mi pareja le daba tiempo,

01:27:40

lo invitaba a venir a involucrarse con mi familia.

01:27:51

Lo amaba. Yo sentía que se lo demostraba mi forma

01:27:56

Mal.

01:27:58

Entonces, según esta persona,

01:28:01

vamos a verlo con un sombrero blanco, un sombrero objetivo,

01:28:06

lo que te dijo a esta persona que tú no le dices su lugar

01:28:09

tal y que sé yo y lo que realmente hicistes que

01:28:13

le dabas lo invitabas, estabas allí,

01:28:15

le dabas un lugar y todo estas cosas

01:28:18

viéndolo con un sombrero blanco que es un sombrero objetivo

01:28:21

que es un sombrero que dice los datos analítica que es

01:28:26

lógico, eh, qué crees que sí se diste o no dices

01:28:31

Sí, sí,

01:28:36

creo que no lo suficiente.

01:28:42

Hubo un momento que yo tuve una crisis es que

01:28:45

sexualmente no podía tener sexo también.

01:28:51

Y eso me duró casi un año, dos años.

01:28:53

Y también fue muy fuerte en la relación,

01:29:03

Pero aún así sido contigo, no,

01:29:06

De hecho nos separamos durante la pandemia porque

01:29:10

nuevamente, yo elegí en la pandemia.

01:29:13

Pues quedarme con mi hijo y no estar allá con él.

01:29:15

Y el sintió devastado se sintió solo se sintió que

01:29:20

nuevamente preferí estar aquí con mi familia,

01:29:24

Por tu hijo. Era menor de

01:29:25

edad, no

01:29:27

Por ese tiempo es mi hijo.

01:29:28

Yo tenía 14 años.

01:29:32

O sea que es menor de edad, una persona que

01:29:37

se está con otra persona que tiene un hijo siempre tiene que

01:29:40

ser responsable de que ese hijo siempre va a estar en primer

01:29:43

lugar para esa persona siempre.

01:29:47

Eso es una ley is simica bueno, entonces

01:29:53

una crisis se separaron, pero luego volvieron, no?

01:29:56

Mm-hmm. Mm-hmm.

01:29:58

Sí. Tenemos como un año y medio de haber

01:30:02

retomado la relación.

01:30:03

Vale. Decir el aceptó. A pesar de eso, aceptó seguir.

01:30:08

No, vale,

01:30:13

aceptó seguir aceptado estar contigo.

01:30:16

Aunque tenía resentimiento tal que se yo, además de eso,

01:30:20

que hace cinco meses decidió casarse.

01:30:22

No, tú

01:30:26

crees que estaría muy bien conforme?

01:30:32

Pues no, pero Pero

01:30:36

No sé que pasó ayer.

01:30:38

Me habló mi hijo. Quiero el divorcio. No me importa nada.

01:30:43

Bueno, Te quiero estar contigo. Me interesa.

01:30:47

Vale,

01:30:53

No sé qué pasa.

01:30:56

Dice que yo maté todo ese amor que él tenía por mí.

01:31:01

Vale,

01:31:06

vale,

01:31:07

Ahora puedo entender lo que sientes ahora.

01:31:09

Quiero que des como

01:31:12

simbólicamente tres pasitos hacia atrás

01:31:16

y tú eres una excelente terapeuta.

01:31:20

Mira, está la participante en esos tres pasitos hacia adelante.

01:31:23

La mires. Mira la hora como terapeuta,

01:31:27

qué le dices a esa la participante ahora disociada.

01:31:29

Ahora quiero ver que vean los hechos,

01:31:31

lo que ha contado la participante, lo que siente la participante desde fuera.

01:31:38

Quiero que veas como terapeuta,

01:31:41

qué estás viendo tú allí de la participante?

01:31:48

Estás ungida? Mm-hmm.

01:31:51

Su tristeza, su victims quizá tapia.

01:31:56

Es bueno. Yo te pido, por favor.

01:31:58

la participante me cae muy, muy bien,

01:31:59

hazme el favor tratar con cariño.

01:32:04

Vale,

01:32:09

Mm-hmm. Cómo la

01:32:10

miras? Entonces?

01:32:15

Como la menos de, como está ahorita, muy triste,

01:32:18

Muy triste. Vale.

01:32:19

Pero tú eres su mega terapeuta.

01:32:25

Vale,

01:32:36

Veo que se va a levantar.

01:32:40

No, No, no, no, es solamente eso.

01:32:43

Vale. Quiero que observes lo que dijo, eh,

01:32:48

la participante, acerca de su sentimiento de culpabilidad acerca de

01:32:52

sentir que no le dio su pareja

01:32:55

tal que sé yo de no haberlo elegido de no haber estado con

01:32:59

él en la pandemia de haber terminado todas esas cosas.

01:33:02

Quiero que veas ahora desde la participante, la terapeuta,

01:33:06

qué le dices a la participante que está en su sentir allí?

01:33:12

Recuerda que está la participante terapeuta, observa desde hechos.

01:33:16

Está la participante terapeuta observa desde hechos

01:33:25

y está desde su sentir.

01:33:26

Claro. No hace falta que sentir qué le qué le dices?

01:33:31

San la participante desde tú, la participante terapeuta

01:33:40

Es lo que no está viendo que que ella hizo que ella dio.

01:33:46

Qué es lo que no está viendo que ella hizo que ella vio

01:33:50

Que no está reconociendo de ella en todo el proceso?

01:33:55

Aj va a preguntar aquí

01:34:12

qué más?

01:34:21

Qué se permite para que está pasando todo

01:34:23

esto ahora?

01:34:28

Qué cree que él está sucediendo?

01:34:35

Mm-hmm,

01:34:44

Qué más?

01:34:48

Qué puede aprender o que puede descubrir de ella

01:34:56

O

01:35:03

Viendo lo de las ventanas como

01:35:07

está conociendo de ella que no conocen?

01:35:13

Vale, Interesante.

01:35:24

Bueno. Y por ahí hay una la facilitadora muy metida siempre

01:35:28

como siempre, no, que esta es la reina

01:35:32

de las metiche siempre.

01:35:34

Vale. Y hay una la facilitadora por allí

01:35:37

que se mete y opina también.

01:35:39

Vale, se mete también con perspectiva y

01:35:41

mira con perspectiva.

01:35:44

Y esta la facilitadora le pregunta

01:35:48

a esa la participante que está en el sentir, vale, la participante,

01:35:54

realmente tú no distes todo por ese hombre

01:36:19

cuenta.

01:36:21

Yo creo que no di todo lo que él quería,

01:36:24

pero sí de todo lo que yo creía.

01:36:28

Claro, No dices todo lo que él quería.

01:36:30

Pero dime tú, la participante, quién es capaz de dar

01:36:34

todo lo que el otro quiere?

01:36:53

Yo di,

01:37:00

Yo di lo que era capaz de dar hasta ese momento y amé de

01:37:04

la mejor manera que sabía.

01:37:09

Y eso hacemos nosotros a cada instante de nuestra vida.

01:37:13

Cada quien lo está haciendo de la mejor

01:37:15

manera que lo sabe hacer.

01:37:16

Incluso tu ex va,

01:37:20

lo hizo lo mejor que sabía hacer.

01:37:22

Pero bueno, tú como no puedes hacer nada con eso,

01:37:24

si puedes hacer contigo, tú distes lo que eras capaz de dar,

01:37:35

yo me, como sabía amar,

01:37:40

qué tal vez pueda mejorar y amar mejor.

01:37:43

Pues si puede ser, pero ahora

01:37:46

eso es lo que era capaz de amar y de

01:37:48

dar si o no.

01:37:54

Y en esta etapa que finalmente pude moverme, estar con él.

01:37:59

Ajá. Estuviste con él? Ajá.

01:38:03

Estuve con él. Lo ay. Él ayudé a su familia,

01:38:10

Diste lo que pusiste

01:38:16

Y Siempre se puede hacer mejor o peor, pero cada quien

01:38:23

da lo mejor que puede en el momento que puede.

01:38:27

Si uno

01:38:29

Sí.

01:38:31

Vale, Ahora yo quiero preguntarte de la

01:38:33

la facilitadora que es metido otra vez.

01:38:35

Oye que dice y que dice la participante la terapeuta

01:38:38

a todo esto de que la participante la que siente es capaz de dar todo

01:38:43

lo que lo que sintió

01:38:48

Es Capaz de dar lo que pudo

01:38:53

Y

01:38:59

Que ahorita puedo ver como esta etapa que sí,

01:39:03

estuve con el al porque que físicamente,

01:39:08

mentalmente, emocionalmente como yo me entregué.

01:39:12

Vale, entonces yo me entregué.

01:39:15

Amé profundamente de la manera que sabía que sabía dar.

01:39:19

Cierto? Es genial.

01:39:26

Ninguna persona te puede convencer de lo contrario,

01:39:30

dle porque aquí estaríamos jugando el p.

01:39:31

Pon tú amaste de la mejor manera que sabías hacerlo.

01:39:38

Admito eso. Sexo, eso crees que puedas,

01:39:43

sabes, cuando yo admito eso, no tengo que justificarme.

01:39:46

No tengo que, em

01:39:50

em, dar excusas.

01:39:54

Yo amé. Cómo sabía hacer punto?

01:39:58

Primer puntito, qué te parece?

01:40:02

Bien, yeah vale,

01:40:06

Ahora de todo

01:40:11

este tipo de situación, qué situación

01:40:18

de tu vida te recuerda

01:40:22

o te reviva esto?

01:40:27

Qué otra situación similar a esto ha vivido?

01:40:31

No tiene que ser relación de pareja.

01:40:32

Puede ser un dolor profundo que haya sentido similar a

01:40:35

esto te haya sentido?

01:40:37

Porque en el fondo, qué es lo que sientes ahora?

01:40:41

A veces nos podemos sentir abandonada a si nos

01:40:43

podemos sentir furiosa.

01:40:44

A veces nos podemos sentir una profunda tristeza a veces que

01:40:47

sientes ahora qué es lo que

01:40:51

Lo que La tristeza, tristeza,

01:40:55

Decepción.

01:41:00

Vale,

01:41:09

Decepcionada de

01:41:15

Mide todo De ti misma.

01:41:23

Des sesiona de ti misma. Des sesiona de él?

01:41:26

No, no, no,

01:41:30

No te Des sesiona de él. No te sientes? No,

01:41:34

No, porque Él lo hizo todo muy bien.

01:41:37

No

01:41:39

Hizo lo que hizo, Pero lo hizo muy bien.

01:41:45

No, yo sé que no Sea

01:41:49

Lógico que guarde tanto resentimiento.

01:41:52

Claro. Pero bueno, lo lo a ver.

01:41:55

Si yo me siento decepcionada de mí misma.

01:41:57

Entonces, qué estoy diciendo?

01:41:59

Yo, yo soy la responsable de esto.

01:42:02

Y él es totalmente inocente. Es eso?

01:42:07

Sí,

01:42:08

No Vale

01:42:11

Más de mi. Bien, el sentido

01:42:12

que siento que no supe

01:42:16

conservar mi matrimonio.

01:42:19

Como que todo lo que había yo soñado que lo

01:42:22

tenía se fumó.

01:42:25

Bueno, bueno. Pero aquí íbamos a organizar porque aquí

01:42:29

tú no le dijiste para divorciarte.

01:42:31

Él te dijo a ti para divorciarte por matrimonio.

01:42:34

Hace falta 50 y 50

01:42:37

Miedo.

01:42:38

Pusiste tú 50?

01:42:42

Ah, vale. Entonces

01:42:47

seccionada de quién estás

01:42:56

Eso? Te mí. La parte

01:42:57

que me corresponde, que

01:43:00

Vale, yo asumo de la parte que te corresponde.

01:43:02

Está bien, pero es que también está decepcionada de él.

01:43:07

Y esa es la noticia hoy está decepcionada de él también.

01:43:13

Decepcionada. Después de es que yo estaría muy decepcionada

01:43:16

después de ocho años de amor,

01:43:17

después de haber luchado haber pasado una pandemia,

01:43:20

nos casamos hace cinco meses y ahora me sale y me dice que

01:43:23

nos divorciamos o que no quiere saber de mí que no me ama.

01:43:26

Yo estaría decepcionada. No decepcionada.

01:43:29

La enésima potencia estaría yo, por ejemplo.

01:43:32

Pero claro, ya soy yo. No sé tú.

01:43:49

Entonces estás deion? No?

01:43:53

Sí, también.

01:43:59

Y qué más te pasa con él?

01:44:04

Qué más?

01:44:10

Qué más te pasa con él

01:44:17

Más injusto?

01:44:22

Eh? Te parece él injusto. Mm-hmm.

01:44:30

Qué más

01:44:35

En solo eso?

01:44:37

Cómo Solo eso?

01:44:40

Solo eso te parece injusto. Y estás decepcionado.

01:44:44

Mm-hmm. Te parece injusto? Qué cosa?

01:44:49

Pues, lo que está haciendo, Qué es lo que está haciendo

01:44:55

De pedirme el divorcio de se comporte tan frío,

01:45:07

tan drástico en sus decisiones tan determinada?

01:45:16

Vale,

01:45:17

Voy a poner esto en grande la participante, porque necesito.

01:45:20

Y

01:45:21

Bueno, Necesito esto, vale, ponerlo así muy grande.

01:45:27

Repito esto muy en alto

01:45:31

repelo en alto, por favor.

01:45:33

Pero no vas a decir que es él.

01:45:36

Vas a decir que es alguien en tu vida que no es él.

01:45:40

Vas a repetirlo de esta manera.

01:45:42

Siento, me siento, siento una profunda tristeza.

01:45:46

Estoy decepcionada de mí misma

01:45:49

decepcionada porque me pareció injusto.

01:45:52

Lo quisistes pedirme el

01:45:57

divorcio es como una especie de abandono

01:46:01

o dejarme que me dejaras que me abandonaras y te comportaras

01:46:05

tan frío y tan drástico conmigo.

01:46:08

Repito, en voz alta y ve qué imagen y a

01:46:11

quién te viene a la mente.

01:46:16

Me siento triste, decepcionada de mí misma.

01:46:22

Decepcionada, injusto.

01:46:24

Lo que estás haciendo,

01:46:28

pedirme el divorcio que

01:46:32

te está frío,

01:46:35

Abandonarme, dejarme a mi deriva

01:46:38

sin nadie que me pueda cuidar de mí sin

01:46:40

nadie que pueda protegerme.

01:46:42

Qué?

01:46:49

Que te rememora esto

01:46:55

Me viene la imagen de mismo.

01:46:56

Papá

01:46:58

Ya Realmente no quiere decir que

01:47:03

esta situación no te duela, no si te duele.

01:47:06

Pero lo que más te duele es cuando mamá te dio en adopción

01:47:12

Y esto es lo que más duele ahora.

01:47:19

Y en ese momento, la participante no acusaste a tu mamá.

01:47:23

Había tanto amor de tu parte que te acusaste a ti misma y

01:47:27

desde allí pensaste que hay algo malo en ti.

01:47:30

Y a partir de ese entonces todas las personas

01:47:35

están llamadas a tu vida.

01:47:38

Tú las llamas. Para qué?

01:47:39

Para que te digan la participante, hay algo malo en ti.

01:47:43

la participante, tú lo estás haciendo mal. la participante, por tu culpa.

01:47:47

Yo tengo que hacer esto,

01:47:53

la participante, yo te cuento

01:47:57

y te lo decimos todos los que estamos aquí

01:48:00

eres totalmente inocente

01:48:05

de la decisión que asumió tu madre.

01:48:09

Ella tendría sus razones, pero tú eres inocente,

01:48:12

tú eres una beita inocente

01:48:17

y eres perfecta tal y cual eres

01:48:22

y quien no lo vea o no lo reconozca de esa manera es cosa

01:48:26

suya, no tuya.

01:48:40

Eres consciente de esto,

01:48:58

Este tiempo de sentir

01:49:09

de cómo pasado todo esto a lo largo de tu vida

01:49:19

no es que él te abandone, es la herida que hay abajo.

01:49:23

Lo que duele más no es que no te duela.

01:49:26

Esto es lo único que te duela.

01:49:28

Lo que duele es lo que más abajo.

01:49:32

Pero ahora lo que tienes que contactar en este memento es

01:49:35

con tu estado de inocencia.

01:49:37

Tú hicistes lo mejor que sabías hacer,

01:49:39

así como lo hicistes en aquel entonces que fue

01:49:43

nacer venir al mundo y una entusiasmo llena de vida a vivir.

01:49:49

Ahora también estuviste en esta relación dando lo mejor que

01:49:53

sabías hacer de la manera que sabías hacerlo,

01:49:56

que luego ya vendrá.

01:49:57

Qué cosas pudimos hacer, qué cosa ya vendrá,

01:50:00

pero ahora no es ese momento.

01:50:02

Ahora es el momento de admitir.

01:50:05

Soy inocente, tal y cual, como soy que hago las cosas

01:50:09

lo mejor que sé, soy perfecta, tal y como soy.

01:50:14

Sí, de

01:50:19

que te das cuenta con todo este embrollo,

01:50:25

Eso dice las cosas mejor que pude, como

01:50:33

y sí, me quedé claro que todo este dolor no

01:50:38

es solo esto que ver con mi historia.

01:50:42

Merezco ser amada, merezco ser cuidada,

01:50:46

merezco que se queden conmigo.

01:50:48

Soy un regalo de Dios al mundo.

01:50:52

Puedes repetirlo conmigo, merezco ser amada,

01:50:58

Ser más, merezco ser cuidado.

01:51:02

Es como que se quede conmigo.

01:51:08

Soy un regalo de Dios al mundo

01:51:11

Regalo de Dios.

01:51:15

Respira profundamente.

01:51:18

Hay un mantra muy bonito que se llama on. Vaya. Lo conoces?

01:51:25

Sí. Vale, qué sabes qué significa?

01:51:29

No Me rindo ante la diosa dentro de

01:51:34

mí o me rindo ante el Dios dentro de mí

01:51:44

tú solamente por ser,

01:51:50

eres una diosa

01:51:56

en el momento más bajo de mi vida más duro.

01:52:00

Hace mucho, mucho tiempo, eh?

01:52:04

Ese ese trabajo llegó como

01:52:08

ese mantra llegó como wa, como un regalo,

01:52:12

y lo escuchaba una y otra vez.

01:52:13

De hecho, tengo una lista desp Spotify,

01:52:16

donde tengo diferentes versiones de ese mantra porque es

01:52:19

para recordarme

01:52:24

que yo merezco amor

01:52:29

simplemente por ser simplemente por existir.

01:52:36

Quien me lo niegue, se lo niegue a sí mismo,

01:52:39

pero yo merezco amor.

01:52:49

Me puede. Sí, sí, te la comparto.

01:52:54

Te comparto mi lista. Tengo una lista de todo

01:52:56

diferentes versiones de sem.

01:53:00

Yo merezco more

01:53:05

desde que te levantas acá hasta que se acuestas.

01:53:09

Yo merezco more yo merezco que se queden conmigo.

01:53:13

Yo merezco cuidado.

01:53:17

Yo soy perfecto.

01:53:18

Tal igual como soy,

01:53:33

quién te parece

01:53:35

Muy?

01:53:37

Cómo te sientes la participante apart de bueno,

01:53:40

entre lo que se puede

01:53:43

Muy, muy bien para ayuda, estar sacando hablarlo.

01:53:50

Libera, tomó conciencia

01:53:55

la participante, atraemos a nuestra vida a personas.

01:54:05

Algunas veces sentimos,

01:54:07

el bebé siente cuando está en el vientre materno,

01:54:10

que es un estorbo en la vida de la madre

01:54:15

que le va a dañar la vida.

01:54:17

Y bueno, luego nuestra madre no lo afirma o dándonos en

01:54:20

adopción o no estando con nosotros o dejándonos abandonado

01:54:24

entre comillas con otras personas.

01:54:27

Y bueno, y nosotros lo vivimos como que wao si esa persona

01:54:31

imagínate tú el el bebé que tenía tenía ya esa conexión con

01:54:36

la madre en el vientre donde la madre estaba echando peste,

01:54:39

estaba molesta, estaba dolorida,

01:54:41

estaba triste porque estaba embarazada porque, bueno,

01:54:43

ya tenía su circunstancias también.

01:54:45

No, pero el bebé, claro,

01:54:47

el bebé necesita ese contacto como mamá,

01:54:49

el bebé veces es uno con mamá desde que nace desde que está

01:54:52

en el vientre materno hasta

01:54:54

llegado el tiempo después que nace.

01:54:56

Entonces, imagínate ese bebé llevando toda esa carga del

01:54:59

problemón que tenía mamá porque estaba embarazada por las

01:55:02

razones que hayan sido que

01:55:04

no sabemos las circunstancia de su vida.

01:55:06

Vale, bueno, en mi caso,

01:55:08

mi madre tenía 18 años cuando estaba embarazando yo digo,

01:55:11

wow, si me, si tu en mi 18 años, yo era inconsciente total,

01:55:15

entonces lo entiendo.

01:55:17

Entonces, imagínate tú,

01:55:19

ese bebé allí recibiendo toda esa carga.

01:55:21

Entonces el bebé que está diciendo a si mismo,

01:55:24

yo soy un estorbo, yo no sirvo por mi culpa,

01:55:28

mamá está sufriendo.

01:55:29

Yo no merezco vivir, eh? Yo soy lo peor del mundo.

01:55:34

Por qué habré yo? Decid venir, vale,

01:55:37

después el niño nace y el niño nace y mamá todavía está más

01:55:40

triste todavía más dolorida todavía.

01:55:43

Entonces tiene que dejarlo en otra persona o tiene que darle

01:55:46

ción porque simplemente no lo puede mantener.

01:55:47

No puede estar con él. Entonces, qué dice mamá?

01:55:51

Qué dice ese niño?

01:55:52

Luego wao mamá encima, aparte que le Daniela vida.

01:55:57

Entonces, claro, yo soy lo peor del mundo porque

01:55:59

claro, nadie me quiere.

01:56:01

Nadie va a estar, yo no merezco estar en este mundo.

01:56:05

Yo soy un estorbo para este mundo.

01:56:07

Yo soy culpable de lo que le pasa a las personas.

01:56:10

Yo necesito que necesita este bebé de la vida.

01:56:14

Cuando piensa así, mm,

01:56:19

yo se ha aceptado amado ya cuando pero que claro,

01:56:23

pero no lo sabe, el bebé con su nivel de inconsciencia no

01:56:27

sabe entonces que busca este bebé desea que lo quieran,

01:56:31

pero que consigue lo contrario.

01:56:33

Hace cosas porque en el fondo se siente

01:56:37

culpable en el fondo.

01:56:39

Siente si ya internamente sintió que le hizo a mamá,

01:56:42

cree que le va a hacer daño a todo el mundo,

01:56:45

se echa la culpa de lo que hacen los demás constante

01:56:48

constantemente y busca allá afuera compañeritos del colegio

01:56:52

que lo van a culpar de,

01:56:53

no sé qué que le van a decir que es feo, que no sirve,

01:56:58

que es tonto, que habla raro,

01:57:00

que x x que va a buscar montón de gente que lo acuse y que

01:57:03

le diga que las cosas las hace mal.

01:57:05

Uff. Eso va a encontrar todos los días en su camino.

01:57:11

Saben por qué, la participante?

01:57:14

Porque las almas de todas esas personas

01:57:18

que se aparecen en nuestro camino

01:57:21

están confabuladas con nuestra propia alma para que

01:57:24

recordemos que tenemos que amarnos y que somos

01:57:31

esas diosas dentro de nosotros.

01:57:34

Son acuerdo que hicimos con ese montón de gente que nos ha

01:57:37

acusado durante toda la vida en que somos lo peor de lo peor

01:57:41

para recordarnos que tenemos que amarnos,

01:57:44

que merecemos amor, pero no son ellos

01:57:48

el día que nosotros nos comenzamos a nosotras mismas,

01:57:51

que merecemos amor, que somos inocentes

01:57:56

encima mismo momento.

01:58:00

Las nuevas almas que se acercan a tu vida te darán eso.

01:58:04

Pero primero aquí dentro.

01:58:12

Entonces otra vez, miramos hacia el pasado y vemos todos

01:58:17

los que trajimos a nuestra vida que nos devolvían eso que

01:58:21

nos decían tú eres tal cosa,

01:58:23

lo que nosotros creíamos a nosotros misma ahora estamos

01:58:25

empezando a ver que posiblemente hay una perspectiva.

01:58:29

Posiblemente soy inocente. Posiblemente merezco amor.

01:58:34

Posiblemente soy una diosa

01:58:37

y posiblemente soy perfecta tal cual como

01:58:39

soy, qué te parece?

01:58:48

Y me parece bien,

01:58:50

Qué le dice la participante terapeuta?

01:58:51

Esa la participante que siente todo esto

01:59:00

Ha complicado su casa.

01:59:03

Ah, Que complicado. Su casa

01:59:07

No, no es tan complicado

01:59:15

que le dice la la participante terapeuta llena de recursos a esta

01:59:18

la participante, qué siente?

01:59:43

Qué le dice?

01:59:48

No sé, está bloqueado. Solo estoy yo bloqueado.

01:59:53

Vale, la participante pregunta ahorita.

01:59:57

Mm-hmm. Vale, ella está un poquito más atrás.

02:00:01

Camina donde están en lugar,

02:00:02

ahora camina un poquito hacia atrás y mira la la participante que

02:00:05

siente hacia adelante.

02:00:10

Mira los hechos, todo lo que la participante, dado,

02:00:14

todo lo que la participante se ha forzado por los demás,

02:00:17

toda la responsabilidad que haya sumido, qué le diría

02:00:22

a esa la participante que siente sólo una frase o una palabra,

02:00:25

lo que tú quieras para finalizar,

02:00:30

Pero mucho Cómo

02:00:33

Que la quiero mucho Que la quieres mucho.

02:00:36

Ah, que bonito. Mira, qué mejor que eso.

02:00:44

Muchas gracias, la participante, por traerme esta parte de mí

02:00:48

que wao que que fui yo esa yo hace

02:00:53

mucho, mucho, mucho tiempo.

02:00:54

No sé cuando tendría, como, no sé, sé

02:00:59

25, 26 años.

02:01:02

Estaba yo en ese lugar. Muchas gracias por traerlo hoy.

02:01:08

Vale, siempre me puedes contar conmigo

02:01:10

para lo que necesitas.

02:01:12

Gracias. Y el trabajo es ese,

02:01:15

el trabajo consiste en empezar a amarte,

02:01:19

cuidar de ti y empezar a creerte.

02:01:22

Merecedora de amor.

02:01:26

Gracias, uff.

02:01:28

Lo siento, chicos, miren yo,

02:01:30

de verdad que cuando me meto en esto,

02:01:31

me olvidó el tiempo y el espacio sorry.

02:01:33

No se si queda alguien todavía en la sala,

02:01:35

porque me tardé tanto

02:01:38

Aquí estamos la facilitadora.

02:01:39

Guau. Y bell trabajo. Gracias.

02:01:42

Aquí estamos, Aquí. Estamos cómoda

02:01:46

Apoyándote. la participante,

02:01:48

Le juro Que se me olvidé de que había gente y todo

02:01:52

juraba que estaba con la participante solamente y se me olvidó

02:01:55

totalmente de que estaba con alguien más.

02:01:57

Lo siento, después me acordé yo. Pero si yo soy en clase,

02:02:01

No, pero eso fue bellissimo la facilitadora.

02:02:03

Muchas gracias, la participante. Muchas gracias a la facilitadora.

02:02:06

Gracias. El lu puede, como, eh,

02:02:09

quiero que estos editor nos quedamos así

02:02:11

también queriendo escuchar el mantra de que

02:02:16

Ah, una más. Vaya.

02:02:17

Vale, si se los pongo, vale, sí, gracias. No

02:02:19

La pones en el grupo, por favor.

02:02:21

Vale, eh? Sí. Este que le, eh haber alguna pregunta?

02:02:25

Esto fue una, eh? Bueno, fue un poquito, eh?

02:02:30

No, traté de aplicar algunas técnicas lo que pude,

02:02:33

pero realmente me metí totalmente en el asunto, eh,

02:02:37

cuál es la idea encontrar a la raíz en donde viene esto?

02:02:40

Y esto es muy sistémico y muy del coaching sistémico.

02:02:43

Encuentro de donde viene esto.

02:02:45

Esto es como un espejo de otra situación más profunda.

02:02:48

Y la idea es ser consciente de esa situación más profunda.

02:02:52

Y cuál es lamo el sentimiento base que surgió

02:02:56

desde ese primer memento?

02:02:57

Porque eso es lo que está llamando ahora.

02:02:59

Y es lo que hay que trabajar.

02:03:00

No sé si me explicaba sí o no. Sí,

02:03:05

Perfectamente claro.

02:03:07

Gracias. Gracias. Vale,

02:03:10

Vale. alguna pregunta,

02:03:11

comentario o por lo menos que se lleva?

02:03:13

Le pondré todos el el mantra en la

02:03:18

Yo lo yo me Llevo.

02:03:20

Perdón, un participante, habla tú.

02:03:21

Ah, bueno, gracias, una participante.

02:03:24

Yo lo que le quiero decir, la participante,

02:03:25

es que en este momento yo entiendo como ya se siente,

02:03:28

porque yo también voy a ver, me sentía así.

02:03:30

Mm. Pero fíjate, la participante, te estás hundiendo

02:03:34

dejate déjate llevar hasta el fondo cuando tus pies toquen

02:03:39

el fondo, aprovecha pulsate

02:03:43

y te vas a ver que cuando salgas a la superficie,

02:03:46

te vas a dar cuenta de que todo eso fue maravilloso para ti.

02:03:54

Gracias, gusto. Yo lo que le quiero decir, la participante,

02:03:59

no sé, es que gustaba

02:04:05

terminaste gustaba.

02:04:07

Sí, sí, sí. Cuando las gracias a la

02:04:09

dieté con mucho, cariño.

02:04:12

Sí, yo, lo que le quiero decir a la participante es que yo en algún

02:04:16

memento también me sentía así.

02:04:18

Pero hoy oído y gracias y doy gracias también por el

02:04:21

ejercicio, la facilitadora por dedicarte a ella

02:04:24

y comprender que de alguna manera, eh, muchas,

02:04:29

muchísimas de las situaciones que nosotros vivimos.

02:04:31

Por supuesto, las raíces son en nuestro sistema y que,

02:04:36

eh, verlas en el memento.

02:04:39

A veces no podemos verlo ni ni comprender a fondo.

02:04:43

Pero después, eh,

02:04:45

agradecemos porque es poder sanar eso que está tan profundo

02:04:49

y que de alguna manera, eh, se repite,

02:04:53

pero que si lo podemos ver y sanar,

02:04:56

el resultado es maravilloso, eh?

02:04:58

Con lo que vimos después, muchas gracias.

02:05:03

Lo sentí profundamente.

02:05:09

Bueno, yo, eh,

02:05:13

ya me llevo mucho agradecimiento.

02:05:16

Y primero que nada también decirle a la participante que

02:05:19

también he estado allí también he sentido la tristeza.

02:05:22

También he sentido la de sección.

02:05:24

También me han roto el corazón, eh?

02:05:28

Entiendo tu dolor perfectamente.

02:05:30

Y lo único que te podría agregar es que sea amorosa y

02:05:34

comprensiva contigo.

02:05:36

Sé muy amorosa en este en este transitar

02:05:41

y cómo puedes ver?

02:05:43

No es a ti sola la que te ha pasado.

02:05:45

Seguimos mucho pasado por allí

02:05:48

y ten por seguro que tienes la fortaleza interna para

02:05:51

poder superar esto.

02:05:54

Tómate tu tiempo porque es importante sufrir el duelo,

02:05:58

pasar el duelo para luego,

02:06:00

así como han dicho nuestros compañeros,

02:06:02

tener el impulso de salir adelante envía un abrazo gigante

02:06:06

y gracias la facilitadora por eh, permitirme estar acá

02:06:11

y por todo lo que nos enseña.

02:06:12

Muchísimas gracias agradecida a ti.