

QUIEBRES Y APRENDIZAJE

Del quiebre a la transformación

Certificación de Coach Ontológico

Ruta de la clase

1. Apertura

¿Qué es un quiebre?

2. Comprensión

Tipos de quiebres y crisis.

3. Observación

¿Cómo reaccionamos ante el cambio?

4. Aprendizaje

Del quiebre al aprendizaje transformacional.

5. Aplicación

Caso práctico + ejercicios.

6. Integración

Bitácora de aprendizaje.

OBJETIVOS

Al finalizar la clase, el participante podrá:

- Comprender qué es un quiebre desde la mirada ontológica.
- Identificar diferentes tipos de quiebres.
- Reconocer la relación entre quiebre, crisis y cambio.
- Identificar sus propias resistencias.
- Aplicar el ciclo del aprendizaje.
- Diseñar nuevas posibilidades de acción.

¿QUÉ ES UN QUIEBRE?

Desde la mirada ontológica, un quiebre es una situación que:

- Interrumpe nuestra normalidad.
- Desafía nuestras expectativas.
- Nos enfrenta con un límite.
- Hace visible nuestra manera de observar.
- Abre la posibilidad de aprender.

El quiebre no es solamente lo que ocurre.

Es la manera en que interpretamos lo que ocurre.

EL QUIEBRE COMO OBSERVADOR

Ante un mismo acontecimiento:

1 PERSONA A
“Esto es un desastre.”

2 PERSONA B
“Esto es una señal para
cambiar.”

3 PERSONA C
“Esto es una oportunidad.”

**El acontecimiento puede ser el mismo.
Lo que cambia es el observador.**

QUIEBRE Vs PROBLEMA

PROBLEMA

Algo que queremos resolver.

EJEMPLO:

Una emprendedora dice:

“No tengo suficientes clientes. Necesito hacer más publicidad.”

Está mirando lo que ocurre y busca una solución externa.

El problema muestra lo que no funciona.

El quiebre nos invita a observar qué estamos haciendo, qué estamos interpretando y qué podemos aprender para generar una nueva posibilidad.

QUIEBRE

Algo que interrumpe nuestra manera habitual de vivir y actuar.

EJEMPLO:

Después de observarse, reconoce:

“Estoy esperando que los clientes lleguen, pero tengo miedo de ofrecer mi servicio y rechazo la idea de vender.”

Aquí aparece el quiebre: descubre que su manera habitual de actuar no está produciendo el resultado que desea.

TIPOS DE QUIEBRES

QUIEBRES INTERNOS

- Miedo.
- Duda.
- Inseguridad.
- Pérdida de confianza.
- Falta de propósito.

QUIEBRES EXTERNOS

- Pérdida de empleo.
- Separación.
- Crisis económica.
- Cambio de ciudad.
- Conflicto profesional.

QUIEBRES DECLARADOS Y NO DECLARADOS

QUIEBRE DECLARADO

Reconozco que algo no está funcionando y decido intervenir.

“Mi negocio no está creciendo y quiero cambiar mi estrategia. Necesito aprender qué estoy haciendo diferente.”

👉 Reconozco el quiebre y decido intervenir.

QUIEBRE NO DECLARADO

Algo me incomoda, pero continúo repitiendo las mismas acciones.

“Mi negocio no está creciendo... pero sigo haciendo lo mismo y espero que algún día cambie.”

👉 Vivo la incomodidad, pero no declaro que necesito cambiar.

¿Qué quiebres estás viviendo que todavía no has declarado?

CRISIS Y CAMBIO

La Crisis

Una crisis puede ser:

RUPTURA + INCERTIDUMBRE + POSIBILIDAD

La crisis rompe una estructura conocida.

Pero también puede abrir espacio para construir una nueva.

CRISIS como OPORTUNIDAD

TRANSFORMAR LO QUE NOS ROMPE EN ALGO QUE NOS IMPULSA



“La crisis no es el final del camino,
es el comienzo de una nueva versión de ti.”

RESISTENCIA AL CAMBIO

¿Por qué resistimos?

Porque lo conocido ofrece:

- Seguridad.
- Identidad.
- Control.
- Previsibilidad.
- Pertenencia.

“Prefiero lo conocido antes que enfrentar la incertidumbre.”

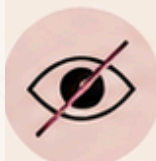
≡ LAS FORMAS DE *resistir al cambio* ≡

Cuando algo cambia, nuestra mente encuentra maneras de mantenernos **en lo conocido**.

1

NEGACIÓN

"Esto no está pasando."



No quiero ver lo que está sucediendo.

Cierro los ojos para no sentir.

2

JUSTIFICACIÓN

"Es por culpa de..."



Busco afuera al responsable de lo que pasa.

Me libero de la responsabilidad.

3

VICTIMIZACIÓN

"No puedo hacer nada."



Me siento indefensa y creo que no tengo opciones.

Me quedo en el lugar de la impotencia.

4

CONTROL

"Necesito que todo salga como quiero."



Quiero controlar a las personas y las situaciones.

Intento tener el control para sentirme segura.

5

POSTERGACIÓN

"Después lo resolveré."



Evito actuar ahora y lo dejo para después.

Gano tiempo, pero el problema permanece.

6

RESIGNACIÓN

"Esto es lo que me tocó."



Acepto mi realidad como algo fijo e inamovible.

Me rindo y dejo de buscar alternativas.



Reconocer cómo resistimos
es el primer paso ♥

El cambio es inevitable.
La transformación es una elección.

APRENDIZAJE TRANSFORMACIONAL

Aprender no es solamente:

Saber más.

Aprender implica poder: clase

OBSERVAR → INTERPRETAR → ELEGIR → ACTUAR DIFERENTE

“El aprendizaje transformacional ocurre cuando no solo cambiamos nuestras acciones, sino también al observador que las genera.”

Aprendizaje de 1er orden

APRENDER A HACER DIFERENTE

Cambio la acción.

Ejemplo:

“Necesito organizar mejor mi agenda.”

Cambio:

Horarios.
Prioridades.
Rutinas.

El observador permanece igual.

Aprendizaje de 2do orden

APRENDER A OBSERVAR DIFERENTE

solo cambio lo que hago.

Cuestiono:

Mis creencias.

Mis interpretaciones.

Mis juicios.

Mis patrones.

La historia que me cuento.

Cambio mi manera de observar.

Aprendizaje transformacional NO CAMBIO SOLAMENTE LO QUE HAGO.

CAMBIO QUIÉN ESTOY SIENDO.

El aprendizaje transformacional puede modificar:

OBSERVADOR → IDENTIDAD → ACCIONES → RESULTADOS

EL CICLO DEL APRENDIZAJE

1. ACCIÓN

Hago.



2. RESULTADO

Obtengo algo.



3. QUIEBRE

El resultado no coincide con lo esperado.



4. OBSERVACIÓN

Examino lo que estoy haciendo.



5. APRENDIZAJE

Descubro algo nuevo.



6. NUEVA ACCIÓN

Pruebo una posibilidad diferente.

CASO PRÁCTICO

María tiene 45 años.

Durante 15 años trabajó en una empresa.

La empresa cierra y pierde su empleo.

María piensa:

“A mi edad ya no voy a conseguir nada.”

Durante meses:

- Se queja.
- Evita actualizar su currículum.
- Rechaza oportunidades.
- Se compara con otras personas.
- Se convence de que ya es demasiado tarde.

**Quiebre declarado:
Perdí mi empleo.**

**Quiebre profundo:
“Creo que ya no tengo
posibilidades.”**

Analisis ontologico del caso

ACONTECIMIENTO

Perdió su empleo.

INTERPRETACIÓN

“Ya no soy valiosa profesionalmente.”

EMOCIÓN

Miedo + tristeza.

CUERPO

Tensión + cansancio.

ACCIONES

Evitar + postergar.

RESULTADO

Permanece estancada.

Preguntas para analizar (Ejercicio en clase)

1. ¿Cuál es el quiebre?
2. ¿Cuál es el hecho observable?
3. ¿Cuál es la interpretación de María?
4. ¿Qué juicios aparecen?
5. ¿Qué emoción predomina?
6. ¿Qué acciones está tomando?
7. ¿Qué posibilidades no está viendo?
8. ¿Qué tendría que aprender?
9. ¿Qué nuevo observador necesita construir?

TRANSFORMANDO EL QUIEBRE

Antigua interpretación:

“Ya estoy demasiado grande para empezar de nuevo.”



Nueva observación:

“Tengo experiencia, conocimientos y capacidades que puedo utilizar de otra manera.”



Nueva posibilidad:

“Puedo reinventarme profesionalmente.”



Nueva acción:

Explorar nuevas oportunidades.

PRACTICA DE COACHING

Coach – Coachee – Observador

Una persona comparte un quiebre.

El coach NO busca solucionar.

Busca ayudar a observar:

- **Hechos.**
- **Interpretaciones.**
- **Juicios.**
- **Emociones.**
- **Acciones.**
- **Posibilidades.**

Preguntas poderosas del coach

- **¿Qué ocurrió exactamente?**
- **¿Qué estás interpretando?**
- **¿Qué juicio aparece?**
- **¿Qué estás sintiendo?**
- **¿Qué estás evitando mirar?**
- **¿Qué estás haciendo actualmente?**
- **¿Qué resultado estás obteniendo?**
- **¿Qué posibilidad no estás viendo?**
- **¿Qué necesitas aprender?**
- **¿Quién necesitas ser frente a esto?**

BITACORA DE APRENDIZAJE

Hoy descubrí que...

El quiebre que necesito declarar es...

Una interpretación que necesito cuestionar es...

El aprendizaje que me llevo es...

Mi nuevo observador

Antes observaba:

Ahora puedo observar:

Una posibilidad que antes no veía:

Una acción que voy a realizar:

UN QUIEBRE NO ES EL FINAL

**Puede ser:
una pausa,
una pregunta,
un aprendizaje,
una nueva posibilidad
y, finalmente,

UNA NUEVA FORMA DE SER.**

**No busques cambiar primero
lo que ocurre.**

**Comienza por observar quién
estás siendo frente a lo que
ocurre.**

GRACIAS!

Nos vemos en la clase 17