

10.1 LEE EL ARTÍCULO

Entrenamiento 4: Originaciones

Definiciones

Es importante entender la diferencia entre una *originación* y un *comentario*.

1. Una *originación* es algo que otra persona dice acerca de *ella*, sus ideas, reacciones o dificultades. Por ejemplo: “De repente me siento muy cansado”, es una *originación*.
2. Un *comentario* es una afirmación u observación que otra persona dice acerca de *ti*. Por ejemplo: “Tu camisa es bonita”, “Tu pelo se ve mal” y “No sabes lo que estás haciendo” son todos comentarios.

Las *originaciones* y los *comentarios* son totalmente distintos.

Las *originaciones* de tu adiestrador son sobre él y lo que está haciendo.

Los *comentarios* de tu adiestrador son observaciones sobre ti que no tienen nada que ver con la pregunta o con lo que está haciendo. Un *comentario* es una observación de tu adiestrador en un esfuerzo por no responder a la pregunta.

Las *originaciones* se resuelven. Los *comentarios* se ignoran.

Propósito

Este ejercicio te enseña a reconocer y resolver correctamente las *originaciones* de otra persona. Este ejercicio te enseña a reconocer cuando otra persona te da una *originación* y a no sobresaltarte ni a desviarte por ella, sino resolver la *originación* con suavidad y volver a la pregunta que se está haciendo. Este ejercicio además te enseña a diferenciar un *comentario* de una *originación* y a ignorar los *comentarios* y volver a la pregunta que has hecho.

Posición

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

Preguntas

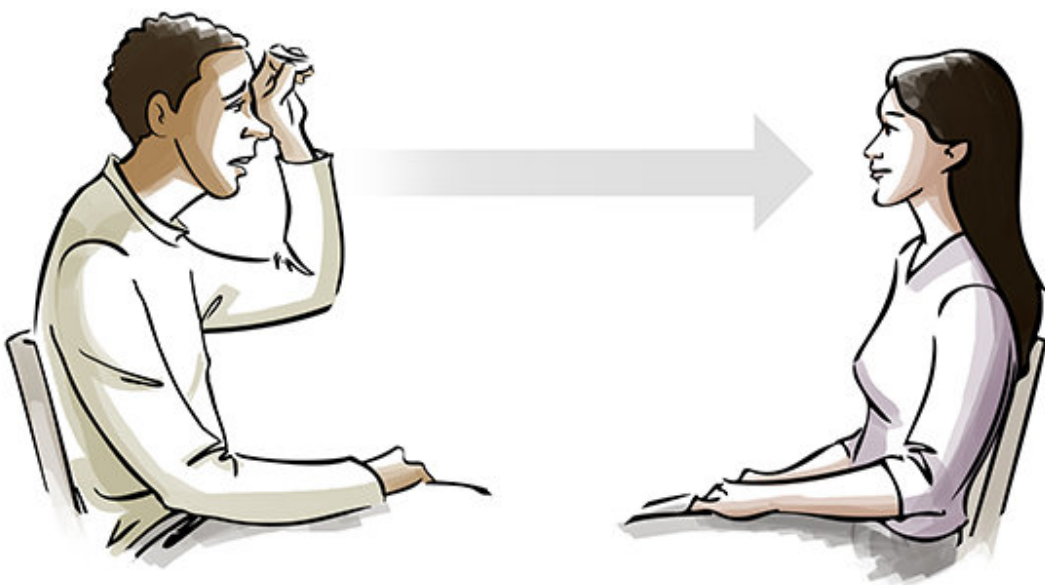
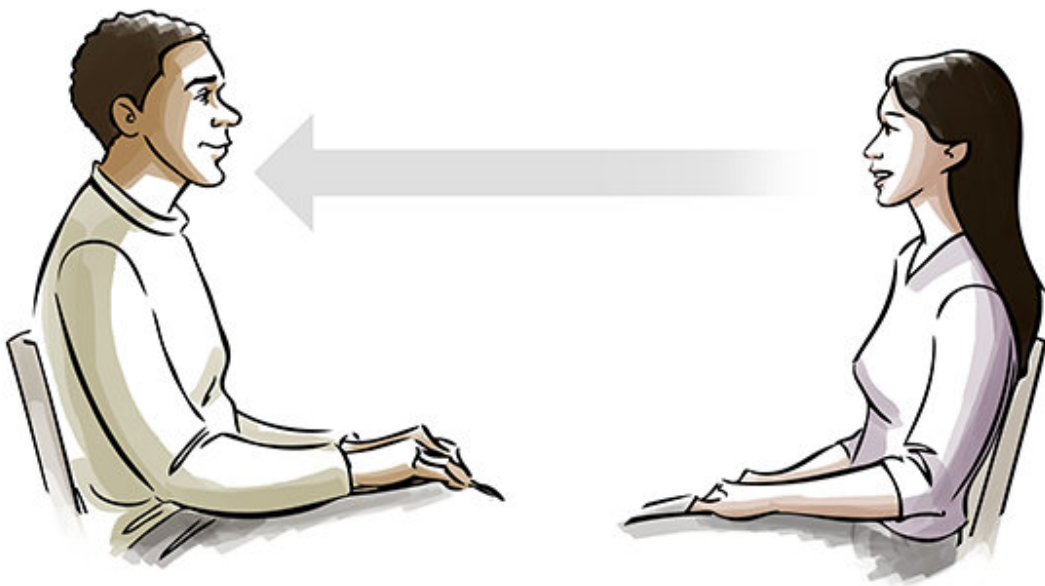
En este ejercicio, le haces a la persona frente a ti una de las siguientes preguntas:

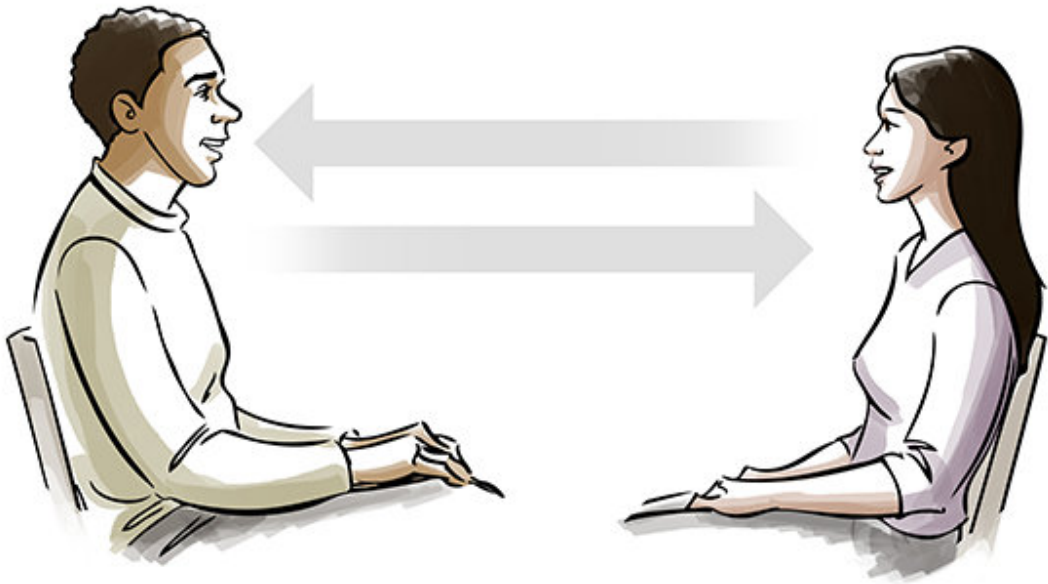
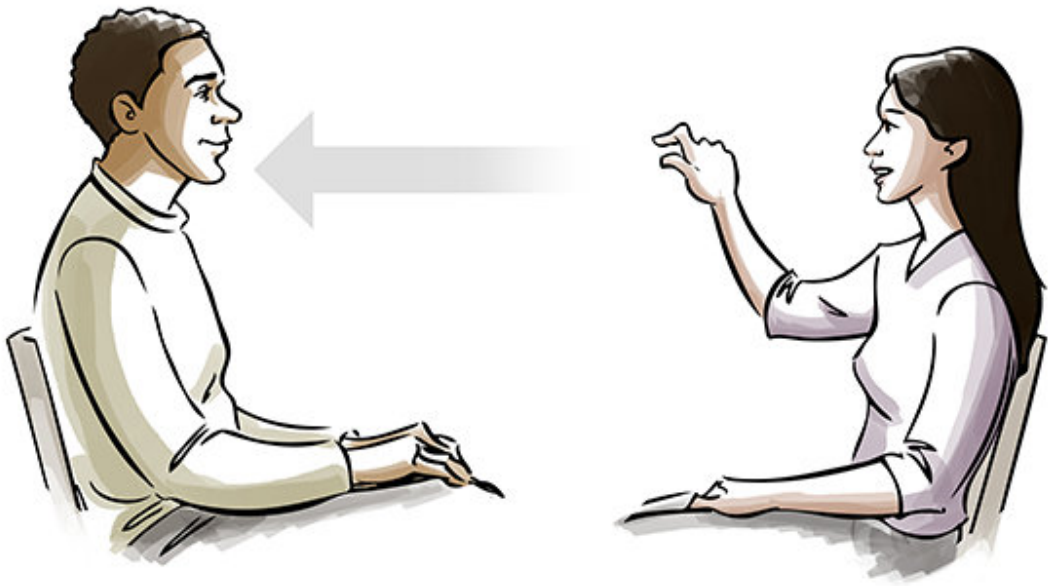
“¿VUELAN LAS AVES?”.

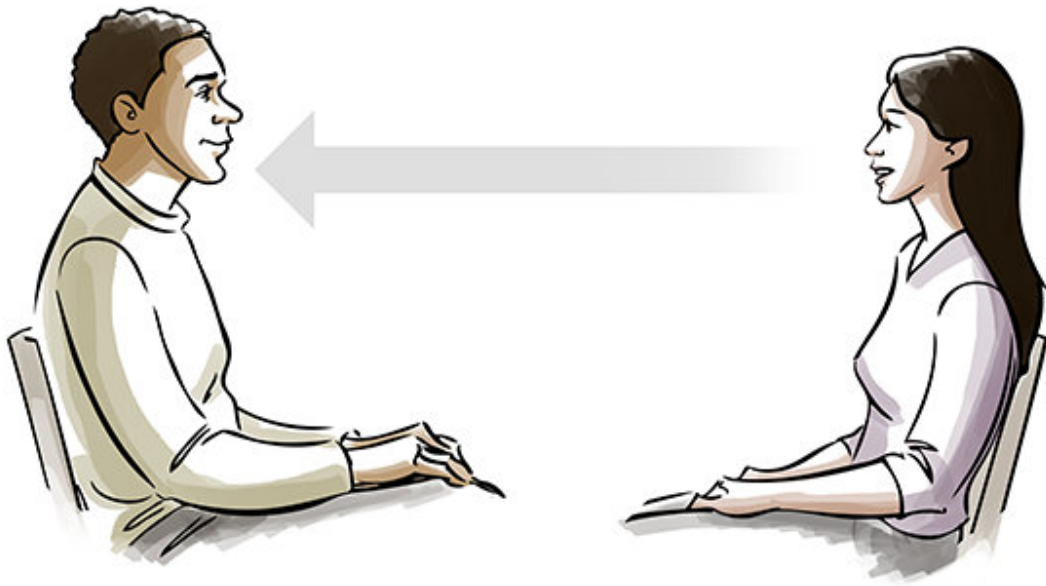
O

“¿NADAN LOS PECES?”.

Escoge una de las preguntas del ejercicio para usarla una y otra vez. No mezcles las dos preguntas.







Instrucciones

Este ejercicio se hace de la siguiente manera:

Tú: Le preguntas al adiestrador “¿Vuelan las aves?” o “¿Nadan los peces?”.

Adiestrador: Cuando el estudiante te haga la pregunta, haz una de las siguientes cosas:

1. Responde a la pregunta.
2. Ocasionalmente, no respondas a la pregunta realmente, sino que en lugar de eso haz una originación de la lista llamada Hoja de Originaciones (que se proporciona al final de este ejercicio).
3. De vez en cuando, no respondas a la pregunta, sino que en lugar de eso haces un comentario.

Tú: Si tu adiestrador ha respondido a la pregunta, dale acuse de recibo a la respuesta y después haz la misma pregunta otra vez.

Si tu adiestrador ha hecho una originación, resuelve la originación de la siguiente manera:

1. Comprende la originación.
2. Dale acuse de recibo a la originación.

3. Resuelve la originación mientras mantienes la comunicación con tu adiestrador.
4. Cuando la originación esté resuelta, vuelve a hacer a tu adiestrador la pregunta que habías hecho.

Si tu adiestrador ha hecho un comentario, no le des acuse de recibo, sino repite la pregunta.

Fraseología

El fallo del estudiante por persistir siempre obtiene un “Eso es” en cualquier TR, pero mucho más en este ejercicio. El adiestrador siempre tiene que leer de la Hoja de Originaciones al hacer originaciones. Te da una lista de varias declaraciones u observaciones que se refieren a cómo el adiestrador se siente o acerca de sus preocupaciones, etc. Por ejemplo:

Estudiante: “¿Vuelan las aves?”.

Adiestrador: “Sí”.

Estudiante: “Gracias”.

Estudiante: “¿Vuelan las aves?”.

Adiestrador: “Me acabo de acordar de la primera vez que fui a nadar”.

Estudiante: “Gracias por decírmelo. ¿Vuelan las aves?”.

Adiestrador: “Sí, vuelan”.

Estudiante: “Muy bien”.

Resultado Final

El ejercicio se hace hasta que ocurra cada uno de los siguientes puntos:

1. Puedas reconocer originaciones, resolverlas y volver a la pregunta original.
2. Puedas reconocer los comentarios a diferencia de las originaciones, ignorarlos y volver a la pregunta original.
3. Tu adiestrador esté satisfecho de que puedes hacerlo.

