



COMPROMISO

**Lo que haces revela aquello con lo que estas
comprometido**



RUTA DE LA CLASE

HOY VAMOS A RECORRER

“

Cada paso que demos hoy, nos acerca a un coach más consciente, responsable y comprometido.

”



1

¿QUÉ ES EL COMPROMISO?

2

COMPROMISO VS. DESEO.

3

COMPROMISO VS. OBLIGACIÓN.

4

¿SIEMPRE ESTAMOS COMPROMETIDOS?

5

¿A QUÉ ME COMPROMETO?

6

¿CUÁNDO Y CON QUIÉN?

7

EL COMPROMISO Y NUESTRAS ACCIONES.

8

RESPONSABILIDAD SOBRE NUESTRAS DECISIONES.

9

CASO PRÁCTICO.

10

EJERCICIO EN CLASE.

11

BITÁCORA DE APRENDIZAJE.



RECUERDA: No se trata solo de aprender conceptos, sino de vivirlos y aplicarlos en cada conversación.





OBJETIVOS DE LA CLASE

Al finalizar la clase podrás:

01



COMPRENDER

Qué significa compromiso desde el Coaching Ontológico.

02



RECONOCER

Que siempre estamos comprometidos con algo.

03



IDENTIFICAR

A qué, cuándo y con quién estás comprometiéndote.

04



ASUMIR

Responsabilidad sobre las acciones que sostienen tus compromisos.



RECUERDA: No se trata solo de aprender conceptos, sino de vivirlos y aplicarlos en cada conversación.





¿QUÉ ES EL COMPROMISO?



El compromiso es una declaración que establece una relación con una acción o con un resultado futuro.



Comprometerme significa:

Elegir algo y poner acciones al servicio de aquello que quiero hacer realidad.



No es solamente:

“Quiero.”



Es:

“Me comprometo a...”



Idea clave:

El deseo imagina un futuro.

El compromiso comienza a construirlo.



RECUERDA: No se trata solo de aprender conceptos, sino de vivirlos y aplicarlos en cada conversación.





DESEO vs. COMPROMISO

DESEO



“Quiero aprender inglés.”

Expresa una intención.

COMPROMISO



“Me comprometo a estudiar inglés 30 minutos, cinco días a la semana, durante los próximos tres meses.”

Aquí aparecen:



ACCIÓN



TIEMPO



FRECUENCIA



DIRECCIÓN



RESPONSABILIDAD



PREGUNTA: ¿Qué diferencia existe entre querer algo y comprometerse con ello?





COMPROMISO VS. OBLIGACIÓN

No todo lo que hacemos lo vivimos como un compromiso.

OBLIGACIÓN



“Tengo que hacerlo.”

La obligación puede estar acompañada de:



RESISTENCIA



QUEJA



RESIGNACIÓN



FALTA DE
ELECCIÓN

COMPROMISO



*“Elijo hacerme cargo de esto
porque quiero generar un resultado.”*

El compromiso implica:



ELECCIÓN



RESPONSABILIDAD



ACCIÓN



COHERENCIA



PREGUNTA: ¿Desde dónde estás haciendo aquello que dices que “tienes que hacer”?





LOS COMPROMISOS NO DECLARADOS

A veces nuestros compromisos más poderosos son invisibles.

Podemos estar comprometidos con:



Tener razón.



Evitar el rechazo.



No equivocarnos.



Mantener el control.



Ser aceptados.



No decepcionar a otros.



Sentirnos seguros.



No salir de nuestra
zona conocida.



PREGUNTA: ¿Qué compromiso invisible podría estar organizando algunas de tus decisiones?



COMPROMISO Y COHERENCIA

Existe una pregunta fundamental:

¿Mis acciones son coherentes con aquello que digo que quiero?



Podemos declarar:
"Quiero crecer."



Pero actuar desde:
miedo.



Podemos declarar:
"Quiero vender."



Pero evitar:
ofrecer.



Podemos declarar:
"Quiero una relación sana."



Pero continuar:
evitando conversaciones.



La coherencia aparece cuando:



lo que declaro



lo que hago



el futuro que quiero construir

están alineados.



PREGUNTA: ¿Qué compromiso invisible podría estar organizando algunas de tus decisiones?





RESPONSABILIDAD



Desde el Coaching Ontológico,
responsabilidad no significa:



“Todo lo que ocurre es culpa mía.”



Significa:

Reconocer mi capacidad de responder
frente a aquello que ocurre.

No siempre elijo:



lo que sucede,



lo que otros hacen,



las circunstancias.

Pero puedo observar:



¿Qué hago yo con aquello
que está sucediendo?



PREGUNTA:

¿Qué compromiso invisible podría estar organizando
algunas de tus decisiones?





CULPA VS. RESPONSABILIDAD

CULPA



“Todo es por mi culpa.”

Me lleva hacia:



juicio



castigo



victimización

RESPONSABILIDAD



*“Esto está ocurriendo.
¿Qué puedo hacer ahora?”*

Me lleva hacia:



elección



acción



aprendizaje



posibilidad



IDEA CLAVE:

La responsabilidad no mira solamente hacia atrás para buscar culpables; mira hacia adelante para descubrir qué puedo hacer.



CÍRCULO DE RESPONSABILIDAD



HAY COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR

- decisiones de otras personas,
- opiniones ajenas,
- circunstancias externas,
- resultados que dependen de múltiples factores.



HAY COSAS QUE PUEDO CONTROLAR

- mis acciones,
- mis decisiones,
- mis conversaciones,
- mis respuestas,
- mis compromisos.



HAY COSAS QUE PUEDO INFLUIR

- relaciones,
- acuerdos,
- conversaciones,
- equipos,
- resultados compartidos.



PREGUNTA:

¿Dónde estás poniendo tu energía:
en lo que puedes hacer o en lo que no puedes controlar?





CUANDO NO CUMPLO UN COMPROMISO



*No cumplir un compromiso
no significa necesariamente fracaso.*



*Puede convertirse en una
oportunidad de aprendizaje.*

Pregúntate:



¿Qué ocurrió?



¿Qué impidió
cumplirlo?



¿Qué no
observé?



¿Qué conversación
faltó?



¿Qué necesito
renegociar?



¿Qué nuevo compromiso
puedo establecer?



Importante:

- ✓ Un compromiso puede cumplirse, renegociarse o declararse incumplido.
- ✓ Lo que no ayuda es ignorarlo.



RENEGOCIAR TAMBIÉN ES RESPONSABILIDAD



Imagina que prometiste entregar algo **el viernes** y descubres que no podrás hacerlo.



Una respuesta poco responsable:

“No pude.”



Una respuesta responsable:

*“Me comprometí a entregarlo **el viernes**, pero no podré cumplir ese plazo. Te propongo entregarlo **el lunes**. ¿Podemos acordarlo?”*



Renegociar permite:



cuidar la confianza



respetar al otro



asumir responsabilidad



mantener conversaciones claras

CARMELA QUIERE CAMBIAR



“ Carmela dice:
*“Quiero empezar mi proyecto,
pero nunca encuentro tiempo.”*



Durante tres meses
repite lo mismo.

Cuando tiene tiempo libre:



revisa
redes



organiza cosas
secundarias



responde
mensajes



posterga
comenzar



Pregunta:

¿Con qué está comprometida
realmente Carmela?



¿Con su proyecto?



¿Con evitar
equivocarse?



¿Con mantenerse
segura?



¿Con no
exponerse?



OBSERVEMOS EL CASO

**CARMELA**

Carmela dice:

*“Quiero empezar mi proyecto,
pero nunca encuentro tiempo.”*



Durante tres meses
repite lo mismo.



LO QUE CARMELA DECLARA:

“Quiero comenzar.”



LO QUE SUS ACCIONES MUESTRAN:

“Estoy postergando.”



LA PREGUNTA DEL COACH:

*“¿Qué estás protegiendo
o evitando cuando postergas
comenzar?”*



Y DESPUÉS:

*“¿Con qué te comprometes
a partir de hoy?”*



**EL OBJETIVO
NO ES JUZGARLA.**



Es ayudarla a
**observar su
compromiso actual
y elegir uno nuevo.**



OBSERVAR → COMPRENDER → ELEGIR → COMPROMETERME → ACTUAR

*Ese es el camino de la **responsabilidad**.*



MI COMPROMISO VISIBLE

Este ejercicio te ayudará a conectar lo que dices querer con lo que realmente estás haciendo y con **lo que puedes elegir hoy.**



“ La claridad sobre tu compromiso actual es el primer paso para elegir uno nuevo. ”

**Paso 1**

Escribe algo que dices querer lograr.

“ Quiero _____.”

**Paso 2**

Observa tus acciones recientes.

“ Mis acciones muestran que estoy comprometido con _____.”

**Paso 3**

Descubre la brecha:

“ Para avanzar necesito dejar de _____.”

**Paso 4**

Declara un nuevo compromiso:

“ Me comprometo a _____ antes del _____.”

**RECUERDA:**

El compromiso no es una obligación, es una elección consciente que te acerca al futuro que quieres construir.





BITÁCORA DE APRENDIZAJE

Este espacio es para **observar, descubrir y elegir** compromisos que te impulsen hacia el futuro que desees.



1 Antes de esta clase yo entendía el compromiso como:



6 La diferencia entre deseo y compromiso que hoy puedo observar es:



2 Hoy comprendí que compromiso significa:



7 Una acción concreta que demuestra mi compromiso es:



3 Un compromiso que actualmente tengo es:



8 ¿Con quién necesito coordinar este compromiso?



4 Mis acciones demuestran que también estoy comprometido con:



9 ¿Qué podría impedirme cumplirlo y cómo responderé?



5 Un compromiso no declarado que descubrí en mí es:

10**MI DECLARACIÓN****“**

Me comprometo a _____,
para _____,
antes del _____. **”**





Clase 15

GRACIAS

Nos vemos en la Clase 16



SEGUIMOS CRECIENDO JUNTOS

