

**¿En qué momento notaste que
“explicar” reemplazó a “hacer”?**

PENSA en una situacion de tu vida donde dejaste de hacer algo o intentaste y no lo lograste .

Busca:

Conciencia del desvío: ¿cuándo cambiaste acción por justificación/relato?

Detonantes: ¿qué gatilló el freno? (miedo, perfeccionismo, falta de recursos, aprobación).

Costo: ¿qué perdiste por explicar en vez de hacer? (tiempo, confianza, oportunidad).

Responsabilidad: ¿qué parte está bajo tu control para volver a mover?

Reencuadre: pasar de “por qué no se puede” a “qué sí puedo ahora”.

Ventas

Acción: Dejas de hacer llamadas de prospección.

Frase: “El trimestre está raro, no se vende.”

Salud / Entrenamiento

Acción: Cancelas el gimnasio y guardas las zapatillas.

Frase: “Con estos horarios es imposible entrenar.”

Equipo / Liderazgo

Acción: Suspendes las reuniones y no das feedback.

Frase: “Con esta gente no se puede.”

Comunicación difícil

Acción: Evitas pedir una reunión con la persona involucrada.

Frase: “No quiero que se ofenda.”

Finanzas personales

Acción: Cortas la transferencia automática al ahorro.

Frase: “Con la inflación no se puede ahorrar.”

Aprendizaje

Acción: Abandonas la práctica diaria y solo miras videos.

Frase: “Necesito la base perfecta antes de practicar.”

¿Víctima o Protagonista?

Dos Maneras de Observar el Mundo y de Relacionarnos

Foco de la Víctima



Pregunta ¿Por qué?

- Se Queja.
- Culpa a otros o a sí mismo.
- Actúa por reacción.
- Vende Historias y explica lo que no logra.
- Se cuenta historias para angustiarse y enojarse.
- Gestiona la escases.
- Busca la comodidad (evita el riesgo)
- Depende de la causalidad.



Circunstancias

Efecto Social que produce la Víctima

- Rechazo
- Lástima
- Tristeza
- Ansiedad
- Miedo
- Desconfianza
- Indiferencia
- Pesimismo
- Enojo

Estado Crónico de Víctima

- Autosuficientes (*no quieren ayuda*)
- Autoexigentes (*se sobre demandan*)
- Buscan la perfección (*insatisfacción*)
- Creen que su opinión es la verdad.
- Se deprimen y Enferman.

¿Para qué intervenir nuestra manera de observar?

Si somos parte del
“problema” no podemos
ser parte de la solución.

No tenemos poder para
influir en los resultados.

De Víctima a Protagonista



Foco del Protagonista

- **Propone.**
- **Encuentra soluciones.**
- **Elige como accionar.**
- **Se hace cargo de los resultados que consigue.**
- **Crea conversaciones que abren posibilidades para la acción.**
- **Articula su estado de ánimo con su compromiso.**
- **Genera realidades.**



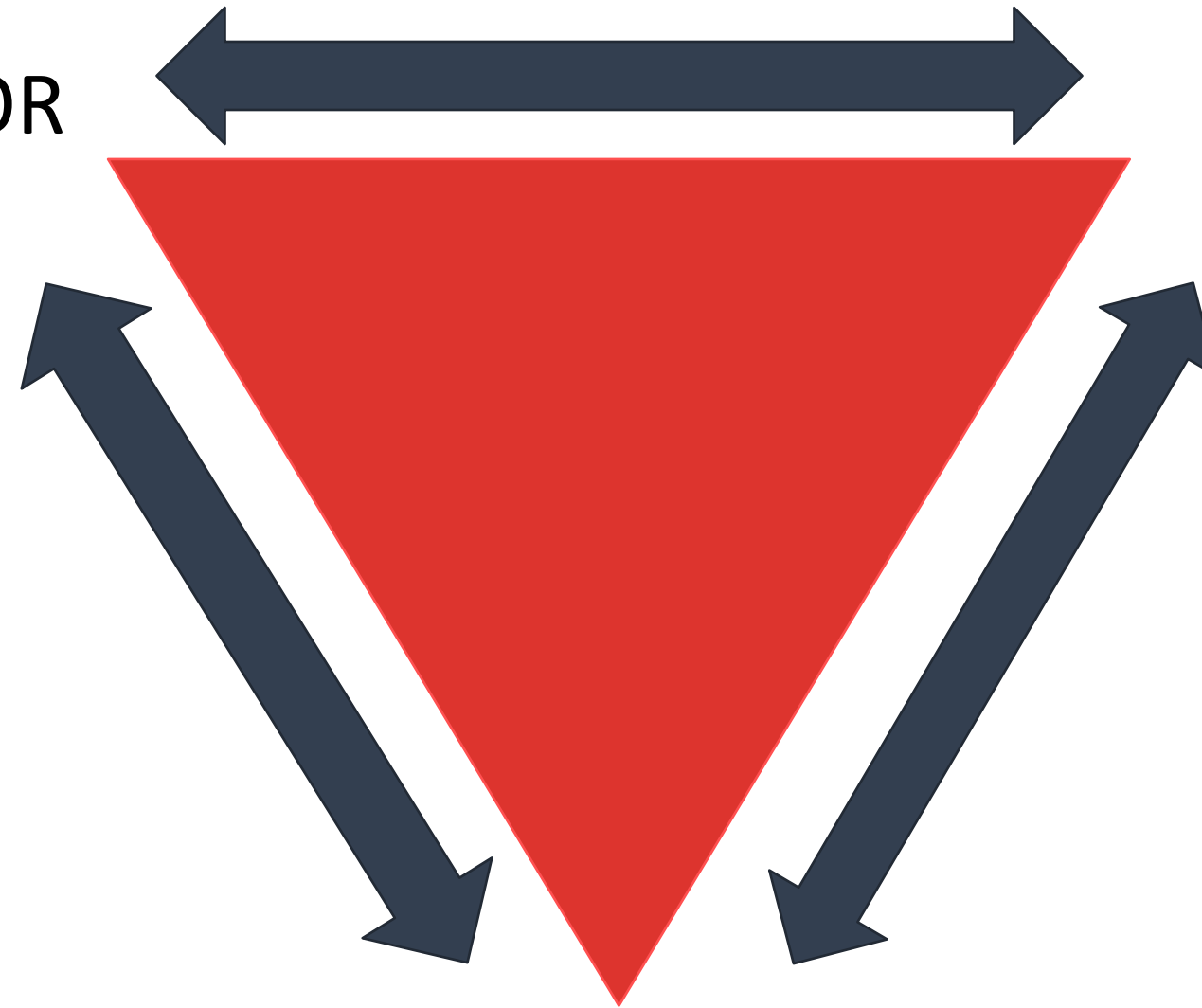
Pregunta ¿Qué más puedo hacer para lograrlo?

Efecto Social que produce el Protagonista

- **Responsabilidad**
- **Confianza**
- **Dirección**
- **Respeto**
- **Humildad**
- **Liderazgo**
- **Serenidad**
- **Aceptación**
- **Bienestar**
- **Interdependencia**

Víctima o Protagonista

¿De qué elegís hacerte cargo?



VÍCTIMA



ROL DE SALVADOR

Hay personas que van de salvadoras por la vida y que acostumbran a asumir más responsabilidades de las que le tocan, dan consejos sin que se los pidan y, en definitiva, priorizan las necesidades de los otros por encima de las propias.

ROL DE VÍCTIMA

Hay personas se caracterizan por la queja constante, sienten que el mundo es injusto con ellas y que no pueden hacer nada por cambiar. Delegan en los demás la solución de sus problemas y requieren la atención de quienes les rodean.

ROL DE PERSEGUIDOR

Las personas bajo este rol son acusadoras y reprochadoras. Tienen facilidad para sermonear a los demás y pretenden satisfacer sus necesidades, aun cuando con ello causen sufrimiento. El comportamiento es rígido y distante, pudiendo llegar a usar la violencia física y/o verbal.

SALIENDO DEL TRIÁNGULO

Los tres roles son un intento errado

de conseguir afecto y evitar el dolor emocional.

EL SALVADOR busca el afecto a partir de sentirse imprescindible y necesario.

LA VÍCTIMA siente afecto acaparando la atención de los demás.

EL PERSEGUIDOR muestra dureza como armadura ante su propia inseguridad.

LA PERSONA EN ROL DE SALVADOR TIENE QUE APRENDER A:

- Poner límites y a saber decir “no”, sin que ello le genere sentimientos de culpa.
- Preguntar al otro si necesita ayuda antes de ayudar.
- Preguntar a la otra persona que necesita exactamente para no hacer más de lo que pide.
- Escuchar sin dar consejos, a menos que se le pidan.
- Saber aceptar cuando alguien rechaza la ayuda.
- No olvidarse de las necesidades propias.

LA PERSONA EN ROL DE VÍCTIMA NECESITA APRENDER A

- -Hacerse responsable de sus propios problemas y entender que encontrar una solución no depende de los que le rodean.
- En este sentido, una pauta de comportamiento es no delegar en los demás la toma de decisiones.
- -Para neutralizar a una persona que va de víctima, lo mejor es preguntarle qué piensa hacer para solucionar sus problemas.

LA PERSONA EN ROL DE PERSEGUIDOR NECESITA APRENDER

A:

- Ser asertiva, a transformar sus críticas en opiniones constructivas y a expresar sus sentimientos y emociones.

La mejor manera para neutralizar a una persona en rol de perseguidor es poner límites de manera asertiva