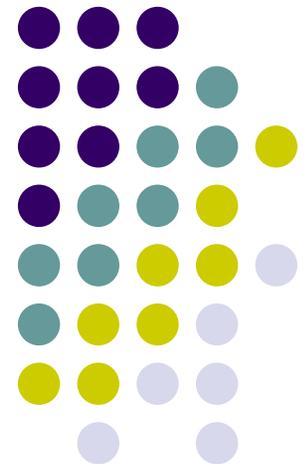




EJERCICIO DE CAMBIO ACTITUDINAL

¿Qué aspectos de tu trabajo (o de tu vida) te impiden ser más efectivo, relacionarte mejor con las personas y sentirte más satisfecho como profesional y como ser humano?

¿Qué cosas quisieras que ocurran más (o menos) frecuentemente en tu trabajo (o en tu vida) para ayudarte a crecer y madurar como profesional (y como ser humano)?





- Llamamos DOLOR a estas situaciones que generan insatisfacción y deseo de cambio.
- El dolor se expresa en una queja, que aplaca temporalmente la frustración.
- Y sólo nos quejamos de aquello que nos importa.
- ¿Qué compromisos más profundos tenemos?
¿Cuál es el valor oculto del DOLOR.

Trata ahora de responder:

- **¿Qué valores o convicciones se derivan de tu respuesta anterior?**



Para eso puedes completar algunas de estas frases:

Creo firmemente en el valor o la importancia de....

Estoy comprometido con la creación de un entorno donde prevalezca...



- Justamente nuestro compromiso con ese valor, es lo que nos hace sufrir cuando sentimos su ausencia.
- Al enfrenar situaciones insatisfactorias oscilamos entre: quejas y desatención.
- Los factores internos que contribuyen a producir situaciones insatisfactorias pueden modificarse.

- ¿Qué estás haciendo, o no haciendo que te impide realizar tus principios más plenamente?

- ¿Qué acciones emprendes en contradicción a tus compromisos?

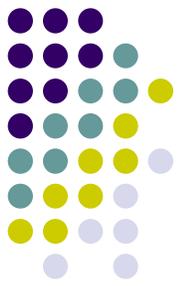


- **¿La respuesta te es conocida?**
- Si es así y la voluntad de cambio existe, la imposibilidad debe ser por:
 - A- Falta habilidad para llevar a cabo la nueva conducta.
 - B- Existe un deseo o valor implícito contradictorio al explícito.(Igualmente de fuerte)
 - C- Una combinación de ambos casos.

- ¿Por qué las buenas intenciones de cambiar las conductas de la pregunta dos son tan inefectivas?



- Cuándo considera cambiar (o hacer lo opuesto) de lo que respondió en la pregunta anterior: ¿Siente algún miedo o preocupación? ¿Qué le preocupa? ¿Qué teme que podría suceder?



- Estos temores mantienen la verdadera fuerza que busca el equilibrio.
 - El miedo se deriva de suponer que algo valioso para uno está en peligro.
 - Para encontrar el compromiso subyacente en el miedo usemos los siguientes tallos:
-
- Mi preocupación por impedir que... indica que también aspiro a...
 - Mi temor a... nace de mi compromiso con...



- Si la primera indagación generó valores *nobles o luminosos*, es necesario bajar a un nivel mas y ver que miedos se esconden en este segundo estrato, hasta llegar a la napa de la autoprotección.
- Uno se da cuenta ahora que: A la vez que quiere lograr algo, busca evitar algo.
- Hacemos lo que hacemos a fin de protegernos, lo cual es NORMAL

Transformando el Modelo Mental



- Investigar las VERDADES dogmáticas.
- El mapa de equilibrio tiene la siguiente estructura:
 - Quiero *A*, porque estoy comprometido a conseguir *B*. Pero me descubro haciendo cosas como *C*, que van contra mis objetivos. Hago estas cosas, porque también estoy comprometido a conseguir *D*



- Los supuestos operan desde la inconsciencia como verdades dogmáticas.
- Hay que desafiar al dogma, comprendiendo que las hipótesis no siempre están comprobadas.
 - Para examinar los supuestos hay que traerlos a la superficie.



- Si hay negación en la última respuesta, como por Ej.: **“estoy comprometido a no parecer incompetente frente a mi jefe”**, eliminamos la negación (el no) y escribimos: **“supongo que si apareciera como incompetente frente a mi jefe entonces...”**.
 - Si no existe negación, por Ej. **“estoy comprometido a evitar cualquier conflicto con mis colegas”**, entonces agregamos el negativo y escribimos **“Supongo que si no evitara los conflictos con mis colegas pasaría que...”**



- Una vez completado esto, trate de responder:
- **¿CÓMO ME SENTIRÍA ENTONCES?**



- Hay que ver los supuestos como hipótesis que nosotros sustentamos, en lugar de verdades que nos sustentan.
- Buscar grietas en el supuesto:
Situaciones que lo pongan en duda o descubrir las condiciones necesarias para su validez.
- Diseñar y llevar a cabo un modesto experimento para comprobar el supuesto.
- Explorar la historia del supuesto antes incuestionable.