

## TRABAJO DE MODELADO

**“Alcanzar la Humildad para ser respetuosos con nosotros y coexistir en paz con los demás”**

- **Nombre y apellido del alumno:** Luis Lizama Barrientos
- **Nombre de la persona modelada:** Antonia Sepúlveda Flores
- **Fecha de entrega:** 02/01/2018
- **Introducción**

### **1. Breve descripción de la persona o personaje Modelado.**

Antonia Sepúlveda (1974), madre de tres hijos, es profesora de yoga integral, ha estudiado biomagnetismo energético médico, facilitadora en talleres de radiestesia y también en Círculo de Mujeres. Ha dirigido talleres de desarrollo personal para niños y mujeres, y hasta el año 2011 practicó danza contemporánea.

Entre los años 2003 y 2006, trabaja en el Campamento San Pedro de la Florida, realizando talleres de desarrollo personal a las mujeres y niños. En un programa de intervención, en el que participaron las instituciones de Chile Barrio, Vicaria Oriente y Conace.

En el año 2011, realiza la práctica laboral en el hospital de día Alsino de la Florida, este hospital atiende pacientes que sufren de patologías duales, esto se refiere a que tienen patologías psiquiátricas severas y adicción a droga. El trabajo lo realiza con pacientes estabilizados. Ese mismo año comienza hacer clases de Yoga integral, talleres de Yoga terapia, Yoga mamá e hijos y Yoga para adultos mayores.

Practica la meditación raja yoga, vipasana y purna yoga, desde el año 2004

Hay dos manifestaciones en su vida que marcan y fortalecen la satisfacción espiritual y la entrega solidaria, motivada solo por el desinteresado amor y la felicidad que éste le produce. Su abuela Marina Antonia Godoy, está presente en las conversaciones y la evoca permanentemente cuando quiere reforzar el sentido de su trabajo. Fue Directora de una escuela de pueblo (Molina en la Región del Maule) y ante las precarias condiciones en que ejercía la docencia desarrolló habilidades, además de directora y profesora, de cocinera para los alumnos que se trasladaban de sectores muy lejanos, enfermera, partera..

Por otra parte Entre los años 2003 y 2006, Antonia trabaja en el Campamento San Pedro de la Florida. En estas circunstancias reconoce una ruptura profunda de la visión que hasta el momento tenía de la pobreza y el sufrimiento real de los pobladores y la marginalidad. Esa experiencia la resume en una reflexión que la acompaña hasta día de hoy: ***“Es en esta realidad donde se conoce de verdad el sufrimiento y las necesidades de los que no tienen nada y solo con***

## ***Humildad, Amor al prójimo, Sencillez, Respeto y Tolerancia se puede comprender y ayudar de verdad"***

### **2. Por qué elegí a Antonia**

Uno de los objetivos personales a trabajar durante el 2017 fue el desarrollo y práctica de la Humildad. Esto entre otras cosas tiene como tarea observar a personas de mi entorno e identificar la Humildad como rasgo de su conducta. Es en esta observación que creo distinguir en ella la habilidad para atender y escuchar, aceptar con dulzura, mesura en sus diálogos, certeza en sus conocimientos, congruencia entre sus convicciones y su actuar, escasa o nula injerencia del ego a la hora de entregar sus opiniones (en una primera instancia y a simple vista este rasgo tiende a confundirse con debilidad).

### **Cómo se hizo**

Mi interés parte por observar y conocer a una persona que practicara la Humildad de manera natural y espontánea. De esta manera y reconociendo en ella lo que quería modelar definí dos elementos básicos a trabajar

#### **3.1. El objetivo básico**

- a) Practicar la Humildad es estar dispuesto a aprender y a cambiar mediante el auto respeto y el conocimiento personal.
- b) Desarrollar esta conducta tomando conciencia de la importancia de la sencillez y la bondad para coexistir sin expectativas, en paz con los demás.

#### **3.2. Resultado sobre el que se centra el proyecto de modelado**

“Alcanzar la Humildad para ser respetuosos con nosotros y coexistir en paz con los demás”

Lograr que el ser humano sea capaz de reconocer la Humildad en sus actos y de esta manera tomar conciencia de que la identidad personal se fortalece al contactarse con su sencillez y su bondad.

#### **3.3.- ¿Cómo se trabajó?**

- Definí el tema, conducta o habilidad a modelar
- Puse atención en la actividad de la persona elegida
- Le comuniqué mi intención de trabajar la humildad que veo en ella en el contexto de las relaciones personales (Individuales y de grupo)
- Establecer condiciones de confianza para pasar a la etapa de conversaciones, preguntas y entrevistas.
- Se realizaron tres conversaciones y una entrevista formal, además asistí a tres clases de yoga y un taller de radiestesia impartidos por la modelada para observarla en el contexto de su trabajo

- Toma nota de todo lo que dice, su comunicación verbal y no verbal, aclaro mis imágenes y las ideas que tenía sobre su conducta tratando de entender lo mejor posible lo que ella describe.

## **Teoría o modelos considerados.**

4.1 Aplicación del modelo **TOTS** de acuerdo a las siguientes categorías:

### **4.1.1 Resultado**

-¿Qué es lo que quiere?

-¿Qué obtiene con esto?

### **4.1.2 Estrategias Mentales**

-¿Qué le permite saber cuándo iniciar la estrategia? **(T)**

-¿Si tuvieras que enseñarme cómo llegar a ese estado, cómo sabría cuándo comenzar?

-¿Qué desea alcanzar?

- ¿Qué haces para alcanzarlo? **(O)**

- ¿Qué pasos y etapas específicas atraviesas?

-¿Qué haces cuando experimentas problemas o dificultades no esperadas? **(T)**

Siempre hay dificultades, una mayores que otras, trato de no perder la tranquilidad y buscar un momento donde se genere la posibilidad de resignificar el problema, tomar distancia, conversar, escuchar y seguir con lo que estaba ejecutando. **(Ki +Ae)**

-¿A qué presta atención?

Antonia está siempre atenta a su estado interno, a todo aquello que de confianza y tranquilidad a su interlocutor y le permita generar un estado positivo para el desarrollo de la actividad que está desarrollando. Se preocupa mucho por la calidad del conocimiento que entrega. **(Ki)**

-¿Cómo sabe cuándo detenerse? **(S)**

Cuando siente que se ha generado un estado de armonía y congruencia interna. Esto le indica que la comunicación es fluida y su interlocutor está en paz y tranquilidad. Se hace consciente la bondad de la Humildad Es un momento de felicidad. **(Ki + Ae + K+ + Km)**

### **4.1.3 Estado Interno (Agudeza sensorial)**

- ¿Cómo se siente a medida que hace esto?
- ¿Qué siente a medida que hace esto?
- ¿Qué necesita sentir a medida que hace esto?
- ¿Cuáles son las sensaciones que tiene al lograr esto?

#### 4.1.4 Fisiología

- Postura corporal: Cuerpo erguido, cabeza arriba, hombros abiertos y movimientos suaves, armónicos y seguros (Predominio Kinestésico)
- Claves de acceso: Tono de voz suave; Respiración profunda; Ceño relajado; Sonrisa intermitente.
- Gestualidad: Suave gesticulación de manos y brazos en forma permanente
- Movimientos oculares: Kinestésico (interno-externo-positivo); Visual (Interna-interna recordada-digital)

#### 4.1.5 Patrones de lenguaje

- “Las **imágenes** de la miseria me hicieron **ver** de otra forma el problema”
- “**Ser solidaria**, es una conducta aprendida de mi familia”
- “Desde que la hice **consciente** y decidí practicarla desde **el amor**”
- “Soy capaz de **ver** de manera integral al paciente y me **enfoco** en él”
- “Soy **observadora** y practico la **escucha activa**”
- “No podría trabajar en lo que trabajo sino lo sintiera con **amor**”
- “Lo más importante, **ver a Dios** en todas las cosas”
- “**Ver** en cada ser humano una oportunidad para mi crecimiento”
- “Mi abuela paterna fue una persona muy **sencilla** y **humilde**, y mi padre, muy **sensible** como humano”

#### 4.1.6 Niveles neurológicos

##### 1.- Contexto

¿Cuál es el contexto que te ha permitido desarrollar y aplicar la Humildad en tu vida?

He trabajado en campamentos, con niños y mujeres, hospitales con pacientes que sufren patologías psiquiátricas severas y adicción a droga. Enseño Yoga a adultos mayores y mujeres e hijos.

##### 2.-Conducta

- ¿Qué conductas le han permitido a Antonia desarrollar las habilidades que permiten reconocer su Humildad?
- Ser solidaria, prestar atención a las necesidades de los demás
- Entregar sin condiciones y solo desde el amor es una decisión de vida
- Trabajar el equilibrio interno mediante la meditación
- El trabajo independiente es parte de su Libertad

-Buscar la felicidad en los actos cotidianos y en las cosas simples

### **3.-Capacidad**

¿Qué capacidades manifiesta Antonia?

- Profundizar en la búsqueda de información y estudiar permanentemente para ampliar sus conocimientos y aprendizajes
- Capacidad para ver de manera integral al paciente o al interlocutor
- Mirada Holísticas de las cosas
- Genera confianza y da seguridad a los que la escuchan
- Capacidad de enfocarse en su objetivo
- Qué puedes decir de tu capacidad de aprendizaje.
- Capacidad de adaptación y flexibilidad

### **4.-Valores y Creencias**

#### **a) Valores.**

- El amor, considera que este es el valor que mueve y motiva todo lo demás.
- La verdad es fundamental para la buena convivencia
- Conciencia de la importancia de la espiritualidad en su vida
- La felicidad

#### **b) Creencias**

¿Cuáles son las creencias en las que sustentas tus principales valores, especialmente la Humildad?

- “Ver a Dios en todas las cosas”
- No enjuiciar permite ver a los demás más allá de sus conductas.
- Cada ser humano que llega a mi vida es una oportunidad para crecer.

### **5.-Identidad.**

¿Dónde crees que reside la naturaleza de tu Identidad?

- Reconozco en mi familia, en el linaje materno principalmente, el ser solidaria e idealista.
- El crecimiento espiritual está presente en todo lo que hace.

### **6.- Metaidentidad**

-Somos una sola energía y la existencia de un Dios Universal, no religioso. Fuente de la vida.

#### **4.1.7 Metaprogramas**

##### **a) Proactivo**

Se orienta al logro de sus objetivos. Hay una búsqueda permanente de oportunidades. No espera a reaccionar, es espontánea

##### **b) Detalle**

Se mueve mejor con poca información eso le permite, desde ahí, construir los conceptos e ideas generales. La Humildad se refleja en pequeños gestos y se muestra a través de detalles

**c) Interno**

Le mueven sus valores, creencias y sentimientos, decide por si misma en base a su experiencia y conocimientos. La Humildad se muestra en la sensibilidad, apertura y bondad para con los que te necesitan

**d) Opciones**

Busca alternativas, tienes facilidad para mejorar y cambiar, le atrae lo nuevo. La Humildad se manifiesta de manera invisible, se disponibiliza sutilmente para el cambio personal y del entorno.

**e) Avance**

Siempre busca cómo avanzar y lograr sus metas. Hay dedicación concentración cuando algo le interesa. La Humildad se manifiesta en estar siempre aprendiendo, no descartando nada y poniendo atención hasta en lo más insignificante.

**f) Posibilidad**

Toma decisiones porque puede y porque quiere.

#### **4.1.8 Presuposiciones**

Las presuposiciones son las suposiciones básicas que hacemos cuando hablamos y actuamos.

Puede reconocer alguna presuposición relacionada con los siguientes tipos

- a) De Existencia  
Cuando hablo de energía, presupongo que existe Dios
- a) De Posibilidad  
Siempre es posible hacer algo más por los demás
- b) De Causa y efecto  
Si no hay amor en lo que hacemos, no habrá buenos resultados
- c) De Equivalencia compleja  
Dar sin esperar nada a cambio es como aceptar lo que la vida nos da a cada momento
- d) De Conciencia  
La espiritualidad me ayuda a conocerme en profundidad
- e) De Necesidad  
Para que haya confianza es necesaria la verdad
- f) De Tiempo  
Tarde o temprano la vida hace justicia
- g) Descripción  
Mi trabajo consiste en creer que cada ser humano tiene distintas capacidades que lo llevarán a un estado de bienestar.

#### **5.0 Detalle de las entrevistas y/o investigación.**

Para este trabajo se realizaron tres conversaciones, una entrevista, tres asistencias a clases de yoga y a un Taller de radiestesia impartidos por Antonia.

Las conversaciones versaron sobre distintos tópicos de las actividades y de la vida de la modelada. La idea en esta etapa era conocerla mejor y entrar en su realidad desde una segunda posición (Posiciones perceptuales).

Temas tratados en esta etapa:

**- ¿Qué hace Antonia?: en la medida que conversábamos el trabajo se centró en escucharla, observar su comportamiento y fisiología.**

- ¿Qué haces en las mañanas antes de salir a tus labores que tenga que ver con tu estado de tranquilidad? Tomo consciencia de mi estado interno, me relajo e imagino cómo será el día. Me conecto con Dios y su energía

- ¿Qué recursos crees que posees para lograr esto? Medito y cultivo mi espiritualidad desde hace muchos años, además el Yoga me aporta en la mantención física necesaria para la buena salud

- ¿Qué importancia tiene la meditación y tu trabajo espiritual? Es parte vital en mi vida diaria porque está directamente relacionada con mis valores y creencias

- ¿Qué es lo más importante en tu vida? Buscar la felicidad en las pequeñas cosas, desarrollarme espiritual y profesionalmente, mi familia, mis hijos. Estar al lado de quien necesite apoyo.

- ¿Qué más haces para correr de un lado a otro y no caer en el estrés? Hago cosas que me gustan y me satisfacen plenamente. Me emociona lo que hago y cuando con una simple conversación alguien ha salido de un problema.

- ¿Qué haces cuando te enojas? Respiro hondo, tomo distancia, analizo y resignifico. Trato de no atraparme en el enojo. El humor juega un papel importante, me río de mí sin problemas

- ¿Qué es la humildad para ti? Es la expresión de la bondad

- ¿Porque es tan importante? Porque al incorporar la humildad en nuestra vida diaria estamos fortaleciéndonos interiormente y creamos condiciones para acoger y aceptar a los demás sin prejuicios ni condiciones

-¿Qué crees que es lo que te identifica ante los demás? Pienso que mi tranquilidad, mi capacidad de escuchar, de aceptar y mi compromiso con lo que hago.

### **-Talleres**

Mi asistencia a los talleres me permitió ver a Antonia en su actividad normal, impartiendo conocimiento, enseñando Yoga y algo muy importante, la forma como interactúa con sus alumnos. Esto sirvió para estudiar su Estado interno, la Fisiología y sus Patrones de Lenguaje.

## 6.0 Extracción y presentación del modelo.

### (Patrón para “Alcanzar la Humildad para ser respetuosos con nosotros y coexistir en paz con los demás”

( Ki + Vi + Aid ) (Ki) (Vi + Ve + K+) (Ae) (Ve + K+) (Aid ) (Ki +Ae) (Ki) (Ki + Ae + K+ + Km)

Comienzo el día dando Gracias y se conectándome con mi Yo interior y con Dios

Me imagino cómo será el día y se asocia a través de imágenes positivas

Me alienta saber que haré algo que es de mi completo agrado

**Valores:** La felicidad es estar en paz con uno mismo

Siempre hay una imagen poderosa que me mueve y me complace en el camino al trabajo (anclas que refuerzan el sentimiento positivo)

**Valores:** Conciencia de la importancia de la espiritualidad en su vida

Todos los días me predispongo que la jornada sea tranquila y a darle un rol importante a la Humildad en mis relaciones con los demás

**Creencia:** Cada ser humano que llega a mi vida es una oportunidad para crecer.

**Focalización al Logro:** me conecto con lo que será el fin del día y me siento Feliz por lo hecho, aunque sea mínimo.

Cuando estoy trabajando me concentro en escuchar y atender; Atención al estado interno, a todo aquello que genere confianza y tranquilidad a los demás

**Valores:** La verdad es fundamental para la buena convivencia

**Resignificación:** Si hay dificultades, no perder la tranquilidad y buscar un momento donde se genere la posibilidad de resignificar la situación

Siente que se ha generado un estado de armonía y congruencia interna. comunicación es fluida y su interlocutor está en paz y tranquilidad

Se hace consciente y se siente la bondad de la Humildad

**“Alcanzar la Humildad para ser respetuosos con nosotros y coexistir en paz con los demás”**

## 7.0 Ejemplo de aplicación del modelo.

- Asociarse con uno mismo y dar gracias por el nuevo día
- Pensar en imágenes positivas (Anclas)
- Valores: La felicidad es estar en paz con uno mismo
- La Humildad es parte importante en las relaciones diarias
- Creencias: Cada ser humano que llega a mi vida es una oportunidad para crecer
- Me conecto con un resultado positivo al fin del día
- Resignificación positiva si los resultados no son los esperados
- Se genera un estado de armonía y se hace consciente la bondad de la Humildad

## 8.0 Conclusiones.



La experiencia de Modelar una conducta como La Humildad fue un desafío personal, en la medida que durante este año, a partir de un objetivo de desarrollo personal decidí trabajarla en los más variados ámbitos de mi quehacer diario. El trabajo y la aplicación de este modelo fue una tremenda oportunidad para profundizar en el tema y la elección de Antonia Sepúlveda se produjo debido a que considero que esta conducta en ella se manifiesta de manera espontánea y natural.

El modelado, la aplicación de las diversas técnicas, niveles y estrategia es una tarea que revela cuestiones ocultas e inconscientes de la persona "Modelada" y que poco a poco, en la medida que avancé y comprendí mejor me fue revelando como la técnica se abre camino y se encuentra con respuestas insospechadas que nunca estuvieron en la intención inicial del trabajo. En todo caso hablo de descubrimientos positivos, especialmente para Antonia.

Finalmente conociéndola mejor pude apreciar que la Humildad, cómo tantas conductas positivas, se pueden adquirir pero para ello se debe trabajar a nivel de la Identidad del individuo y teniendo en cuenta que esto debe estar sustentado en Valores y Creencias que den cuenta de que hay un camino recorrido que predispone a que el modelo se acepta y hace sentido intentarlo. Es asombroso y mágico descubrir paso a paso como se puede desarrollar un modelo y como éste se va perfilando poco a poco en la medida que se avanza en su construcción.

## **9.0 Aprendizajes.**

Los aprendizajes adquiridos en este trabajo son vastos, de alguna manera es el resumen o la conclusión de todo lo aprendido durante estos dos años.

El trabajo con el TOTS, con las habilidades del comportamiento, lingüísticas, las presuposiciones, niveles neurológicos, metaprogramas, patrones de lenguaje, etc permiten que en la medida que se va preguntando y se va elicitando vayan apareciendo cosas nuevas y se genere un proceso de aprendizaje que va apareciendo desde lo desconocido y sin embargo rápidamente se vuelve vital, importante y sobre ese conocimiento se vuelve a preguntar y a elicitar y ya nos encontramos con algo que cuando empezamos ni nos imaginábamos que estuviera ahí.

En fin mi gran aprendizaje fue reconocer el uso de las distintas habilidades, técnica y estrategias y como integrarlas en los niveles del "Qué", "Cómo", "Por qué" y los distintos tipos de preguntas que van escarbando en el paciente y van creando, paso a paso, el resultado final.