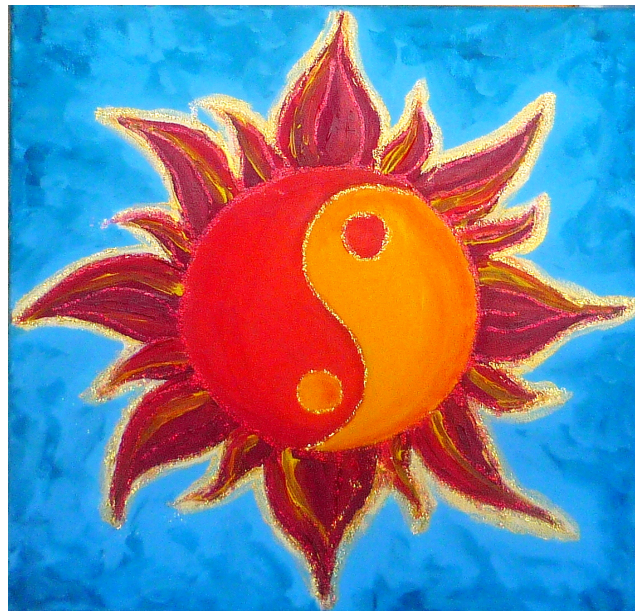




"Bases del Coaching Esencial: acompañando el proceso del ego a la esencia"

ACTO, febrero'16
Por Cris Bolívar



Cuadro: Cris Bolívar



CRIS BOLÍVAR



- ✿ Fundadora y CEO de Essential Institute.
- ✿ Experta en acompañar procesos de transformación personal, organizacional y social desde casi 30 años.
- ✿ Essential Coach MCC, consultora, formadora, mentor coach y conferenciante internacional.
- ✿ Creadora del Coaching Esencial (2005).
- ✿ Co-creadora de las Configuraciones Sistémicas Eneagramáticas (2014).
- ✿ MCC, Master Certified Coach – ICF (International Coach Federation, USA), primera española en obtenerlo, 2004.
- ✿ Mentor Coach por la ICF (International Coach Federation).
- ✿ Ex Vice Presidenta ICF-España.
- ✿ Licenciada en Psicología Organizacional (Universidad de Barcelona).
- ✿ Grado en Filosofía (Universidad de Barcelona).
- ✿ Consultora Master en Desarrollo Organizacional (Israel).
- ✿ Meditación Raja Yoga, Universidad Espiritual Brahma Kumaris (India).
- ✿ Formada con Boyatzis, Maturana, Jodorowsky, Naranjo, Ricard Rotllan, Daniel Ben Itzjak, Mario Saban. Sufismo (Naqsbandi). Cabalá. Voice Dialogue. Buddhismo. Psicoanálisis Lacaniano.
- ✿ Pintora i poeta.
- ✿ Autora diversos libros y artículos.
- ✿ Reconocida por el Consejo General de Colegios Oficiales de Psicología entre los autores más relevantes a partir del siglo XX por su aportación al coaching.
- ✿ Reconocida por Vikki Brock (experta en la historia del coaching) como pionera y referente del coaching en España.
- ✿ Reconocida como “Maestra de Vida” por mestresdevida.cat
- ✿ Acreditada por la IEA -International Enneagram Association- como Profesora de Eneagrama.



025351



025351



EL SENTIDO ESPIRITUAL DE LA ESENCIALIDAD

(Cris Bolívar, 2004)

“Más nos vemos, más vemos, menos somos, más somos”



Cielo y tierra en armonía, lo espiritual y lo material, lo masculino y lo femenino.

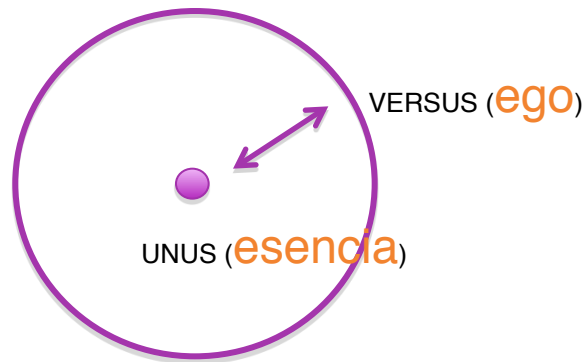
La integración se logra a través de un camino de transformación continuo que nos lleva desde un punto de bet a un punto al que tender alef: la unión, la completitud y el infinito.

Desde el amar que genera amar.

En la transformación Esencial que representa la mariposa, que significa psique, fuerza vital y alma. La transformación del alma.



Leyes del eneagrama LA LEY DEL UNO



- ✿ Uno es el centro. Nos habla de identidad (esencia) vs identificación (ego).
- ✿ Como el centro está en sí mismo, está firme, todo lo demás se apoya sobre ese eje.
- ✿ En esencia estamos en el centro, en ego estamos descentrados.
- ✿ La Ley del Uno es la Ley del Amor. El poder de la atracción que cada Esencial ejerce sobre Sí misma.
- ✿ **Principio unificante. Aceptación.**



"EL COACHING ESENCIAL ACOMPAÑA EL PROCESO DE SER,
PARA QUE PODAMOS SER ESO QUE YA SOMOS PERO QUE NO ESTAMOS SIENDO."

(CRIS BOLÍVAR. WWW.ESSENTIALINSTITUTE.ORG)





COACHING ESENCIAL

(desarrollo de la consciencia del ser)

(Cris Bolívar, 2005)

- 🦋 Desarrollo potencial – desarrollo consciencia – autoconocimiento – aprendizaje tercer orden.
- 🦋 Descubrir y potenciar energía amar incondicional – compasión – resonancia.
- 🦋 Descubrir y potenciar energía fluir – desapego – orientación al aprendizaje.
- 🦋 Deconstrucción del yo, la identidad, el ego, para alinearse con el yo esencial integrando todas las posibilidades de ser y la conexión con el todo.
- 🦋 Desarrollo de la potencialidad y la espiritualidad, del poder interior.
- 🦋 Poder sentir, pensar y hacer desde un nivel más elevado de consciencia y armonía. Sabiduría.

SISTEMA DINÁMICO DE ESQUEMAS DE ENERGÍA o SUBPERSONALIDADES

Cris Bolívar, 2004





RENACER AL DON-TALENTO

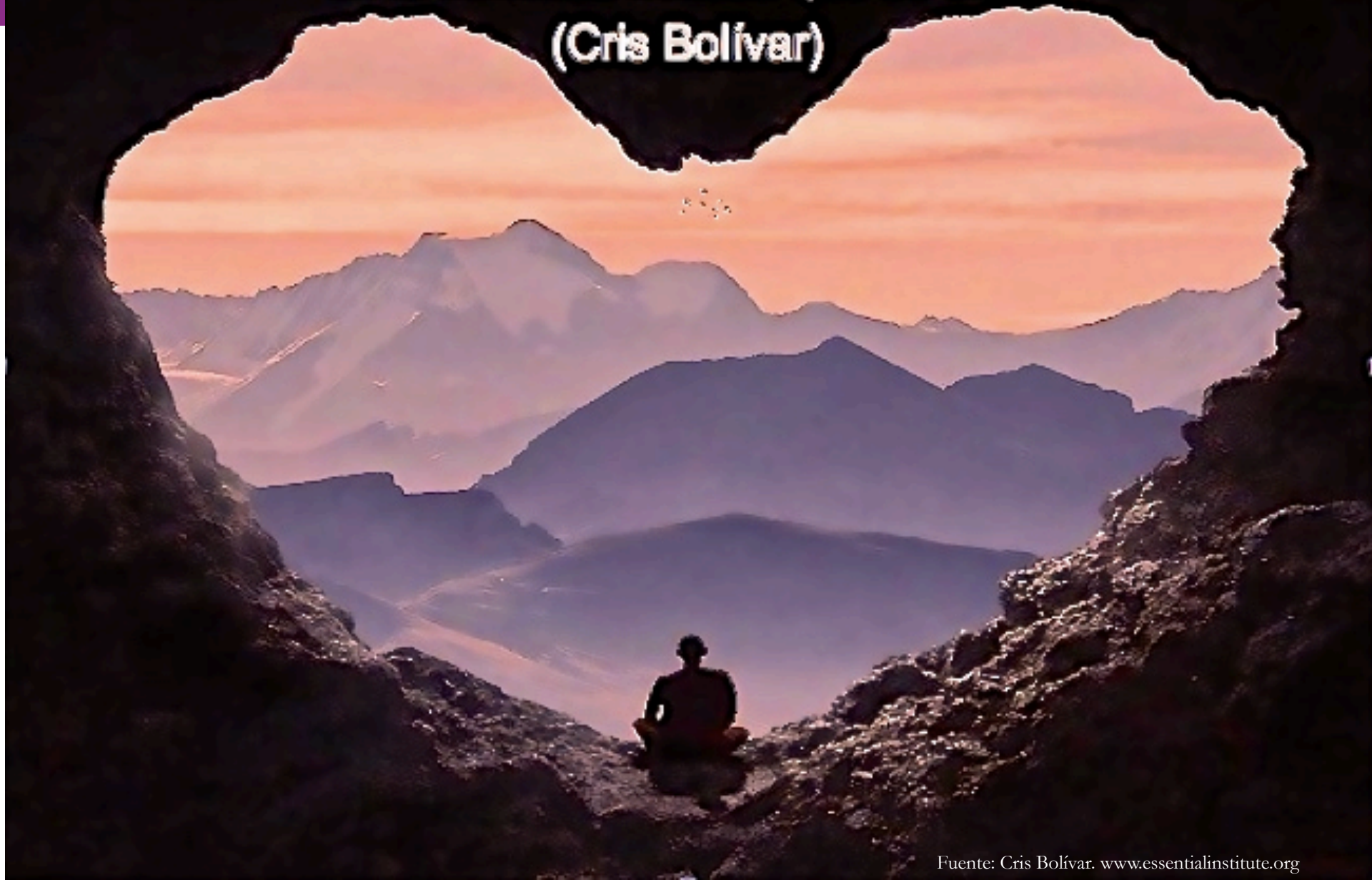
(Cris Bolívar, 2013)

Escuchar todas las energías y voces de nuestro ser, sin juicio, dando cabida a todas ellas, armonizando el ser desde el amar, el respeto y la sabiduría interior ... Así se renace y emerge el don.



**“Encontrarse, reencontrarse, reconocerse, y amarse
en la inmensa belleza que es uno.”**

(Cris Bolívar)



Essential Institute

by CRIS BOLÍVAR

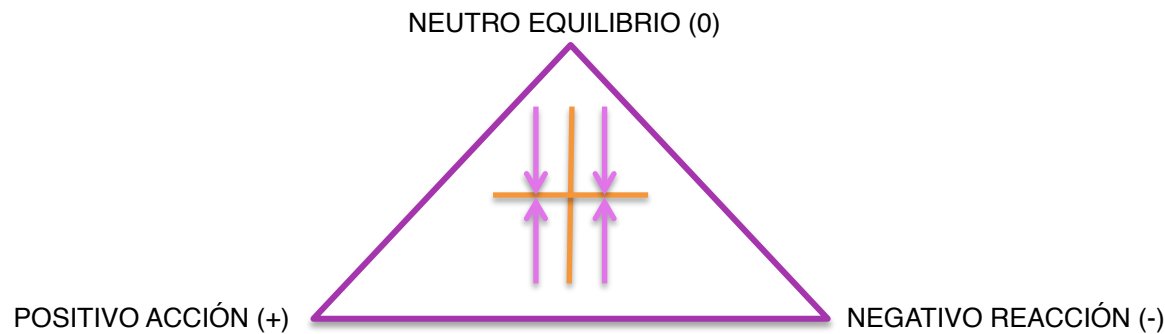
ESPIRITUALIDAD, CONCIENCIA Y SABIDURÍA
PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL, ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.

A silhouette of a person standing on a dark, rounded hill, with their arms raised in a gesture of awe or connection. The background is a vast, dark sky filled with numerous stars, creating a sense of cosmic scale and wonder.

“La mente quiere coherencia,
el alma armonía.” Cris Bolívar



Leyes del eneagrama LA LEY DEL TRES



- 🌸 Todo es creado por tres fuerzas. Nos habla de la creación.
- 🌸 Podríamos también hablar, en términos hegelianos, de tesis-antítesis y síntesis, donde la síntesis está en una dimensión superior a los dos opuestos.
- 🌸 Salir de los opuestos, de la energía del ego y su sombra, significa elevarse a una tercera posición.
- 🌸 Para recibir la fuerza superior hemos de hacer un esfuerzo emocional por vencer la fuerza inferior (salir del ego). Si eso no ocurre, si actuamos identificados con el ego, nos desintegramos más.
- 🌸 **Principio equilibrante. Sabiduría.**



TRASCENDER LA POLARIDAD

(Cris Bolívar, 2010)

Tesis

(energía primaria, forma parte del ego,
lo que debo ser, como debo actuar, juicio ...)

Antítesis

(energía renegada, sombra,
lo que no debo ser, como no debo actuar, juicio...)

Síntesis

(integración de ambas, libertad, posibilidad de ser, armonización,
amor-aceptación, SABIDURÍA INTERIOR)

SABIDURÍA



Aprendizaje de tercer orden
Creatividad. "Ser esencial".
No dualidad. Sunyata. Jojmá.

TEORÍA

Conceptualización abstracta.
Interpretación, explicación.
Paradigma explicativo. Teorético. Formalización
del conocimiento. General. Lo inteligible. Jñana.



Ondas Theta,
armonía.

VÍA INDUCTIVA Intuición

H. derecho. Nous.
Femenino.
Yin.
Recibir. Par.
Pens. lateral.
Meditación
Shamatha.
Ondas gamma.
"Ojo del espíritu"

ARTE

LO INVISIBLE

VÍA DEDUCTIVA Razón

H. izquierdo.
Lenguaje.
Lógica.
Masculino. Yang.
Dar. Impar.
Pens. lineal.
Meditación
Vipasyana.
Ondas alfa.

"Ojo de la mente"

CIENCIA

LO VISIBLE

EXPERIENCIA

Efecto, lo empírico
Hechos. Particular. Sensaciones. Emociones. Lo
sensible. "Ojo de la carne". Prajña.



Cosmovisión. Sentido. Espiritualidad.
Paradigma. Perspectiva. Mística.
Marco. Cuerpo caloso. "Mahasukha."
"Empirismo profundo".

LA SABIDURÍA en el modelo neo-renacentista (Cris Bolívar, 2010)

¿Por qué?. Hermenéutica.

Aprendizaje de segundo orden.

¿Cómo?. Heurística.

Aprendizaje de primer orden.

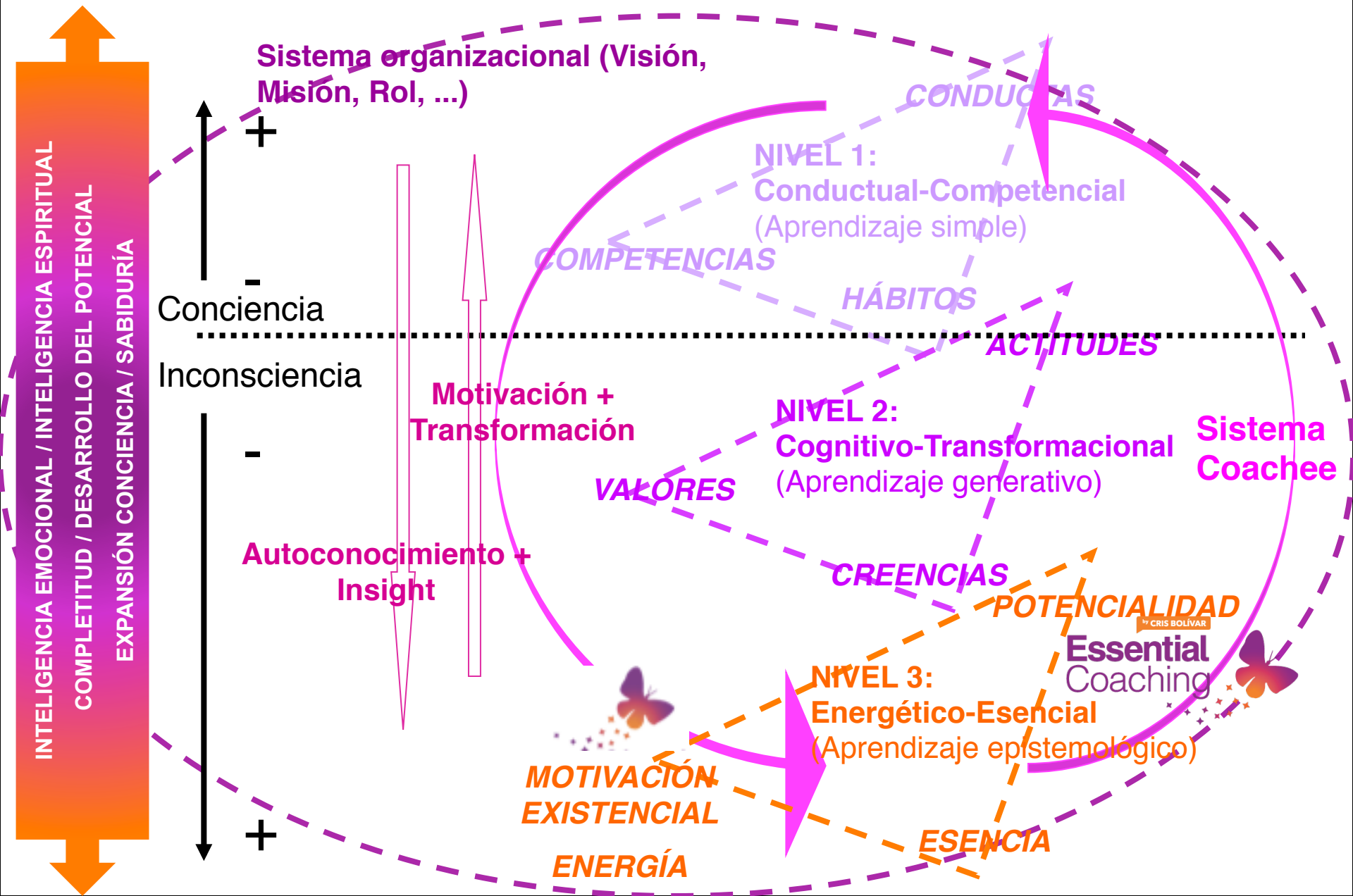
An abstract fractal artwork featuring vibrant, swirling colors like blue, green, yellow, orange, red, and purple. The image contains several spiral patterns, with a prominent yellow and orange spiral in the center. The overall effect is a complex, organic, and colorful composition.

“La sabiduría es ese espacio interior donde se integra intuición y razón ... es un lugar de partida y de llegada, un camino hacia.”

Cris Bolívar

MODELO DINÁMICO DE INTERVENCIÓN EN COACHING

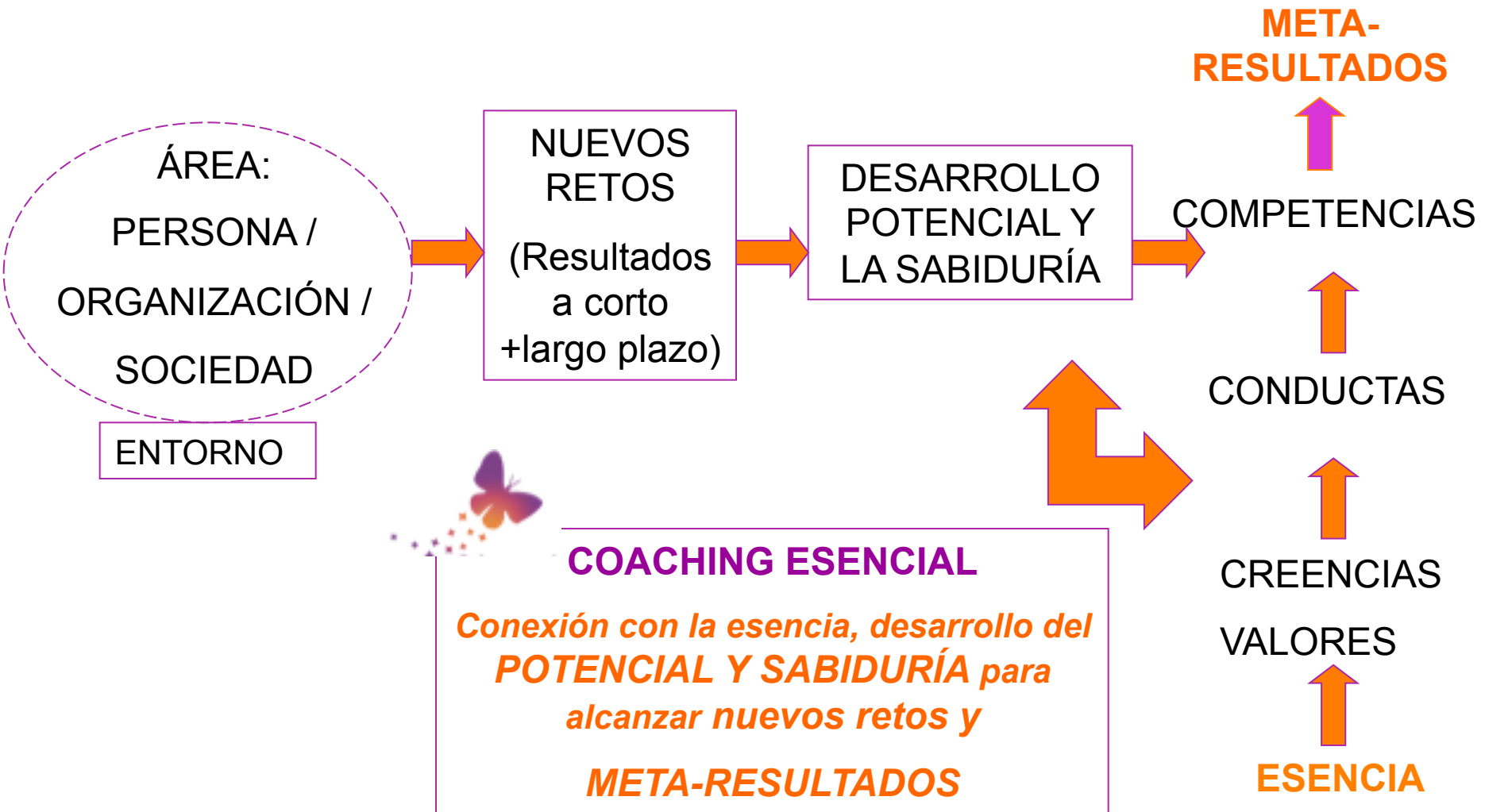
(Cris Bolívar, 2005)





INTERVENCIÓN EN COACHING ESENCIAL

(Cris Bolívar, 2007)



DE RUTA POR LA VIDA desde nuestra sabiduría interior

(Cris Bolívar, 2011)





LAS ORGANIZACIONES SABIAS

(Cris Bolívar, 2011)

- ✿ Son organizaciones que saben que no saben, se apoyan en su ignorancia sabia.
- ✿ Están abiertas al aprendizaje de tercer orden, en el aprender a aprender, buscando siempre un mayor contacto con su esencia y su misión.
- ✿ Amplían su conocimiento experto al mismo tiempo que se mantienen abiertas e integran la experiencia.
- ✿ Están orientadas al proceso y manejan el cronos teniendo en cuenta el kairós.
- ✿ Son conscientes y están orientadas a fluir en un entorno complejo e incierto, encontrando soluciones creativas a los retos.
- ✿ Viven desde el amar (aceptación desde el fluir).
- ✿ Alcanzan meta-resultados.
- ✿ Con una cultura de coaching orientada a facilitar la sabiduría.



EL DIRECTIVO SABIO

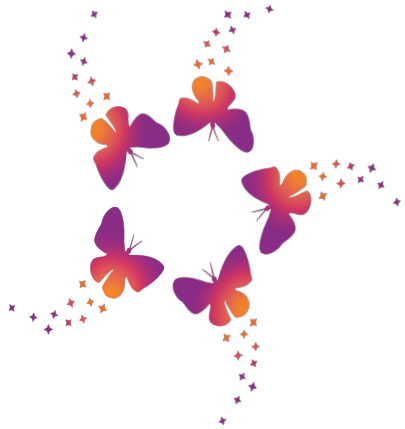
(Cris Bolívar, 2010)

- 🦋 Los antiguos griegos consideraban que todo gobernante debía ser un hombre sabio, pues tenía en sus manos la máxima responsabilidad.
- 🦋 Creían que para ser sabio, había que empezar por el autoconocimiento (gnothi seauton) y el cuidado de sí (epimeleia heautou), ir hacia el camino transformador de la espiritualidad, desde creer en el potencial del ser humano racional e intuitivo.
- 🦋 Un hombre con un ethos que empieza por el gobierno de uno mismo para poder dirigir a los demás con sabiduría, facilitando a su vez el desarrollo de los otros ... lo que ahora llamaríamos también un directivo-coach.



EL EQUIPO SABIO

(Cris Bolívar, 2013)



- ✧ Conjunto **reducido de personas**, que **interactúan**,
- ✧ **comprometidas** personalmente con
- ✧ un **proyecto común**,
- ✧ que se consideran conjuntamente **responsables** del **esfuerzo** a realizar y de los **resultados** a conseguir,
- ✧ y que ajustan en su interacción sus
- ✧ **capacidades complementarias** e **interdependientes** y sus **diferencias**,
- ✧ dentro de un **marco** y **unas normas aceptadas** y **compartidas**.
- ✧ Desde la **confianza mutua**, la **aceptación**, la **compasión** y la **humildad** como base del talento y del potencial.
- ✧ **Presente y consciente** de su pensar, hacer y sentir.
- ✧ Y abierto a la revisión y el **aprendizaje continuos**.

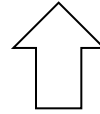


**“Amarme es darme permiso y la libertad para Ser,
sea lo que sea lo que surja.”
(Cris Bolívar)**



Cris Bolívar, 2010

REALIDAD / MUNDO / DIFICULTADES



AUTENTICIDAD / SABIDURÍA / DON-TALENTO

AMAR AMAR AMAR AMAR AMAR AMAR AMAR AMAR

CONFIANZA CONFIANZA CONFIANZA CONFIANZA CONFIANZA CONFIANZA

EGO / PERSONALIDAD / IDENTIDAD

MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO MIEDO



HERIDA

REALIDAD / MUNDO / DIFICULTADES



ESENCIA / NÚCLEO / VULNERABILIDAD





“Crecer espiritualmente
es generar
vínculos de amor
con uno mismo”
Cris Bolívar





ESQUEMAS DE ENERGÍA “VOICE DIALOGUE”

1. ENERGÍA O SER PRIMARIO

(Energía con la que nos identificamos)

3. LA TRAMPA

(A donde nos lleva la no polaridad, el dominio del ser primario y que nos genera infelicidad, sufrimiento ...)



Equilibrio dinámico / Polaridad

2. ENERGÍA O SER RENEGADO

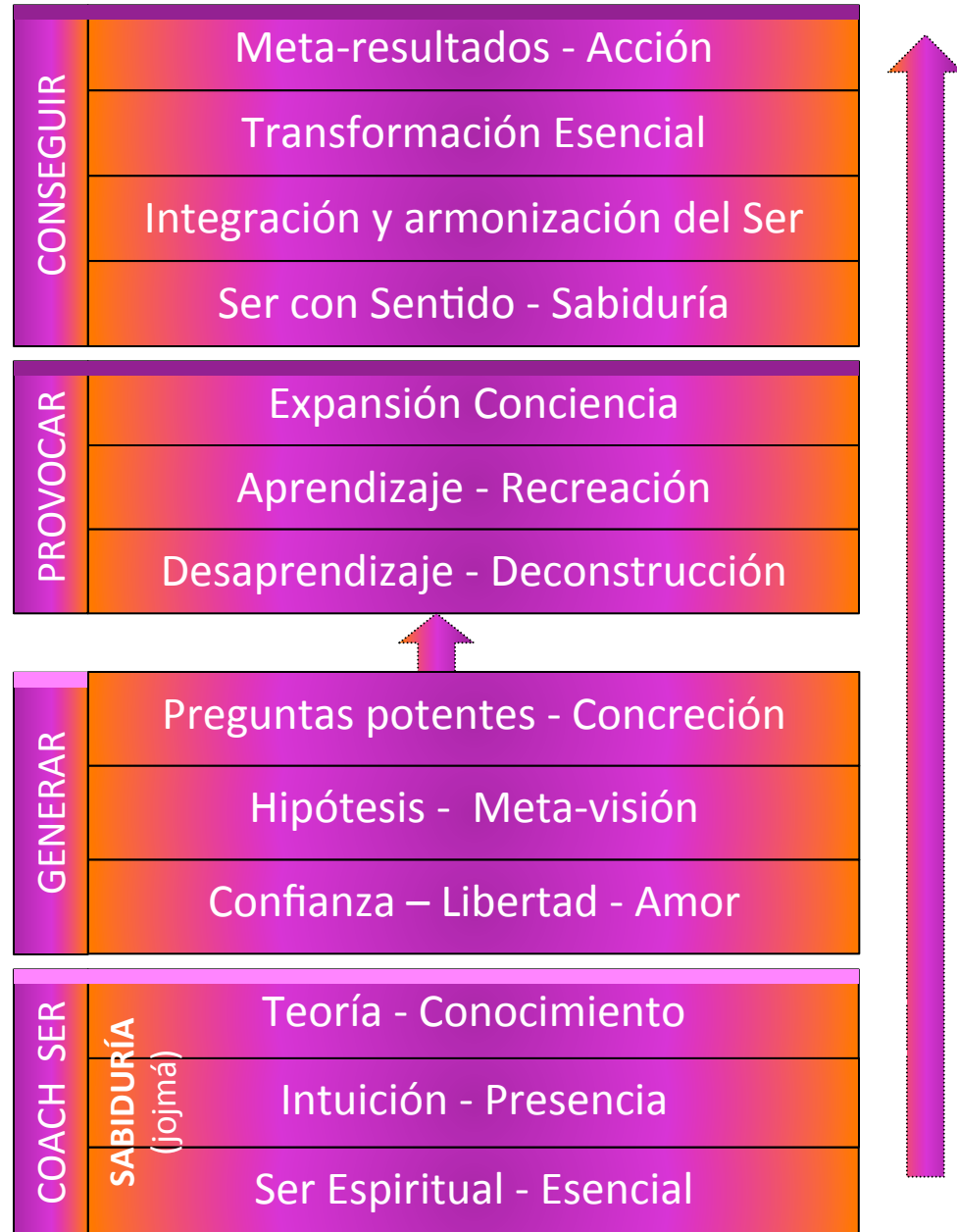
(Energía reprimida, no reconocida, negada)

4. EL DESAFÍO/LA OPORTUNIDAD

(Del ser renegado para con nosotros mismos y que nos permite no caer o salir de la TRAMPA)

MODELO DE COACHING ESENCIAL

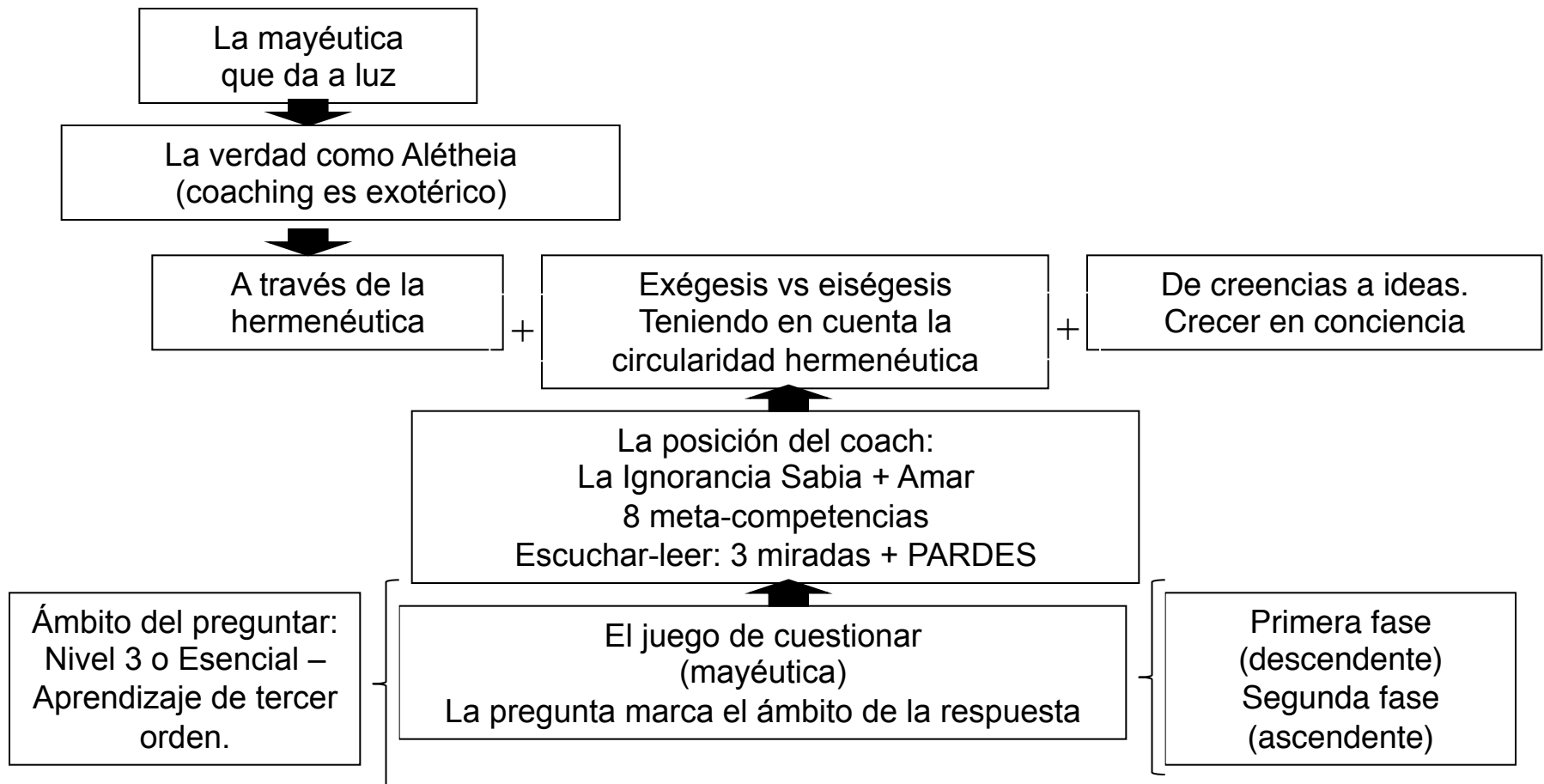
(Cris Bolívar, 2010)





EL ARTE DE PREGUNTAR EN COACHING ESENCIAL

(Cris Bolívar, 2010)





COACHING ESENCIAL

Herramientas (Cris Bolívar, 2005)

- ✧ Modelos psicológicos sistémicos e integrales que parten de la visión del ser humano como un ser con una unicidad a desarrollar.
- ✧ De la Psicología Integral.
- ✧ De la Psicología Transpersonal.
- ✧ Voice Dialogue.
- ✧ Focusing.
- ✧ Meditación, Mindfulness.
- ✧ Eneagrama.
- ✧ Aplicación de modelos y filosofías espirituales que facilitan la expansión de la conciencia.
- ✧ Técnicas proyectivas.
- ✧ Técnicas energéticas.
- ✧ Principios de física cuántica.
- ✧ Sueños.
- ✧ Constelaciones.
- ✧ Silencio interior
- ✧ Kabalá
- ✧ Filosofía
- ✧ El arte de preguntar en Coaching Esencial.
- ✧ Configuraciones Sistémicas Eneagramáticas (CSE, by Cris Bolívar y Tomás Juste)
- ✧ ...



**“La función del coach no es engordar al ego,
sino facilitar trascenderlo,
porque allí se encuentra el verdadero potencial.”
Cris Bolívar**

“La “**IGNORANCIA SABIA**” y el **AMAR** son la base del **COACH ESENCIAL**”

(Cris Bolívar, 2006)

- 🦋 El coach **no sabe**.
- 🦋 El coach **no interpreta**.
- 🦋 El coach **no juzga**.
- 🦋 El coach **no resuelve**.
- 🦋 El coach **no “es”**.





LAS 8 META-COMPETENCIAS DEL COACH ESENCIAL

(Cris Bolívar, 2010)

1. Autenticidad:

- ✧ Integración del ser. Centramiento.
- ✧ Conexión con el ser esencial.

2. Presencia:

- ✧ Conexión con el aquí y ahora.
- ✧ Estar abierto energéticamente, en silencio interior. Abierto a la capacidad de sorprenderse.

3. Plasticidad:

- ✧ Capacidad de desaprendizaje y aprendizaje para saber leer.
- ✧ Ser proactivamente flexible y consecuente.

4. Nadiedad:

- ✧ Calidad de ser nadie y por lo tanto de ser esencial.
- ✧ Trascender la identidad falsa del ego y su necesidad de importancia.

5. Ternura:

- Expresión del amor incondicional por el ser humano.
- Presencia energética desde el amar.

6. Humildad:

- Aceptación del yo en el momento actual del proceso.
- Ser humano.

7. Sabiduría (la ignorancia sabia):

- Conexión con la intuición y el pensamiento lateral.
- Conexión con la racionalidad y el pensamiento lineal.

8. Espiritualidad:

- Trascender el yo.
- Conexión con el fluir y la totalidad.



Cuadro: Cris Bolívar



El COACHING ESENCIAL© (Cris Bolívar, 2005),
es el que desarrolla
el nivel más profundo del ser humano,
acompañando el proceso de expansión de la
conciencia, desarrollando el potencial,
abordando su esencia, su unicidad,
rompiendo los límites del ego para re-crearnos
generando sabiduría
para así alcanzar meta-resultados.



RECONOCIMIENTO OFICIAL

El Coaching Esencial de Cris Bolívar ha sido reseñado entre **las aportaciones más relevantes de la psicología** a lo largo del siglo XX en las intervenciones de coaching, junto a referentes como Freud, Wilber, Rogers, Seligman, Goleman... en el curso de Psicología del FOCAD (Consejo General de la Psicología de España)

TABLA 1
CONTRIBUCIONES DE LA PSICOLOGÍA AL COACHING

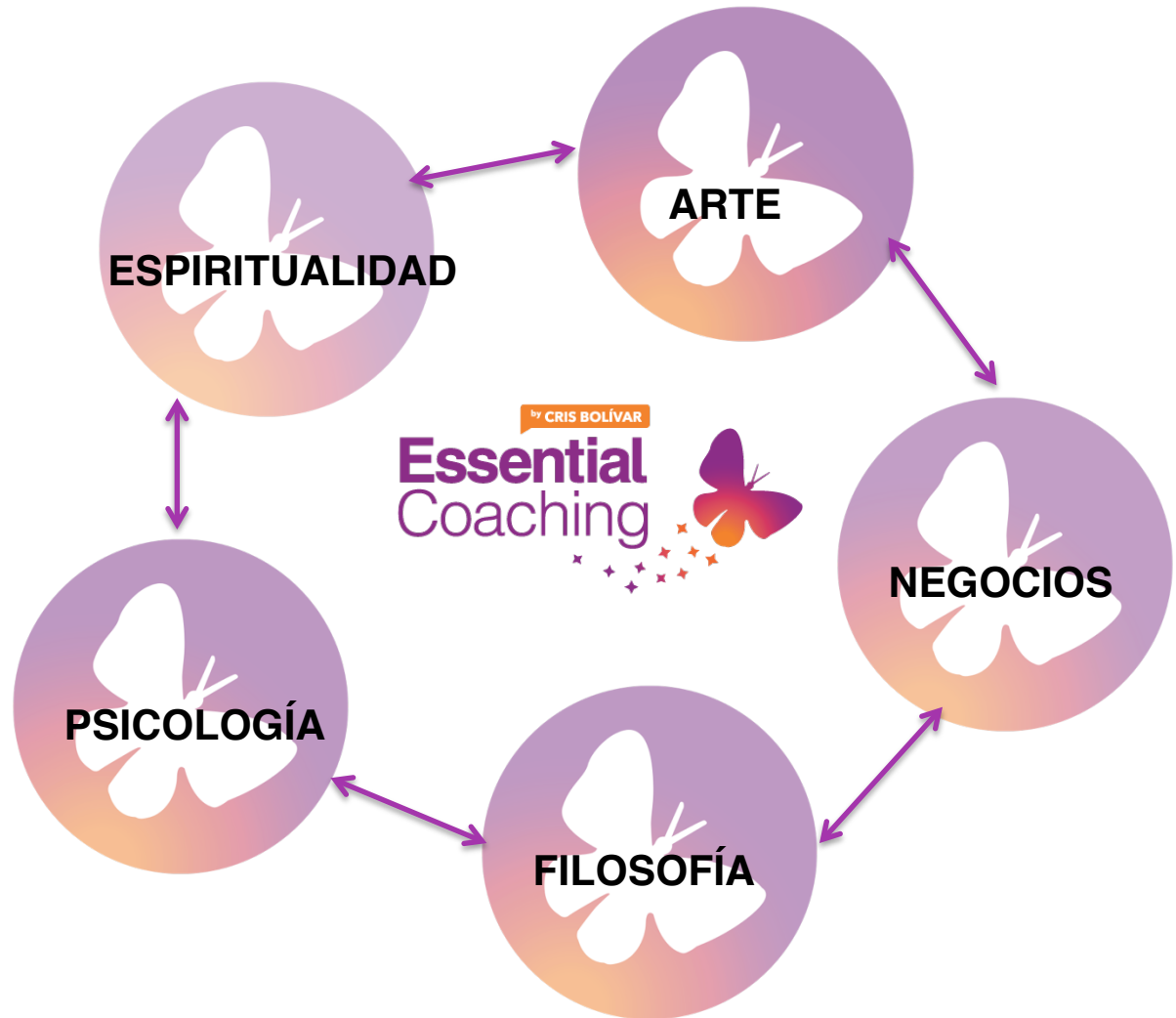
Cognitivo Conductual	Psicología positiva, humanista y transpersonal	Aprendizaje, cambio y desarrollo	Modelos mentales, creencias, distorsiones cognitivas	Comunicación	Inteligencia emocional, competencias	Neurociencia	Psicodinámica	Psicología sistémica, psicodrama
Albert Ellis Aaron Beck Stephen Palmer Anthony Grant Michael Cavanagh Michael Neenan David Lane	Abraham Maslow Carl Rogers Mihalyi Csikzentmihalyi Martin Seligman Cris Bolívar Ken Wilber Alex Linley Robert B. Diener Suzy Green	Albert Bandura Robert Rosenthal David Kolb Chrys Argyris	Kenneth Craik Gregory Bateson Paul Watzlawick León Festinger Maturana y Varela	Gregory Bateson Paul Watzlawick John Grinder Giorgio Nardone Joan Quintana	Salovey y Mayer Daniel Goleman David McClelland Richard Boyatzis	Roger Sperry Joseph Ledoux Paul Ekman Richard Davidson	Freud Tavistock	Virginia Satir J.L. Moreno B. Helinger Tavistock Paul Watzlawick

Fuente: Beatriz Valderrama, 2009, Adaptación de los autores de este estudio

BASES DEL COACHING ESENCIAL

Vikki Brock reconoció que la profundidad con la que trabaja el Coaching Esencial y el hecho de que participe de 5 de las grandes fuentes del coaching, lo sitúan como un coaching muy especial, pionero y de referencia en el mundo.

“Vikki Brock, Coach MCC desde 1998 por la ICF, es la autora del libro “Sourcebook of Coaching History”, el estudio más amplio jamás realizado sobre los orígenes y la evolución del coaching, una revisión integral de las raíces históricas del coaching y de la influencia de los pioneros, desde sus respectivos campos de procedencia, en el mundo de los negocios y en el coaching profesional tal como los conocemos hoy en día. Es sin duda la mayor experta en el campo de las raíces y el origen del coaching.” (*International Coach Federation, ICF*)



Essential Institute

by CRIS BOLÍVAR

ESPIRITUALIDAD, CONCIENCIA Y SABIDURÍA
PARA LA TRANSFORMACIÓN PERSONAL, ORGANIZACIONAL Y SOCIAL.



"No creas todo lo que te digo, experimentalo."

Krishnamurti