

# Bitacora de clase

## Clase 6 TRANSPARENCIA Y QUIEBRE

Objetivo: entender qué es actuar “en automático”, qué pasa cuando eso se interrumpe, y cómo gestionarlo.

### 1) Resumen rápido

La mayor parte del tiempo actuás en transparencia: hacés sin pensar demasiado.

Cuando algo interrumpe ese fluir, aparece un quiebre: te das cuenta de lo que hacés y podés ajustar.

El quiebre nace en tu manera de mirar: es el juicio de que lo que pasó no coincide con lo que esperabas.

Hablar de quiebre (y no de “problema”) te ayuda a hacerte cargo y diseñar qué hacer.

### 2) Transparencia en pocas palabras

Transparencia: actuar con atención mínima;

A más práctica, más transparencia: con la habilidad entrenada, todo fluye mejor.

Los 4 estados (dicho simple)

Ciego: no sabés que te falta. / Aprendiz: te das cuenta de lo que falta y lo entrenás. / Operativo: ya te sale, pero igual le ponés atención. / Experto: te sale casi solo.

La ruta típica es Ciego → Aprendiz → Operativo → Experto. Cuando cambiás de tarea o contexto, podés volver un paso atrás y no pasa nada.

### 3) ¿Qué es un quiebre?

Es la pausa que aparece cuando algo no calza con tu expectativa.

Sirve para ver lo que no veías, ajustar y volver a moverte con claridad.

Por naturaleza, vamos a querer volver a la transparencia rápido

### .4) “Problema” vs. “Quiebre”

Problema: pone el foco “afuera”, suele vivirse como negativo.

Quiebre: pone el foco en qué te pasa a vos con eso. Puede ser negativo o positivo según tu mirada y tus compromisos.

Beneficio: hablar de quiebre te da más margen de acción y responsabilidad.

### 5) ¿Cómo detectar que estás en quiebre?

Notás incumplimiento respecto a un estándar (plazo, calidad, alcance).

Aparecen dudas, necesidad de aclarar o redefinir. Se corta la fluidez que tenías.

### 6) Pasos simples para gestionar un quiebre

Nombralo: ¿qué pasó exactamente? (hecho).

Aclarar estándar: ¿qué esperabas? (criterio, fecha, calidad).

Tu parte: ¿qué te faltó pedir, decir o coordinar? Pedido u oferta: qué necesitás, a quién y para cuándo.

Acción concreta: responsable, fecha y cómo se comprueba. Chequeo: poné una fecha corta para revisar si se resolvió.

### 7) Señales de buena gestión:

Lo que pasó está descrito con hechos, no adjetivos. Hay acuerdo claro (quién hace qué y para cuándo). Existe evidencia del cierre (entrega aprobada, métrica simple). El mismo quiebre aparece menos.

### 8) Preguntas útiles (rápidas)

¿Cuál es el hecho y cuál es mi juicio? ¿Qué estándar esperaba? ¿Qué pedido necesito hacer ahora y a quién? ¿Cómo voy a verificar que quedó resuelto?

Centrándonos en la Esencia del Quiebre: El Observador y su Juicio

Prosigamos con nuestra exploración. Hemos hablado de la transparencia y el quieto, pero

¿qué es realmente lo que dispara ese quieto? La respuesta es más cercana de lo que imaginamos: es el juicio, esa voz interna que nos dice "esto no es lo que debería ser".

Vayamos más profundo. Imagina que esperas un día soleado, pero al despertar, el cielo está nublado. Aquí, la nubosidad en sí misma es solo un hecho, una circunstancia. Sin embargo, si sientes decepción, es porque tu juicio interno esperaba algo diferente; esperabas sol. Ese sentimiento de decepción es un silencio en tu flujo de transparencia.

Así que, en esencia, EL QUIEBRE HABITA EN EL OBSERVADOR . No es el mundo el que nos "quiebra"; Somos nosotros mismos a través de nuestras expectativas y juicios. El mundo simplemente es. Nosotros le damos significado y, a veces, ese significado no se alinea con la realidad, produciendo un silencio. Este es un poderoso reconocimiento porque nos muestra que tenemos el control. Si comprendemos que somos nosotros quienes juzgamos y damos significado a las cosas, también podemos elegir cómo reaccionar. Podemos optar por aprender de cada quietud, ajustar nuestras expectativas y volver a la transparencia con una perspectiva más enriquecida .

En resumen, cada quiebre es una invitación a mirar hacia adentro, a reconocer nuestros juicios ya decidir si deseamos aferrarnos a ellos o ajustarlos. Así, no solo recuperamos nuestra transparencia sino que también nos convertimos en observadores más sabios y resilientes de nuestra propia experiencia.

### **Desentrañando el Quiebre: Una Nueva Perspectiva Sobre los Problemas**

Adentrémonos en una reflexión más profunda sobre el concepto de "quiebre". Muchas veces, cuando algo no marcha según lo previsto o cuando algo nos altera, lo etiquetamos como un "problema". Sin embargo, la noción del "quiebre" nos ofrece una perspectiva más personal y empoderadora.

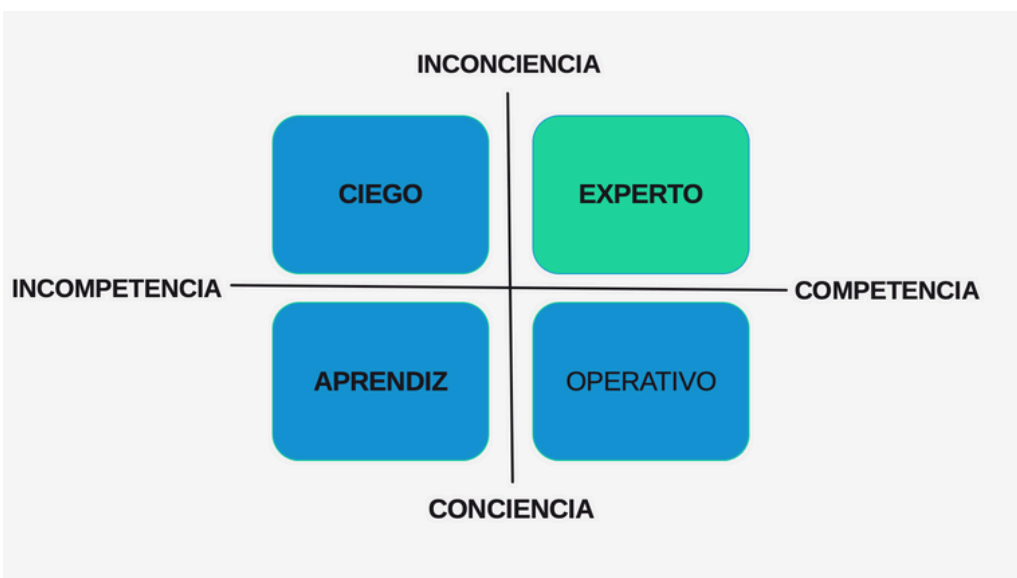
Para comenzar, pensemos en la diversidad de experiencias humanas. Una situación que para mí puede desencadenar molestias y frustraciones, para otra persona podría ser insignificante o incluso beneficiosa. ¿Por qué ocurre esto? Porque un quieto es algo íntimo y personal ; está vinculado a nuestro sistema de creencias, expectativas y compromisos. Lo que para uno es un quieto, para otro podría no serlo; y lo que para uno es un quiebre negativo, para otro podría ser un catalizador de cambio positivo.

Es por ello que el término "quiebre" resulta tan útil. A diferencia del "problema", que lleva intrínseca una connotación negativa, el "quiebre" es neutro, permitiéndonos catalogarlo como positivo o negativo según nuestra percepción. Esta distinción no es meramente semántica. Tiene un profundo impacto interpretativo . Finalmente, es fundamental entender la potencia de los quiebres diseñados . Estos no se asientan pasivamente en la aceptación de lo que sucede a nuestro alrededor. En realidad, encarnan una proactividad y una elección deliberada: la de no dejar que el curso natural de los acontecimientos dicta nuestra experiencia.

Imaginemos por un momento que no necesitamos esperar a que la vida nos presente un quieto. En cambio, tenemos el poder de declararlo . Sí, eso es correcto. Podemos decidir, en cualquier momento, que algo es un silencio para nosotros. Cada vez que levantamos nuestra voz y decimos con determinación y convicción: "¡BASTA!", estamos tomando la decisión consciente de declarar un silencio en nuestro camino.

Esta habilidad para declarar quietos, para interrumpir el flujo de lo habitual y para redirigir nuestro rumbo, es una herramienta invaluable en el diseño de la vida que realmente deseamos vivir. Y la eficacia con la que lo hacemos —y la integridad con la que seguimos esa declaración con acciones concretas— determinará la calidad y el curso de nuestro futuro. Además, influirá en cómo nos percibimos a nosotros mismos y en la realidad que construimos a nuestro alrededor.

En el proceso de coaching, el coach tiene la responsabilidad de generar estos silencios. No por el simple hecho de interrumpir, sino para abrir los ojos del coachee a esas "transparencias", esas rutinas o creencias invisibles, que están frenando sus compromisos y aspiraciones. Mediante preguntas agudas y penetrantes, el coach ayuda al coachee a ver lo que antes estaba oculto y, así, desbloquear su verdadero potencial. Por lo tanto, no subestimemos el poder de un quiebre, ya sea que nos lo encontremos o lo declaramos. Es una puerta abierta a nuevas posibilidades, a un rediseño de nuestra experiencia ya una reinvención de nosotros mismos. ¡Aprovechemos ese poder!



5ª Distinción Los quiebres se pueden

**RESOLVER o DISOLVER**

