



# CAPACITARTE

*Es ser líder de tu vida*

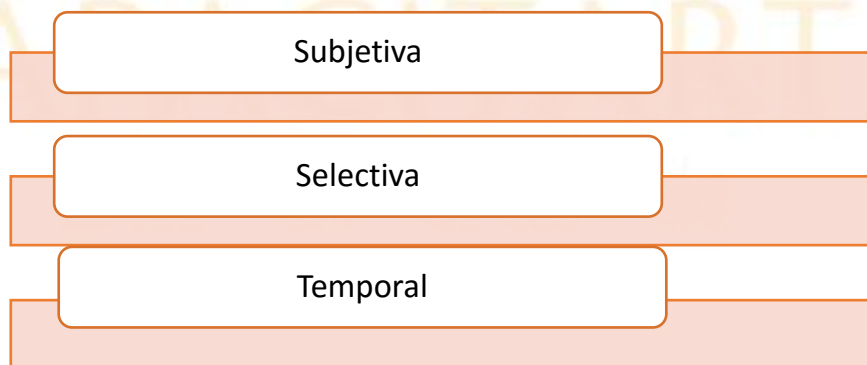


## Módulo 1

### La percepción

La percepción supone un proceso de toma de información del exterior para organizarla de forma significativa en nuestro interior y, en definitiva, para aprehender el mundo que nos rodea. Implica la selección, organización e interpretación de la información captada por nuestros sentidos y del ambiente que nos rodea. Según lo que percibimos, nuestros sentidos crean sensaciones que forman parte de un mundo intangible, aunque su captación se basa en un proceso cerebral. Percibimos el mundo a través de los sentidos, y éstos ya constituyen un filtro que deja claras evidencias de la diferencia entre la realidad y nuestra percepción de la realidad. Sin embargo la percepción sensorial no es suficiente para identificar el mundo exterior; es por ello necesario que intervengan también otros procesos, como la atención (concentración sobre un determinado estímulo), la memoria (comparación con otros estímulos percibidos en el pasado) y la imaginación (para tratar de deducir un posible significado). Esto implica que filtramos todo lo que nos llega, quedándonos con lo que nos es más relevante, por lo que obviamos la mayoría de la información, pudiendo así, tomar decisiones rápidas que nos permitan sobrevivir.

#### Características de la Percepción



La percepción de un individuo es subjetiva, selectiva y temporal. Decimos que es **subjetiva** porque las reacciones ante un estímulo variarán de un individuo a otro. Esto quiere decir que ante un estímulo visual, se originarán distintas respuestas, por ejemplo si volvemos a la imagen de la diapositiva anterior en el cual se realizaba la definición de percepción y preguntamos qué se observa en la imagen, algunos indicaran que representa el rostro de una persona, indicando detalles sobre el mismo, otros en cambio indicarán que es una representación de elementos de la naturaleza dispuestos aleatoriamente.

Cuando mencionamos que la percepción es **selectiva** estamos haciendo referencia a que no es posible percibir todo el estímulo al mismo tiempo, eso quiere decir que ante un estímulo se realizará una selección del campo perceptual en función de lo que se desea percibir. Si volvemos al ejemplo de la diapositiva anterior, algunos optarán por jerarquizar la imagen del rostro por sobre el árbol o alguna fruta adyacente.

Por último diremos que una de las características de la percepción es que esta es **temporal**, pues representa un fenómeno a corto plazo. Esto quiere decir que la forma en la que los individuos perciben se desarrollará en la medida que el individuo se enriquezca mediante la experiencia, necesidades, y motivaciones. Por tal motivo si le ofrecemos un estímulo y luego de un periodo de tiempo determinado le volvemos a mostrar el mismo estímulo, la percepción del mismo variará.

### Leyes Perceptivas

Las leyes de la Gestalt o leyes de la percepción fueron enunciadas por los psicólogos de la Gestalt, quienes demostraron mediante la experimentación, que el cerebro humano organiza los elementos percibidos en forma de configuraciones (Gestalt) o totalidades, es decir que poseemos una serie de principios de organización que seguimos los humanos para organizar lo que percibimos y poderlo luego interpretar. La forma en que percibimos es lo que permite luego establecer la forma en que pensamos. El modo en que cada niño organiza sus percepciones es lo que va a determinar, como luego siendo adulto organizará sus pensamientos y su experiencia de la realidad.

Estas leyes son usadas por diversas disciplinas y en ámbitos variadas como la comunicación, el diseño gráfico, la psicología social y el marketing entre otras. Nos indican herramientas que la mente emplea para poder configurar lo que percibimos de la realidad.

Los principios que trabajaremos son los de relación figura y fondo, ley de proximidad, de semejanza, de continuidad, de cierre, y finalmente ley de contraste.

Es importante destacar que las leyes de la Gestalt no actúan de forma independiente, si bien se las menciona de forma separada, estas actúan y se influyen de forma simultánea, para crear resultados. Estas leyes también se ajustan a las variables de tiempo y espacio, siendo también sensibles al aprendizaje por lo que es posible entrenar la forma de percibir mediante el aprendizaje.

- **Ley de figura y fondo:** Esta ley nos indica que debemos percibir de manera independiente un objeto (estímulo que nos interesa) del fondo (lo que le rodea). La relación entre figura-fondo es reversible (el fondo puede convertirse en la figura y la figura en el fondo), aun así, organizamos los estímulos en una figura que nos permita contrastar con un fondo.

Si observamos la imagen podemos ver como parece haber dos personas de perfil enfrentados sobre un fondo blanco, sin embargo también se puede percibir que la imagen se trata de una copa sobre un fondo negro. Esta anomalía se debe al hecho

de poder intercambiar figura-fondo. Es una prueba de la existencia de distintas percepciones frente a un mismo estímulo

Un ejemplo de ello sería cuando asisten a un teatro, si fijamos nuestra atención en los actores, todo lo demás pasará a ser fondo, si nuevamente cambiamos nuestro foco de atención y observamos una parte del decorado, todo aquello que rodea al decorado pasará a ser fondo, y aquella parte en la cual enfocamos nuestra atención será la figura que vamos a percibir.

Puede suceder que en algunos casos la imagen que percibimos esté compuesta por estímulos de igual intensidad, tal es caso de la imagen propuesta en la presentación, en este caso los campos difusos, estructurados o cambiantes dificultarán la posibilidad de aislar la figura del fondo. Al no poder establecer prioridades, lo que estamos observando se torna difuso generando confusión sobre la forma en que lo estamos percibiendo, esto se debe a que no logramos separar de forma clara la figura del fondo. Muchas veces estas situaciones en las cuales no logramos distinguir la figura del fondo debido a que el campo perceptual nos resulta difuso, no nos permite organizar la información que estamos percibiendo. Esto puede generar ansiedad; ya que siempre es nuestra intención darle un ordenamiento y una interpretación a lo que estamos percibiendo para luego poder interpretarlo en base a nuestras experiencias y modelos mentales.

- **Ley de proximidad:** También denominada ley de cercanía: nos indica que a los elementos se los tiende a agruparse con los que se encuentran a menor distancia. Es decir, que los elementos que están juntos o próximos los vemos como unidad. Esta particularidad se debe a que nuestro cerebro agrupa cosas que tienen alguna propiedad visual común, como el color, el movimiento, o la forma. Por lo tanto, los elementos que se encuentran relativamente cercanos, se perciben formando una misma unidad o grupo. En este caso, si observamos la imagen, nuestra percepción, de forma espontánea identifica las líneas en grupos de tres grupos de dos, este fenómeno de agrupación se dará por la cercanía de una línea a la otra. Esta es una tendencia muy fuerte, ¿y por qué decimos que es una tendencia fuerte? Porque si quisiéramos armar grupos de tres líneas o formar parejas con distintas líneas nos resultaría difícil visualmente llevarlo a cabo, esta tendencia, al igual que todas, tiene fines adaptativos: y es la de facilitar a nuestra percepción la conformación de objetos con contornos paralelos.
- **Ley de semejanza o similitud:** Tenemos una tendencia natural a poner en relación los elementos parecidos o iguales, ya sean similares por su forma, por su color o dimensión, esto se debe a que nuestra mente agrupa los elementos semejantes en una entidad, ¿qué quiere decir esto? Quiere decir que nuestra percepción agrupará por su similitud de forma, color, dimensión o brillo a aquellos elementos que nos resulten parecidos pudiéndolos establecer en conjuntos y separándolos claramente del resto.

La percepción de similitudes nos ayuda a asumir la relación de elementos entre sí e implica una estructura basada en un patrón. Los objetos que comparten características similares entre sí, crean cohesión en el diseño, esto se debe a que

nuestro cerebro busca automáticamente los patrones. Tendiendo a crear grupos cuando algunos de los elementos visualizados son similares.

Nuevamente nuestro cerebro agrupa cosas que tienen alguna propiedad visual común, como ya dijimos, el color, la dimensión, el brillo o el movimiento. De modo que lo idéntico o parecido tiende a asociarse, mientras que la diversidad se disocia o discrimina.

En la imagen resulta mucho más fácil agrupar aquellos pares de líneas que son similares entre sí. Si quisiéramos agruparlas de forma aleatoria por ejemplo la línea recta que está en negrita, es decir la más oscura con la línea recta que se encuentra debajo resultaría visualmente más difícil de llevar a cabo, lo mismo sucede cuando queremos agrupar la línea recta con la curva.

- **Ley de Continuidad:** Esta ley nos indica que la mente continúa un patrón, aún después de que el mismo desaparezca, esto quiere decir que aquellos elementos que tienen la misma dirección se perciben de forma seguida, continuando la dirección del objeto o del estímulo.

Esto se debe a que los detalles que mantienen un patrón o dirección tienden a agruparse juntos, como parte de un modelo, percibiendo los elementos continuos aunque estos estén interrumpidos entre sí. Nuestra mente continuará un patrón, aún después de que el mismo desaparezca.

Nuestra percepción nos permite crear una continuidad de lo que estamos viendo, imaginándonos aquello que sigue, es decir que podemos ver más allá de lo que percibimos a simple vista.

En la experiencia perceptual hay una tendencia a que los miembros constituyen grupos, a que las figuras incompletas se completen, definan y precisen, y a que el campo total sea organizado en figura y fondo. Mediante estas capacidades, la percepción busca un estado de equilibrio, donde las formas alcanzan un máximo de estabilidad y la organización total es más completa. El hecho de ver una sola línea que atraviesa los tres trapecios no puede explicarse tomando las figuras separadamente ni analizándolas en partes. Es la disposición del campo total lo que determina que sea vista la línea sinusoidal.

- **Ley de cierre:** Plantea que en general ante la presencia de una imagen incompleta nuestra mente añadirá los elementos faltantes para completar dicha figura. Esto se debe a que perceptivamente, tendemos a completar y llenar aquellas partes y vacíos que se nos presentan incompletos, de tal manera que nos permite la captación del objeto en su totalidad.

En general las formas abiertas o inconclusas suelen provocar incomodidad, por ese motivo es que existe una tendencia a completar con la imaginación aquello que falta en la imagen.

Esta particularidad no sólo sucede cuando observamos imágenes, por ejemplo la ley de cierre es aquella que nos motiva a completar alguna frase de otra persona con la cual conversamos cuando ésta interrumpe lo que estaba comunicando. En general, el interlocutor intentará continuar con la conversación debido a que percibirá que falta información.

Algo similar sucede cuando se transmite un rumor, Allport y Postman, plantearon la teoría del rumor, estos autores plantean que un rumor es una proposición específica para creer que se pasa de persona a persona, en general de forma oral y sin medios probatorios seguros para demostrarlas, considerándola como algo que es ambiguo e inacabado, al poseer estas cualidades, a medida que avanza el rumor, se generarán nuevas hipótesis que permitirán otorgarle un mayor sentido a lo que se está transmitiendo. De esta manera, como la ley de cierre establece, se intentará darle una significación a través del cierre de la idea que se está comunicando, mediante las interpretaciones e intereses de aquellas personas que los transmiten. Muchas veces sucede que la fuente inicial de rumor es fidedigna, y sin embargo a lo largo de la cadena del proceso del rumor, se va distorsionando el mensaje original, finalizando en una mera opinión de personas sobre dicha situación.

Es decir que como se completan las partes faltantes, es posible que ante una información que recibamos o percibamos como incompleta, posiblemente la completemos nosotros con nuestras historias, esto es interesante a tener en cuenta a la hora de comunicar, ya que muchas veces brindamos información incompleta sobre una acción a realizar y luego sentimos que lo pedido no fue escuchado. En ese caso pudo suceder que la información brindada no fue suficiente para llevar a cabo dicha acción y el interlocutor, ante la presencia escasa de información, completó la misma con lo que él consideraba que era acorde a lo que se estaba solicitando.

En conclusión la percepción busca un estado de equilibrio, donde las formas alcanzan un máximo de estabilidad y la organización total es más completa, volviendo al ejemplo inicial que se encuentra en la imagen, el hecho de ver un espécimen bovino no puede explicarse tomando las figuras separadamente ni analizándolas en partes. Como también puede suceder que ante algún indicio de algo una persona saque conclusiones aunque no haya percibido todos los detalles de la situación.

- **Ley de contraste:** Los elementos que son diferentes por su singularidad atraen nuestra atención y le damos una categoría de mayor importancia al resto. Esto se debe a que la posición relativa de los diferentes elementos incide sobre la atribución de cualidades de los mismos.

En la ley del contraste se destaca un elemento de la imagen para diferenciarla del resto o para hacer comparaciones de un opuesto a otro, las comparaciones pueden ser de forma, tamaño, brillo, es decir todos aquellos estímulos que generen un contraste cuando se los comparen entre sí.

Si observamos la imagen propuesta como ejemplo, notaremos que la flor de la izquierda pareciera que tuviera su centro más grande respecto al de la derecha, sin embargo, esto no es así dado que ambos poseen el mismo tamaño, lo que sucede en este caso es que ambos círculos se encuentran rodeados por círculos de menor tamaño, en el caso de la flor izquierda y mayor tamaño en el de la derecha. Al contrastarlos con los círculos más cercanos, generan ante nuestra percepción que difieren en tamaño, cuando en realidad no es así

Esta ley puede aplicarse en situaciones de nuestra vida diaria mediante la utilización de comparaciones de situaciones y contextos. Por ejemplo si una persona comenta que se ha separado, mediante la aplicación de esta ley de contraste, si en un primer momento se realiza la comparación de dicha situaciones con otras situaciones menos importantes, tales como perder un colectivo, o perder un celular, la situaciones planteada por la persona cobrará relevancia, sin embargo si a la misma situación se la comparara con otras situaciones más importantes o graves, como perder la salud o a un ser querido, la mirada respecto a esa separación no va a resultar de relevancia respecto a las otras. El concepto de “relativizar”, es decir comparar aquellas situaciones que nos resultan dramáticas con situaciones peores, funciona en base a esta ley.

### Alteraciones de la percepción

Existen diversos aspectos que influyen en nuestra manera de percibir la realidad estos pueden ser: físicos, psicológicos, medio ambientales, emocionales o motivaciones entre otros, sin embargo hay ocasiones en que estos influyen ocasionando alteraciones en la percepción.

En general ante un estímulo se desencadena el proceso mediante el cual una persona, selecciona, organiza e interpreta los estímulos percibidos con el objetivo de darles un significado, sin embargo cuando existen alteraciones pueden surgir interpretaciones erróneas de los estímulos percibidos. Estas interpretaciones equivocadas pueden originarse por problemas orgánicos, emocionales o tóxicos.

Como el objetivo de este curso no es ahondar en las alteraciones perceptuales, realizaremos una breve descripción de los tipos de alteraciones que hay: las ilusiones y las alucinaciones.

En el caso particular de las ilusiones los estímulos de un objeto percibido se mezcla con imágenes mentales, produciendo una percepción falsa. Las ilusiones no son patológicas, aunque hay ocasiones en las que puede indicar falta de claridad perceptual debido a poca claridad en el ambiente, emociones intensas o trastornos afectivos graves, o también por a causa de un aumento del umbral perceptivo, entendido este como el valor mínimo que debe dar un estímulo para ser captado por nuestros sentidos.

En cambio las alucinaciones se caracterizan porque surgen a partir de una percepción del medio pero sin objeto. En este caso la persona que lo padece, posee la certeza de que lo que está percibiendo es real, es decir que no duda de su existencia.

#### **¿Entonces qué sucede cuando estamos frente a una ilusión óptica?**

Las ilusiones ópticas son efectos que se realizan sobre la percepción visual de imágenes que son falsas o erróneas, generando una interpretación equivocada. Esto se debe a que realizamos un recorte de todo lo que percibimos y nuestra interpreta

lo que percibimos de la manera que le resulte más lógica, generando ilusiones ópticas que no son posibles.

### Realidad vs percepción

La distinción entre percepción y realidad es de gran importancia en coaching y es fundamental para su comprensión pues, uno de los objetivos del coaching es facilitar una nueva mirada que genere nuevas posibilidades de acción que permitan alcanzar las metas y resultados que antes no se podían lograr.

Una de las disciplinas que nutren el coaching es la filosofía, la ontología del lenguaje es una corriente filosófica que postula que “no sabemos cómo las cosas son, sólo sabemos cómo las observamos y cómo las interpretamos”. La premisa central de la ontología del lenguaje, es precisamente que los seres humanos, aunque pretendamos, y muchas veces creemos que lo hacemos, no logramos acceder al ser de las cosas, sino que logramos acceder a meras aproximaciones, sin evitar que vayan cargadas de nosotros mismos y condicionadas con nuestra mirada. Entonces, sino podemos acceder a una realidad “objetiva”, dado que la misma se impregna con nosotros, ¿de qué manera accedemos a la realidad? Pues bien, la manera que accedemos a la realidad es mediante nuestras interpretaciones que hacemos de la realidad.

Este es el primer principio de la ontología del lenguaje, base fundamental del coaching ontológico, y dice que “vivimos en mundos interpretativos”, ¿y esto qué quiere decir? Quiere decir que cada vez que damos una opinión, evaluamos, calificamos y asignamos determinados valores a aquello que observamos, estamos contribuyendo a construir una mirada particular de la realidad.

Esta propuesta plantea que a partir del observador que somos, vamos a interpretar la información que percibimos, y por otro lado también nos permite establecer que no somos un único observador, sino que existen múltiples observadores, y estos dependerán de nuestra historia personal, experiencias, nivel cultural y emociones que tengamos en el momento de observar la realidad, también deberemos tener en cuenta que tenemos límites que no nos permiten acceder de forma completa a la información de la realidad, estos límites del observador serán determinados por factores lingüísticos, emocionales y corporales desde los cuales observamos el mundo, ¿y de qué manera nos afectan? mientras no modifique al observador que soy hoy, seguirá habiendo cosas que no pueda lograr. Entonces si en la realidad hay componentes que se pueden modificar, podemos concluir que cambiando nuestra forma de interpretar el mundo que nos rodea, podemos llevar a cambiar la realidad en la cual vivimos.

### **¿Entonces cómo influye en nosotros la realidad?**

Sabiendo que la percepción es el primer proceso a través del cual los sujetos captan información del entorno, y que permite a las personas formar una representación de la realidad de su entorno mediante la interpretación, esta interpretación permite construir



la realidad del objeto percibido, sin embargo biológicamente hablando nuestros sentidos operan de forma similar, con lo cual no permite explicar el por qué existen diferencias en la capacidad de percibir el exterior, entonces, ¿Cómo se generan estas diferencias que hacen que dos personas observando lo mismo interpreten diferente? Estas diferencias se generan a partir de la información que recibimos a través de nuestros sentidos que son filtrada por nuestras experiencias de vida que son únicas, estas experiencias están conformados por nuestros valores, creencias, lenguaje, intereses, motivaciones, emociones y que intervienen cuando interpretamos la realidad.

En el mismo momento en que se percibe la realidad, se selecciona y organiza la información y se interpretan de acuerdo a un nuestro bagaje, este bagaje filtrará dicha información de acuerdo a la relevancia que le demos, que tal como mencionamos antes estará determinada por nuestros intereses y la experiencia personal, entre otras cosas; y construirá nuestra realidad, es decir el mundo en el que vivimos.

Si partimos de la idea de que no sabemos cómo es Realmente la realidad, que Sólo sabemos que hay hechos que no se pueden modificar, pero si hay una interpretación de esos hechos, que están cargados de opiniones, creencias e interpretaciones que son de las personas que vive y son los que describen la realidad.

Ahora lo más llamativo y a la vez beneficioso de esta propuesta es que es posible modificar las interpretaciones que hacemos de esa realidad. Entonces, ante cada situación hay hechos que no los podemos modificar, sin embargo esas interpretaciones que hacemos de esos hechos cargadas de nuestras creencias, son un paso previo para generar las acciones que en nuestra opinión nos van a permitir avanzar en esa situación, ¿y por qué es así? Porque hacemos lo que creemos, si creemos que dentro de múltiples posibilidades una es la adecuada, no vamos a dudar al ejecutarla. Por lo tanto si cambiamos la forma en que interpretamos esos hechos que definen la realidad, podremos obtener nuevas interpretaciones que abrirán posibilidades de acción infinitas. A modo de reflexión planteamos los siguientes interrogantes:

¿Y si cuando hablamos en lugar de defender posiciones intentamos describir lo que interpretamos de la realidad?

¿Y si preguntamos sobre la interpretación que hacen los otros, acerca de los hechos que vieron?

Planteando estas preguntas es un comienzo para realizar un cambio de mirada sobre nuestra realidad, y de esta manera interpretarla desde otro lugar, otro observador.

### La distinción como concepto

Definiremos la palabra distinción como la capacidad de ver y de entender un matiz nuevo o diferente relacionado con un concepto o con una actitud.

Las cosas que observamos no tienen nombre, sino que nosotros se los damos, al observar nuestras distinciones, estamos destacando la operación de hacer la distinción, no podemos observar algo para lo cual no tengamos una distinción, esto quiere decir que no podemos distinguir algo que no conocemos. Si se les presentara a dos personas ,

una de ellas química industrial, unos líquidos, probablemente, aquella persona que no tiene conocimientos sobre los diferentes compuestos le resulte difícil distinguir e identificar qué sustancias se le está mostrando, sin embargo aquella persona que está especializada en el área de químicas, tendrá distintas estrategias, recursos y conocimientos que le permitirá identificar de qué sustancia se trata cada una, es decir que posee las distinciones que le permiten nombrar e identificar los diferentes objetos. De la misma manera una persona dedicada al cultivo de bonsái, podrá reconocer y nombrar diferentes tipos de bonsái, pues posee las distinciones y ante determinadas situaciones que incluyan alguna dificultad con los bonsái, generará acciones orientadas a obtener los resultados esperados por la persona.

Las distinciones nos ayudan a observar las cosas con una mirada diferente y a reflexionar sobre nuestra forma de accionar. Estas no son estáticas, quiere decir que es probable que nosotros le otorguemos significado a una palabra y luego esta cambie en función de nuestra experiencia, motivación e intereses. Por ejemplo un niño distinguirá la palabra amigo para todo aquel niño que desee jugar con él, sin embargo a medida que pasan los años, la palabra amigo, cobrará otra significación que permitirá distinguirlo de otras relaciones que establezca. En este caso ese mismo niño con el correr del tiempo, dio una nueva significación a la palabra amigo, es decir cambió el significado de dicha distinción.

Cuando decimos que solo podemos distinguir o separar aquello que somos capaces de observar, nos estamos refiriendo a que solamente podremos distinguir aquello que conocemos, es decir aquello para lo que tenemos una distinción lingüística, esto se debe a que el lenguaje nos proporciona la capacidad de distinguir aquello que nombramos. De esta manera cada conjunto de distinciones por las cuales observa el mundo una persona es único, eso se debe a que se considera que el mundo de cada persona es el correlato de las distinciones que es.

Cada distinción o conjunto de distinciones que realiza una persona lo constituye en el observador que es en ese momento. Cuando hacemos distinciones, estamos ampliando el campo nuestro de acción. De la misma manera cuando distinguimos algo nuevo, adquirimos un aprendizaje que amplía nuestra mirada, accedemos a una mayor y mejor comprensión de lo que nos rodea generando nuevas posibilidades de acción.

En Coaching Ontológico se utilizan las distinciones como un medio para facilitar el aprendizaje, cambiar el observador y a partir de ello generar nuevas interpretaciones de los hechos para construir nuevas posibilidades que permitan llegar al logro de metas y resultados esperados. Ya que es a través de asimilar las distinciones que construimos nuevas interpretaciones del mundo.

### ***El modelo P.A.R (Percepción-Acción-Resultados)***

El modelo P.A.R propone tres conceptos fundamentales.

El primero es la percepción, y la definiremos como el proceso de toma de información del exterior para organizarla de forma significativa en nuestro interior y, en definitiva, para tomar conciencia del mundo que nos rodea, las acciones. Es una distinción que

hace mención a aquello que queremos hacer para obtener el último ítem, el resultado. Es decir que partimos de la percepción de nuestra realidad, y a partir de la interpretación de la misma, generaremos posibles acciones que nos llevarán al logro de los resultados esperados.

Cuando observamos el mundo que nos rodea, la forma en que vamos a percibir va a depender del observador que estamos siendo en ese momento, en función de lo que percibamos generaremos posibilidades de acción, es decir que ante la interpretación de lo que percibimos, podremos establecer múltiples posibilidades de cómo accionar en la realidad, de ellas seleccionaremos aquella que nos resulten más coherente con la meta o el resultado a obtener.

Una vez que seleccionamos una acción, obtendremos un resultado, este resultado podrá ser el esperado, y en ese caso el modelo quedará completo, o puede ser que el resultado obtenido no sea acorde a lo que estábamos esperando. Entonces, ¿qué hacemos ante esta situación? En general lo que hacemos es rever nuestras acciones, y si es posible, cambiar de acción para ver si logramos el resultado esperado. Sin embargo es probable que pese a que cambiamos las acciones no logramos obtener el resultado esperado, en ese caso será conveniente retroceder un paso más e ir a lo que estamos percibiendo, es decir hacer foco en el observador que estamos siendo en ese momento. Esto nos permitirá interpretar los hechos a partir de otro observador, es decir realizar un cambio de observador, generando nuevas posibilidades de acción que antes no podíamos distinguir.

### La interpretación

La realidad no es una sola; es el resultado de nuestras interpretaciones de los hechos. Las interpretaciones son juicios que las personas hacemos, sobre los hechos y situaciones que vivimos y también sobre las personas con las que nos relacionamos.

Interpretamos todo lo que vemos, escuchamos y sentimos, armamos representaciones internas de eso que percibimos. Nuestra particular forma de percibir e interpretar el mundo está determinada por nuestros modelos mentales, estos nos permiten organizar y codificar nuestra interacción con nosotros mismos y con el entorno. Los modelos mentales determinan nuestro modo de interpretar el mundo y nuestra manera de actuar en él. La interpretación es un fenómeno interno, que nosotros construimos en torno a historias, emociones, y experiencias. La interpretación es personal y única. Muchas veces solemos confundir hechos e interpretaciones

Lo cierto es que una interpretación es sólo una forma de percibir un hecho. Y hay tantas formas de percibir diferentes como personas. Cada uno interpreta de acuerdo a su historia particular que nos hace ser en el presente un tipo de observador o interprete particular.

Uno de los propósitos del coaching es cambiar estas interpretaciones por otras que abran posibilidades en la vida, que amplíen las posibilidades para lograr las metas y los objetivos propuestos.

*Cuando decimos que: "Toda interpretación que hacemos abre o cierra posibilidades, habilita o inhibe acciones."* Nos estamos refiriendo a que de acuerdo a como interpretemos el mundo que percibimos vamos a establecer posibles acciones para generar un resultado esperado.

Como mencionamos en el modelo par, las acciones que vamos a realizar van a depender del observador que estamos siendo, lo que definiremos como la manera en que interpretamos el mundo a través de la percepción de nuestro entorno.

De la misma manera. Va a depender de cómo interpretemos el mundo, podremos generar nuevas posibilidades de acción, o cerrar posibilidades

¿Qué quiere decir esto?

Si tenemos una mirada acotada de la situación es posible que generemos acciones que no nos lleven al resultado esperado, lo podremos intentar una y otra vez, y sin embargo no habremos cambiado el resultado. En cambio si buscamos nuevas posibilidades de interpretar ese hecho, obtendremos nuevas alternativas de acción, que antes no estaban disponibles.

En conclusión las interpretaciones que realicemos sobre los hechos, pueden facilitarnos las cosas y generarnos posibilidades de acción para el logro de resultados o jugarnos en contra, limitando las posibilidades en la concreción de los resultados.

### **Dominios primarios**

Los seres humanos, utilizamos varios modos para comunicarnos con los demás. Al igual que otros seres de la naturaleza, nuestro cuerpo genera olores y sustancias neurotransmisoras que le dicen a los demás aquello que deseamos transmitir.

También utilizamos diferentes gestos o movimientos cuando deseamos decir algo. Basta bajar levemente el mentón sobre el pecho y luego subirlo, para que cualquier otro ser humano, entienda que decimos "sí". Desde esta gestualidad sencilla, hasta otras más complejas, estamos toda nuestra vida comunicando a los demás emociones, sensaciones, alegría, dolor, duda, etc.

A esto la podemos llamar comunicarse desde el dominio de la corporalidad. Este modo de comunicación es en el hombre, anterior incluso al habla y la escritura.

Otro modo de comunicar es la emocionalidad y los estados de ánimo. En este dominio es donde el ser humano más se mueve. Sin embargo, es uno de los dominios menos explorado y menos conocido. El mundo de las emociones y los estados de ánimo, tuvieron poca atención, especialmente en los tiempos en que las ciencias estaban dominadas por las visiones mecanicistas, positivas y racionalistas.

Ya en el siglo XX, en la segunda mitad, el mundo de las emociones y los estados de ánimo, pasó a ser objeto de estudio y hoy, gracias a las nuevas ciencias del comportamiento humano, están comenzando a ser tenidos en cuenta como aquello que realmente son: junto con la corporalidad, los dominios de la comunicación humana, más auténticos del ser. No podemos "filtrar" las respuestas corporales y las emociones, con facilidad.

Sin embargo, el dominio humano por excelencia, es el lenguaje. Los humanos nos constituimos en, desde y por el lenguaje. Nuestro mundo existe, a partir del momento en que somos capaces de nombrar las cosas que vemos. ¿Qué significaría un bolígrafo para un hombre de las cavernas? Seguramente lo utilizaría como un una herramienta aplicable para diversas tareas; en cambio; nosotros como seres parlantes al apenas mencionar la palabra “bolígrafo”, hemos sido capaces de traer a nuestra mente la imagen de la herramienta que utilizamos comúnmente para escribir. Y es así porque, para nosotros, ese es su nombre.

Es desde estos tres dominios, desde donde el humano establece comunicación con los demás. Son inseparables y complementarios y en cada interacción, ponemos en juego consciente o inconscientemente, los tres.

### ***Coherencia CEL***

La emocionalidad le pertenece al observador, y será a partir de esta junto con el lenguaje y la corporalidad que verá un mundo diferente, visualizando posibilidades de acción diferentes.

Para obtener resultados extraordinarios será necesario trabajar en los tres dominios que el coaching considera necesario intervenir. Estos tienen una estructura de coherencia que hace que estén alineadas y se retroalimenten mutuamente. En la intervención del proceso de coaching se actúa desde cualquiera de estos tres dominios, consiguiendo desplazamientos y aprendizajes en los dos restantes. Por ejemplo si se interviene desde el dominio del lenguaje, lograremos modificar también el dominio de las emociones y de la corporalidad.

