



## EXPRESIÓN SIMBÓLICA: POLARIDADES

### ACTIVIDAD INDIVIDUAL

Esta actividad tiene como objetivo complementar tu proceso de coaching personal (ya iniciado) facilitando el logro de tus metas y/o objetivos planteados inicialmente. Es una actividad experiencial que involucra un trabajo reflexivo y corporal. Lee a continuación los siguientes párrafos de contexto para luego comenzar con la actividad.

### TRABAJO CORPORAL: EXPRESIÓN SIMBÓLICA

El coaching corporal basado en las técnicas de expresión simbólica facilitan la vivencia y experimentación de aquellas habilidades que te has propuesto desarrollar. Existen diversas técnicas corporales (voz, cuerpo, vestuario, etc.) que ayudan en el trabajo de aspectos que hoy pueden ser limitantes (reconocidos previamente).

Este proceso integra la dimensión del lenguaje, la emoción y el cuerpo, con la finalidad de fortalecer tus recursos adaptativos a tu entorno. Así, estos nuevos recursos favorecen la expansión de tu potencial personal, llevando el aprendizaje nuevo a un estado de acción: las nuevas habilidades (aprendizajes) se traduce en "acción" y tu proceso deja de ser pasivo, va más allá de la reflexión mental.

### CREACIÓN DE PERSONAJES

El trabajo de creación de personajes, o roles, crea en tu mente una representación ajena a tu habitualidad con un lenguaje y emociones diferentes a los que acostumbras diariamente. Al construir "otra forma de ser" deberás reunir otros recursos que hasta hoy no has experimentado.

Este nuevo rol te permitirá responder a una situación X con más herramientas (ductilidad conductual). Hace la diferencia entre el "deseo" (deseo ser de tal forma...) al "hacer" (estoy siendo de tal forma...) con un nuevo repertorio de herramientas.

### POLARIDADES

El trabajo con polaridades permite identificar tus extremos, y puntos de equilibrio, en la relación que tienes contigo y el resto. El reconocimiento consciente de estos polos (cercano-distante, fuerte-débil, introvertido-extrovertido, etc.) será el punto de partida para expandir tus recursos y comenzar a disminuir las brechas que hay entre cada polaridad.



ACEPTADO	RECHAZADO	INTEGRACIÓN
<p>Corresponde al polo con el que te identificas. Incluye todas las características que aceptas en ti y en el resto.</p> <p>Aquí estarán las conductas y formas de pensar, sentir y hacer que consideras adecuadas.</p>	<p>Es el polo opuesto con el que te identificas. Aquí estarán todas las características que rechazas en ti y en otros.</p> <p>Son las conductas y formas de pensar, sentir y hacer que consideras inadecuadas.</p>	<p>Es la aceptación de ambos polos. Aquí es dónde reconocerás como propias las características del polo aceptado y rechazado.</p>

En todos encontraremos estos polos ya que son inherente a nuestra naturaleza. Por definición los polos no son compatibles; sin embargo, debemos considerar que la aceptación o rechazo de estas polaridades obedece a una construcción basada en creencias (juicios que sustentan nuestra forma de ser).

Los polos deben estar claramente identificados para que posteriormente sea posible establecer un diálogo entre ellos. En este diálogo podrán reconocerse ambos polos como diferentes y legítimos, escuchar sus argumentos, comprender su existencia y llegar a algún acuerdo para lograr una "integración".

### ¿POR QUÉ INTEGRARLOS?

Al integrar ambos polos es posible comprender las diferencias en las que habitamos, reconocer nuestras creencias limitantes y potenciadoras, y también aceptar el hecho que somos un constructo de experiencias que nos hacen ser un "observador diferente" en este mundo capaz de ampliar su campo de acción y poder personal.

La integración ayuda a aceptar todas nuestras partes, comprendiendo que somos un ser completo y no una mitad.

Mediante la exploración conseguiremos ampliar nuestra visión de las cosas y expandir nuestros recursos disponibles para actuar conscientemente según lo deseamos.





## INDICACIONES

Es importante que esta actividad la desarrolles acompañado de tu coach. A continuación, completa la siguiente tabla. He escrito en ella un ejemplo para mostrar cómo se hace esta actividad:

	Redacta libremente aquellas características que rechazas en una persona:			
1	EJEMPLO: <i>Rechazo el engaño en las personas, la mentira. Que busque su beneficio personal solamente. Qué siempre pase a llevar al resto. Qué hablen fuerte...</i>			
2	Ahora redacta libremente las características opuestas (aceptadas):			
	EJEMPLO: <i>Lo que acepto de una persona es la honestidad, hablar con la verdad, que me hable y miren directamente. Que sea capaz de ponerse en mis zapatos y no intente engañarme...</i>			
3	Define en "conceptos" estas características (personalidad, cuerpo, vestimenta...) y luego traspásalas en paralelo. Recuerda que estas características son opuestas.			
	POLARIDAD RECHAZADA		POLARIDAD ACEPTADA	
	Mentiroso Engañador Embustero	Abusador Gritón Extrovertido	Verdadero Honesto Directo	Empático Amable Calmado
4	Imagina a una persona X posea todas las características de la polaridad "rechazada". Escribe a continuación un "título" que resuma a esta persona:			
	EJEMPLO: "El vendedor"			
5	Diseña una breve exposición a tu coach donde intentes vender "los beneficios de tener estas características". La idea es que en esta exposición logres conectar con "lo bueno de ser así". Requisito: En tu exposición no debes decir el título escogido, tu coach debe descubrirlo por sí solo. Utiliza toda tu capacidad persuasiva para que sea interesante y motivante ser de esta forma.			
	EJEMPLO: <i>Los beneficios de ser así son:</i> <i>Siendo de esta forma, conseguirás cualquier cosa... Las personas te creerán...</i> <i>Será el resto el que te ayudará a cumplir tus sueños... Si lo haces bien, podrás tener mucho dinero... Si hablas como esta persona todos te escucharán, serás poseedor del don de la palabra... Las personas te buscarán para pedir orientación... Tu mejor herramienta será la seducción...</i>			

Luego de completar esta tabla reúnete con tu coach para exponer tu trabajo. Los siguientes pasos del trabajo con polaridades se desarrolla de forma presencial. Recuerda que esta actividad complementa tu proceso de coaching personal. Y puedes recurrir a esta herramienta las veces que deseas.