

INCOACHING

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING

RIF-J410088214

Vol.2 N°7 MAYO 2020

Hecho el Depósito Legal pp DC2000233

ENOÉ TEXIER

EL CEREBRO Y NUESTRAS
REDES DE COMPRENSIÓN

Briefing

Ligia Gutiérrez

JUAN CARLOS BRANGER

SECUELAS DEL ESTRÉS EN EL SISTEMA NERVIOSO

Actualidad

Zaida Márquez
Carla Torreiro
Astrid Klindt

FRANCISCO ROMERO

No ofrezcas servicios, ofrece soluciones

Héctor Martínez

LOS VALORES DE LA FELICIDAD

ENTRE COACHES:

Rocío Caicedo - Thais Rojas - Celemma Lara

IN COACHING VOL. 2 N° 7
MAYO, 2020

SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING

Presidente

Ricardo Aquino

Vicepresidente

Leyla Suárez

Secretaria General

Georgette Abilahoud

Directores Principales

Carola Rivas

Marisela Odremán

Ligia Gutiérrez

Juan Carlos Branger

Carlos Lozada

Deny Villalobos

Director Ejecutivo

Jesús Alejandro Rodríguez Silva

Presidente Tribunal Disciplinario

Eugenio Pérez Toledano

Directores Internacionales

Teresa De Gouveia / Portugal

Yulis Rondón / España

Alfonso Nava Cobo / Estados Unidos

Auditora

Damaris González Celis

Directora y Editora IN COACHING

Carola Rivas

CNP. N°6.112

Editor Asociado y Montaje Electrónico

Ricardo Aquino

Corrección de Estilo

Carola Rivas

Diseño y Diagramación

Ricardo Aquino

Asistencia Legal

Germain Vizaes Osorio

**Coordinadores Regionales de la
Sociedad Venezolana de Coaching**

Ángela Urbina, Oswaldo Luis, Luis Venegas,
Jesús Fernandes, Raquel Artriaga, Lisette León,
Astrid Klindt, David Kamarakony Rondón,
Francisco Villalobos, Yolymag García, Fran Egui.

*Todas las colaboraciones sin excepción son
sometidas a la aprobación del Consejo Editorial
incoaching@sovencoaching.com*

Hecho el Depósito Legal pp
DC2000233

sumario

PORTADA: Enoé Texier

- 02** Editorial
Carola Rivas
- 06** Briefing
Ligia Gutiérrez
- 07** Mensaje Presidencia
Ricardo J. Aquino
- 09** ENOÉ TEXIER
El cerebro y nuestras redes de comprensión.
- 17** JUAN CARLOS BRANGER
Secuelas del estrés en el sistema nervioso.
- 21** ZAIDA MÁRQUEZ
Metaprogramas.
- 25** FRANCISCO ROMERO
10 claves para tu plan de negocio de coaching.
- 29** CARLA TORREIRO
Contrastes de valor: dinero, moneda y Bitcoin.
- 32** ASTRID KLINDT
Reconstruir la realidad: conectar con tu poder.
- 33** HÉCTOR MARTÍNEZ
La felicidad: realidad o químera.
- 35** ENTRE COACHES
Rocío Caicedo.
Celemma Lara.
Thais Rojas.

El Consejo Editorial de la revista IN COACHING declara que asume de buena fe que cada uno de los artículos que son presentados y aprobados para su publicación son de la autoría intelectual de nuestros colaboradores, asumiendo que no hay plagio alguno de contenidos, salvaguardando así a los referentes bibliográficos y derechos de otros autores. En caso de una situación de plagio o violación del derecho de autor, la responsabilidad será única y exclusivamente del colaborador de esta edición que infrinja la normativa legal vigente y cause daños a terceros, por lo cual la Sociedad Venezolana de Coaching no se hace responsable, ni solidario ante la infracción y sus consecuencias legales.

El pensamiento flexible y ágil

INNOVANDO EN LO PERSONAL

Por Carola Rivas
Directora-Editora

[@carolajrivas](#)

La innovación es comprendida desde diversidad de interpretaciones. Desde el punto de vista de empresas y emprendimientos, la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos habla de “**un proceso ITERATIVO activado por la percepción de una OPORTUNIDAD**”; en ese mismo contexto el coach Francisco Pecorella la concibe como “la capacidad individual o grupal de desarrollar cambios incrementales o radicales con el objetivo de APORTAR VALOR CUANTIFICABLE haciendo uso del ENSAYO y ERROR CÍCLICO”. ¿Cómo sería aplicar estos conceptos a procesos de reinención, transformación e innovación personal?

Para comprender cómo funciona nuestro cerebro ante la incertidumbre y los procesos de cambio, así como los desafíos actuales en términos de transformación personal, en esta edición de In Coaching contamos con un material que, en mi juicio, tiene un valor trascendente como marco de referencia para una íntima comprensión de “lo humano”.

Honrados de contar con el artículo escrito por la doctora Enoé Texier, quien escribe sobre la relevancia de conocer y saber para cambiarnos a nosotros mismos. Compartiendo que “estamos dotados biológicamente con el don de la autonomía personal y la “gracia” del libre albedrío, además de que tenemos el motor de la voluntad para manejarlos”.

Lo cual es esperanzador dado que, según el doctor Juan Carlos Branger, en el marco de la incertidumbre que estamos viviendo, los seres humanos necesitamos puntos de comparación, referencias, evidencias para poder entender los procesos que vivimos y al no tener suficiente información, cualquier cambio puede ser confuso, doloroso y aterrador.



En efecto cascada el contenido de esta revista fluye a través de Zaida Márquez, quien asegura que, para poder realizar cambios verdaderos y profundos, el primer paso es el autoconocimiento, particularmente de nuestros filtros mentales llamados Metaprogramas, que distorsionan la realidad para determinar a qué le prestamos atención. Lo cual se complementa con la propuesta de Astrid Klindt sobre el poder interior, y de Héctor Martínez quien nos hace un llamado de atención sobre la felicidad como una decisión personal que crea una realidad a la medida de cada quien. A propósito de transformación y los nuevos tiempos, Francisco Romero trae a estas páginas “10 claves para elaborar tu plan de negocio de coaching”. Le acompaña Carla Torreiro mostrando lo importante de prepararnos en lo económico y mental para transitar un panorama que no sólo se debe al COVID-19.

En Entre Coaches conectamos a través de Rocío Caicedo, Celemma Mara y Thaís Rojas con la inquebrantable posibilidad de crecer, a través de la transformación del ser y la gestión de mente, cuerpo y alma.

Volviendo al principio de este editorial, la transformación personal es posible y puede ser concebida como un proceso continuo de innovación, que de forma sistemática nos lleva a salir de la zona de confort, para llegar a la “Zona Exponencial”, donde puedes ir más allá de tus límites, aplicando el pensamiento flexible y ágil, para lograr resultados inéditos.

¡Qué disfruten de esta edición de In Coaching!



¿Alcanzará para las malas ideas?

Feliz Día Mamá



IMAGEN CORTESÍA Wendy Corniquet by pixabay

Briefing

Por Ligia Gutiérrez

[@ligiagutierrez](#)

[@unavida_lifecoach](#)

La ciencia detrás de la magia de una pregunta poderosa.

Ya en la antigua Grecia se hablaba de lo poderoso del cerebro humano, Hipócrates (460 a.c – 370 a.c), padre de la Medicina y al que se honra en la profesión con la declaración del “Juramento Hipocrático”, nos dice “Los hombres deben saber que el cerebro es el responsable exclusivo de las alegrías, los placeres, la risa y la diversión, de la pena, la aflicción, el desaliento y las lamentaciones. Y gracias al cerebro, de manera especial, adquirimos sabiduría y conocimientos, vemos, oímos y sabemos lo que es repugnante y lo que es bello, lo que es malo y lo que es bueno, lo que es dulce y lo que es insípido”.

El cerebro es el órgano encargado de nuestro carácter, nuestros recuerdos, nuestras decisiones y de darnos consciencia e individualidad; es por ello la importancia de conocer su funcionamiento y es aquí donde entramos en el campo de la neurociencia, cuyo ámbito de estudio es el sistema nervioso humano con todas sus implicaciones, dándole basamento biológico a la cognición y la conducta.

Ahora bien, ¿cuál es la implicación de la neurociencia y el funcionamiento cerebral en el coaching? La respuesta es bastante interesante, puesto que un proceso de coaching cambia la estructura cerebral. Usted lector se preguntará - ¿En qué sentido? ¿Cómo puede ser? – y es a través de una propiedad cerebral llamada neuroplasticidad que le permite al cerebro cambiar en función a la respuesta de una experiencia, entre otras cosas.

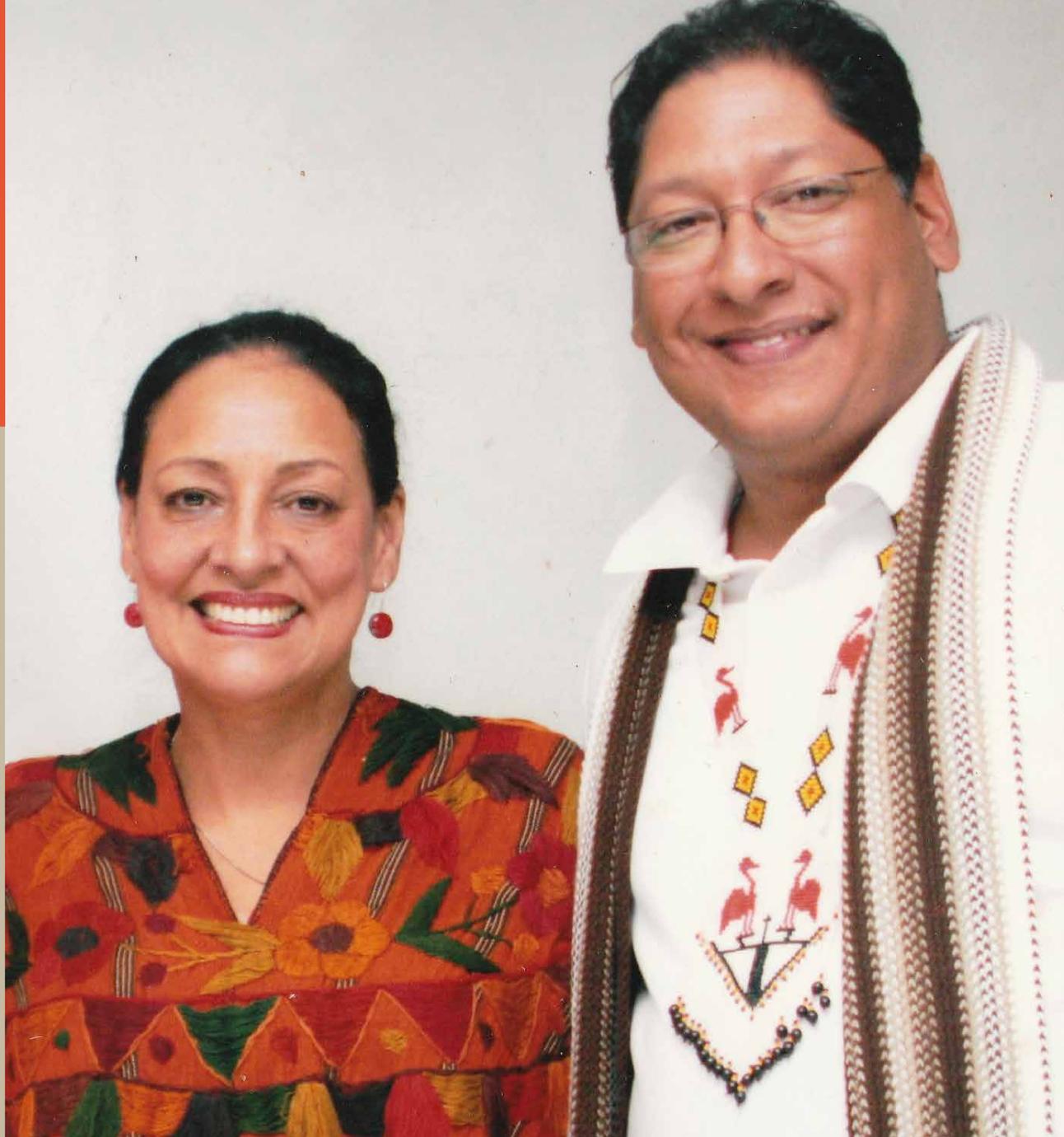
El término de neuroplasticidad, fue acuñado por Jerzy Konorski (1903-1973), neurofisiólogo polaco, quien en 1948 descubrió que el cerebro es maleable y en él, se pueden crear nuevas conexiones neuronales. Otro de los precursores de este concepto, con el “approach” del enfoque emocional, es el Dr. Richard Davidson (1951), neuropsicólogo e investigador en neurociencia afectiva. Su exploración se centra en las bases neuronales de la emoción y los métodos para promover, desde la ciencia, el florecimiento y la trascendencia humana, incluyendo la meditación y las prácticas contemplativas, afirman-



do que “podemos entrenar nuestro cerebro para que podamos ser más resistentes, menos negativos y posiblemente más felices”.

La varita mágica que poseemos los coaches que se asocia a estos procesos, está representada en las preguntas poderosas. “Mágicas”, porque así con ellas centramos, focalizamos y llevamos al coachee a estados reflexivos que promueven el darse cuenta; simultáneamente dentro del cerebro ocurren conexiones de nuevas rutas y tejido de redes neuronales, que se activan o inhiben según un proceso asociativo, simulando una danza cerebral que va desde su parte motora y ejecutiva (frontal) – escuchar y hablar a la sensorial (trasera)– sentidos, cuerpo - mente y viceversa, todo ello para procesar una respuesta consciente y trascendente.

Podría afirmar entonces que cuando nos conocemos y conocemos el funcionamiento de las partes que nos conforman, logramos aceptar los procesos de cambio con mayor facilidad y así - como diría Martin Heidegger - nuestra forma de ser en el mundo o el DASEIN, nos lleva a encontrarnos con nuestras posibilidades, el cual es nuestro propósito existencial como coaches.



Ricardo J. Aquino junto a la doctora Enoé Texier.

“El primer conflicto no está afuera sino adentro de nosotros, entre lo que pensamos o hemos decidido, lo que queremos y lo que hacemos. Lo que creemos puede separarnos en lugar de conectarnos. El mundo emocional es intenso y no podemos seguir ignorándolo. Si prescindimos de la empatía, de la motivación y del afecto, lo que acordamos con los otros puede que nunca lleguemos a concretarlo en la acción”.

Enoé Texier

A la maestra con cariño.

Presentación de nuestra invitada especial doctora Enoé Texier a cargo del doctor Ricardo J. Aquino, presidente de la Sociedad Venezolana de Coaching.

Igual que la célebre película protagonizada por Sidney Poitier *To Sir, with love* (1967) en español “Al maestro con cariño”, he titulado este escrito en homenaje a la también célebre invitada de esta edición.

Como editor asociado de *In Coaching*, me corresponde trabajar en la selección de temas y convocar a expertos para hacer posible cada publicación. Decidí pedir a la doctora en Ciencias Sociales y antropóloga, Enoé Texier que nos acompañara en esta edición para abordar el complejo mundo de la neurociencia y el campo emocional, como siempre, obtuve de su parte un rotundo “bueno mi amor”. Conozco a Enoé Texier desde hace 25 años, ella me formó en el paradigma de la cultura de paz y no violencia, me introdujo en el entonces incipiente mundo de la neurociencia (en 1999 experimenté con su modelo “mente, cogni-

tivo, cuerpo y paz”), ella junto a otros pensadores disruptivos introdujeron en Venezuela a finales del siglo XX la promesa de “la inteligencia emocional”.

Para el año 2000, nos unimos para celebrar el Año Internacional de la Cultura de Paz, y de su mano entré a trabajar directamente con UNESCO, de esta manera recibí el apoyo de Federico Mayor Zaragoza (presidente en aquel momento de la UNESCO), apoyo que sigue hasta hoy con su Fundación mundial de Cultura de Paz. Enoé me llevó a compartir y aprender amar a Facundo Cabral, Rigoberta Menchú, Daisuku Ikeda y a Elaine de Beauport. Juntos construimos un laboratorio de cultura de paz denominado “Redes de Comprensión para Jóvenes”, este programa estaba basado en su libro “Redes de Comprensión”, (*Understanding Networks*), durante dos años consecutivos trabajamos con 300 adolescentes entre 14 y 17 años, el resultado fue maravilloso, Enoé

nos acompañaba periódicamente, se enseñaba a estos jóvenes a cómo ser baluartes para la paz, a la meditación consciente y a la acción en paz. Después de 20 años de este laboratorio, hoy día hay dos egresados laborando en Naciones Unidas, además, de médicos neurólogos, psicólogos y deportistas de élite, para ellos siempre es una referencia haber sido parte de este programa.

Enoé, es la coordinadora de la Cátedra Luis Dolan de Estudios Interreligiosos e Interculturales para la Paz (UCV), fundadora y expresidenta del Consejo Interamericano sobre Espiritualidad Indígena (CISEI) que pertenece a URI United Religions Initiative, además es su coordinadora para Latinoamérica y El Caribe con un Círculo de Cooperación para el Diálogo. En el año 2010 como parte del cierre del Decenio de las Naciones Unidas para la Cultura de Paz, nos unimos para organizar el VI Foro Interamericano sobre Espiritualidad Indígena de CISEI dedicado al elemento aire, se movilizaron líderes espirituales desde Estados Unidos a La Patagonia. En este evento creamos el “Premio Intercultural Esteban Emilio Mosonyi”, en homenaje a nuestro amado y gran antropólogo venezolano.

En el año 2012 en Buenos Aires, gracias a la postulación de Enoé, el Consejo Interamericano de Espiritualidad Indígena CISEI, me otorgó el “Premio Eduardo Galeano” por mi trabajo de más de 20 años a favor de la causa indigenista en Latinoamérica y la educación en derechos y valores humanos.

Es imposible no emocionarme cuando resumo tantas historias de mi vida con Enoé. Traer un pedacito de su sapiencia al mundo del coaching constituye no sólo un orgullo personal, sino también, una oportunidad para acercar a la academia venezolana, sobre todo, a las científicas e investigadoras venezolanas a la Sociedad Venezolana de Coaching para nutrirnos y obtener información valiosa, estoy convencido de que en Venezuela tenemos suficiente material científico para hacer propuestas al mundo entero en cualquier campo del saber o de la construcción del conocimiento.

Gracias Enoé por compartir tu tiempo y conocimientos con los lectores de *In Coaching*.

[@senseiricardo](https://www.instagram.com/senseiricardo)



FOTOS:

- 1) Arriba: Junto a Enoé Texier el doctor Esteban Emilio Mosonyi entrega el premio con su homónimo al científico francés Jacques Mabit.
- 2) Centro: Mesa de trabajo, Ricardo Aquino junto a las doctoras Enoé Texier, Dilia Parra y Mercedes Jahn.
- 3) Abajo: Enoé Texier, Ricardo Aquino, Dilia Parra y el Taita Apolinario padre espiritual del Pueblo Maya.



ENOÉ TEXIER

“La realidad es ‘emergente’, el día de mañana se construye con los pasos que vamos dando hoy, con lo que queremos”.

[@enoetexier](#)



EL CEREBRO HUMANO Y NUESTRAS REDES DE COMPRENSIÓN.

Pienso que el actual momento histórico que protagonizamos los seres vivos, es un hito en nuestra experiencia vital. Más allá de las limitaciones impuestas por el aislamiento y la distancia social, es un *Tiempo de Gran Liberación* porque –entre otras cosas- ha permitido hacer introspección, para algunos voluntariamente como es el caso de los que

practicamos la meditación y la autorreflexión, y para otros obligados por ese “ir hacia adentro” que impone el silencio el cual nos conduce a pensar profundo, a preguntarnos los por qué de nuestros actos y los para qué de nuestras vidas.

Particularmente, voy a enfocar esta reflexión en mis propios descubrimientos, en las respuestas que he encontrado durante las muchas horas de incursión dentro de mí, tratando de dialogar con mi “Yo Interior” y buscando conectarme también con mi “Yo Superior”, para honrar lo que he aprendido en tantos años de investigación científica sobre lo holístico, la totalidad, la realidad sistémica y nuestra cualidad de seres integrales.

Considero que muchas de las concepciones científicas apoyadas en el positivismo lógico llevaron a la ‘Academia’ a sobredimensionar nuestra capacidad racional, a establecer una división fundamental entre el espíritu y la materia quitando de nuestras conciencias y recuerdos la conexión fundamental con la Fuente, el real propósito de nuestras almas, confiscando y retrasando así, el futuro de la vocación resplandeciente de la Madre Tierra. Dentro de esta perspectiva dualista y cartesiana, el mundo dejó de percibirse como algo vivo, el universo se nos representó como un sistema mecánico compuesto por bloques elementales, nuestro cuerpo entendido a imagen de las máquinas, nuestra mente mecanizada susceptible de ser programada desde el exterior, y la vida social como necesariamente competitiva, un choque de fuerzas y dominaciones que han sembrado de luto la faz de la geografía planetaria.

Este modo de hacer ciencia sustituyó nuestras iniciativas creadoras por la programación instrumental, monopolizó las vías del conocimiento, se especializó cada vez más, aislándose y alejándose de la vivencia compartida. No se trata de estigmatizar o de invalidar el papel de las ciencias, sino de redimensionar sus aportes, reconocer sus limitaciones y evaluar sus alcances junto a los costos sociales y ambientales que acarrea su práctica. Desde esta perspectiva crítica hacia el paradigma positivista, me motiva la alternativa de poder contrastar esta visión que considero reduccionista con una nueva visión del quehacer científico en nuestros días, el cual para investigadores como yo, está siendo alimentado por valiosos hallazgos de las distintas disciplinas, por trascendentales revelaciones del conocimiento sagrado de las tradiciones culturales más antiguas del Planeta, y por el campo de estudio –actualmente en boga– que posibilita el diálogo entre Ciencia y Espiritualidad.

Estamos en el camino de vislumbrar niveles amplios de la conciencia, el pensamiento y la creatividad humanos que nos facultan para lidiar con la comple-

jididad de la vida que nos corresponde transitar a los actores en el horizonte histórico contemporáneo.

Mi propuesta consiste en inventar nuevas redes epistemológicas en las ciencias humanas y sociales orientadas hacia las epifanías de nuestro tiempo. Entiendo por epifanía palabra que viene del griego ‘epiphaneia’ (aparición), en el sentido que se emplea en el campo de la filosofía de la ciencia como una experiencia de la humanidad o de una cultura que revela una comprensión nueva de la realidad o de una situación, como una súbita vivencia de percibir una propiedad o característica nuestra o del universo que nos devela un sentido que desconocíamos.

Los recientes hallazgos –de los años 70 para acá– de la nueva física, la química, la biología molecular y la neurociencia, junto a los aportes de las ciencias humanas –en mi caso específicamente de la Antropología– y las revelaciones de las tradiciones sagradas a públicos distintos de los discípulos iniciados; son a mi juicio tres fuentes que están alimentando las epifanías de nuestro tiempo y que en mi propuesta, nos impulsan a investigar nuestro potencial biológico, cultural y espiritual para construir los cimientos del proyecto de sociedad humanística que reclama este crítico horizonte histórico del siglo XXI.



En Tokio (2019), la doctora Enoé Texier junto a la doctora Adelaida Struck Gonzáles decana de (FACES) de la Universidad Central de Venezuela en el acto de entrega del doctorado honoris causa al excelentísimo maestro **DAISAKU IKEDA** fundador de la Universidad Soka y presidente de la SGI. (Foto cortesía Seikyo Shimbun, periódico de la Soka Gakkai, Japón).



En Caracas, el cantautor Facundo Cabral y la neurocientífica Elaine de Beauport bautizan el libro *REDES DE COMPRESIÓN* de Enoé Texier.

Dentro de las epifanías del conocimiento, me inclino específicamente por aquellas que nos hablan de un sentido desconocido, de un aspecto de nosotros y del mundo que nos asocia como especie terrestre a la dinámica holística del universo, a la cualidad emergente que caracteriza la experiencia vital, a la capacidad autorrenovadora de los sistemas vivos, a los principios que se inspiran en el amor, en los poderes éticos de convivencia, en el espíritu de congregación, en la interdependencia, en la interculturalidad, en la complementariedad como dinámica esencial del cosmos y por ende de los sistemas humanos, en el desarrollo sostenible y en la cultura de paz. Haciendo énfasis en la no disyunción entre la ciencia y lo sagrado e interpretación y explicación, así como en la unidad espíritu-materia, materia-energía, hombre/mujer-cosmos y cuerpo-mente.

Gracias al modelo civilizatorio sustentado en tal paradigma, el bienestar se nos ha extraviado de la cotidianidad y la intolerancia parece ir en aumento: cada vez son menos los momentos en que nos sentimos bien, aquellos en los que disfrutamos y sentimos placer, pasamos cada vez más tiempo estresados, furiosos, agotados, atribulados, asustados, preocupados, insatisfechos, y deprimidos, y experimentamos con más frecuencia toda la gama de emociones tóxicas y de estados de ánimo no placenteros. Así

mismo, los espacios de compartir y convivir se están estrechando y la violencia impregna los modos de relacionarnos: peleas con los hijos, con las parejas, con los compañeros de trabajo, con los compañeros de calle. ¿Cómo es que los seres humanos hemos transitado ese camino de intolerancia hasta llegar al presente donde parece que acudimos masivamente con los ojos vendados a nuestro malestar, al odio, desprecio, ruptura y destrucción?

Hemos recorrido esa ruta de dualidades y antagonismos heredada del diseño de la actual sociedad moderna la cual tiene como patrón de desarrollo la creencia de que nuestra especie tiene como una suerte de defecto de fábrica que nos lleva inevitablemente a depredar, a destruir y a matar, por lo que las guerras han existido siempre y pueden ser justificadas, que no hay nada que hacer para cambiar sino abandonarnos al terrible destino. De hecho, esta creencia ha sembrado en el inconsciente colectivo una especie de pesadumbre, de pasividad ante el devenir societario, de resignación ante la capacidad brutal de destrucción y muerte que puede desarrollar un ser humano, y de desesperanza ante el sueño mítico frustrado de un Planeta feliz, del Edén o Paraíso aquí en la Tierra.

La ciencia de nuestros días nos da esperanzas, porque nos dice que, junto a nuestra pulsión de muerte

“La ciencia de nuestros días nos da esperanzas, porque nos dice que, junto a nuestra pulsión de muerte tenemos un inmenso potencial para convivir, para ser solidarios y fraternos, para apreciar y amar; que podemos conducir nuestra energía activa, manejar los conflictos y educar nuestras emociones.”

tenemos un inmenso potencial para convivir, para ser solidarios y fraternos, para apreciar y amar; que podemos conducir nuestra energía activa, manejar los conflictos y educar nuestras emociones, que somos los autores de nuestro desarrollo y que podemos –si queremos– conducir el barco de nuestra vida hacia el bienestar individual y común, que podemos revisar nuestros mitos de exclusión y cambiarlos por historias de inclusión. Además, nos dice que lo más cierto que tenemos es que el futuro es incierto, que la realidad es ‘emergente’, y que el día de mañana se construye con los pasos que vamos dando hoy, es decir, con –lo que queremos–, con nuestra voluntad. Esto es sin duda un alivio y por eso trabajo!

Me encanta saber que puedo traerles buenas noticias sobre las posibilidades bio-psico-sociales y espirituales, que también tiene nuestra especie para cambiar y para rediseñar y dirigir su futuro, desde lo que se ha llamado el nuevo paradigma emergente, ecológico, holístico. Buscar la paz es entonces el imperativo de nuestro Tiempo, sanar nuestras emociones, revisar y cambiar nuestras creencias nocivas y querer reaprender a practicar en nuestro día a día el verbo amar que es sinónimo de “incluir”, a reavivar nuestros lazos fraternos y a despertar y desarrollar nuestro potencial para convivir y para resolver pacíficamente nuestros conflictos.

Horas de investigación han llevado a estudiosos de las ciencias físicas y humanas de nuestros días a nuevos principios del desarrollo humano y social, que señalan que no somos antagónicos “per se” porque los opuestos no son insalvables sino que se complementan, somos interdependientes y además, habitamos un gran hogar que es el cosmos del cual también somos una parte: somos “polvo de estrellas”, como diría Carl Sagan (1934-1966)”.

Para ser congruente con mi propuesta de las “Epi-fanías de nuestro Tiempo”, a la cual me referí brevemente al comienzo de este texto, debo decir que aprendí de mis hermanos indígenas de la Región y

del mundo que nuestro planeta es sagrado. Como antropóloga, trabajo con nuestra capacidad simbólica, con el poder que tenemos de ‘nombrar’ y significar la realidad para guiar nuestra actuación: no es lo mismo decir ‘vivo en el mundo’ que decir ‘vivo en la Madre Tierra con todos mis hermanos de la naturaleza’, porque el otro término me aísla, me distancia, me desconecta y en cambio, estos símbolos me devuelven a mi carácter de ser vivo, de ser germinal, de ser parte, de pertenecer, de estar conectado con el Universo.

Por la misma fuerza significativa del símbolo, no es lo mismo hablar de ‘Yo y Tú’ para referirnos al diálogo con nuestro interlocutor, que percibirnos como unidad: ‘Yo- Otro- lo Otro’ siguiendo los postulados de algunos filósofos; o como nos muestran las culturas africanas con la práctica solidaria del ‘UBUNTU’. Igual podemos decir del vocablo NAMASTE que heredamos del sánscrito, desde la India, y que está muy extendido en Occidente entre los que practicamos Yoga; más allá de la etimología y la semántica, esta palabra nos otorga la posibilidad de saludarnos dejando de lado el Ego y sus intereses, para reconocernos en el Otro, reverenciar con humildad a nuestro semejante, creando con él, ella o ello, un vínculo genuino donde nuestras almas se reconocen en sus esencias divinas.

No sólo somos cuerpos humanos finitos habitando una geografía planetaria, ni estamos distantes del cosmos, ni somos ajenos a sus movimientos porque venimos de la Fuente, somos energía vibrando, llevando el infinito dentro de nosotros, emergiendo cada día junto con el sol, las flores, las nubes, las montañas, los mares, los pájaros... somos co-creadores de esta galaxia.

Los conocimientos de la Física Cuántica a través del concepto de las Líneas de Tiempo y del hecho de que como observadores creamos con el pensamiento la realidad o matriz holográfica que nos contiene, nos abren puertas gigantes hacia la comprensión

de nuestra naturaleza y de nuestro potencial para construirnos un Nuevo Mundo, para reconstruir a la Madre Tierra al salir de este paréntesis de nuestra historia que reconozco como Tiempo de Gran Liberación. Por el corto espacio que este escrito requiere, no puedo detenerme en muchos descubrimientos que he hecho en estos días sobre mí misma, la vida y el porvenir, basados en el aprendizaje que he acumulado en décadas de investigación.

Para ser congruente con el título de este artículo, y reconocer desde mi profunda gratitud a Elaine de Beauport -autora de la Teoría de las Inteligencias Múltiples- quien fue una maestra que abrió mi entendimiento y posibilidades de comprensión para imaginar y contribuir a crear una nueva humanidad, voy a enfocarme en la Neurociencia dialogando con el comportamiento humano, para referirles desde mis palabras, lo que considero una herramienta poderosa para comenzar a revisar nuestras creencias, sanar y manejar nuestras emociones y encauzar nuestro comportamiento hacia el bienestar personal y colectivo, como plataforma de despegue individual hacia una conciencia colectiva que nos lleve a salirnos de esta Línea de Tiempo nefasta e impuesta, para generar otra Línea de Tiempo que nos permita evolucionar conforme a la esencia genuina de nuestro ser y su ímpetu de libertad.

Elaine de Beauport propone diez inteligencias: cuatro mentales, tres emocionales y tres del comportamiento, basadas en modelo de Paul Mc Lean que nos muestra que el cerebro humano -en millones de años de evolución- cuenta con tres sistemas que son física y químicamente distintos y que operan independiente pero complementariamente: la neocorteza cerebral para pensar e imaginar según las funciones específicas de los hemisferios izquierdo y derecho hallados por Roger Sperry; el cerebro límbico que nos faculta para sentir y el sistema reptil o básico que es el responsable del actuar.

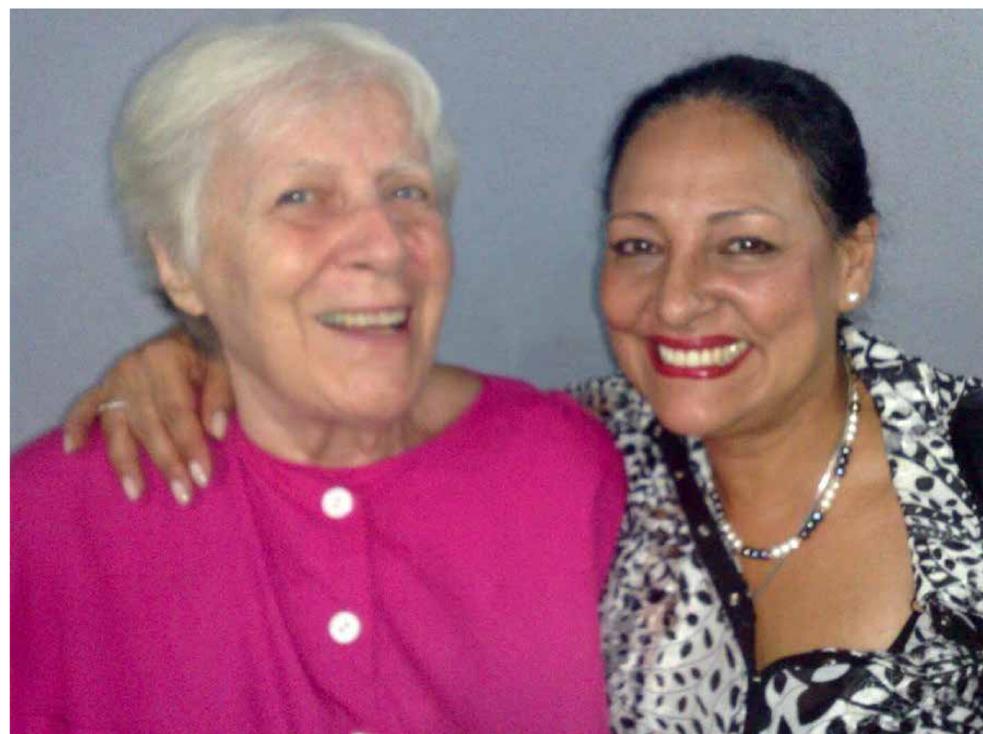
Eso implica que no todo lo que decido, sueño o imagino aunque lo desee, lo pongo en práctica o lo actúo; a veces puedo actuar movido por un sentimiento como la rabia por ejemplo, sin pensar previamente en las consecuencias; o quizás en ocasiones puedo haber entendido lógica y cabalmente un asunto a la perfección y de repente la emoción me embarga y me olvido por completo de dicho razonamiento, quedándome 'en blanco'. El estudio del cerebro es centro de interés en nuestros días, pero

lo que diferencia su propuesta es que para ella -inspirada en Einstein- la materia gris no se trata de una máquina o una masa inerte sino de sistemas de energía latiendo y vibrando continuamente; además de asociar las diez inteligencias que propone a las funciones cerebrales.

Elaine de Beauport se planteó investigar sobre los dos sistemas cerebrales que se encuentran debajo del nivel consciente (límbico y reptil), motivada por las siguientes preguntas básicas:

- a) ¿Cómo guiar a las personas para que tengan acceso a esos otros dos sistemas cerebrales profundos?
- b) Si cada sistema contribuye a la totalidad ¿cómo pueden educarse los sistemas profundos o cómo pueden traerse a lo consciente?
- c) Es posible que nuestras mediaciones y esfuerzos para resolver conflictos fallen porque los dos cerebros de emoción y actuación se esconden debajo del nivel de la palabra. ¿Es que las agendas ocultas se quedan debajo de la mesa?

En su modelo, *toda violencia está basada en una emoción de rabia no resuelta, y la rabia es señal de que estamos heridos porque no se nos ha dado lo que queremos, así como la tristeza es señal de que estamos heridos porque perdimos algo*. Estaba convencida de que para acabar con las guerras y con la resolución violenta de los conflictos debíamos aprender maneras prácticas de sanar nuestras rabias porque nuestras emociones no reconocidas ni



Enoé Texier con la neurocientífica estadounidense Elaine de Beauport fundadora y directora del Instituto Mead.



Foto Cortesía: URI United Religions Initiative.

expresadas, pueden arruinar los diálogos y acuerdos con nuestros interlocutores; nos repetía que no podemos negociar solamente con el cerebro de la inteligencia mental, los dos cerebros profundos deben formar parte de nuestra mesa de negociaciones o de no ser así nos sabotearán cualquier pacto que hayamos logrado.

En el sistema social donde nos movemos, se nos enseña desde pequeños que hay que pensarlo todo, racionalizar, enjuiciar, incluso imaginar pero sólo dentro de ciertos límites. Se oculta o se deja de lado el aprender a conocernos desde el corazón, a entender nuestra conexión emocional tanto con nosotros mismos como con la realidad; a veces pasamos toda la vida ignorando el significado de lo que sentimos y muchas veces estamos sorprendidos por la emergencia de algunas emociones en momentos inesperados o inconvenientes a una situación particular o a nuestro propósito; son muchas las ocasiones en las cuales nos hallamos sobrepasados o arrepentidos por los ‘arranques emocionales’ que producen heridas a nosotros mismos o a los otros.

Ella considera que al igual que las ideas nos dan información, las emociones nos informan acerca de nosotros mismos, lo que pasa es que nadie nos enseña a leer nuestras emociones: el amor por ejemplo nos muestra dónde está nuestro poder, lo que nos expande, nos motiva, nos enorgullece, la llave para sentirnos bien, alegres, felices; la rabia nos está hablando de algo que queremos, que se nos frustró y que aún deseamos tener, de lo que puede quitarnos el poder; la tristeza nos muestra algo que deseába-

“La buena noticia es que estamos dotados biológicamente, poseemos el don de la autonomía personal y la “gracia” del libre albedrío, además de que tenemos el motor de la voluntad para manejarnos.”

mos o amábamos y perdimos, lo que nos quitó el poder; el miedo nos está revelando aquello que nos da inseguridad, el territorio que no conocemos bien, donde nos movemos con dificultad. La preocupación que socialmente se asocia a ‘responsabilidad’, quizás puede ser un ‘mal hábito’ que nos mantiene atrapados en algo repetitivo y no nos deja actuar para resolver realmente un problema; y la culpa puede estar indicándonos que hay un valor que heredamos ancestralmente de nuestras familias, o de las iglesias, escuelas o gobiernos y que no estamos actuando.

La buena noticia es que esta Teoría de las Inteligencias Múltiples de Elaine de Beauport nos provee los conceptos pero igualmente proporciona ejercicios prácticos para desarrollar cada una de las diez inteligencias de su propuesta. Ella decía que pasamos toda la vida desde niños ejercitándonos para desarrollar la inteligencia racional: dictados, argumentos, monografías, sumas, restas, etc... las otras inteligencias no se van a desplegar simplemente porque lo deseemos o lo decretemos, tenemos que practicarlas y practicarlas hasta que se vuelvan parte de nuestra cotidianidad. La idea desde este nuevo paradigma de la Ciencia desde donde trabajo, no es saber



Enoé Texier conferencista invitada en Berkley Center for Religion, Peace & World Affairs at Georgetown University, Washington DC.

por saber, sino conocer para cambiar, cambiarnos primero a nosotros mismos, trabajarnos aquellas creencias, patrones, emociones y comportamientos que sólo nos generan pensamientos y sentimientos tóxicos, y que nos empujan a actuar hacia el abismo de la impotencia y la desesperanza.

La buena noticia es que estamos dotados biológicamente, poseemos el don de la autonomía personal y la “gracia” del libre albedrío, además de que tenemos el motor de la voluntad para manejarnos. Ella diseñó un amplio curriculum que hemos venido implementando exitosamente en distintos escenarios: universidades, escuelas, grupos familiares, empresas, barrios, comunidades en situaciones conflictivas y polarizadas.

En un mundo donde las redes tecnológicas parecen estar copando la escena de las comunicaciones virtuales, propongo las epifanías de nuestro tiempo para tejer nuevas Redes de Comprensión, cuyos nodos conecten nuestro ser energético con las infinitas posibilidades de nuestro Espíritu, y que a su vez nos conecten con la misma esencia de la alteridad, para reconocernos como co-creadores y dar finalmente el viraje deseado a la historia humana, mostrando que efectivamente somos capaces de construir la sociedad humanista y pacífica en este Tercer Milenio.

Como antropóloga actuante en estos tiempos de

crisis, quiero concluir diciendo que si algo nos ha permitido como especie llegar hasta el siglo XXI de nuestra historia, es la inteligencia humana que nos permite inventar. Creo que para zafarnos del ‘automatismo sonámbulo’ en el que nos ha sumergido este nefasto paradigma de evolución humana, tenemos que desplegar las alas de nuestra inteligencia creadora para darnos valor, estimar nuestra dignidad, construir nuestra libertad y ejercer la autodeterminación que ontológicamente nos define como humanos. Y por supuesto, incluir nuestra dimensión sagrada, la comprensión de nuestra existencia cósmica, el milagro de la energía vital, la estructura trans-humana por la cual podemos vivir en un doble plano: desarrollándonos en el aquí y en el ahora, además de participar al mismo tiempo de una gesta allende la Tierra, que es la del Universo, la del Ser Supremo, la Fuente o el Mysterium.

NOTAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Beauport, Elaine y Díaz, Aura Sofía, (2008), Las Tres Caras de la Mente. Caracas: Editorial Planeta.
- Buber, Martin, (2017), Yo y Tú. Barcelona, España: Herder Editorial.
- Chopra, Deepak, (2010), Sincrodestino. Madrid, España: Edit. Santillana.
- Eliade, Mircea, (1981), Lo Sagrado y Lo Profano. Madrid, España: Editorial Guadarrama.
- Texier, Enoé, (1999), Redes de Comprensión. Caracas: Fondo Editorial Tropykos, UCV. / (2012), Mitopoyesis y Experiencia Sagrada: Una mirada antropológica de la conciencia religiosa desde la tríada biología, cultura y sociedad. Universidad de Los Andes.

**“No estás deprimido,
estás distraído”**

Fabrizio



“La incertidumbre genera angustia. Los seres humanos necesitamos puntos de comparación, referencias, evidencias para poder entender los procesos que vivimos y al no tener suficiente información, cualquier cambio puede ser confuso, doloroso y aterrador.”

En este artículo el Dr. Branger, nos invita a pasar de los EGOsistemas a ECOsistemas. Aprender a vivir en el espacio CAORDICO, entre el CAOS y el ORDEN.

Juan Carlos Branger

Nuestro invitado es médico cirujano con postgrado en Ciencias de la Conducta, especialista graduado en Psicoterapia de Parejas, Análisis Transaccional y Análisis Transgestáltico. Especialista en Terapia Breve Sistémica (Terapia de Resolución de Problemas) en el Mental Research Institute de Palo Alto, California (USA). Investigador Experimental en Neurociencia Cognitiva. Ex-directivo de la Fundación Alzheimer de Venezuela y de la Cruz Roja Venezolana. Director del Centro Clínico para Medicina del Estrés BRANGER CENTER. Coach de Vida y Coach Ejecutivo, Director para la Región Central de la Sociedad Venezolana de Coaching.

Secuelas del Estrés en el Sistema Nervioso a partir del confinamiento.

El futuro. ¿Qué es lo que viene ahora? ¿Volverá el mundo a la normalidad? ¿Qué es normalidad? Son muchas las preguntas que globalmente los humanos estamos haciendo frente a la experiencia actual que, en el presente, pareciera estar moldeando el futuro. Los análisis abundan. Los analistas más. Todos los aspectos de una pandemia están siendo estudiados al ritmo del día a día en un mundo que cambia a ritmo de vértigo. Las implicaciones económicas, sociales, académicas, políticas, religiosas, antropológicas, ecológicas, sanitarias, entre muchas otras, son casos de estudio y aun así la conclusión mundial conlleva a la incertidumbre. Las experiencias más cercanas a las secuelas del confinamiento obligatorio se encuentran en el 2015 al 2018 con las epidemias causadas por el MERS y SARS. La más reciente pandemia no tiene generaciones presentes. La peste negra de 1347 solo tiene estudios y registros comparables a las secuelas que dejaron las guerras mundiales 1 y 2, aunque la historia demostró procesos evolutivos posteriores en el cambio que vivió el mundo en ese entonces.

De muchos estudios se desprende el escenario de la vivencia futura expresada en estrés postraumático donde, los temas de salud, tendrán relevancia al presentarse sintomatología de estrés crónico incluso entre 7 y 10 años después de la pandemia, siendo conservadores. Otros hablan de secuelas hasta 20 años posterior a la vivencia actual. ¡Genial! ¿Por qué digo GENIAL ante tan sombrío panorama expuesto? Simple: la vida nos reseteó las neuronas. Cuando el computador se bloquea, se cuelga, se tranca por estar procesando demasiados comandos al mismo tiempo, la solución por lo general es resetearlo. Sí. Podrían perderse archivos en la memoria, podría costarle arrancar de nuevo, pero al comenzar el sistema a funcionar, este corre más rápido, eficiente y limpio. No estoy diciendo que es bueno que nos haya venido una pandemia encima, las teorías de conspiración son ya demasiadas para narrarles las mías propias. Pero una sí se las puedo contar en secreto: tal vez, el universo conspiró para que la consciencia, colectivamente, comenzara a despertar de la forma menos traumáticamente posible. Dije “menos” sin menospreciar el dolor, confusión, miedo que genera nuestra realidad actual.

Todo lo desconocido da miedo. La incertidumbre

genera angustia. Los seres humanos necesitamos puntos de comparación, referencias, evidencias para poder entender los procesos que vivimos y al no tener suficiente información, cualquier cambio puede ser confuso, doloroso y aterrador. ¿No es lo que sentimos al crecer? ¿No es la adolescencia un duelo al convertirse en la muerte de todo lo infantil, de todo lo inocente y sublime? La maduración de una sociedad no sucede en la vía rápida, toma tiempo. Antropológicamente la evolución de las sociedades requiere dos eventos fundamentales: agruparse y luego comunicarse entre ellos. Curiosamente, una cuarentena pareciera habernos aislado, pero nunca habíamos estado más agrupados que ahora y ni hablar del como nos estamos comunicando. Esta paradoja sucede gracias al instinto de supervivencia que tiene nuestro cerebro maravilloso. Las neurociencias han avanzado de manera significativa mostrándonos un funcionamiento de un cerebro al cual, hasta hace poco, nos referíamos como “misterioso”. La parte más reptil del mismo ejecuta las funciones básicas pero vitales de mantenernos vivos a través de las clásicas respuestas para la supervivencia como son: huir, paralizarse o pelear. Estas respuestas instintivas son más complejas de lo que creemos por el hecho de ser seres más avanzados que nuestros ancestros en la época de las cavernas. Actualmente hay muchas formas comportamentales de huir de una situación amenazante, paralizarse o pelear, confrontar, enfrenar.

Nuestro cerebro triuno (Paul McLean) ha evolucionado, podríamos decir incluso mutado a un cerebro con mayor consciencia, capacidad aumentada de resiliencia y avanzados mecanismos de adaptación y comunicación. Las investigaciones dedicadas a la forma en que las neuronas (célula fundamental que compone el sistema nervioso) se comunican empiezan a parecerse a guiones de películas de ciencia ficción. Aquí es donde las ficciones de la realidad o las realidades de la ficción nos deja un campo amplio de conversación. Frente al confinamiento hemos desarrollado en menos de 2 meses la capacidad de adaptarnos, comunicarnos y digerir la experiencia que nos ha generado una pandemia de manera extraordinaria, mostrándonos la capacidad de resistir ante la adversidad, cada cultura a su manera. Pero todo proceso evolutivo nos cobra peaje. El cobro en este momento está siendo fabricado en diferentes sistemas de nuestro cuerpo, en los sótanos de nuestra mente y en la energía que consumen ambos, cuerpo y mente en un constante cambio obligatorio y acelerado.

J. Benjamin expresó que “el estrés es causado por el instinto del cuerpo de protegerse a sí mismo”.** El DSM V (Guía de Consulta de los criterios diagnósticos en salud mental) describe los criterios diagnósticos para el Trastorno de Estrés Postraumático muchos de los cuales están sucediendo a nivel global y seguirán sucediendo en los próximos 6 meses a 2 años sentando las bases de una sociedad frágil en cuanto a salud se refiere. De acuerdo a la Mesa de Protección de salud Mental en la gestión del riesgo de desastres (MINSAL) del Gobierno de Chile, grupo derivado de la OMS/IASC plantearon el 16 de marzo de este año 2020* que algunas de las expresiones sintomatológicas de la pandemia se reflejan en constantes miedos, hipervigilancia, impotencia, aburrimiento, soledad, tristeza, incertidumbre, agotamiento, entre muchas otras que se traducen en procesos biológicos acelerados que mantienen activos vías bioquímicas (neurotransmisores, hormonas) que generan, en un principio, respuestas orientadas a tener mayor capacidad de respuesta ante una emergencia como el hecho de aumentar la velocidad del flujo sanguíneo y mayor producción de azúcar, combinación que permite rápida respuesta muscular pero a su vez, si se mantiene el estrés, merma el funcionamiento de otros sistemas como el inmunológico (mayor frecuencia de resfriados, infecciones gastrointestinales), el gástrico (gastritis, úlceras) y el sexual (omito comentario), entre otros.

Este continuo deterioro de funciones orgánicas generan un envejecimiento acelerado (Hipertensión arterial, diabetes, déficit cognitivo) presentando pérdida de habilidades del pensamiento que se observan en fallas en las asociaciones de ideas, pérdida de memoria inmediata, cambios de humor, fatiga fácil, preocupaciones constantes, lentitud en el entendimiento, incluso la elevada ansiedad genera continuas somatizaciones (enfermedades) que minan la salud y nos acercan a la idea oculta de la muerte. No exagero. Estudios han demostrado que el estrés crónico puede producir derrames cerebrales, infar-

to y cáncer. Incluso el cerebro sufre cambios en su estructura donde se han demostrado áreas como la corteza prefrontal, la amígdala y el hipocampo se ven reducidos de tamaño como consecuencia del estrés crónico. Estas áreas mencionadas son fundamentales para la regulación emocional, la memoria y el aprendizaje.

Todo lo que rodea al sistema nervioso se mueve lento, se va bloqueando, se erosiona y la vida se vuelve gris, entre sombras y temores, donde la soledad autoinducida define el funcionamiento de un organismo enfermo de miedos. Tal vez muchos llevan años en una cuarentena mental y ahora se sienten cómodos en los confines de la autoexclusión social. Las consecuencias finales a nivel de la salud mental y social en resumidas cuentas (créanme cuando les digo que son más) serían: *

- Deterioro de las redes sociales de apoyo y cambios en las dinámicas locales y de ingresos económicos.
- Cambios obligados de hábitos.
- Estigmatización.
- Desconfianza en las autoridades e instituciones.
- Riesgo de la discontinuidad del cuidado o atención de la salud mental.
- Hipervigilancia.
- Mayor aparición del Trastorno Obsesivo-Compulsivo, depresión, ansiedad, somatizaciones y mayor susceptibilidad a la enfermedad por un sistema inmunológico disminuido en capacidades.**
- Aumento del consumo de tabaco, café, alcohol y otras drogas. **
- Pérdida del propósito de vida. **

*Mesa de Protección de salud Mental en la gestión del riesgo de desastres (MINSAL) del Gobierno de Chile, grupo derivado de la OMS/IASC.16 de marzo de 2020.

**Branger. J. Programa de Atención del Síndrome de Estrés Postraumático. Tomo I. Manual. Cruz Roja Venezolana. Junio 2004.



“El escenario de la vivencia futura expresada en estrés postraumático donde, los temas de salud, tendrán relevancia al presentarse sintomatología de estrés crónico incluso entre 7 y 10 años después de la pandemia.”

Imagen Cortesía

Las evidencias de reacciones postraumáticas datan del siglo sexto antes de Jesucristo y se fundamentan en las reacciones de los soldados durante el combate. (Holmes. 1985)**. ¡Y vaya combate que estamos dando!

Si hoy día bien sabemos que mente, cuerpo y espíritu son una tríada indivisible que interaccionan unas con otras entonces estamos muy claros que están siendo amenazadas por la incertidumbre, la infoxicación (intoxicación por información) y la pérdida de propósito. El cerebro, al ser estimulado de la manera adecuada, con secuencias ordenadas de comandos lógicos que generen la suficiente disrupción para crear el caos necesario, puede manifestar un pensamiento generativo que le permita sanar, rejuvenecerse y activar todos sus mecanismos de plasticidad neuronal, reconexión nerviosa y fabricar un nuevo modelo de pensamiento que le permita demostrar, de nuevo, que la inteligencia no es más que la capacidad de adaptación del ser humano.

La humanidad necesita un plan, objetivos claros, metas y propósito. No se me ocurre mejor profesión para atenderla que el coaching. Es imperante cumplir con los pasos de la evolución humana: juntarnos, agruparnos y comunicarnos, organizarnos, pasar de EGOsistemas a ECOsistemas. Aprender a vivir en el espacio CAORDICO, ese espacio entre el CAOS y el ORDEN donde los coaches nos senti-

timos cómodos y confiados. Sabemos por demás lo que sucede cuando una persona diseña un plan con claros objetivos, apunta a las metas que le llevan a la evolución humana y se crea un propósito de vida haciéndose preguntas poderosas que lo muevan del lugar donde se encuentra al lugar donde pertenece. El mundo necesita Coaches poderosos, humildes, presentes y conscientes. No hay virus que pueda con la sensatez humana y no hay profesión más sensata que el coaching. Es tiempo de cochar al mundo: ¿Cuándo Comenzamos?



[@jcbranger](#)
[@brangercenter](#)

ZAIDA MÁRQUEZ

METAPROGRAMAS

“El cerebro mediante los metaprogramas, selecciona la información que le llega a través de los sentidos.”



Zaida Márquez es doctora en Ciencias del Comportamiento, Coach Profesional y Master en PNL, en este artículo resume según su criterio los elementos sustanciales de “los metaprogramas” que fueron desarrollados a partir de los 70 por Richard Bandler enmarcados en la PNL Programación Neurolingüística.

El Comportamiento humano es complejo y fascinante. Muchas personas en este mundo cambiante, volátil, ambiguo, e incierto, buscan cambiar y transformarse a través de modelos de tecnología humana, entre ellos el coaching. Como coaches “creadores de estelas”, nos conocemos primero a nosotros mismos, antes de conocer a los coachees y acompañarlos en sus procesos de cambio. Para poder realizar cambios verdaderos y profundos, el primer paso es el autoconocimiento. Y es que ¿podríamos pretender conocer a los demás, sin conocernos a nosotros mismos?, ¿Qué pasaría si cambiáramos nuestra manera de comportarnos, sin cambiar los automatismos inconscientes que rigen la conducta?

En el proceso de autoconocimiento, es fundamental reconocer que tenemos patrones de conducta inconscientes que nos hacen actuar de una u otra manera. Estos patrones de conducta son denominados Metaprogramas, los cuales determinan cómo tendemos a formar nuestros modelos mentales y por tanto a comportarnos. Son auténticos filtros de la información que distorsionan la realidad para determinar a qué le prestamos atención. El cerebro mediante los metaprogramas, selecciona la información que le llega a través de nuestros sentidos.

Resultan ser una herramienta muy efectiva para el cambio personal, sirven para entenderse a uno mismo, además de entender cómo los demás ordenan y dan sentido al mundo, y en los procesos de coaching a comprender los valores, creencias y comportamientos, de los coachees. Es posible cambiar las limitantes personales al modificar estos metaprogramas. Si una persona tiene una manera de procesar el mundo que está limitando su éxito, este conocimiento le puede ayudar a encontrar una manera más eficiente de adaptarse. Al identificarlos se puede tener conciencia de ellos y modificarlos a voluntad.

Conocer los metaprogramas es potente para calibrar y dirigir la comunicación interpersonal. A través de este enfoque se puede desarrollar toda una serie de distinciones sobre las personas que facilita la comunicación efectiva y el rapport. Así pues, para comunicarse eficazmente con una persona, hay que entender sus metaprogramas. En coaching resulta ser una herramienta poderosa.

Fundamentan las bases de nuestras decisiones, proporcionan la estructura que determina a lo que

prestamos atención, cómo damos sentido a nuestras experiencias, y las direcciones en las que nos pueden llevar. Sólo a través de la comprensión de los patrones mentales se puede esperar transmitir un mensaje de forma efectiva, ya sea para comprar algo, emprender un proyecto, o expresar a otra persona el amor que sientes por ella. A pesar de que las situaciones pueden variar, hay una estructura consistente de cómo las personas entienden las cosas y organizan su pensamiento.

Así también los metaprogramas determinan la forma en que nos motivamos, lo que nos interesa, cómo administramos nuestro tiempo, cuánto tiempo permanecemos en un trabajo o una relación, nuestra efectividad en las tareas y la forma en que abordamos los retos. Estos son las guías de todos nuestros procesos mentales, los cuales influyen en los procesos emocionales y de conducta. Como podemos ver, los metaprogramas juegan un papel clave en nuestra personalidad. Son los vestidos de la personalidad.

TIPOS DE METAPROGRAMAS:

1. *Hacia el placer vs alejándose del dolor:* Todo comportamiento humano gira en torno a la necesidad de obtener placer o evitar el dolor. Es normal que sueltes un fósforo encendido a fin de evitar el dolor. Te puedes sentar y ver una hermosa puesta de sol debido a que obtienes placer al ver esa imagen. Todo el mundo se mueve hacia algunas cosas y se aleja de otras. Nadie responde de la misma manera al mismo estímulo, aunque cada uno tiene un modo dominante, una fuerte tendencia hacia un programa u otro. Algunas personas se sienten más cómodas moviéndose hacia algo que les apasiona. Otros tienden a ser cautos y cuidadosos, y ven el mundo como un lugar más peligroso; ellos prefieren tomar acciones que los alejen de cosas dañinas o amenazantes en lugar de buscar cosas emocionantes.

2. *Marco de referencia externo vs interno:* ¿Cómo sabes que has hecho algo bien? Te regocijas cuando te dan un premio, aplausos? O simplemente te sientes bien porque tu voz interior te dice que lo has hecho bien? Cuando te gusta ese reconocimiento por parte de los demás, dando importancia a lo que piensen los demás de tí y te dejes influenciar por sus opiniones, tienes un Marco de Referencia Externo, y cuando el reconocimiento viene de dentro (diálogo interno), tienes un Marco de Referencia

Interno. El Marco de Referencia se construye con el tiempo.

3. Priorizando por uno mismo o por otros: Algunas personas priorizan las interacciones humanas con base en lo que es importante para ellos, o a lo que pueden hacer por los demás. Por supuesto la gente no siempre cae en un extremo u otro. Si una persona sólo priorizara por sí misma, se convertiría en alguien extremadamente egocéntrica. Las personas que priorizan por sí mismas no suelen trabajar bien en equipo. Las personas que priorizan por los demás, les gusta ayudar y contribuir, además de trabajar en equipo.

4. Semejanza vs diferencia: Este metaprograma determina la forma de ordenar la información para aprender, entender, y asimilar las cosas. Para determinar si alguien busca las semejanzas o diferencias, puedes preguntarle acerca de la relación entre cualquier conjunto de objetos o situaciones, y observar si se enfoca primero en las similitudes o en las diferencias.

5. Jerarquía de Criterios: Hay personas que cuando viajan, conocen lugares o adquieren nuevos aprendizajes les dan mayor importancia a: las personas que conocen, otras al paisaje o sitios nuevos, otras a los objetos de valor o cosas, y otras a la experiencia y sensaciones vividas.

6. Posibilidad vs necesidad: Algunas personas son motivadas principalmente por la necesidad, no por lo que quieren. Hacen algo porque deben hacerlo. No les motiva tomar acción por lo que es posible, aunque esto pueda mejorar en gran medida su vida. La persona que está motivada por la necesidad se interesa en lo que conoce y lo que es seguro. Otros están motivados por la búsqueda de posibilidades. Están motivados por lo que quieren hacer y no por lo que tienen que hacer. Buscan opciones, experiencias, opciones y nuevos caminos. La persona que está motivada por la posibilidad se interesa por lo que desconoce y puede aprender. Quiere conocer las posibilidades que tiene para desarrollarse.

7. Estrategia de trabajo: Existen varios tipos de estrategias de trabajo:

Estrategia de trabajo independiente: algunas per-

sonas no se sienten cómodos a menos que sean independientes. Ellos tienen gran dificultad en colaborar estrechamente con otras personas y no les gusta trabajar bien bajo vigilancia. Ellos tienen que seguir sus propias reglas.

Estrategia de trabajo de cooperación: algunas personas funcionan mejor como parte de un grupo. Llamamos a esto una estrategia de trabajo cooperativa. Estas personas quieren compartir la responsabilidad de todas las tareas. Prefieren apoyar en lugar de sentir todo el peso de la responsabilidad sobre ellos.



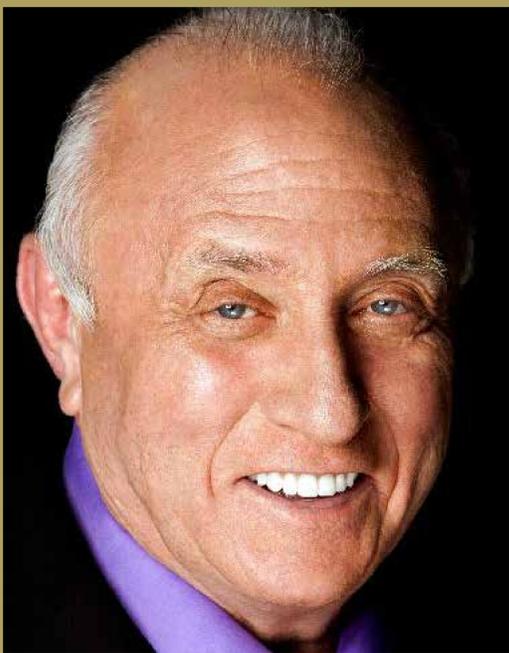
¡La sociedad no puede transformarse si el individuo no se transforma, y para ello es necesario el autoconocimiento y conocer los Metaprogramas es un primer paso!

[@zaidamar](#)

“Los metaprogramas son bloques de programas básicos que determinan nuestra personalidad, o más bien los aspectos externos de nuestra personalidad. Se manifiestan claramente en la fisiología, y son condicionantes los unos de los otros, es decir, se encuentran anclados. Nos comportamos, nos movemos, adoptamos posturas, gesticulamos, en función del uso arraigado de nuestros metaprogramas.”

Pioneros de los metaprogramas:

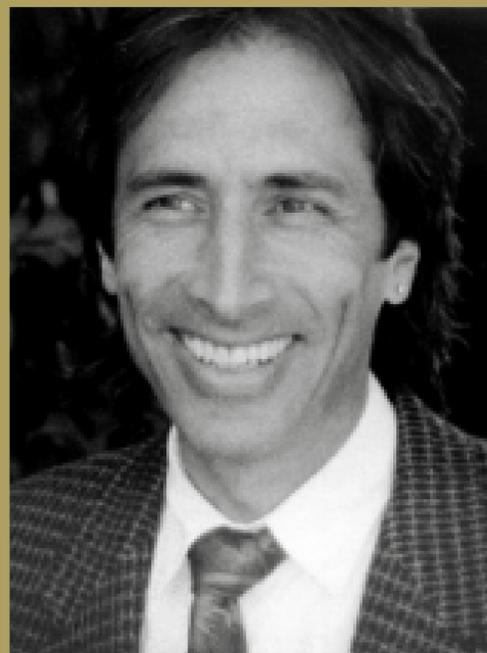
Fotos Cortesía



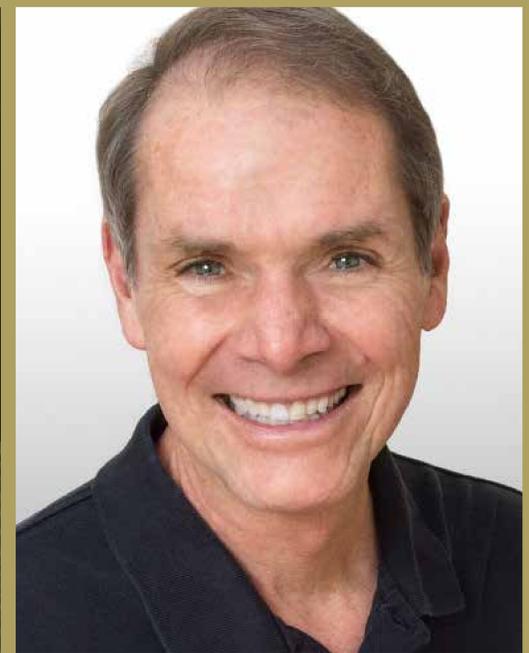
RICHARD BANDLER
Psicólogo y Filósofo
Fundador de la PNL



LESLIE CAMERON
Escritora y autora de
Empowerment.



DAVID GORDON
Doctor en Psicología
y desarrollador de los
metaprogramas.



ROBERT DILTS
Licenciado en Letras y
Tecnología de la
Conducta.

“... por diez años he buscado cuáles son los patrones que hablan con certeza sobre las personas, por mucho tiempo pensé que eran los Metaprogramas y luego resultó que no, porque éstos cambian con el contexto también, así que siempre he estado buscando cuál es la esencia, cuál es el núcleo, porque eso es lo que quiero ser capaz de tocar...”

Leslie Cameron
Empowerment: The Power that Produces Success.



Francisco Romero

Director de Marketing y Comunicación de *AECOP España*
Asociación Española de Coaching Ejecutivo y Marketing.

10 claves para elaborar tu plan de negocio de coaching

La premisa fundamental para empezar con tu negocio de coaching es adoptar una visión estratégica. Como en cualquier negocio, no podemos ir a lo loco e ir con una venda puesta. Vas a montar tu propia empresa y necesitas elaborar un plan de negocio.

Estas son las 10 claves para elaborar tu plan de negocio y lograr un proyecto exitoso.

1. Análisis de la situación: realizar tu DAFO personal.

Si no conoces esta herramienta, Coméntarte brevemente que el DAFO es una poderosa herramienta de autoconocimiento que todo emprendedor como tú debe de realizar antes de acometer cualquier proyecto. El DAFO se puede aplicar tanto a nivel personal como a nivel empresarial. Se organiza en una matriz donde se contemplan cuatro aspectos: puntos fuertes, puntos débiles, oportunidades y amenazas.



2. Seleccionar tu segmento de mercado: especialización.

Como dice el refrán popular: “el que mucho abarca poco aprieta”. Debes encontrar tu segmento de mercado a través de la investigación. El DAFO te va a dar información muy útil para este cometido. Especialízate en lo que seas mejor. En la mayoría de los casos, la especialización es la clave del éxito.

3. Elaborar un presupuesto de la actividad con objetivos alcanzables.

El hecho de elaborar un presupuesto es prioritario. Cualquier empresa sea pequeña o grande debe moverse siempre con base un presupuesto. Este punto te puede resultar poco atractivo, pero cuando te acostumbres a usarlo no podrás vivir sin él. Especifica tus ingresos, tus gastos, tus objetivos lo más detalladamente posible. Es muy importante que los objetivos que planteas sean alcanzables.

Lanzarte sin presupuesto es como navegar sin radar en un océano plagado de icebergs. Si contamos con el radar del presupuesto, minimizamos el riesgo de colisión en gran medida.

4. Diseñar tu estrategia de marketing digital.

Llegamos a un punto realmente importante: el marketing de tu empresa, tu propio marketing.

En este apartado diferenciamos entre 5 grupos dentro de la estrategia de marketing digital que hay que tener muy en cuenta:

- **Autoridad en buscadores:** si no estás en Google no existes. En este punto incluimos todos los recursos de SEO, SEM, marketing de contenidos, localización, con el fin de atraer visitas y dirigirlos hacia tu oferta.

- **Funnel marketing:** ofrecer tus servicios mediante un embudo de ventas bien elaborado sigue siendo hoy en día un recurso muy eficaz para la captación de leads y su conversión en ventas. En este campo

tiene especial relevancia el modo en que ofreces la cadena de valor de tus servicios para ganarte la confianza de tus contactos, la especialización para diferenciarte de tu competencia y tu autoridad dentro del mercado. El éxito de un buen funnel depende de muchos aspectos como la oferta de entrada que hayas diseñado, la elección acertada de tu público objetivo o el copywriting que emplees en tus comunicaciones, por mencionar algunos factores.

- **Redes Sociales:** crea comunidad. No quieras abarcar todas. Escoge con cautela allá donde se encuentre tu nicho de mercado. Recuerda siempre que las redes no son plataformas creadas específicamente para la venta. Debes llegar a tus seguidores ofreciendo contenido de valor.

- **Email Marketing, Whatsapp, Bots automatizados:** escoge el recurso que mejor se adapte a tus campañas. El Email Marketing, por mucho que se haya dicho que pronto caerá en desuso, sigue siendo actualmente uno de los mejores recursos para llegar a tu cliente potencial si está bien utilizado. Por otra parte, actualmente contamos con otros recursos como Whatsapp o los bots automatizados, que son dos de las opciones que más de moda están actualmente.

- **Campañas de pago patrocinadas en redes sociales o Google Adwords, publicidad en blogs o revistas del sector.** Estrategia siempre aconsejable si está bien integrada con el resto de elementos de tu plan de marketing digital.





De todos estos puntos extraigo 4 conceptos clave: autoridad, especialización, segmentación y automatización.

Dos últimas recomendaciones:

- No quieras hacerlo todo. Hay quien basa su marketing en un embudo de ventas y email marketing, quien lo basa en redes sociales y bots automatizados, etc. Busca la combinación de recursos idónea para tu negocio; y si es posible, contrata a profesionales externos. Tú objetivo es dedicar el 80% de tu tiempo en sesiones de coaching y un 20% en promoción, no viceversa.
- Realiza algún curso sobre marketing digital para ponerte al día de los recursos que te ofrece actualmente internet. Siempre es recomendable.

5. Encuentra colaboradores.

Porque no todo tiene que costarte dinero en la ejecución de tu plan. Existen muchas asociaciones, organizaciones y empresas abiertas a colaboraciones en forma de un intercambio de servicios por un beneficio mutuo. ¡Ofrécete! No tengas reparo en

ello porque te llevarás sorpresas muy gratas. Tus servicios de coaching son de gran valor, por lo que propón intercambios que te puedan proveer de futuros clientes. Esas relaciones siempre son positivas.

6. Contratar los servicios de un coach.

¿¿Cómo ¿? ¡¡Pero si yo soy coach!! Si tú eres el primero que harás de embajador de los beneficios del coaching ante tus futuros clientes, es totalmente lógico y casi una obligación que te valgas de los servicios de un compañero de profesión para que te acompañe durante el proceso. No hace falta pararse mucho en este punto porque, aunque no vislumbrases la posibilidad de contratar un coach, ya sabes de sobra lo positivo que te va a resultar.

7. Formación continua.

En este sector como en cualquier otro las cosas se mueven muy rápido, por lo que es importante estar al día respecto a las últimas tendencias en coaching ejecutivo. Dotarse del conocimiento de las últimas metodologías y herramientas te posicionará como un profesional innovador y te dará confianza al contar con recursos para afrontar cualquier situación profesional.

8. Contar con una certificación de prestigio para posicionarte en el mercado.

Se hace esencial contar con una certificación que te posicione dentro del mercado, y más hoy en día cuando por suerte o por desgracia el coaching ha ganado en popularidad y existe mucho intrusismo en el sector aprovechando el tirón actual.

9. Formar parte de una asociación profesional de prestigio.

En cada país existen diversas alternativas. Pertenecer a una asociación te va a reportar importantes beneficios a nivel profesional. Podrás disponer de servicios de asesoramiento, formación continua, asistencia y participación en eventos, formar parte de alguna de las áreas internas de la asociación, presentar investigaciones y publicar artículos, promocionar tu imagen, conocer a profesionales del sector con quien compartir conocimientos, generar sinergias y consultar si la situación lo requiere. En definitiva, como dice el himno de los reds, "Nunca caminarás solo" ("You'll never walk alone").

10. Tu propia actitud.

No me refiero a aptitudes, que estoy seguro que las tienes, si no a tu propia actitud. De qué manera vas a afrontar tu proyecto va a ser determinante. Para finalizar las diez claves aquí te dejó unos cuantos tips para que mantengas tu actitud saludable:

Sé constante: nadie dijo que el camino fuese fácil. En algunos momentos te invadirá la frustración. Trata por todos los medios de no venirte abajo y si en algún momento te encuentras en un callejón sin salida, no dudes en pedir ayuda. No busques excusas para dejar las cosas para mañana.

Sé paciente: No esperes obtener beneficios de inmediato. Todo el proceso lleva un timing que debes tener en cuenta. La empresa que vas a emprender no es cosa de un mes ni de dos. Si todo se desarrolla convenientemente, normalmente los primeros resultados positivos empiezan a llegar a la cuenta de resultados a partir del sexto mes. Puede darse antes o puede darse más tarde. Lógicamente depende del contexto de cada uno.

Sé generoso: sembrar para recoger. No seas rácano a la hora de ofrecerte a tus futuros clientes. Una de las mejores estrategias para ganarte la confianza de tus clientes es "regalar" tus servicios en forma de

"You'll never walk alone"



sesiones de coaching, talleres o ponencias gratuitas...Aquí queda abierto a tu imaginación, pero ten en cuenta que todo lo que ofrezcas generosamente luego te vendrá devuelto en forma de resultados positivos. Te lo garantizo.

Mantén una línea y un estilo: No vayas cambiando de una especialización a otra. Últimamente se ve en redes sociales gente que asegura ser especialista en una materia y al tiempo vuelve a aparecer como especialista en otra materia totalmente diferente. Esto puede demostrar poca profesionalidad. Posiciónate en tu especialidad. Mantén una posición férrea y constante.

No ofrezcas servicios, ofrece soluciones: No es lo mismo decir "ofrecemos servicios de coaching a empresas" que decir "Fomenta la productividad de tu empresa con equipos más motivados y creativos". Si tú eres un coach y tocas a mi puerta, me venderás tu servicio con el segundo de los mensajes. Es que incluso puede darse el caso que yo como empresario no sepa a ciencia cierta lo que es el coaching, pero sí me hablas de mejorar la productividad la cosa cambia. Las empresas buscan soluciones, y sobre todo soluciones que impacten positivamente en su cuenta de resultados. Dale el mensaje que necesitan oír en el momento adecuado.

FRANCISCO ROMERO ESCOBAR
Licenciado en Gestión Comercial y
Marketing de EC BUSINESS SCHOOL
Experto en posicionamiento de
marcas corporativas.

marketing@aecop.net

CARLA TORREIRO

“Los más exitosos e independientes serán personas que generen flujo de caja a través de internet”

Nuestra colaboradora actualmente radicada en Madrid, es Licenciada en Idiomas Modernos (UCV). Profesora de español, inglés e italiano. Correctora de estilo. Creadora del modelo de aprendizaje CAT. Investigadora de las criptomonedas, la tecnología blockchain y las finanzas personales. En este artículo nos presenta una aproximación al mundo de “las redes financieras descentralizadas persona a persona”, un universo fascinante que llegó para quedarse.

Contrastes de valor: dinero, moneda y Bitcoin

En estos tiempos de incertidumbre y confusión en tantos aspectos como el porvenir, la economía, la planificación familiar, hasta cuándo estaremos en casa y qué está pasando realmente (porque muchos podrían dudar de la veracidad de la información a la que somos constantemente bombardeados) sería oportuno enfocarse un momento en qué tan bien estamos preparados a nivel económico y mental para afrontar esta crisis, la crisis económica de la deuda y que muchos portavoces de gobiernos e instituciones querrán atribuir a la crisis sanitaria, cuando lo cierto es que ya se venía venir.

Es importante partir del concepto de qué es el dinero y qué es una moneda. El dinero es todo lo que se pueda aceptar en el intercambio de bienes y servicios y que además cumple unas funciones necesarias, por ejemplo: tiene que ser un bien deseable por todos; tiene que ser fácil de transportar (no como un lingote de oro) y tiene que acumular valor en poco peso; también tiene que ser divisible, es decir, que se pueda fraccionar para poder comprar bienes más o menos costosos; pero sobre todo la característica primordial es que sea incorruptible: que no pierda valor con el paso del tiempo. Elemento que no cumplen la mayoría de las “monedas” de los países, porque son eso: moneda. La moneda es un instrumento que se convierte en dinero porque así lo establece una ley o un Estado, no porque en verdad tenga un valor o esté respaldado en un bien que haga que perdure su valor en el tiempo y con él su capacidad de compra.

Existe una alternativa: el Bitcoin. Su mayor característica es que es una red descentralizada de persona a persona: ninguna institución o persona controla su emisión, gasto o reserva; se basa en la escasez (solo hay 21 millones de monedas en el mundo, no se pueden “imprimir” más). Otra de sus características es la transparencia, ya que se basa en la cadena de bloques, un Libro Público que registra las transacciones y es visible para todo el mundo, eliminando el doble gasto de los bancos. Por último, su seguridad, la red Bitcoin es la red más segura y es uno de los aspectos que hace que tenga el valor que tiene.



Todos los días dedicamos horas a nuestro trabajo y al desplazamiento y no tendemos a ver este tiempo como valioso, sino como parte de la rutina y lo cierto es que nuestro tiempo es el activo más valioso que tenemos. Luego, a fin de mes nos dan una recompensa por nuestro tiempo invertido: nuestro pago. Las preguntas para reflexionar son: ¿qué puedes hacer realmente con esa recompensa?, ¿para qué te alcanza?, ¿en verdad representa todo mi tiempo invertido en ello?

El sistema actual es un sistema financiero que penaliza al ahorrador. Hay personas que consideran al dólar o al euro monedas estables que mantienen su valor en el tiempo, que son refugio, pero no lo son. Para países como Venezuela o Argentina que viven una hiperinflación desde los últimos años gran parte de sus habitantes ven estas divisas de esta forma, pero lo cierto es que también estas monedas tienen inflación y que no protegen ni mantienen el poder de compra en el tiempo.

Al mundo nuevo al que vamos la gran diferencia la van a marcar las personas que utilizan el internet y las criptomonedas de forma diaria y natural en sus vidas. Los más exitosos e independientes serán personas que generen flujo de caja a través de internet y formas de dinero que no estén controladas por

los Estados ni bancos centrales. Algunos podrían pensar que esto sería para evadir impuestos o para realizar actividades ilícitas, pero es todo lo contrario y ya suceden estas actividades con el dólar, por ejemplo. Mientras la gran parte de la población siga dependiendo de una divisa de la que se pueda seguir imprimiendo dinero basado en deuda, el sistema financiero seguirá derrumbándose y generando más y más pobreza a la población que cobra por horas y que depende de un sueldo.

Bitcoin no es la solución económica a esta pandemia, Bitcoin nació en 2008 como una solución a la inflación y a la política monetaria irresponsable y desmedida que han adoptado los bancos centrales. Nos enfrentamos a una hiperinflación muy fuerte, capaz la más fuerte desde la gran depresión lo que significa una destrucción de divisas, de su capacidad compra y del valor que tienen en el tiempo. Al tener claras las diferencias y conceptos de dinero, moneda y bitcoin, solo queda decir que la educación es la mejor inversión que se puede hacer en uno mismo. Es de vital importancia y sobre todo en estos tiempos educarnos a nivel financiero para poder crear una visión propia, un criterio objetivo y así, poder tomar las mejores decisiones.

[@tatatorreiro](https://www.instagram.com/tatatorreiro)

Astrid Klindt

Reconstruir

la realidad:

conectar con tu

gran poder interior.

@astrid_klindt

Ser Coach es uno de los más apasionantes roles que he podido tener, es la dupla perfecta ciencia – emoción. Es un mundo de posibilidades para acompañar y servir desde el amor, ser testigo de cómo el “ser humano” alcanza su objetivo, cómo el cliente se desborda de alegría reconociendo su caja de herramientas, cómo se quiebra cuando la emoción aflora y, en todos los casos, cómo se hace consciente de su gran poder interior, ese espacio donde está una fuente inagotable de respuestas.

Con frecuencia mis amigos y recién conocidos me refieren el ánimo y el positivismo que reciben de mí en un encuentro o en una conversación. Perciben mi talento positivo porque me es fácil transmitirlo, es innato. Pero, esto no siempre fue así, yo creo que es el resultado de una infancia sucedida, adolescencia sin la presencia física de mis padres, quiebres emocionales que se tradujeron en problemas de salud que, sin duda, comenzaron a forjar en mí una capacidad de resiliencia insospechada.

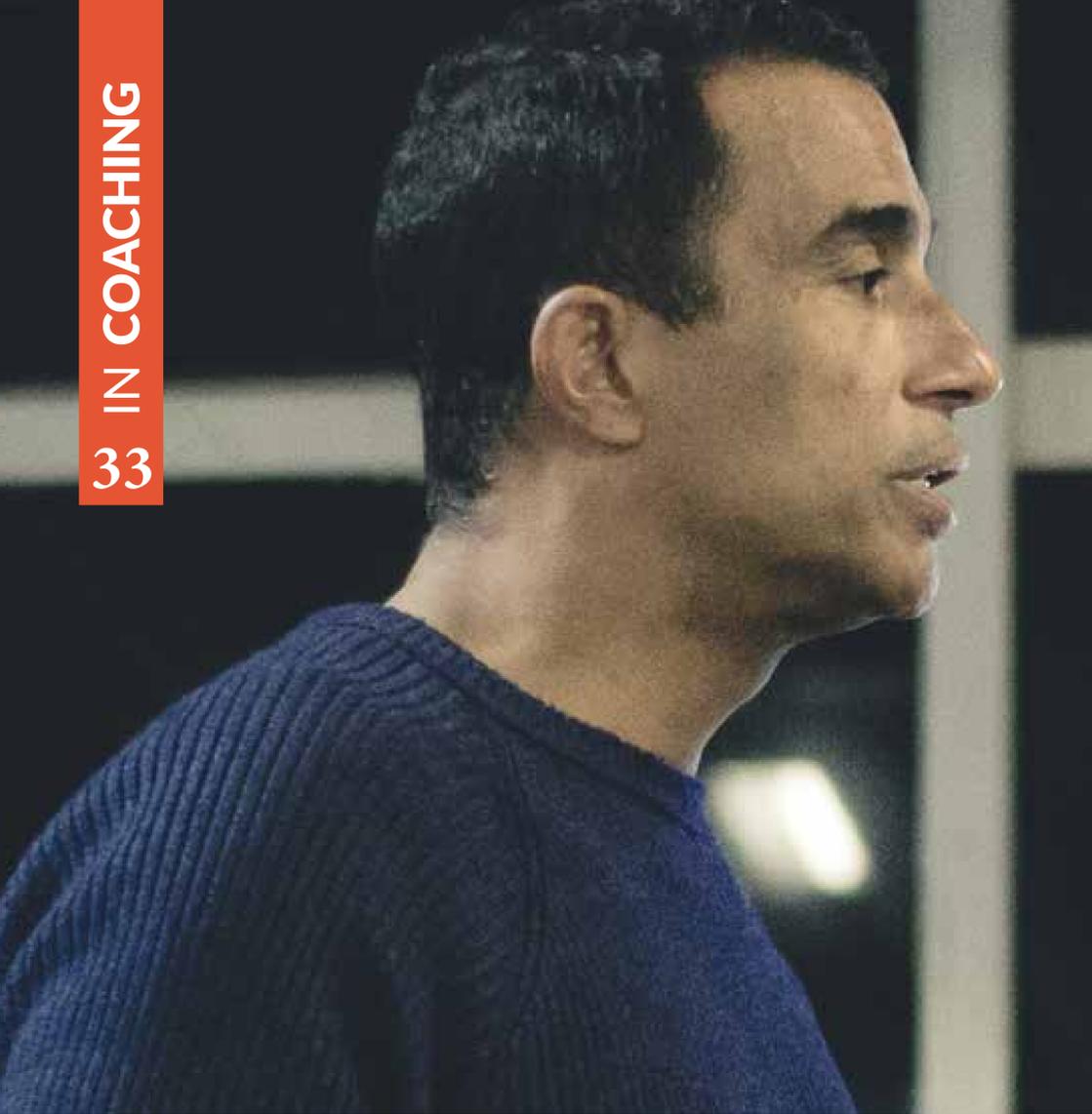
En 2009 tuve una experiencia personal que cambió mi vida para siempre. Fui diagnosticada de una enfermedad autoinmune catalogada por la OMS como incurable. Fue muy duro padecerla; una enfermedad de la piel incapacitante e intimidante que llegó a causar estragos en mi vida personal y profesional.

Hago especial énfasis en este tema, para referir la importancia del enfoque y pensamientos positivos, de cómo la determinación de un ser humano es capaz de cambiar y reconstruir su realidad. Tomando como referencia al filósofo español José Ortega y Gasset con su frase “Yo soy yo y mis circunstancias”, puedo contarles cómo generé todas las condiciones para hacer valer la inteligencia. Esto sucedió después de “tocar fondo” y mucho sufrimiento, resulté ser mi propia coach y terapeuta sin saberlo, para ese entonces aún no estaba certificada como tal.

Comencé a conectar con mi poder interior... me hacía muchas pre-

guntas, pero ninguna tan poderosa como aquella que zarandea e invita a descubrir el verdadero potencial. ¿Qué es lo que realmente quiero lograr? ¿Qué es lo que está impidiendo que lo consiga? ¡Claro! Mi deseo era curarme, pero caí en cuenta que para curarse por fuera es preciso sanar por dentro, es un tema emocional, entre otras cosas es también un tema de fe y la fe no admite dudas.

Es preciso reconocerse humano, frágil, vulnerable, imperfecto; además, tener el ímpetu arrollador para trascender cualquier circunstancia. Tuve la determinación de usar la inteligencia para lograr mi cometido: borrar y desaparecer las cicatrices de mi cuerpo que limitaban mi libertad plena. Fue entonces cuando se hizo la magia: tomé la decisión, sin más medicinas, con la fuerza poderosa del amor propio, del reconocimiento a mi vulnerabilidad, de la aceptación, de los pensamientos positivos, valiéndome de otras herramientas que hoy por hoy pertenecen a la pseudo ciencia.



Héctor Martínez

“Hablar de felicidad es hablar del sentido que le damos a la vida”

FELICIDAD. Realidad o Quimera

La esencia libre nos confiere belleza interna. De tal belleza emana la felicidad perfecta y el verdadero amor.

Sin el menor asomo de ostentar sapiencia alguna y mucho menos, erigirme en maestro, creo que este ensayo acerca de la felicidad, vino a mí con el propósito que se me confiere -en el pasado reciente- de compartir saberes, como consecuencia del afecto con el cual he asumido las responsabilidades que me han sido asignadas, lo cual ha hecho al deber, ligero y gratificante.

En ocasión de esta asignación, por demás gratificante, procuraré exponer los aprendizajes relevantes, a mi buen parecer, obtenidos en esta gran universidad que llamamos vida. En torno al mismo, aún cuando es un tema del cual suelo hablar, con bastante frecuencia, hacer una revisión de algunos autores, me permitió refrescar algunos conceptos, profundizar otros y, fundamentalmente, integrar – para efectos de este artículo- algunos tópicos, para mí, dispersos y trataré de plasmarlos acertadamente.

Un punto importante a tratar es el relativo a la concepción holística del ser humano; es decir, a su indivisible unidad bio-psico-social. Concep-

to tan bien tratado en clase de psicología cuando apenas era un adolescente en bachillerato. Hoy, entiendo, éste constituye el eje de la definición de salud que maneja la Organización Mundial de la Salud; sin embargo, en un pasado reciente se hizo explícito el señalamiento de lo sexual, como un área igualmente importante a las esferas, biológica, mental y social, en la búsqueda del equilibrio para el logro del completo estado de bienestar. Y a este bienestar, le dedicaré unas líneas, más adelante.

No quisiera desaprovechar la ocasión de lo predicho, para resaltar un fragmento del libro de Margarida Lucas, “El Arte de Ser Feliz”, pues atrajo poderosamente mi atención por lo cónsono, el cual reza: “De acuerdo con un estudio reciente, amar y hacer el bien por otros baja el colesterol y libera hormonas que provocan felicidad plena. No necesitamos tener sexo todos los días, pero vivir nuestra sexualidad contribuye a liberar y hacer circular energías que equilibran nuestro cuerpo y nuestra mente.”

En torno a este párrafo me gustaría hacer algún comentario. El equilibrio personal no sabemos como conseguirlo. Vivimos anclado en el pasado y preocupados por el futuro, no tenemos la menor idea de cómo vivir en el presente; por lo tanto, no podemos encontrar nuestro equilibrio. La felicidad es un decisión que tomamos, tú decides ser feliz, tú puedes crear tu mundo, tú universo, solo con el hecho de pensarlo, pues pensar altera tu mundo interior y comienza a crearse –a partir de ahí- tu mundo exterior, así que, ¡cuidado con el mundo que estás creando!

He observado que la mayoría de las personas no tienen claro el por qué se levantan cada mañana,

la felicidad, vendrá cuando encuentres los motivos para levantarte cada día. Tiene mucho que ver con la manera como nos expresamos, con el lenguaje, insisto, –“cuidado con lo que piensas, pues lo construyes” -. Hay palabras que evocan emociones y sensaciones, y son estas palabras las que debemos tener presente en nuestro día a día. Palabras que te conecten con el ser [propio] y con el otro, palabras que tocan el corazón del ser humano.

En mi corta experiencia como coach he podido observar que, la declaración del perdón, en sus diferentes formas declarativas, es la clave para librar los traumas del pasado. Con el simple hecho de pronunciarla, genera una sensación de bienestar –sientes que te quitas un enorme peso de encima-. Y cuando me refiero a sus diferentes formas declarativas; quiero decir, pides <perdón>, al no cumplir una promesa. <te perdono> o simplemente <perdono>, cuando nos despojamos de los resentimientos. Y finalmente <perdón> cuando nos perdonamos a nosotros mismos. Es distinto cada acto declarativo, te libera de ese algo al que estabas atado y/o dejas ir lo otro. La declaración de gratitud es otra palabra que evoca emoción, pues “el agradecimiento es la memoria del corazón.”

Lo expuesto hasta ahora me sirve en bandeja para expresar mi opinión acerca de la felicidad, pues lo que me hace feliz es compartir lo que conozco, lo que considero, ayuda a ser feliz en la vida, y nótese que no digo, a ser más feliz, pues en mis sesiones de coaching y mis conversaciones cotidianas me he encontrado con personas que desconocen por completo lo que es ser feliz. En cada sesión que he tenido he descubierto que debo ayudar a las personas a gestionar las emociones, pues estoy persuadido de que, aprendiendo a gestionar las emociones podemos

ser mucho más felices. Oso escribir lo predicho desde la humildad que me caracteriza, porque soy modesto instrumento de ejecución del coaching ontológico y trato de ir un poco más allá, al interior de las personas, a descubrir en que estado emocional se encuentra hasta descubrir como desmontar el juicio que les bloquea y les impide ser felices. Hablar de felicidad es hablar del sentido que le damos a la vida, pues la felicidad no es lo que nos pasa, sino lo que hacemos con lo que nos pasa, cómo interpretamos cada suceso. Es mantener una mirada positiva llena de optimismo ante la vida.

Hablamos de una vida llena de logros, de metas alcanzadas y aunque en ese punto te sientes invadido de un gran bienestar y pareciera que la felicidad está asociada al bienestar, yo te digo que no es tan así, pues el bienestar invade los sentidos mientras que la felicidad colma el alma. El bienestar, la comodidad, la seguridad no es felicidad.

La felicidad no es un sitio a donde se llega, son los diferentes puntos de inflexión –los altos y bajos- que te encuentras en el transitar hacia dicho punto. Si alguna vez has escuchado la frase: “nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde” entonces vas a entender la felicidad cuando no la tengas, por ejemplo: cuando se está cara a cara ante la muerte, ante el dolor, ante la enfermedad y el sufrimiento; es ahí, cuando entendemos que no somos felices. Para nuestra tranquilidad, el antídoto al sufrimiento no es otro que el amor.

Una manera de identificar la felicidad es la forma como decides ver la vida. Afortunadamente no conozco a alguien que no quiera ser feliz, hasta ahora no he conocido a persona alguna que quiera lo contrario a ser feliz, solo que no saben como se logra. Y aunque no puedo enseñarte, en tan breves letras, cómo hacerlo,

sí me gustaría dejar algunas ideas un poco más claras.

Aprender a vivir en presente permanente, tu presente eterno, pero permitiéndote superar las heridas y los sinsabores del pasado y dale una mirada distinta al futuro, míralo con ilusión. Construye tu mundo perfecto lleno de felicidad. Finalmente, quisiera citar un aspecto para mi novedoso, referido a la denominada Conciencia cósmica, en torno al cual se ha teorizado en abundancia en los años recientes. Es lamentable que no se haya comprendido suficientemente su aplicabilidad como instrumento útil para la transformación del ser humano y su evolución hacia el logro de la felicidad.

Prescindiendo de las miles de consideraciones teóricas, podría decirse que mediante la incorporación de hábitos saludables al estilo de vida, la auto-observación, la disposición al servicio amoroso; es decir, amor a un ideal, amor a los semejantes – es la causa de nuestra vida- y el amor a un recuerdo, Viktor Frankl, “El Hombre en Busca de Sentido” y la práctica regular de ciertos ejercicios (relajación profunda, meditación y vigilia permanente o presente eterno), es posible identificar y destruir los llamados agregados psicológicos, impresiones mentales que por lo general, yacen en el subconsciente (mente pasiva), para lograr el despertar de la conciencia, fuente de equilibrio y crecimiento personal.

Desde esta óptica, la felicidad no luce como una quimera; todo lo contrario, está al alcance de nuestras manos. Es esto lo que empecé a comprender hace unos cuantos años y he querido transmitir desde entonces.

[@hectomcoach](https://www.instagram.com/hectomcoach)

Entre coaches



Rocío Caicedo

“Sólo tú
eres capaz
de transformar
tu vida.”



EL CAMBIO Y LA TRANSFORMACIÓN DE TU VIDA.

En algunas oportunidades de tu vida has pensado que debes cambiar, que hay algo que requiere ser transformado...

Es importante mirar que imposibilita en nuestra existencia el cambio, para ello utilizar herramientas de Coaching, nos conducirá a indagar en nuestro

transitar con el fin de identificar algunos aspectos interesantes que nos invitan a generar reflexión al respecto.

Define una visión clara de lo que deseas en tu futuro: Imagina dónde aspiras estar de aquí a un tiempo, cómo te gustaría que fuera tu vida sin afectar absolutamente nada, como si no hubiera nada ni nadie que pudiera frenarte para llegar hasta ahí. Sin quejas, sin deudas, sin responsabilidades. Tan sólo cierra los ojos, y dibuja tu vida futura. ¿Te acompa-

ña alguien?, ¿qué haces?, ¿a qué te dedicas?, ¿cómo vives tu día a día? Tienes que verlo todo como si de una película se tratase, así que no te cortes, e imagina.

Establece tu camino: Ahora que ya sabes hacia dónde vas a dirigirte, solo tienes que diseñar el camino a seguir para llegar hasta allí. Haz una lista de cosas que hacer o situaciones que tendrás que afrontar para poder darle un giro de 180° a tu vida. No importa lo esperanzado que parezca el llegar a conseguirlo, recuerda que con esfuerzo y constancia todo resulta posible.

Perfecciona tu entorno: Elimina aquellas cosas de tu vida que no te ayudan a conseguir tus sueños. Por ejemplo, si te ves en el futuro como alguien importante en el mundo del deporte y acostumbras hoy por hoy a comer comida basura, fumar o llevar una vida sedentaria, estas tres últimas cosas serían recomendables que las descartaras. Obtén los mejores recursos: Ya sean conocimientos, hábitos, inspiración o soporte, cúbrete de todos los recursos que te sean necesarios para conseguir llegar a donde desees. Olvídate de las distracciones que se te presentan día a día y enfócate en todo lo que realmente te va a ayudar a cambiar tu vida.

Genera la Acción: Una vez cuentes con los anteriores pasos, es hora de generar la acción, de apostar tus mejores cartas, dar lo mejor de ti mismo y aventurarse a crear el cambio. Sólo necesitas ilusión, constancia y enfoque que no es más que la convicción de lo que realmente quieres y desees.

Como manejamos el cambio va a abrir o cerrar espacios en nuestra vida, hacer consciencia de que es necesario generar cambios es fundamental y dependerá de nuestras decisiones y las responsabilidades que deseemos asumir.

Si nos detenemos a mirar lo que ha resultado nuestra historia de vida, la misma ha sido conformada por eventos diferentes, vivencias únicas, algunas irrepetibles, todo está en reconocer el observador que somos y como gestionamos esos procesos de cambios que solo nos invitan a vivir un día a la vez, considerando nuestros momentos de aprendizaje producto de esos sucesos disímiles a los cuales nos enfrentamos en el día a día.

Mirar nuestra transformación resulta obligatorio cuando tenemos un enfoque claro de lo que deseamos alcanzar, por ello transitar en una constante imaginación que me permita visualizar como deseo mi futuro me motiva a impulsar el desarrollo de todos aquellos recursos que necesito activar para llegar a mi meta y dar continuidad a ese mágico proceso de transformación que se detendrá cuando deba partir a mi otro hogar...

“Nuestro Proceso de Transformación no se detiene, es constante e impregnado de múltiples aprendizajes que nos conlleva a generar un Crecimiento inquebrantable”.



ROCÍO CAICEDO
Licenciada en Administración.
Postgrado en Gerencia de Proyectos.
Magister en Ingeniería Industrial
Coach Ontológico.

[@rocioc19](#)





Celemma Lara

**EL MUNDO
REQUIERE
TRANSFORMACIÓN,
NO SÓLO CAMBIO**

CELEMMALARA

*Profesional Universitario en
Procesos Químicos y
Laboratorista especializada en
el Desarrollo de Productos
de consumo masivo.
Especialista en Alta Gerencia
y Mercadeo para Negocios
Digitales.
Coach Profesional
y Master-Trainer en PNL.*

[@celemmalara](https://www.instagram.com/celemmalara)

Toda transformación incluye el cambio, pero no todo cambio lleva a la transformación. Cuando el cambio viene de una solicitud externa, por una petición de la pareja, jefe, trabajo o entorno, se genera como resultado de dos fuerzas: la necesidad menos la resistencia adaptativa de cambiar. Nace del miedo a perder algo y puede quedarse sólo en una respuesta remediativa, es decir, cambios de conductas no perdurables en el tiempo.

La transformación, al contrario, viene de adentro, desde el Ser, es cambio más sentido de vida. Nace del amor y las conductas que generan permanecen en el tiempo.

Cuando hay transformación no hay manera que se regrese a eso que llamamos normalidad. Lo normal es todo aquello que por adaptación, uso o frecuencia no genera extrañeza, si no hay extrañeza tampoco habrá asombro y este último, el asombro, es una cualidad humana que nos indica que estamos frente a nuevas posibilidades, lo cual invita a la creatividad y a la innovación.

Los coaches somos generadores de posibilidades, no nos dedicamos a arreglar el pasado, nos dedicamos a crear futuro, por lo tanto nuestra misión principal es ser agentes de transformación interna, constructores de observadores poderosos, no somos aplicadores de herramientas que generen soluciones del momento, somos creadores de espacios reveladores donde el cliente pueda Ser.

Para generar transformaciones y no sólo cambios hay que desarrollar la “valentía”, porque trabajar con las personas desde su Ser requiere de “vulnerabilidad”. Rene Brown dice que la medida más precisa de la valentía es la vulnerabilidad.

La vulnerabilidad a diferencia de lo que se cree, está muy lejos de ser debilidad, es tener el coraje de quitarse espontáneamente las máscaras del ego, para mostrarse en esencia, desarrollándose así la autenticidad.

Y esto se aplica en todos los niveles, no sólo en el personal, por medio del autoconocimiento, sino también en el familiar y organizacional.

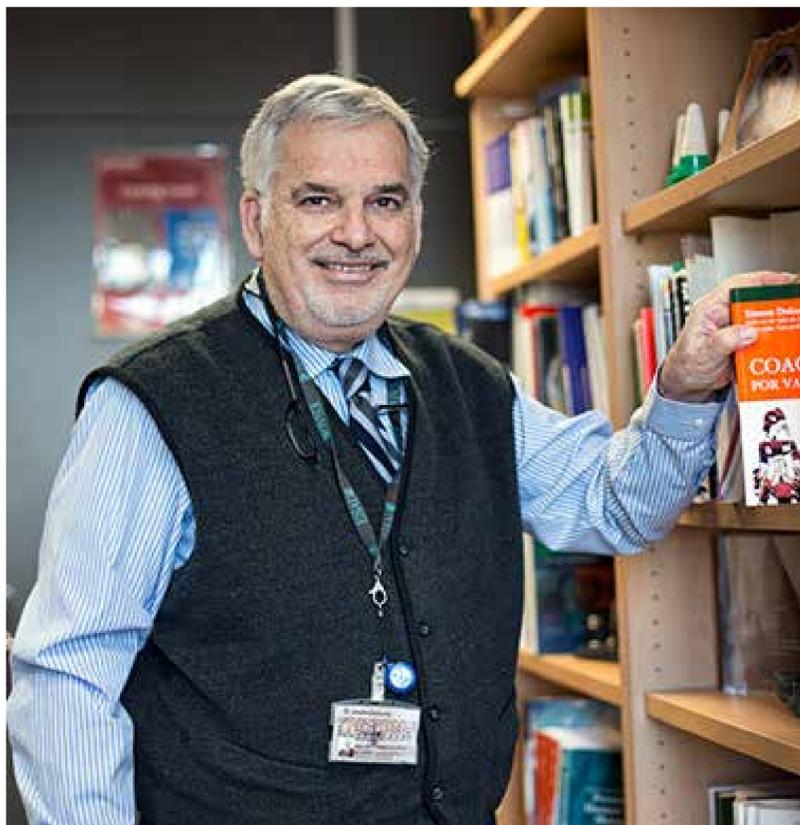
“Para la mayoría de las organizaciones los temas preferidos son innovación, creatividad y cambio, de ninguna manera se puede nombrar las palabras amor y vergüenza...” comentó René Brown, una prestigiosa investigadora y conferencista de las más grandes empresas de los Estados Unidos, en una charla TED, en esa misma charla ella aseguró que:

“La vulnerabilidad es el lugar donde nace la innovación, la creatividad y el cambio”.

Esto nos lleva de regreso a casa, al interior, al amor, a lo que nos conecta, con lo que nos mueve y lo que es importante para las personas.

Entonces, desde este punto de vista, ¿cómo se logra la transformación en las organizaciones? Además de un buen liderazgo, creando una nueva cultura organizacional a través de los valores, pero no los valores que solo están enunciados, esos muy bonitos que se pegan en la pared y que nadie los sigue, sino a través de los valores compartidos. Tomando en cuenta los tres ejes fundamentales que hacen que las personas espontáneamente se muevan, el ético, el emocional y el económico.

Simon Dolan, investigador y creador del modelo triaxial de valores, nos asegura que: “El paradigma se está transformando, hasta ahora el control era el protagonista, ahora es la confianza. Sin confianza, la innovación no funciona, la jerarquía autoritaria no consigue innovación”. Los líderes de hoy y del mañana serán los que proporcionen ambientes en los que la gente ejecute su labor con más emoción y para lograrlo se requiere saber lo que mueve a las personas, sus valores.



Fotos Cortesía

Simon Dolan

Psicólogo canadiense, considerado uno de los pensadores del futuro. Ha publicado 58 libros sobre psicología del trabajo y coaching. Creador de la Metodología “Coaching por Valores” y del juego “El Valor de los Valores”.

Su teoría se basa en que el estrés de cada persona está relacionada con su sistema de valores y con sus expectativas, si hay expectativas que no son realistas o si se vive de forma persistente en una incongruencia de valores, eso genera estrés, y este estrés se traduce, a largo plazo, en enfermedades.

Si por el contrario las personas viven de forma coherente con su sistema de valores, reduce el estrés, el malestar y las enfermedades. Dolan, sustenta su trabajo a partir de la cultura de las empresas. Sin embargo, su modelo de coaching y dirección por valores lo hizo observando a parejas las cuales denomina como “la más habitual de las microempresas”. Sosteniendo que: “La dinámica que puede explicar el fracaso o el éxito de una pareja es la misma para las empresas.”



Thais Rojas | El Coach en Armonía con su SER

Conectarse con la trilogía: mente, cuerpo y alma

THAIS ROJAS
 Doctora en Ciencias Sociales.
 Profesora Titular
 de la Universidad
 del Zulia. Coach de Vida.
 @frecos

Ser coach representa una elevada responsabilidad para quien decide asumir tal rol y convertirse en el catalizador positivo de aquellas personas que desean transformar sus vidas y crear la vida que desean, en tal sentido Graham Lee (2007) expone que la práctica del coaching propone un modelo de cambio muy útil para los principales objetivos del cambio individual, los cuales estarían enmarcados en tres factores: acciones, cogniciones y emociones, en tal sentido el abordaje del proceso de coaching se realiza en contenidos de confianza, respeto y aceptación mutua, podríamos decir que

se realiza principalmente a partir de la conexión emocional entre las partes, y dicha conexión se efectúa desde el cuerpo, la razón y la emoción. Para apoyar la conexión emocional y realizar el rol de coach asertivamente, la inteligencia emocional, tal como la describe Goleman, juega un papel innegable, ya que la define como una forma de interactuar con el mundo, tomando en cuenta, como te relacionas con tus emociones, con la de los demás, como resuelves tus conflictos, como reaccionas ante los conflictos, en otras palabras, las habilidades que posees y las cuales te permiten tener una mejor relación

contigo y con los demás.

Para abordar toda esa conexión emocional el coach debe trabajar en su propia conexión o en la armonía con su SER, en su relación con la paz y concordancia con su ser, en esa armonía interior, de la consonancia y la comunicación del compendio de elementos que componen al ser, es decir, conectarse con su equilibrio en la trilogía mente, cuerpo y alma.

Ahora bien, ¿Cómo estar en armonía con uno mismo?, plantearse y darle respuesta a esta interrogante para cualquier persona es importante y determinante, pues le permitirá incorporar ingredientes notables para poseer bienestar y una mejor calidad de vida, por consiguiente, desde mi óptica como coach, considero que hacernos y responder esta interrogante es imperativa para nuestra praxis profesional, pues debemos estar conscientes que desarrollar la actividad de coaching involucra un elevado compromiso con nosotros y con las personas que estamos empoderando para lograr de manera sostenible el propósito que desean alcanzar.

Por lo anterior, me gustaría responder y sugerir algunas acciones y técnicas que pienso pudiesen contribuir con El Coach y la Armonía con su SER y por ende a la praxis del coaching, enfocándonos en la trilogía del ser:

1.- Aprende a escuchar tu mente, ella contiene tu identidad que genera un sistema de creencias las cuales generan tus pensamientos, estos a su vez desarrollan tus emociones y ellas despliegan tus acciones que se convierten en resultados, ejerci-

ta íntegramente cada aspecto pues tendrás mucho que aprender para poder comprender.

2.- Aprende y practica técnicas de meditación y relajación, en este sentido, prácticas como el yoga, la meditación, los estiramientos o el pilates, son disciplinas que abogan por el equilibrio entre el cuerpo y la mente y el bienestar emocional, por consiguiente, aquietar tu mente y sentir la sensación de tranquilidad contribuye a minimizar nuestros patrones y juicios de valor, factores importantes en el desarrollo de la práctica del coaching.

3.- Realiza actividad física o deporte, sin duda alguna, está comprobado por la neurociencia que la práctica de actividades físicas además de reducir el estrés, facilitar la concentración, mejorar la condición física, aumentar el autoestima, potenciar tu estado de ánimo, favorecer a la proactividad y productividad y a prevenir el deterioro cognitivo, entre otros beneficios, el organismo es capaz de generar más 50 hormonas entre ellas la emisión de endorfina, serotonina, dopamina y oxitocina responsables de producir esa sensación bienestar y juntas se les conoce como las hormonas de la felicidad. www.clubmetropolitan.net

4.- Desarrolla hábitos saludables, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el comportamiento, la actitud de las personas en su vida cotidiana, el consumo de alimentos balanceados y un estilo de vida adecuado son los ingredientes principales para ser una persona saludable, en cuerpo, mente y alma.



Fotos Cortesía

Graham Lee

Psicólogo británico experto en liderazgo organizacional. Es uno de los pioneros de la integración del pensamiento psicológico profundo en el trabajo para sesiones de coaching, su libro, “Coaching para el liderazgo” es un bestseller mundial. Es miembro de Association for Business Psychology y de British Psychological Society. También es psicoterapeuta psicoanalítico registrado en UKCP y tiene un título de honor de primera clase en psicología experimental.

Equipo de Junta Directiva Sociedad Venezolana de Coaching Fundada en 2017

NOS PROPONEMOS: Alcanzar la organización, representación y defensa de la comunidad de coaches en Venezuela ante instancias gremiales, jurídicas, académicas y profesionales.



Ricardo Aquino
Presidente
Coach ICC,
Masteries Pract. IAC,
Máster Coach LCN
Miembro ICF



Leyla Suárez
Vicepresidente
Master Coach ICC
Miembro ICF



Georgette Abilahoud Ruiz
Secretaria General
Coach CFW
Miembro ICF



Juan Carlos Branger
Director
Centro-Llanos
Coach LCN/IAC



Deny Villalobos
Directora
Zulia
Coach Profesional.



Carlos Lozada
Director
Gran
Caracas
Coach UCV/ATRACHE



Marisela Odreman
Directora Occidente
Coach CIC
Máster Trainer GCS



Carola Rivas
Directora Oriente
Coach ICC, TISOC,
Máster Coach CDC
Miembro ICF



Jesús Alejandro Rodríguez
Director Ejecutivo
Coach LCN/IAC



Eugenio Pérez Toledano
Presidente Tribunal
Disciplinario
Coach ICC



Damaris González Celis
Directora Auditora
Coach UNICA
Máster Trainer GCS



Ligia Gutiérrez
Coordinadora
General Comisión
Electoral.
Miembro ICF



Teresa De Gouveia
Directora
Internacional
Portugal
Coach ICC
Miembro ICF



Yulis Rodón
Directora
Internacional
España
Coach IAC



Alfonso Nava Covo
Director
Internacional
Estados Unidos
Coach LCN/IAC



Miguel Gibbs
Miembro Honorario
Máster Coach ICI



sovencoaching
SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING

Es política de la Sociedad Venezolana de Coaching que nuestros afiliados estén certificados por

International Coach Federation (ICF) y Programas CCE
International Coach Community (ICC)
International Association of Coaching (IAC)
International Association of Coaching Institutes (ICI)
Newfield Consulting
Latam Coaching Network (LCN)
Newfield Network
The Society of Neurolinguistic Programming NLP
International Coaching and Mentoring Federation ICMF
Asociación Española de Coaching Ejecutivo AECOP
The International School of Coaching TISOC
International NLP & Coaching Learning Institute LLC
Coaching for Wellness (CFW)
Federación Coaching Ontológico Profesional FICOP

La Sociedad Venezolana de Coaching reconoce como válidas las Certificaciones otorgadas a nivel Nacional por:
IDEAR Academy / IDEAR Consultores
International Life and Leadership Coaching Academy ILC
CICO -MVL Consultores
Instituto de Análisis Transaccional Eric Berne
Instituto de Estudios Superiores de Administración IESA
Comunidad Integrativa de Coaches CIC
INDELSER Consultores
Corporación CEGO
Caracas Coaching
Se reconocen como válidas Certificaciones o Diplomaturas acreditadas por Universidades Públicas o Privadas, Nacionales.

Equipo del Directorio Ampliado de la Sociedad Venezolana de Coaching

NOS PROPONEMOS: Alcanzar la organización, representación y defensa de la comunidad de coaches en Venezuela ante instancias gremiales, jurídicas, académicas y profesionales.



Oswaldo Luis
Coordinador General
Capítulo
Nueva Esparta.
Desde 2020.



Ángela Urbina
Coordinadora General
Capítulo
Monagas.
Desde 2018.



Raquel Artriaga
Coordinadora General
Capítulo
Bolívar.
Desde 2020.



Jhonny Carrero
Coordinador General
Capítulo
Táchira.
Desde 2018.



Luis Venegas
Coordinador General
Capítulo
Lara.
Desde 2018.



Lisseth León
Coordinadora General
Capítulo
Anzoátegui
Desde 2018.



Fran Egui
Coordinador General
Capítulo
Aragua.
Desde 2018.



David Rondón
Coordinador General
Capítulo
Vargas.
Desde 2019.



Jesús Fernandes
Coordinador General
Capítulo
Altos Mirandinos.
Desde 2019.



Yolymagd García
Coordinadora General
Capítulo
Barinas.
Desde 2020.



Francisco Villalobos
Coordinador General
Capítulo
Yaracuy.
Desde 2020.



Astrid Klindt
Coordinadora General
Capítulo
Sucre.
Desde 2019.

Directores de Regiones responsables por Capítulos:



Juan Carlos Branger
Director Región
Centro-Llanos
Coordinador General
Carabobo.
Desde 2020.



Deny Viilalobos
Directora Región
Zulia
Coordinadora General
Zulia.
Desde 2020.



Es política de la Sociedad Venezolana de Coaching que nuestros afiliados estén certificados por

International Coach Federation (ICF) y Programas CCE
International Coach Community (ICC)
International Association of Coaching (IAC)
International Association of Coaching Institutes (ICI)
Newfield Consulting
Latam Coaching Network (LCN)
Newfield Network
The Society of Neurolinguistic Programming NLP
International Coaching and Mentoring Federation ICMF
Asociación Española de Coaching Ejecutivo AECOP
The International School of Coaching TISOC
International NLP & Coaching Learning Institute LLC
Coaching for Wellness (CFW)
Federación Coaching Ontológico Profesional FICOP

La Sociedad Venezolana de Coaching reconoce como válidas las Certificaciones otorgadas a nivel Nacional por:

IDEAR Academy / IDEAR Consultores
International Life and Leadership Coaching Academy ILC
CICO -MVL Consultores
Instituto de Análisis Transaccional Eric Berne
Instituto de Estudios Superiores de Administración IESA
Comunidad Integrativa de Coaches CIC
INDELSER Consultores
Corporación CEGO
Caracas Coaching

Se reconocen como válidas Certificaciones o Diplomaturas acreditadas por Universidades Públicas o Privadas, Nacionales.

¡Nuevo!

En casa con buena compañía

IN COACHING
REVISTA ELECTRÓNICA DE LA SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING
ISSN 01410088214

YORELIS ACOSTA
EMOCIONES:
EMPRESAS Y EQUIPOS,
UN NUEVO
CLIMA LABORAL

INTRUSISMO EN LA PSICOLOGÍA
GUILLERMO YABER

AVANCES COACHING EXPERIMENTAL
LEYLA SUÁREZ
NAHIL NUNEZ
DAYE VALDÉS

DESDE MEDELLÍN:
MARÍA ENMANUEL

ENTRE COACHES:
Jhonny Carrero - Gabriel Pineda - Carlos Almenar

sovencoaching
SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING

sovencoaching
SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING

3^{era}
CONVENCIÓN NACIONAL DE COACHING
CNC 2020

Búscala la próxima semana en

www.sovencoaching.com



sovencoaching
SOCIEDAD VENEZOLANA DE COACHING

Crees que el COACHING no puede evolucionar Más ?

LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS
YA NO SON UNA PROMESA
ENTRARON EN NUESTRAS
SENSACIONES.

INTELIGENCIA ARTIFICIAL
ROBÓTICA
BIOTECNOLOGÍA
APLICACIONES INTELIGENTES



**CONVENCIÓN
NACIONAL
DE COACHING
CNC 2020**



Sigue las próximas pistas por

www.sovencoaching.com