

La sesión comenzó con un enfoque sobre la elección como núcleo de la libertad personal. Héctor Mantese explicó que pasar de "tengo que" a "elijo" transforma la perspectiva de los compromisos. Reflexionando sobre cómo las elecciones crean libertad, se hizo una crítica clara a las obligaciones sociales y la responsabilidad demandada por otros, marcando la diferencia con el verdadero compromiso.

A medida que avanzaba la clase, se exploró la disciplina como un compromiso más profundo con uno mismo. Se discutieron ejemplos de cómo la disciplina se relaciona con la formación de hábitos y cómo la emoción puede influir en nuestras decisiones. Mantese enfatizó que la acción es el mejor indicador del compromiso: "No hay acción, no hay compromiso".

Durante la clase se introdujo el concepto de declaraciones heroicas, donde se destacó la discrepancia entre lo que se promete emocionalmente y lo que se ejecuta. Esto se relacionó con la discusión sobre cómo las declaraciones pueden crear expectativas irreales en las relaciones personales y profesionales.

Finalmente, se presentó el modelo de Niveles de Compromiso, que permite a los participantes evaluar su disposición a actuar en función de sus elecciones. A través de ejemplos concretos, se conceptualizó cómo las relaciones y las interacciones sociales refuerzan o limitan el compromiso genuino.

El impacto de la clase se hizo evidente cuando los participantes comenzaron a identificar sus propios niveles de compromiso en diversas áreas de sus vidas, lo que establece un punto de partida para futuras sesiones.

#### 4. Acciones o tareas

Reflexionar sobre los propios compromisos y la autenticidad de las elecciones actuales.

Analizar las declaraciones heroicas que se han hecho en el pasado y su alineación con acciones reales.

Evaluar los niveles de compromiso en actividades diarias y trazarse un plan para mejorar.

Implementar un sistema de autoevaluación continua para medir el compromiso en diferentes áreas de la vida.

#### 5. Testimonios de los alumnos

"Me di cuenta de que muchas de mis promesas son solo palabras, y no están respaldadas por mis acciones."

"La distinción entre obligación y compromiso me ha permitido ver mis responsabilidades de otra manera."

#### 6. Análisis comportamental

La mayoría de los participantes mostraron un alto interés en el tema, participando activamente en las discusiones.

Se identificaron algunos alumnos que parecían más resistentes a aceptar la distinción entre compromiso y obligación.

Las dinámicas generaron un nivel de energía positivo que facilitó el aprendizaje, aunque hubo ocasionales quiebres al confrontar la resistencia a la autoevaluación.

#### 7. Docentes y staff presentes

Docente: Héctor Mantese (responsable de la exposición teórica principal).

En esta dinámica clase dictada por Héctor Mantese, se abordó la relación entre compromiso, responsabilidad, elección y disciplina dentro del contexto del coaching ontológico.

Se enfatizó en la distinción crucial entre actuar por obligación y actuar desde el compromiso genuino, destacando que la capacidad de elección es fundamental para la libertad personal.

Se introdujo la idea de "declaraciones heroicas" como una crítica a promesas vacías que no se alinean con acciones concretas.

Se presentó un modelo de niveles de compromiso, del 1 al 5, que refleja la disposición de una persona para actuar en función de sus elecciones.

El taller incluyó reflexiones sobre la disciplina como un compromiso con uno mismo y la importancia de la acción como indicador de compromiso verdadero.

La clase concluyó con la necesidad de tomar decisiones conscientes y hacerse cargo de las propias acciones para generar resultados diferentes en la vida.

## 2. ACADÉMICO

Categoría: Definición Formal

Concepto/Distinción: Compromiso

Definición/Explicación (según docente): El compromiso es la capacidad de actuar en línea con una elección, y no se debe confundir con la obligación de cumplir un deber.

Ejemplo/Aplicación dada: Comprometerse a recibir a alguien en casa vs. sentir que hay que ir a un compromiso social.

Relación con tareas/consignas: Refleja la necesidad de tomar decisiones conscientes y actuar.

Notas/Advertencias/Limitaciones: Es fundamental diferenciar entre compromiso genuino y obligación social.

Categoría: Teoría

Concepto/Distinción: Disciplina

Definición/Explicación (según docente): La disciplina se define como un compromiso consigo mismo para alcanzar metas, siendo un nivel superior de compromiso.

Ejemplo/Aplicación dada: Entrenar todos los días para alcanzar un objetivo deportivo.

Relación con tareas/consignas: Se vincula con la necesidad de establecer hábitos constantes.

Notas/Advertencias/Limitaciones: La disciplina es clave para sostener los hábitos.

Concepto/Distinción: Declaración Heroica

Definición/Explicación (según docente): Aquellas afirmaciones que se hacen desde un lugar emocional intenso, pero que no reflejan un compromiso real.

Ejemplo/Aplicación dada: "Siempre estaré contigo" dicho en un contexto emocional, pero sin el compromiso real detrás.

Relación con tareas/consignas: Es importante tener conciencia de las palabras que se usan y su congruencia con las acciones.

Notas/Advertencias/Limitaciones: Las declaraciones heroicas pueden llevar a la frustración si no respaldan acciones reales

Concepto/Distinción: Niveles de Compromiso

Definición/Explicación (según docente): Un modelo que clasifica el compromiso en cinco niveles, desde la mera intención hasta el compromiso pleno.

Ejemplo/Aplicación dada: Desde "me gustaría que suceda" (nivel 1) hasta "renuncio a lo que sea para que suceda" (nivel 5).

Relación con tareas/consignas: Permite a los participantes evaluar su propio nivel de compromiso en diversas áreas.

Notas/Advertencias/Limitaciones: Es importante reflexionar sobre el propio nivel de compromiso para mejorar.

### 2.2 Distinciones clave y precisiones definicionales

Compromiso vs. Obligación: La verdadera libertad y responsabilidad se encuentran en el compromiso genuino que surge de la elección, a diferencia de la obligación, que surge del deber impuesto.

Compromiso vs. Disciplina: La disciplina es un tipo de compromiso que se traduce en acciones consistentes para alcanzar un objetivo, mientras que el compromiso puede abarcar una variedad de intenciones.

### 2.3 Modelos, marcos y referencias

Se introdujo el modelo de Niveles de Compromiso, que establece cinco etapas en la disposición de una persona para actuar frente a sus exigencias que permite a los coachees analizar su comportamiento en relación a sus compromisos y resultados.

#### 2.4 Integración con la práctica

La clase incluyó dinámicas participativas que promovieron el debate sobre la diferencia entre obligación y compromiso. Los estudiantes reflexionaron sobre sus propias experiencias y se les animó a autoevaluarse en relación a los niveles de compromiso expuestos.

#### 3. Resumen completo de la clase (Bitácora)