

6.1 LEE EL ARTÍCULO

Entrenamiento 0: Confrontar

Definición

Confrontar es la acción de poder encarar a alguien o a algo sin evitar a la persona o al objeto.

Propósito

Este ejercicio te entrena a CONFRONTAR cómodamente a otra persona.

Posición

Tú y otra persona os sentáis como a un metro de distancia, uno frente al otro con los ojos abiertos.



Instrucciones

No hay conversación alguna. Este es un ejercicio silencioso. Te sientas y miras a la otra persona frente a ti y no dices ni haces nada. No debes hablar, moverte, reírte nerviosamente, abochornarte ni adormilarte. CONFRONTA CÓMODAMENTE A LA OTRA PERSONA.

Fraseología

Adiestrador: "Comienza" o "Eso es".

El adiestrador tiene dos cosas que puede decir. Si el estudiante no mantiene su posición, se estira en la silla, se queda inconsciente, se mueve nerviosamente, sus ojos empiezan a vagar o de alguna manera muestra una posición incorrecta, el adiestrador dice: "Eso es" y corrige la dificultad. Después dice: "Comienza" y el ejercicio continúa. Cuando el adiestrador quiere hacer observaciones, dice: "Eso es", corrige el punto y dice: "Comienza".

Resultado Final

El ejercicio se hace hasta que seas capaz de simplemente estar ahí y CONFRONTAR cómodamente a la otra persona.