

Conflicto es un choque de polos opuestos

SIETE EJES

DE POLARIDAD PARA GESTIONAR CONFLICTOS

POR PATY WILENSKY

Índice

∞ Propósito pág. 5.

A partir de tres relatos, te cuento cómo usar la herramienta de “Siete ejes de polaridad”

∞ Introducción: Dualidad y reversibilidad pág. 7

Aquí te cuento como la mente consciente es dual, y va generando una preferencia que se convertirá en un estilo. A través de figuras te invito a mirar “de otra manera”

Interpreto la realidad y la llamo verdad
¿Qué es la reversibilidad?

∞ Capítulo 1: Gestionar la diferencia pág. 17

Vemos el valor de la diferencia. Cuáles son significativas y suman. Lo que es idéntico y como se relaciona con nuestra identidad. Cómo ponemos etiquetas para identificar.

Diferencia

- Dinámica 1: No te comprendo, no me comprendes

Diferencias significativas

- Dinámica 2: La tensión que anuncia diferencias

Etiquetas

- Dinámica 3: Las etiquetas La identidad

Lo que me dan ganas de hacer

- Dinámica 4: Mi impulso de defenderme Idéntico y diferente

∞ Capítulo 2: Estilo y Forma pág. 32

Diferenciamos el Estilo de una persona de su Forma de actuar. Lo usaremos tanto con nosotros mismos como con el otro diferenciando el cómo lo hace de por qué lo hace así.

- Dinámica 5: Mi estilo de actuar
- Dinámica 6: Mi estilo y mis formas de actuar
- Dinámica 7: Recorre el camino al revés
- Dinámica 8: Lo que pido y yo también hago Dinámica 9:

¿Cómo impactan las formas del otro?

∞ Capítulo 3: Los pasos del Coaching Reversible pág. 45

En los cinco pasos del Coaching reversible, la Metáfora es el cuarto paso. Los siete ejes de polaridad es una de las metáforas posibles. La polaridad del Sí-No

Conflicto es un choque de polos opuestos

∞ Capítulo 4: Metáfora Seis ejes básicos de polaridad pág. 51 Este capítulo tiene varias maneras de explicarte los contenidos de los primeros seis ejes, que se llaman básicos. Estas herramientas también servirán para que tú los expliques.

Seis ejes básicos

Los dos contenidos de cada eje

Primer paseo para comprender los seis ejes

- Dinámica 10: Perspectivas
- Dinámica 11: Autoimagen
- Dinámica 12: Autoimagen 2
- Dinámica 13: ¿Cómo veo al polo opuesto?
- Dinámica 14: Ubicar un conflicto en los ejes
- Dinámica 15: ¿A qué me acerco y de qué me alejo?

Los paradigmas

- Dinámica 16: Los paradigmas
- Dinámica 17: ¿Cómo te ven a ti desde los otros ejes?

Los seis menús

- Dinámica 18: Los seis menús
- Dinámica 19: Seis menús aplicados a un tema

Las preguntas de cada eje

- Dinámica 20: Las preguntas en cada eje
- Dinámica 21: Los que prefieren
- Dinámica 22: Resolver un caso
- Dinámica 23: Los seis ejes en mi organización
- Dinámica 24: Personas “típicas” desde los ejes
- Dinámica 25: Selección de personal

∞ Capítulo 5: Grados

pág.

126

Aquí te presento cuatro herramientas para generar la integración entre polos opuestos.

Símbolos integradores de cada eje

- Dinámica 26: Usando los símbolos integradores
Tabla “Agregar una gota de ...”
- Dinámica 27: Agregar una gota Lista de verbos
- Dinámica 28: Plan de acción Tablas para cruzar los ejes
- Dinámica 29: Cruzar los ejes

Capítulo 6: El séptimo eje

Conflicto es un choque de polos opuestos

El eje duro-blando puede abordarse como un eje en si: el primer eje. O como complemento de los seis ejes básicos. Aquí hay varias dinámicas para que el participante descubra en que consiste para él, lo duro o lo blando.

Duro-Blando como primer eje

- Dinámica 30: Frases con Duro o Blando □ Dinámica 31: ¿Cuál es Kiki y cuál es Bouba?
- Dinámica 32: ¿Qué es Duro o Blando para ti?
- Dinámica 33: ¿Cuáles son los comportamientos Duros o Blandos?

¿Cuáles son los defectos de las personas preferentemente duras?

¿Cuáles son los defectos de las personas preferentemente blandas?

Duro-Blando como séptimo eje

- Dinámica 34 Los siete ejes juntos
- Dinámica 35 de Cierre: Me doy y te doy

Apéndice Herramientas

Extra 1: Los aspectos en los seis ejes

Extra 2: Relatos en los seis ejes

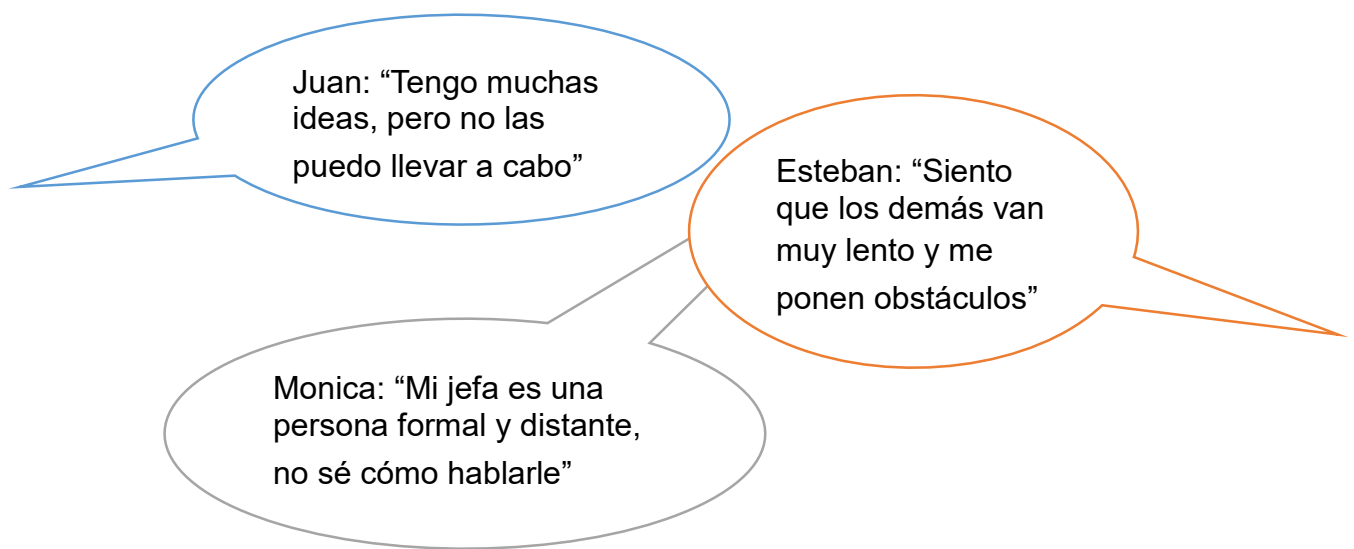
Conflicto es un choque de polos opuestos

Propósito

El propósito de este manual es acercarte una herramienta: Los siete ejes de polaridad. Es un esquema de referencia para buscar polos opuestos.

Cuando tienes una dificultad, o cuando un coachee o un colaborador te cuenta su problema, este esquema te servirá para orientarte, para no perderte en la narrativa.

Fíjate en estos ejemplos:



En cada caso, buscaremos cuál es el eje de polaridad que está frenado, que no oscila con comodidad entre un polo y el otro.

- **En el caso de Juan:**
 - Tengo muchas ideas (Arriba) y llevarlas a cabo (Abajo) ○ Juan está identificado con el polo Arriba y no tiene habilidades para "bajar" sus proyectos.
- **En el caso de Esteban:**
 - Yo avanzo (Movimiento) y los demás lentos y con obstáculos (Quietud) ○ Esteban está identificado con el Movimiento y rechaza las personas que ve como Quietud.
- **En el caso de Mónica:**
 - Yo deseo hablar (Cerca) y mi jefa es formal y distante (Lejos) ○ Mónica está identificada con el Cerca, y ante una jefa que ella ve como lejana, no sabe pasarse al polo de su jefa.

Conflicto es un choque de polos opuestos

Una vez hallado el eje, se puede caminar por ahí, de un polo al otro, del blanco al negro, creando una gama de opciones, los grises.

¿Cuáles son esos ejes?



Los siete ejes de polaridad son una metáfora que permite ubicar cualquier conflicto. Los presentamos aquí en la introducción y los desarrollaremos más adelante.

Cada conflicto, puede ubicarse en un eje (o más de uno). Con lo cual queda en evidencia cuál es el polo con el que la persona se identifica y cuál el que se excluye. Por ejemplo: Me identifico con el movimiento, no me puedo quedar quieto.

El coachee va contando su subjetividad, cómo ve lo que pasa. Y es importante que el coach pueda entender de qué se trata y empatizar con su relato.

Ahora bien, el relato suele ser confuso, y el coach tomará la esencia de lo que le va diciendo. Le va quitando los adornos, la escenografía, etc. Y buscará esquematizarlo, simplificarlo. Y para ello utiliza los ejes de polaridad.

Conflicto es un choque de polos opuestos

Dinámica 11: Autoimagen 1

Este tablero permite una aproximación a los seis ejes y a sus contenidos.

∞ Esta dinámica es individual: el facilitador guía a un participante a descubrir en cuál o cuáles ejes no oscila de un polo al otro.

1. Imprime el tablero que está a continuación. Pégalo sobre una cartulina.
2. Fíjate que tiene un hexágono central, y seis hexágonos periféricos.
3. Gira el tablero para examinar cada hexágono de a uno, según el orden en que están explicados aquí debajo: primero el de Arriba-abajo.
4. Cuéntale al consultante los dos contenidos del primer hexágono.
5. Luego pregúntale cómo se ve a sí mismo en esa polaridad.

Por ejemplo:

P: Me gustaría contarte sobre los Seis ejes de polaridad (Muestra el hexágono central)

P: (Señala el hexágono Arriba-Abajo) ¿Cómo te ves en este eje?

¿Eres una persona orientada a posibilidades o a realidades? ¿Buscas lo abstracto e ideal o lo concreto y fáctico?

Avanza con los ítems de este eje. Espera unos instantes antes de pasar al próximo eje. Asegúrate de sacarle el jugo a cada eje antes de pasar al siguiente.

La idea es que el participante elija uno de los ejes en el que se ve más trabado, que oscila menos entre un polo y otro. Puede sentirse identificado con más de uno, pero al final pídele que se enfoque en uno de ellos para gestionar.

¿En cuál de estos ejes crees que te cuesta pasar de un polo al otro?

¿Cuál de los dos polos te identifica más?

Conflicto es un choque de polos opuestos

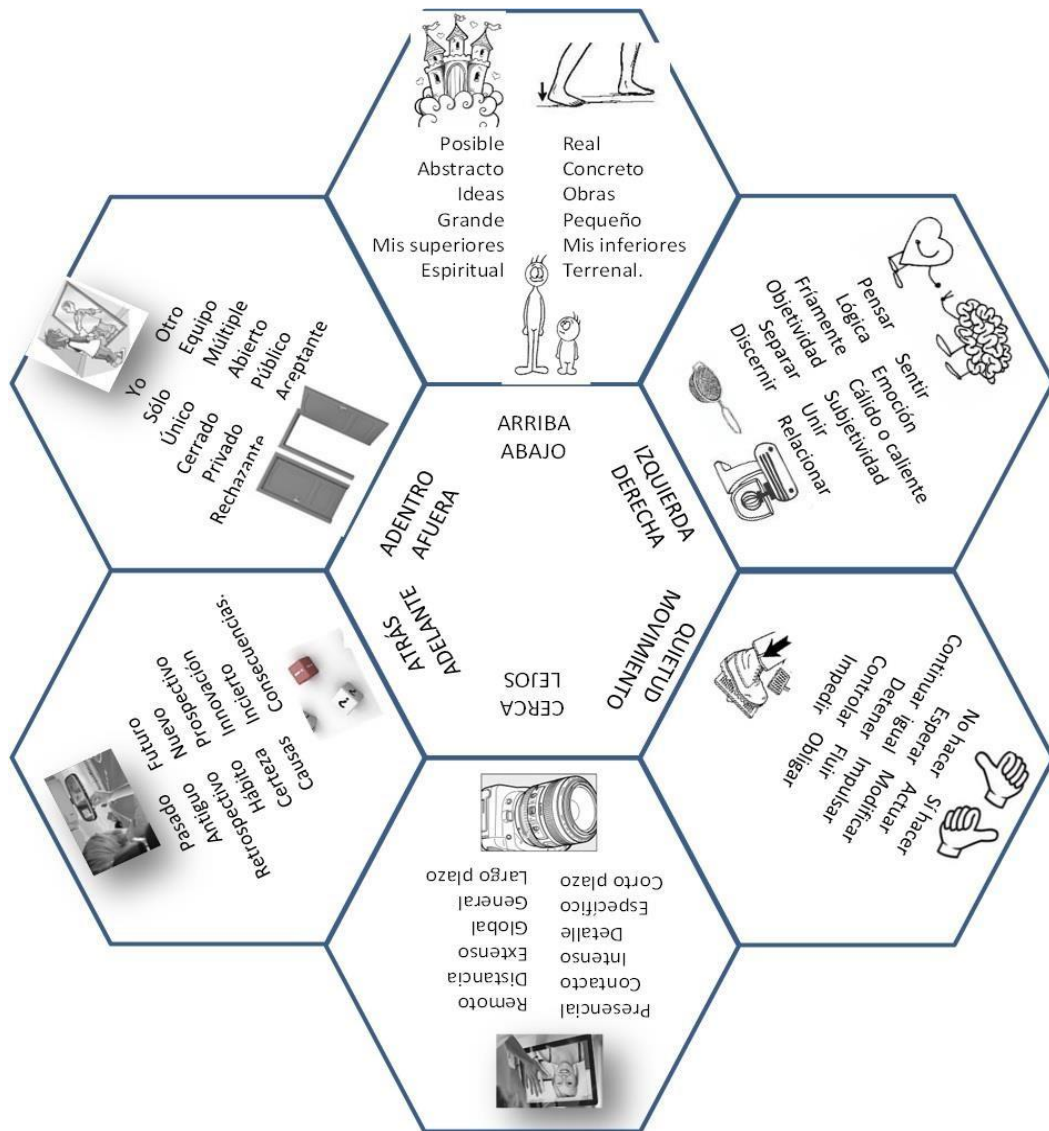
1. ¿Qué te gusta de tu polo preferido?
2. Lo que no te gusta del polo preferido
Cada vez que te extremas en un polo, se rigidiza y trae complicaciones
 - a. ¿A qué te obliga?
 - b. ¿En qué te traba con los demás?

Por ejemplo:

1. No oscilo bien el eje Cerca – Lejos Me identifico con el polo Cerca.
2. Lo que me gusta del Cerca es hacer contacto, estar presente, me cuesta la distancia, poner límites.
3. Lo que no me gusta del Cerca, es que la gente no entiende cuando no estoy tan presente. Y me traba en que a veces, soy más intensa de lo que el otro le gusta, y se siente invadido.

Tablero 1

Conflicto es un choque de polos opuestos



Conflicto es un choque de polos opuestos

Capítulo 4: Metáfora Seis ejes básicos de polaridad

Recordemos los siete ejes de polaridad.



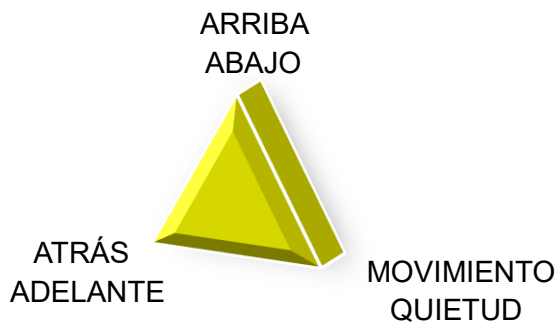
Comenzaremos aprendiendo y trabajando con los “Seis ejes básicos”. Son los que se ven alrededor del hexágono en la figura 1.

Arriba-abajo	Izquierdo-Derecho	Quietud-Movimiento
Cerca-Lejos	Atrás-adelante	Adentro-Afuera

Luego dedicaremos un capítulo especial al eje “Duro-Blando”. Éste puede ser el primer eje, si lo trabajamos solo. O el séptimo eje, si lo trabajamos luego de los otros seis.

Estos seis ejes se agrupan en dos triángulos:

Tres de los ejes, corresponden a la preferencia Frontal o Basal.



Conflicto es un choque de polos opuestos

FRONTAL	Arriba	Movimiento	Adelante
BASAL	Abajo	Quietud	Atrás

Y los otros tres ejes, corresponden a la preferencia Objetividad (hemisferio izquierdo) o Subjetividad (Hemisferio Derecho)

ADENTRO
AFUERA



DERECHA
IZQUIERDA

CERCA
LEJOS

OBJETIVIDAD	SUBJETIVIDAD
Izquierdo	Derecho
Lejos	Cerca
Afuera	Adentro

Conflicto es un choque de polos opuestos

Los seis ejes básicos

Comenzaremos con los “Seis ejes básicos”. Para comprender y explicar los seis ejes puedes utilizar varios recursos. Están desarrollados a continuación y también los puedes encontrar juntos en el Apéndice:

SEIS EJES

- a. Los seis ejes (Figura 1) en la página anterior

DOS CONTENIDOS

- b. Los seis ejes (Figura 2) nombra los dos contenidos asociados a cada eje
- c. Los seis ejes (Figura 3) desglosa brevemente los dos contenidos de cada eje. También lo puedes encontrar como “Lista de polaridades en los ejes” en el Apéndice
- d. Seis plantillas: cada una desarrolla varios temas de eje, separadas en sus dos contenidos.

VIVENCIA

- e. Vivenciar físicamente los seis ejes, en la Dinámica 10: Perspectivas

POLARIDADES

- f. Tablero 1: Plasma las polaridades en un tablero (Dinámica 11)
- g. Tablero 2: Similar al Tablero 1, pero con disyuntivas (Dinámica 12)
- h. Dinámicas 13 a 15

SEIS MENÚS

- i. Los seis menús: Cada eje se desglosa mucho más, en todos los subtemas que he encontrado
- j. Dinámicas 16 y 17

PREGUNTAS DE CADA EJE

En todos estos recursos buscaremos:

- Un eje que no “oscile”, cuyos polos no estén integrados -
Que el coachee sienta que vive preferentemente en un polo
- O que salta de un polo al otro, sin vivir los grises.

Conflicto es un choque de polos opuestos

- Cada eje muestra un movimiento que puede estar “aceitado” o trabado. Puedes relacionarlo con un péndulo: buscamos una polaridad que no oscile con comodidad.
- Pídeles que cada persona seleccione UNO de los ejes el que considera que necesitaría moverse más fluidamente. Por ejemplo: arriba-abajo



Los dos contenidos de cada eje

Figura 2

Cada uno de los seis ejes está asociado a dos grandes subtemas.
Por ejemplo: Arriba-Abajo tiene dos subtemas

- Posibilidad y Realidad
- Grande y Pequeño

