

# Reflexiones - Módulo 2

## 1. Aprendizajes generales

### Reflexión

*“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.”*

Albert Einstein

Recapitula los aprendizajes producto de la segunda sesión de nuestro programa y de las prácticas que realices.

Contenidos:

- Aprendizaje con base en la revisión de los KPI's de la sesión 2
- Descubrimientos y posibilidades durante las prácticas realizadas. Da ejemplos.
- ¿Cómo piensas continuar aplicando las habilidades y técnicas aprendidas?

## 2. Importancia de las preguntas

### Reflexión

*“Las preguntas del hombre sabio, contienen ya la mitad de la respuesta.”*

Ralph Waldo Emerson

### Práctica.

Reúnete con una persona para practicar una breve sesión de Coaching de 15 minutos. El tema es libre. Trata de utilizar alguna de las tres técnicas que revisamos en el módulo:

- Modelo GROW
- Técnica de Mentores
- Estrategia para consolidar un patrón inestable

Tu tarea como Coach es realizar una entrevista en donde la habilidad central al practicar sea la elaboración de preguntas. Recuerda hacer preguntas:

- Para conocer la estructura de la situación
- Reflexivas
- Desde la perspectiva de un observador.
- Para generar acciones de mejora

Toma nota de tus descubrimientos y aprendizajes. Si te es posible, realiza esta práctica dos o tres veces, para que practiques las tres técnicas que revisamos

### 3. Paradigmas del Coaching Ejecutivo. Pensamiento Sistémico

#### Reflexión.

*“La vida psíquica de un individuo no es exclusivamente un proceso interno. El individuo influye sobre su contexto y es influido por éste mediante secuencias repetidas de interacción.”*

*Salvador Minuchin*

#### Tarea

Una de las características de los grupos familiares, como de trabajo, es que funcionan como un sistema. Para Salvador Minuchin la estructura de un sistema está compuesta por los siguientes elementos:

- Poder: relacionado con la toma de decisiones y el ejercicio de la autoridad ya sea de una manera formal o informal.
- Centralidad: relacionado con la participación y visibilidad de los miembros del equipo. El poder muchas veces es central, aunque a veces, como en el caso del llamado “Poder tras el trono” no lo es.
- Geografía: relacionado con la distribución física de las personas. Piensa en la manera en que ocupaban los lugares de la mesa tú y tus hermanos cuando vivían en la casa familiar.
- Alianzas: son los subgrupos dentro del sistema que se forman por afinidades o por objetivos que requieren alcanzar.
- Coaliciones: son alianzas que tienen como características que su unión se debe al deseo de enfrentar un conflicto con otro miembro del sistema.

Realiza para ti mismo, las siguientes reflexiones:

- ¿Qué puedo aprender acerca de mi equipo de trabajo si analizo cada uno de los anteriores cinco componentes de un sistema?
- ¿Cuáles de los aspectos que acabo de reflexionar, favorecen el buen funcionamiento de mi equipo?
- ¿Cuáles de los aspectos que acabo de reflexionar, obstaculizan el buen funcionamiento de mi equipo?
- ¿De qué manera contribuyo con mis acciones u omisiones a que se mantengan los aspectos favorables y desfavorables para mi equipo?
- ¿Qué nuevas acciones puedes realizar con mi equipo de trabajo para incrementar su desempeño?

#### 4. Lecturas y videos

##### Reflexión

*“Una vez que tienes compromiso, es necesario disciplina y trabajo duro para llegar hasta allí.”*

Haile Gebrselassie.

##### Tarea

Finalmente te propongo la lectura de un artículo muy importante que está en tu set de lecturas, para que no dejes de revisarlo.

- Concentración en las preguntas

También te invito a que revises el siguiente video sobre la importancia del lenguaje corporal

##### Amy Cuddy Lenguaje corporal

[https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_shapes\\_who\\_you\\_are?language=es](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are?language=es)