



# LOS CUATRO ELEMENTOS

Manual para resolver conflictos

Paty Wilensky

1



## INDICE

### Introducción

- Técnicas innovadoras para resolver conflictos
- La técnica de los cuatro elementos
  - ¿Por qué los cuatro elementos?
  - La teoría de los cuatro elementos
  - Los cuatro elementos y las polaridades
- El uso de metáforas
- Formas de organizar los grupos

### Dinámica 1: Características generales de los cuatro elementos

En base a fotos de fuego, tierra, aire y agua se deducen las características de cada elemento.

### Dinámica 2: Cualidades humanas asociadas a cada elemento

Según las características de cada elemento, se desprenden los rasgos de personalidad de cada uno.

### Dinámica 3: Competencias de empresa asociadas a cada elemento

Según las características de cada elemento (y las cualidades humanas), se distinguen las competencias necesarias en cada empresa, sector o tarea.

### Dinámica 4: ¿Cuál es mi elemento predominante? Primera parte

En función de lo extraído en la dinámica 1, cada alumno deduce su elemento predominante.

### Dinámica 5: ¿Cuál es mi elemento predominante? Segunda parte

Cada participante responde un pequeño test de tipologías basado en las cuatro funciones de Jung.

### Dinámica 6: ¿Cómo registra la realidad cada elemento?

Una vez que los participantes se han identificado con un elemento, toman conciencia de la parcialidad de lo que registran.

### Dinámica 7 Vivencia cada elemento

Vivenciar y sentir cada elemento permite comprenderlo utilizando el hemisferio derecho.

### Dinámica 8 ¿Qué apporto yo desde mi elemento predominante?

A raíz de lo concluido en las dinámicas anteriores cada participante toma contacto con qué es específicamente lo que aporta a la empresa o a su vida personal desde su elemento predominante.

### Dinámica 9 Regalos

En equipos elaboran el regalo ideal para cada elemento.



Dinámica 10 El talón de Aquiles de cada elemento

Los participantes descubren cuáles son los aspectos vulnerables de cada elemento: lo que les irrita y lo que temen

Dinámica 11: ¿Cuál es mi elemento menos desarrollado?

Cada participante deduce su elemento menos desarrollado de varias maneras. Una de ellas, es a partir de sus conflictos interpersonales. Otra, es a partir de sus limitaciones o frenos.

Dinámica 12: Lo que me molesta de los demás elementos (Primera parte)

Aquel elemento que tengo menos desarrollado será el que me moleste ver en los demás

Dinámica 13: Lo que me molesta de los demás elementos (Segunda parte)

Lo que molesta ver en otros lo simbolizamos para poder reconocerlo con facilidad

Dinámica 14: ¿Cómo impulso mi elemento menos desarrollado?

Los participantes sugieren tips para que los otros desarrollen su elemento faltante.

Dinámica 15: Desplegar un personaje (Primer parte)

Cada participante crea un personaje de su elemento menos desarrollado.

Dinámica 16: Desplegar un personaje (Segunda parte)

Cada participante pone el personaje (de su elemento menos desarrollado) para que accione en un escenario ficticio.

Dinámica 17: Transformar un conflicto en un choque de elementos

Dado un conflicto, ubicar cuáles son los dos polos/elementos que chocan.

Dinámica 18: Los elementos opuestos más comunes

Cada participante se identifica con algunos opuestos buscando abarcar todas las áreas de su persona

Dinámica 19: ¿Cómo chocan y se complementan cada par de elementos

Los participantes deducen los puntos de fricción y de complemento entre los seis pares de elementos

Dinámica 20: Cuando le hablo a cada elemento

Los participantes encuentran las frases típicas, los comportamientos habituales de cada estilo.

Dinámica 21 Las frases típicas

Para complementar la dinámica anterior buscaremos frases típicas de cada elemento

Dinámica 22: Los roles de equipo



## LOS CUATRO ELEMENTOS – [www.coachingjunguiano.com](http://www.coachingjunguiano.com)

Cada elemento aporta varios roles al trabajo en equipo. Los participantes descubrirán los puntos de fortaleza y las debilidades de cada rol.

Dinámica 23 Poner los roles a prueba

Los roles aprendidos en la dinámica anterior se pondrán a prueba en este juego de team building

Dinámica 24: ¿Cómo trabaja y encara los negocios cada elemento?

Los participantes enfocan en los dos elementos que tienen más desarrollados, para comprender su estilo de trabajo.

Dinámica 25 Los cuatro elementos en los refranes populares

La sabiduría popular ayuda a comprender las ventajas y desventajas de cada elemento



## La técnica de los cuatro elementos

### ¿Por qué los cuatro elementos?

Porque es una metáfora simple, muy valiosa que permite identificar comportamientos, sentimientos, formas de pensar y de comunicarse.

Desde siempre, los cuatro elementos han estado en la mente como arquetipos. Los cuatro elementos juntos dan una sensación de un TODO que compone el universo.

Con sólo imaginar uno de los elementos, se puede extrapolar las características humanas que tiene asociadas. Tanto las características positivas como las que nos incomodan. Por ejemplo, si te imaginas el agua contenida en un recipiente o en un lago, puedes comprender por qué las personas identificadas con el agua son suaves en su trato y a su vez no se deciden a actuar. Si en cambio, ves el agua corriendo en un arroyo, podrás adivinar por qué las personas de agua son tan cambiantes en su ánimo, porque no enfrentan los obstáculos ni conflictos, y en cambio los rodean, y se detienen cuando se sienten contenidas.

### La teoría de los cuatro elementos

Entre los años 493-433 A.C. Empédocles llega a la conclusión filosófica de que la Naturaleza tiene en total cuatro elementos o raíces y los llamó: tierra, fuego, aire y agua. Estos elementos constituyen la base material y eterna del mundo, que son puestas en movimiento por dos fuerzas primitivas que, poéticamente, se denominan Amor y Odio y que son causa de un acontecer regular, automático y mecánico.

Más tarde Hipócrates (460-336 a.C.) amplió esta teoría de los cuatro elementos, y los relaciona con cuatro humores (líquidos del cuerpo): él distingue cuatro humores en el cuerpo: sangre, bilis amarilla, bilis negra y flema (del cerebro). Considera que el equilibrio de estos cuatro humores daría lugar a un individuo saludable. Mientras que, si uno de ellos predomina se crea uno de los cuatro temperamentos: sanguíneo (optimista, sociable y animado), colérico (amargado, impulsivo e irritable), melancólico (pesimista, triste y reservado) o flemático (impasible, apático y controlado).

Vemos, entonces, que históricamente se ubicaban cuatro estilos de personalidad, que hoy podemos simbolizar con los cuatro elementos. Los conflictos, los problemas de relación, se pueden abordar a través de esta metáfora universal. En lugar de pensar en comportamientos, habilidades, pensamientos, sentimientos, se trabaja con los cuatro elementos.



### Los cuatro elementos y las polaridades

Cada persona tiene uno, o quizás dos elementos predominantes, y a partir de ese predominio es que comienzan las POLARIDADES

Tanto los conflictos intrapersonales (consigo mismo) como los interpersonales (con los demás) se pueden comprender de otra manera utilizando esta metáfora

- ⊕ Algunas personas se ven a si mismos con autoexigencia, como si fuera un juez crítico e implacable de su propia persona
- ⊕ Otros son benevolentes, auto indulgentes o se auto disculpan.
- ⊕ Algunas personas se recriminan su timidez, su blandura y lo ven como una debilidad
- ⊕ Otras se reprochan su dureza, el salirse fácil de las casillas, o su violencia y lo ven como un peligro para si mismos o para los demás.
- ⊕ Algunas personas se sienten incomprendidas, se mal interpretan sus pedidos o sus expresiones.
- ⊕ Otros fallan en comprender a los demás: se sienten excluidos, marginados, diferentes
- ⊕ Algunas personas necesitan comunicarse de manera más cálida, amable o ser tratados con suavidad
- ⊕ Y otros claman por una relación más fría, que no los ahogue ni ate.

Sabemos que todos somos diferentes. Los “Cuatro elementos” es una manera de comprender esa diferencia.

Aprendemos con esfuerzo que percibimos a los demás a través de filtros: nuestros propios rasgos. Y que lo que no coincide con ellos, nos genera rechazo y lo criticamos. Las cuatro metáforas facilitan discernir qué elemento me choca, cuál elemento me irrita.

En el área del trabajo, los cuatro estilos se ven en sus reacciones y en sus quejas.

- ⊕ A alguien identificado con el AGUA le será difícil vincularse en forma plena con personas secas e inexpresivas o con personas agresivas.



## LOS CUATRO ELEMENTOS – [www.coachingjunguiano.com](http://www.coachingjunguiano.com)

- ⊕ A alguien identificado con TIERRA le resultará estresante un trabajo inestable e inseguro.
- ⊕ Alguien identificado con el AIRE estará ahogado si está encerrado en su box, sin poder relacionarse socialmente.
- ⊕ Alguien identificado con el FUEGO estará incómodo si su cargo le impide auto expresar su iniciativa y su creatividad.

Los cuatro elementos constituyen una metáfora simple y universal con la que los participantes toman contacto naturalmente. Es decir, que si a una persona se le pregunta como actúa una persona de fuego o cómo siente una persona de aire, con sólo tomar contacto con el recuerdo del elemento podrá responder.





**FUEGO:** Vitalidad, pasión, vehemencia, energía, entusiasmo, fuerza, franqueza, radiación, brusquedad, voluntad, iniciativa, exaltación e impaciencia.

**TIERRA:** Firmeza, estabilidad, tenacidad y energía acumulada, búsqueda de lo concreto, practicidad, paciencia, autodisciplina, cautela, seguridad en los procedimientos y convencionalismo



**AIRE:** Libertad, ideas, liviandad, cambio, centro en su mente, análisis, desapego, perspectiva, verborragia, curiosidad, conceptualización y necesidad de socializar

**AGUA:** Flexibilidad, adaptación, sensibilidad, fluidez, reserva, intimidad, compasión, necesidad de vincularse emocionalmente y servicio.



## Dinámica 21: Las frases típicas

Para complementar la dinámica anterior buscaremos frases típicas de cada elemento

Esta dinámica se desarrolla en tres pasos:

PRIMER PASO: Frases típicas

SEGUNDO PASO: Separar frases por elementos

### PREPARACIÓN:

- ✚ Para esta dinámica necesitarás una hoja blanca, un bolígrafo y un alfiler de gancho por persona.
- ✚ Prende la hoja con el alfiler en la espalda de cada uno



### DESARROLLO

PRIMER PASO: Frases típicas

- ✚ Los participantes distribuidos en un espacio amplio, caminan libremente.
- ✚ Pensarán en las frases que suele decir cada uno de los demás participantes
- ✚ Una vez que encuentran una “frase típica” la anotan en la espalda de quien la dice.
- ✚ A medida que vayan anotando, también podrán ir leyendo lo que otros escribieron e inspirarse.
- ✚ Dale un tiempo a esta etapa sin que resulte aburrido



SEGUNDO PASO: Separar frases por elementos

- ⊕ El desafío luego es leer las frases y reunirlos por elementos.
- ⊕ Puede hacerlo cada uno, con las frases que le han escrito, en grupos o todos juntos.
- ⊕ Fíjate las frases que han encontrado un grupo de alumnos. Algunas son frases y tras palabras que suele usar a menudo, como por ejemplo, participar

### FRASES DE FUEGO:

- ☀ Improvisemos
- ☀ Cuando todo falle lea las instrucciones
- ☀ Una vez que se le ocurre una idea, no la deje ir
- ☀ Nuevo
- ☀ Sinergia
- ☀ Ver la situación general

### FRASES DE TIERRA:

- Díganme qué hacer y yo me encargo
- Vayamos a lo seguro
- La norma indica que....
- Los reglamentos establecen
- Aquí lo hacemos de este modo

### FRASES DE AIRE:

- ◆ En conclusión
- ◆ Según mis cálculos
- ◆ Se deben ponderar todas las variables
- ◆ Realiza un análisis crítico
- ◆ ¿Que nos aporta?



**FRASES DE AGUA:**

- Yo me preocupo por vos
- Dime lo que sientes
- Hagámoslo juntos
- Participar
- Aprovecha lo que la vida te ofrece
- Crecimiento personal

