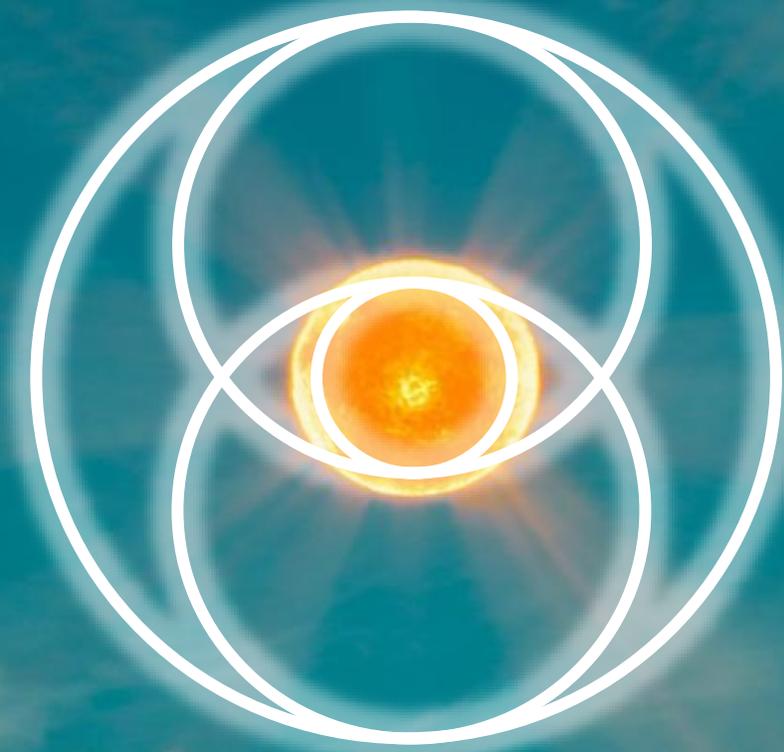


DEL COACHING AL MILAGRO

un encuentro entre

LAS DISTINCIONES Y EL SER



Roberto Rodríguez

Contenido

Prólogo.....	3
La Inteligencia Universal (IU) y la Inteligencia Artificial (IA).....	4
Capítulo: Introducción.....	5
Capítulo: Historia personal.	9
Capítulo: Más allá del método, está el principio del Amor.....	12
Capítulo: Jesús, el Coach de la Humanidad.	15
Capítulo: Las distinciones.....	22
Capítulo: Distinción 1 - Hechos vs Interpretaciones.	24
Capítulo: Distinción 2 - El Observador que Soy.....	28
Capítulo: Distinción 3 - Juicios como Interpretaciones.	32
Capítulo: Distinción 4 - Actos Lingüísticos.	36
Capítulo: Distinción 5 - Las Emociones como Guía del Observador.	40
Capítulo: Distinción 6 - Cuerpo, Emoción y Lenguaje: El Observador Integral.	44
Capítulo: Distinción 7 - Responsabilidad vs. Culpa: El Poder de Elegir de Nuevo.	48
Capítulo: Distinción 8 - De Víctima a Protagonista: El Arte de Recuperar tu Poder.....	52
Capítulo: Distinción 9 - Causa y Efecto: Tomando el Control de Nuestra Realidad.	56
Capítulo: Distinción 10 - Inferencias: Lo que Realmente Estamos Viendo.	60
Capítulo: Distinción 11 - Acción vs. Intención: El Poder de la Coherencia.....	64
Capítulo: Distinción 12 - Posibilidades vs. Limitaciones: Transformando la Visión del Mundo.....	69
Capítulo: Distinción 13 - Mente Abierta vs. Mente Cerrada: El Camino hacia la Transformación.	74
Capítulo: Distinción 14 - Confianza vs. Desconfianza: La Fuerza que impulsa el Cambio.	79
Capítulo: Distinción 15 - Autenticidad vs. Aceptación Externa: Ser Fiel a Uno Mismo....	84
Capítulo: Final - Liderar como una oración viva.	89
Sobre Roberto Rodríguez.....	91
Epílogo.....	92
Bibliografía.	93

Prólogo.

“No podemos enseñar lo que no estamos dispuestos a aprender y no podemos sanar si no estamos dispuestos a observar.”

Estos textos nacen del cruce coherente de dos caminos —el coaching ontológico y *Un Curso de Milagros (El Curso)*— que, aunque en apariencia distintos, revelan una misma esencia cuando se los recorre con profundidad.

Uno de ellos se soporta en una serie de distinciones conceptuales que promueven la expansión de la conciencia del observador, mientras que el otro, en un profundo reaprendizaje que permite deshacer cualquier miedo ilusorio y recordar la verdad del amor. Con ello, ambos coinciden en algo esencial: El mundo que percibes es susceptible de cambio, una vez que cambias la forma en que lo miras.

Compartiremos más allá de las teorías escritas, y pasaremos por experiencias conocidas. Cada capítulo contenido, representa una invitación a hacer una pausa, observarte de manera honesta, y tomar la elección de observar desde una posición más amorosa y poderosa. Ocasionalmente te encontrarás en el sitio de coachee necesitado de contención y claridad, y otras veces, serás el coach que realiza preguntas profundas. En muchas de estas ocasiones serás tanto coach como coachee, es decir, un alma que se acompaña a sí misma en este viaje de regreso a casa.

Podríamos resumir que el presente libro, no se trata de textos para entender con la mente, sino de escritos para practicar con el corazón. Una lectura en calma, con pausas, permitiendo que cada uno de los conceptos resuenen en tu interior, como el sonido de una campana que te recuerda quién eres, mucho más allá de lo que esta experiencia de vida te ha enseñado a creer.

Es normal experimentar el sentirse perdido o confundido, y de ser así, es momento de volver a una idea simple y radical: *“Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios.”* (*Un Curso de Milagros*)

Eres cordialmente bienvenido a este espacio de transformación interna, un lugar que te permitirá recordar que el milagro... eres tú.

La Inteligencia Universal (IU) y la Inteligencia Artificial (IA).

La Inteligencia Artificial puede facilitarnos la vida, pero la Inteligencia Universal puede transformarla. La IA nos ayuda a funcionar, la IU nos enseña a *ser*.

Cuando usamos la tecnología con consciencia, y al mismo tiempo cultivamos la conexión con esa sabiduría más profunda que habita en nosotros, entonces el verdadero progreso ocurre: un equilibrio entre lo artificial y lo esencial, entre el código y el alma.

Entre 2023 y 2024 me dediqué a escribir el libro “La Universidad del universo”, inspirado mediante esa noción espiritual, metafísica y filosófica que hace referencia a una sabiduría infinita y omnipresente, que habita en todo lo que existe, la intuitiva, amorosa y expansiva “*Inteligencia Universal*”, fuente de toda creación, la energía que da orden, propósito, armonía y conciencia al universo.

En este 2025 me he regalado la oportunidad de compartir un segundo libro, ahora apoyado en la Inteligencia Artificial, la capacidad de una máquina para imitar funciones cognitivas humanas, como el razonamiento, el aprendizaje, la resolución de problemas o el procesamiento del lenguaje. Una inteligencia basada en datos, algoritmos, patrones y programación, que aprende de la experiencia, pero dentro de los límites definidos por los creadores. Rápida, precisa y lógica, pero sin conciencia ni emociones reales.

Reconozco que ambas experiencias han sido fascinantes, en los dos casos me he conectado con el propósito, con la acción, con el deseo, con la emoción. Indistintamente, estos esfuerzos son creaciones en las que reconozco un acompañamiento divino, por que como es arriba es abajo, como es adentro es afuera. De hecho, la IA puede ser vista como una metáfora moderna de la IU: ambas nos desafían a confiar en una inteligencia más allá del control consciente.

Una es programada por humanos; la otra, por la Vida misma. Una se activa con código; la otra, con silencio interior. Y quizás, el puente entre ambas es nuestra intención consciente: “*Cuando usamos la IA desde la conexión con la IU, el progreso no solo es rápido... también es sabio y con propósito.*”

Un mismo viaje a través de dos caminos.

Ocasionalmente nos encontramos con caminos que, aunque van hacia el mismo lugar, aparentan ser distintos, incluso opuestos. Algunos usan un lenguaje técnico, más desde la mente, y otros suenan como poesía del alma. Unos nacen del pensamiento lógico, otros brotan desde lo más profundo del corazón. Pero si caminamos con atención y abiertos a sentir, nos damos cuenta de algo importante: los caminos verdaderos, al final, nos llevan al mismo destino. Todos buscan lo mismo: ayudarnos a transformarnos, a crecer desde dentro elevando nuestra conciencia.

Este libro nace del encuentro de dos senderos que han transformado profundamente muchas vidas —especialmente la mía—: el coaching ontológico, con su precisión en el lenguaje, su invitación a la responsabilidad y su arte de observar lo que creemos que es “la realidad”; y *Un Curso de Milagros*, una obra de sabiduría espiritual que, a través de afirmaciones claras —similares a decretos de programación neurolingüística—, nos invita a reeducar la mente, dejar atrás el miedo y abrirnos a una nueva forma de ver la vida. Una mirada basada en el amor, la paz y la verdadera libertad interior, una forma de recordar quiénes somos, más allá del juicio y de la separación.

El coaching se practica hablando, escuchando, haciendo preguntas que abren posibilidades. *El Curso*, en cambio, se vive en silencio, perdonando, escuchando esa voz interior que nos guía. Pero cuando los juntamos, cuando dejamos que se encuentren, pasa algo muy especial: lo que antes era solo una idea, se vuelve compasión; lo que observábamos, ahora lo entendemos desde el perdón; y el lenguaje se vuelve un puente para llegar al amor.

Este libro no es una teoría más, es una invitación. Es como un diario de viaje para quienes sienten que hay algo más en la vida. Un mapa para los que ya conocen uno de estos caminos y quieren explorar el otro, o simplemente un compañero para quienes buscan ver su vida con más conciencia y vivirla con el corazón.

Aquí vas a encontrar capítulos donde se explican algunas ideas clave del coaching ontológico —como la forma en que escuchamos, cómo hacemos juicios, cómo vemos el mundo, el poder del lenguaje y nuestras emociones— y cómo cada una de estas ideas puede conectarse con las lecciones de *Un Curso de Milagros*. Verás cómo, aunque usen palabras distintas, en el fondo apuntan hacia lo mismo.

El coaching te invita a mirar la vida con nuevos ojos. *El Curso* te enseña a verla con Amor. Y cuando estos dos caminos se cruzan, sucede algo muy poderoso: empezamos a recordar quiénes somos de verdad. Hoy más que nunca, despertar la conciencia no es solo algo para unos cuantos, es una necesidad urgente para todos.

El coaching ontológico.

El coaching ontológico es mucho más que lograr metas o cumplir objetivos. Es una forma de acompañar a las personas a mirar su vida desde otra perspectiva. Parte de una idea muy poderosa: el lenguaje no solo describe lo que vivimos... ¡también lo crea!

Desde esta mirada, un coach ontológico ayuda a quien acompaña (al coachee) a observar cómo interpreta lo que le pasa, cómo siente, cómo actúa y cómo habla. Y al tomar conciencia de eso, puede hacer cambios que realmente transformen su forma de vivir.

Este tipo de coaching no busca dar respuestas hechas ni soluciones mágicas. Lo que hace es abrir espacio para nuevas posibilidades. A través de preguntas y reflexiones, te invita a hacerte responsable de cómo vives y te relacionas con el mundo. No se trata solo de hacer más o hacerlo diferente, sino de *ser* distinto, de mirar desde otro lugar.

La palabra “ontológico” viene de “ontología”, que significa el estudio del ser. Por eso, este enfoque no solo se fija en lo que haces, sino en quién estás siendo cuando lo haces.

Un coach ontológico:

- Escucha con mucha profundidad, no solo lo que dices, sino lo que no estás diciendo.
- Detecta patrones en tu lenguaje, emociones y cuerpo que influyen en cómo ves la realidad.
- Te acompaña a descubrir nuevas formas de pensar, sentir y actuar.
- No te dice qué hacer: te hace preguntas que despiertan conciencia.
- Cree en ti, en tu capacidad de transformarte y crecer.

En pocas palabras, un coach ontológico es alguien que camina contigo mientras tú redescubres tu poder de elegir, de vivir con autenticidad y de ver la vida de una forma más consciente.

Un Curso de Milagros.

Un Curso de Milagros es un libro que catalogo como una guía que invita profundamente al trabajo espiritual, y muy especialmente al entrenamiento de la mente. Se dice fue canalizado

en los años 70. No es parte de alguna religión, ni sigue un dogma, es más bien una guía para entrenar la mente y soltar el miedo, cambiando paso a paso la manera en que vemos el mundo.

El Curso dice algo muy claro: el miedo no es real, el amor es lo único verdadero, y un "milagro" no es algo mágico, sino un cambio en la manera de percibir las cosas. Es dejar de ver con los ojos del ego y empezar a ver desde el amor.

Su propuesta es simple, pero profunda: a través del perdón (uno que nace del corazón, no solo de las palabras), podemos experimentar paz interior, recordar quiénes somos y reconectar con nuestra esencia.

Un Curso de Milagros no se basa en rituales ni cosas místicas. Se trata más bien de reentrenar la mente, de soltar las creencias del ego y dejar que tu guía interior —esa voz sabia dentro de ti— te muestre otra forma de ver la vida.

Coaching ontológico con *Un Curso de Milagros*, juntos potencian el cambio.

Y aunque vienen de mundos distintos —uno más racional y conversacional, el otro más espiritual y profundo— los dos tienen algo muy importante en común: *lo que creemos, define cómo vivimos*.

- Ambos nos invitan a cambiar la forma en que vemos las cosas:
 - El coaching ontológico dice que no vemos la realidad tal cual es, sino como *la interpretamos* desde nuestras creencias y emociones.
 - *El Curso* dice que lo que ves afuera es una proyección de tus pensamientos basados en el ego.
- En otras palabras, los dos nos dicen lo mismo: *no estás viendo lo que es, estás viendo lo que crees que es*. Y los dos nos ofrecen herramientas para mirar de nuevo.
 - El coaching ontológico brinda herramientas prácticas para cambiar cómo pensamos, sentimos y actuamos.
 - *El Curso* nos ofrece una visión más profunda del Ser, y usa el perdón como camino hacia el amor.
- Ambos reconocen que el lenguaje tiene poder:
 - En coaching, lo que decimos moldea nuestra realidad.
 - En *El Curso*, el lenguaje también importa: el ego lo usa para separarnos, y el Espíritu para sanar y unir. En los dos casos, las palabras muestran cómo pensamos.
- Ambos te sacan del papel de víctima:
 - En coaching: “No eres víctima, eres el observador que puede cambiar”.

- En *El Curso*: “No eres víctima del mundo que ves. Tú lo inventaste”. (Lección 31)
- Y sí, ambos también hablan del perdón:
 - En coaching, aunque no lo digan con esa palabra, perdonar significa soltar, entender y liberarte emocionalmente.
 - En *El Curso*, el perdón va más allá: es el camino hacia los milagros, hacia el amor. Pero los dos coinciden en esto: perdonar no es cambiar al otro, es transformarte a ti.

El coaching te entrena a estar presente, a cuidar lo que dices y a tomar acción con responsabilidad. *El Curso* te lleva al amor incondicional, a la paz y al despertar del alma. Uno te ayuda a actuar diferente, el otro te recuerda que ya eres todo lo que necesitas ser.

No se trata sólo de mezclar teorías, sino de dejar que uno ilumine al otro. Es hacer el camino hacia ti mismo más claro, más consciente y con más amor. Este libro es una invitación a cruzar ese puente: del lenguaje al milagro, del observador que se limita, al Ser que elige ver con amor.

Finalmente, este libro no ha sido creado con tintes religiosos, dogmáticos ni proselitistas. Aunque se inspira en enseñanzas espirituales como *Un Curso de Milagros*, su esencia no apunta a ninguna creencia en particular, sino a una experiencia profunda de conexión interior, liderazgo consciente y transformación personal. Está dirigido a quienes desean ir más allá de las técnicas, y abrirse a una guía interior que trasciende los métodos. Aquí no se trata de “creer”, sino de recordar, cuestionar y despertar a una forma más auténtica de vivir, liderar y servir.

Cuando toqué fondo: el milagro de volver a empezar.

Por fuera, mi vida parecía estar bien, con todo lo que se supone que uno necesita para sentirse tranquilo y “exitoso”, pero por dentro, había momentos de vacío, preguntas sin respuesta y un cansancio emocional que se volvió parte de lo cotidiano. Como muchos, aprendí a hacer como si nada, me llené de cosas por hacer, a tapar el silencio con actividad, y a calmar las dudas con logros.

Por el año 2010, escuché por primera vez algo llamado *Un Curso de Milagros*, un concepto que en ese momento no me llamó la atención. Me sonaba raro, lejano, posiblemente demasiado “religioso” para mi forma de ver la vida. Además, todo “estaba bien”.

Hoy sé que, aunque no me diera cuenta, había dentro de mí una parte que ya buscaba algo más. Debajo de esa apariencia de estabilidad, ya se estaba gestando una necesidad profunda de despertar.

Y como suele pasar, la vida —que es sabia— me fue llevando. Yo, sin saberlo, seguía dormido, creyendo que mientras no me saliera del camino, todo iba a estar bien.

Hasta que, en 2012, todo se derrumbó, y entré en lo que San Juan de la Cruz llamó la noche oscura del alma, un estado de vacío y desolación espiritual. Viví una de esas etapas en las que parece que ya no se puede más. Me sentía perdido, fracasado, con un miedo tan profundo que a veces ni siquiera podía respirar con claridad. Mis pensamientos me arrastraban hacia abajo, uno tras otro, y no sabía cómo salir de ese pozo en el que había caído.

El miedo se volvió mi compañero de todos los días. Estaba en mis decisiones, en mis relaciones, en la forma en que veía la vida. Perdí la confianza, la alegría, las ganas. Hasta perdí la esperanza, por momentos.

En medio de esa oscuridad, entre lágrimas y noches sin consuelo, mis conversaciones con Dios se volvieron más constantes y honestas, de manera muy especial le pedía a Jesús que me enseñara a ser como él. Deseaba desde el fondo del alma, encontrar una salida. Me repetía que no podía ser que la vida fuera solo sufrir, que tenía que haber algo más, algo distinto a lo que yo conocía y experimentaba en esos momentos.

Y fue ahí, en ese punto tan bajo, donde *Un Curso de Milagros* volvió a aparecer en mi camino. No fue de golpe, ni con fuegos artificiales, fue más bien como un susurro, con sus palabras resonando en lo más profundo de mí.

"Nada real puede ser amenazado. Nada irreal existe. En esto radica la paz de Dios."
(*Introducción, UCDM*)

Al principio no entendía mucho, pero había algo en esas frases que me brindaban paz. ¿Cómo no tener miedo si sentía que todo se me venía abajo? ¿Cómo confiar si creía que había fallado?

Empecé a estudiar *El Curso* con un grupo de amigos cada miércoles, guiados por una muy querida amiga, experta amorosa en el tema y de nombre Minerva. Ella, con mucha paciencia, me repetía: "Nadie te hace nada". Y poco a poco, comencé a entender que no se trataba de lo que me había pasado, sino de cómo yo lo estaba viendo.

El Curso me enseñó que no estaba atrapado por el mundo, sino por mis pensamientos sobre el mundo, que no era lo que me pasaba lo que dolía tanto, sino la forma en que lo interpretaba. Cada día hacíamos una lección. Algunas las entendía menos que otras, pero las hacía con humildad. Y empecé a percibir ciertos cambios en mí:

- "El miedo no es real."
- "Elijo ver paz en lugar de esto."
- "No soy víctima del mundo que veo."

Entendí que el miedo no era una roca imposible de mover, era más bien un velo hecho de ideas, heridas y creencias. Y descubrí que dentro de mí había una voz —amorosa, paciente, sin juicios— que me recordaba quién soy.

Mi vida externa no cambió de inmediato, pero sí cambió lo más importante: dejé de pelear con la vida, dejé de sentirme roto, dejé de culparme. Me di cuenta de que, incluso en los momentos más oscuros, la luz siempre está, solo hay que aprender a verla.

Hoy, mirando hacia atrás, entiendo que esa caída no fue el final, fue el inicio de un regreso a mí mismo. Y si tú estás pasando por tu propio fondo, quiero decirte algo: la paz no está al final del camino, la paz está disponible *ahora*, en medio de todo.

Y el milagro... el milagro siempre pasa adentro.

“No hay grados de dificultad en los milagros. No hay uno que sea más difícil o grande que otro.” (*UCDM, Texto, Capítulo 1*)

Aunque esto suene raro para la mente, encierra una verdad profunda: no hay milagros grandes ni pequeños. Para el amor, no existen niveles de dificultad, lo que cambia no es el reto, es la forma en que lo vemos.

A veces somos nosotros —desde el miedo— los que hacemos listas de lo que “se puede” o “no se puede” sanar, pero al final, todo milagro es simplemente cambiar de mirada, volver a ver desde el Amor.

Cuando dejamos de medir lo que merece un milagro, abrimos el corazón a la gracia. Porque el milagro no depende de lo que percibimos como “problema”, depende de nuestra *disposición* a verlo diferente.

Origen de *Un Curso de Milagros*.

Se dice que *Un Curso de Milagros* fue dictado por Jesús a través de una voz interior que escuchó Helen Schucman, una psicóloga que trabajaba en la Universidad de Columbia, entre 1965 y 1972.

Helen no decía que ella lo escribió como una autora, decía que simplemente “escuchaba” y transcribía. Nunca buscó fama ni quiso hacerlo público, de hecho, dudó mucho antes de compartirlo.

Y el mismo *Curso* lo deja claro: no busca crear una religión ni decirte qué creer, solo quiere ayudarte a entrenar tu mente, soltar el miedo y vivir en paz.

Así que más allá de si fue Jesús, el universo o el Yo superior quien lo dictó, lo que importa es esto: el mensaje es de amor, y ese amor es para todos.

Porque al final:

"Sólo el ego cuestiona. El amor confía."

Capítulo: Más allá del método, está el principio del Amor.

Aunque en este libro hablamos principalmente del coaching ontológico y de *Un Curso de Milagros*, existen una diversidad de rutas igualmente valiosas para viajar a nuestro interior. Hay un punto en esa travesía en que se empieza a dibujar un mapa común, independientemente del sendero elegido. Una guía que no está hecha de caminos externos, sino de revelaciones internas. Así descubrí que el Coaching, *Un Curso de Milagros*, la *Kabbalah*, el *Ho'oponopono* y la espiritualidad —en su forma más libre— no se contradicen, se completan, se hablan.

Coaching: El arte de hacer preguntas para despertar.

El Coaching nos entrena en la escucha, en la presencia y en el poder de la pregunta. No pretende darte respuestas, sino recordarte que ya las tienes. Nos ayuda a observar las creencias que nos limitan y a reconectarnos con un propósito que nos trasciende.

Pero hay algo más profundo que el cambio de observador: es el salto de identidad. El verdadero milagro comienza cuando ya no solo me veo distinto... sino cuando me reconozco como algo más.

Un Curso de Milagros: De la mente al corazón.

Un Curso de Milagros nos invita a deshacer el sistema de pensamiento del ego, basado en miedo y separación. Nos recuerda que el milagro no es un evento sobrenatural, sino un cambio en la forma de ver. El Coaching me ayudó a hacerme preguntas; *El Curso* me enseñó a soltar las respuestas del ego y a recibir la Paz como certeza.

Mientras el Coaching se ocupa del “qué quiero lograr”, *El Curso* me lleva a preguntar: ¿Desde dónde lo deseo? ¿Desde el miedo o desde el amor? ¿Desde la carencia o desde la plenitud?

Kabbalah: El mapa sagrado del alma.

La *Kabbalah*, una enseñanza espiritual y mística del judaísmo que busca entender los secretos del universo, la naturaleza de Dios y el propósito del alma humana, me mostró que detrás de todo lo que ocurre hay un orden divino. Que el caos es solo una etapa previa al nacimiento de la luz. Me enseñó que cada experiencia tiene un propósito evolutivo, que no somos víctimas del mundo sino alquimistas de él.

Así como el Coaching trabaja con distinciones, la *Kabbalah* trabaja con energías y códigos. Sus sefirot o esferas (diez atributos del Árbol de la Vida) me revelan cómo se manifiesta la conciencia divina en cada aspecto de mi experiencia humana.

Donde el Coaching me guía a la acción, la *Kabbalah* me recuerda que la verdadera acción comienza en la intención.

***Ho'oponopono*: El perdón que limpia el alma.**

El *Ho'oponopono*, una práctica ancestral hawaiana de sanación y reconciliación basada en la responsabilidad total y el poder del perdón, en pocas palabras: una joya de simplicidad. Solo cuatro frases, repetidas con corazón, pueden abrir puertas internas que habían permanecido cerradas por años. “Lo siento. Perdóname. Gracias. Te amo.” Su práctica me mostró que la limpieza no es racional, es energética.

Al igual que *El Curso*, el *Ho'oponopono* parte del perdón. Pero no un perdón moral, sino vibracional. No perdonas porque el otro lo merezca, sino porque tú mereces paz. Porque al perdonar, te liberas tú.

De la misma manera en que el coaching ontológico hace referencia a ser responsables de la manera en que se observa el mundo, el *Ho'oponopono* describe que somos 100% responsables de nuestra realidad. Ambos usan el lenguaje como una herramienta para la transformación.

Espiritualidad: El lenguaje común del alma

Lo que une a estas corrientes es la espiritualidad, no como religión ni doctrina, sino como experiencia viva. Espiritualidad es recordar que no estamos solos. Que todo tiene sentido, aunque la mente no lo entienda aún. Que hay algo más grande en nosotros, y también más íntimo.

Espiritualidad... es Coaching cuando honras la presencia.

Espiritualidad... es *Curso de Milagros* cuando sueltas el juicio.

Espiritualidad... es *Kabbalah* cuando interpretas el caos como oportunidad.

Espiritualidad... es *Ho'oponopono* cuando te haces responsable y eliges el amor.

No se trata de elegir una sola vía, se trata de dejar que todas trabajen en ti, como instrumentos distintos de una misma orquesta. Algunas afinan tu mente, otras limpian tu corazón. Pero todas, si las escuchas con atención, te llevan al mismo lugar: a ti.

A ese tú que siempre estuvo ahí, esperando que lo recordaras.

Capítulo: Jesús, el Coach de la Humanidad.

A lo largo del tiempo, Jesús ha sido visto de muchas formas: maestro, profeta, sanador, hijo de Dios. Y aunque cada persona puede tener su propia visión, hay una manera muy especial y poderosa de mirarlo: como un auténtico coach del alma, alguien que no vino a imponer reglas ni a castigar, sino a guiarnos a transformar nuestra forma de ver la vida.

Si lo vemos desde la mirada del coaching ontológico, y lo unimos con la sabiduría de *Un Curso de Milagros*, Jesús aparece no como un juez, sino como un acompañante amoroso, un guía que nos recuerda que todo cambio empieza por dentro.

Un coach ontológico no viene a darte respuestas hechas, no soluciona por ti. Te acompaña a ver distinto, a descubrir nuevas formas de pensar, de actuar y de sentir. Y Jesús hacía justamente eso: invitaba a mirar más allá de lo aparente, a soltar juicios, a elegir el amor por encima del miedo, y a confiar en nuestro poder interior.



Veamos cómo Jesús encarnó muchos de los principios del coaching ontológico, con ejemplos concretos de su vida:

1. Escuchar profundamente, sin juzgar

La mujer sorprendida en adulterio (Juan 8:1–11)

Un grupo de hombres trae a una mujer que, según la ley de ese tiempo, debía ser apedreada por cometer adulterio. Esperaban que Jesús la condenara, pero él no se apresura, se agacha, escribe en la tierra, guarda silencio y dice:

“El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra”. Uno a uno, todos se van.

¿Qué hizo Jesús aquí como coach?

Escuchó la situación sin juzgar, creó un espacio para reflexionar y cuestionó las creencias de todos los presentes. No condenó, sino que invitó a ver más allá del castigo, a mirar con

compasión, incluso a uno mismo. Así actúa un coach: no reacciona, escucha profundo y acompaña a una toma de conciencia más elevada.

2. Desafiar creencias limitantes

El joven rico (Mateo 19:16–24)

Un joven se acerca y le pregunta a Jesús qué tiene que hacer para alcanzar la vida eterna. Jesús le dice que cumpla los mandamientos, y él responde que ya lo hace. Entonces Jesús va más allá:

“Vende todo lo que tienes, dáselo a los pobres y sígueme”.

El joven se va triste, ya que no podía soltar sus riquezas.

¿Qué hizo Jesús como coach?

No le dio una respuesta cómoda, lo desafió, le mostró que estaba atado a sus posesiones, que su creencia de que “necesitaba tener” para “ser feliz” lo limitaba. Jesús le puso un espejo, y aunque el joven no estaba listo en ese momento, la semilla quedó. Así actúa un coach: te confronta con amor, para que veas lo que no estás viendo.

3. Ayudar a reconfigurar la identidad

Pedro y la gran pregunta (Mateo 16:13–19)

Jesús pregunta a sus discípulos: “¿Quién dicen que soy?”. Pedro responde: “Tú eres el Cristo”. Jesús lo confirma y le dice que sobre él construirá su iglesia.

¿Qué hizo Jesús como coach?

Validó una nueva identidad en Pedro. Le mostró que tenía una misión más grande de la que creía. Le dio confianza, lo empoderó. Así trabaja un coach: te ayuda a verte con nuevos ojos, a pasar de la duda al propósito.

4. Guiar con preguntas poderosas

La curación del ciego (Marcos 8:22–26)

Jesús cura a un ciego en dos etapas. Primero le pone saliva en los ojos y le pregunta:

“¿Ves algo?”

El hombre dice: “Veo personas como árboles que caminan”. Entonces Jesús lo toca de nuevo y recién ahí ve con claridad.

¿Qué hizo Jesús como coach?

Le hizo una pregunta clave para que el ciego fuera parte activa de su sanación. No impuso, no apuró el proceso. Le permitió mirar, reflexionar, y descubrir que aún no estaba viendo con claridad. Un coach hace lo mismo: no te da la solución, te guía para que tú mismo la encuentres.

5. Crear nuevas posibilidades desde el perdón

El hijo pródigo (Lucas 15:11–32)

Un joven gasta su herencia, toca fondo y regresa arrepentido. Su padre no lo juzga: lo abraza, hace una fiesta. El hermano mayor se enoja, pero el padre le explica que el amor no se acaba.

¿Qué hizo Jesús como coach?

Con esta parábola, enseñó que siempre podemos empezar de nuevo. Que el perdón no depende del otro, sino de nuestra capacidad de amar. Que el pasado no define tu valor. Un coach verdadero no te carga con culpa: te abre a la posibilidad de reescribir tu historia desde el amor.

6. Despertar la conciencia de lo que realmente importa

La mujer que ungió los pies de Jesús (Lucas 7:36–50)

Una mujer considerada pecadora derrama perfume en los pies de Jesús y los seca con su cabello. Los demás la juzgan. Jesús, en cambio, la defiende y le dice:

“Tus pecados te son perdonados. Tu fe te ha salvado.”

¿Qué hizo Jesús como coach?

Validó su acto de amor. No se fijó en su pasado ni en las etiquetas que otros le pusieron. Vio su corazón, su intención. La ayudó a verse distinta, a reconocerse como digna. Un coach hace eso: te ayuda a verte con ojos nuevos, más allá de tus errores.

7. Modelar liderazgo desde el servicio

El lavatorio de los pies (Juan 13:1–17)

En la última cena, Jesús toma una toalla y lava los pies de sus discípulos. Algo impensable para alguien a quien llamaban maestro.

¿Qué hizo Jesús como coach?

Mostró con el ejemplo que el verdadero liderazgo nace del servicio. Que el poder no está en mandar, sino en acompañar con humildad. Así actúa un coach ontológico: sirve, acompaña, no se pone por encima. Ayuda a otros a ser líderes de sí mismos.

Jesús:

- No imponía, invitaba.
- No condenaba, perdonaba.
- No respondía con teorías, hacía preguntas que desarmaban el ego.
- No decía “yo tengo la verdad”, decía: “la Verdad te hará libre”.
- No hablaba desde la mente, hablaba desde la conciencia del amor.
- Veía en cada persona lo que era en esencia, no su comportamiento momentáneo.

Veamos ahora de otro modo la facilidad de Jesús como coach ontológico, como el maestro de las preguntas poderosas. Cuando empecé a formarme en la disciplina del coaching ontológico, una de las primeras cosas que aprendí fue que las buenas preguntas no buscan información, provocan transformación.

Una pregunta poderosa no se lanza al aire para obtener una respuesta mental; se deja caer como semilla en el alma para que florezca una nueva visión del mundo. Y entonces lo vi claro: Jesús era, sin duda, un coach del alma.

Jesús no enseñaba desde el ego, no trataba de tener la razón ni de imponer su visión. Sus preguntas desarmaban estructuras internas. Sus palabras no señalaban culpables, sino despertaban conciencia. No preguntaba por curiosidad, sino por compasión. Por eso, sus preguntas siguen vivas hoy. Porque no eran solo para los personajes del Evangelio: eran para ti, para mí, para todo el que esté dispuesto a mirar hacia adentro.

Preguntas poderosas.

Estas son algunas de las preguntas más poderosas que Jesús formuló, junto con una mirada desde el coaching ontológico. No para ser respondidas con la mente, sino con el corazón abierto.

1. “¿Quién dicen ustedes que soy yo?”

(Mateo 16:15)

Esta pregunta no era para alimentar su ego, sino para revelar el nivel de conciencia del otro. Hoy, podríamos traducirla como:

¿Desde dónde estás definiendo quién eres?

¿Quién eres tú más allá de lo que el mundo dice que deberías ser?

Es una invitación a descubrir tu propia identidad espiritual, más allá de roles, títulos o historias.

2. “¿Quieres ser sanado?”

(Juan 5:6)

Jesús se lo preguntó a un hombre que llevaba 38 años enfermo.

¿No es obvio que quería sanar? Tal vez no. Tal vez se había acostumbrado al dolor, al personaje, a la excusa.

¿Estás dispuesto a soltar la historia que te mantiene donde estás?

¿Estás listo para dejar de sobrevivir y empezar a vivir?

La sanación comienza con el permiso.

3. “¿Por qué tienes miedo?”

(Mateo 8:26)

Jesús no negaba el miedo, lo confrontaba con amor.

El miedo es una conversación interna que limita tu capacidad de acción.

¿Qué historia estás creyendo que te desconecta de tu fe?

¿Cómo sería actuar desde la confianza en lugar del miedo?

Detrás de cada miedo, hay una creencia que puede ser transformada.

4. “¿Por qué miras la paja en el ojo de tu hermano y no ves la viga en el tuyo?”

(Mateo 7:3)

Esta pregunta es un espejo. Nos devuelve a la humildad.

¿Qué juicio externo está revelando una incomodidad interna?

¿Qué parte de ti estás proyectando en el otro?

Lo que no sanas, lo repites. Lo que no reconoces, lo proyectas.

5. “¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero, si pierde su alma?”

(Marcos 8:36)

Coaching es también cuestionar la dirección de tus metas.

¿A qué precio estás logrando lo que logras?

¿Qué estás sacrificando en tu búsqueda de éxito?

¿Qué significa para ti “ganar”, si pierdes lo esencial?

Esta pregunta puede cambiar por completo la forma en que defines el propósito.

6. “¿Quién de ustedes, por mucho que se preocupe, puede añadir una sola hora a su vida?”

(Lucas 12:25)

Jesús señalaba la futilidad de la ansiedad.

Nos enseñaba que la preocupación es ruido del ego, no sabiduría del alma.

¿Qué pasaría si soltaras el intento de controlarlo todo?

¿Cómo cambiaría tu día si confiaras más en la Vida?

7. “¿Por qué dudaste?”

(Mateo 14:31)

Esto se lo dijo a Pedro cuando caminó sobre el agua, pero al mirar el viento, se hundió.

Jesús no lo regañó. Lo acompañó en su humanidad.

¿Cuándo dejaste de creer en ti?

¿Qué parte de ti no se siente digna de lograr lo imposible?

La duda nos desconecta del milagro. La fe nos lo devuelve.

El lenguaje que transforma.

Jesús acompañaba procesos de despertar con una maestría que los que practicamos el coaching aspiramos a emular. Sus preguntas no solo abrían la mente, abrían el corazón. Y es ahí donde ocurre el milagro, porque el verdadero milagro no es caminar sobre el agua, sino recordar que somos espíritu.

Este capítulo no es una lección, es una invitación a mirar hacia adentro. A cuestionar lo incuestionado. A abrir la conversación más importante que puedes tener: la que ocurre contigo mismo... en presencia de lo divino.

¿Y tú? ¿Qué pregunta de Jesús está resonando hoy en tu alma?

Jesús acompañaba el despertar de cada ser. No enseñaba con información, sino con presencia. Y cuando sanaba, no era por magia, era porque activaba la fe del otro, su poder interno, su conexión con la Fuente.

Jesús no vino a dar respuestas listas, vino a despertar preguntas poderosas. No vino a condenar, vino a transformar. No se enfocó en cambiar lo de afuera, sino en guiar el cambio de mirada interior.

Desde la visión del coaching ontológico, el verdadero cambio no viene de hacer cosas distintas, sino de ser distinto. Y eso es exactamente lo que Jesús vino a recordarnos: que ya somos completos, que el amor es nuestra naturaleza, y que todo milagro empieza cuando elegimos ver con nuevos ojos.

A través de escritos como La Biblia, y *Un Curso de Milagros*, su mensaje sigue vivo hoy. Jesús se presenta no como una figura lejana o intocable, sino como un coach eterno que sigue caminando con nosotros, guiándonos con paciencia, sin juicios, hacia lo que siempre hemos sido: amor.

Capítulo: Las distinciones.

"Distinguir cambia lo que haces; distinguir desde el alma, cambia lo que eres."

Cuando logras ver algo que antes no veías, no solo cambia tu forma de pensar, cambia tu manera de vivir.

Eso es una distinción: una nueva forma de mirar algo que siempre estuvo ahí, pero que no habías notado o no sabías cómo nombrar. Y tan pronto la logras ver, ya no puedes “no verla”. Tu forma de entender las cosas cambia, y con eso, también cambian tus acciones y decisiones.

Piensa en algo simple: toda tu vida viste colores, pero nunca habías escuchado la palabra “turquesa”. Solo veías “verde” o “azul”. El día que alguien te muestra el turquesa, tu mente hace clic: ya no ves solo verde o azul, ahora ves *turquesa*. Ese color siempre estuvo ahí, pero tú no lo distinguías, ahora sí. Así funcionan las distinciones.

Las distinciones son importantes en el coaching ontológico.

En coaching ontológico, las distinciones son como abrir ventanas que antes estaban cerradas. Ayudan a que la persona (el coachee) vea su situación con más claridad y descubra nuevas formas de actuar.

Las distinciones son muy útiles.

Cuando aprendes una nueva distinción:

- Se te revela un mundo de posibilidades nuevas.
- Cambias la forma en que actúas y te relacionas con los demás.
- Dejas de sentirte atrapado en ciertas situaciones, y empiezas a ver opciones.
- Transformas tu manera de *ser*, no solo lo que haces.

Una distinción no es solo una palabra elegante o un concepto mental, es una puerta que se abre adentro de ti.

Distinción con respecto a *Un Curso de Milagros*.

Aunque *El Curso* no usa la palabra “distinción”, en el fondo trabaja con ellas todo el tiempo. Solo que desde otro ángulo: el del alma.

Un Curso de Milagros te entrena para hacer distinciones internas que te devuelvan la paz. Te ayuda a ver con más claridad qué viene del miedo y qué viene del amor. Qué es ilusión y qué es verdad.

Algunas distinciones que propone *El Curso*:

- Lo real (el amor, lo eterno) vs. lo irreal (el miedo, lo que pasa y se va).
- Ver con los ojos del cuerpo vs. ver con los ojos del alma (la visión de Cristo).
- Escuchar al ego (que te juzga y te separa) vs. escuchar la Voz de Dios (que te ama y te une).
- Creer en la separación vs. recordar la unidad.

El Curso no es un libro para pensar mucho, es un camino para *ver diferente*. Y cada vez que logras hacer una de estas distinciones internas, algo se libera en ti: más perdón, más amor, más paz.

En resumen:

- En el coaching, una distinción te ayuda a ver nuevas formas de actuar.
- En *El Curso*, una distinción te ayuda a ver con más amor.
- En ambos casos, distinguir es despertar.

Y lo más bonito de todo: cuando aprendes a distinguir... también aprendes a distinguirte, a reconocerte, a recordar quién eres.

Capítulo: Distinción 1 - Hechos vs Interpretaciones.

Introducción:

A menudo creemos que reaccionamos ante los hechos de la vida, sin embargo, lo que verdaderamente nos afecta no son los hechos en sí, sino las interpretaciones que construimos sobre ellos. Nuestro sufrimiento raramente proviene de lo que ocurre; nace de la historia que contamos acerca de lo que ocurre. Aprender a distinguir entre hechos e interpretaciones no sólo abre nuevas posibilidades en nuestro accionar diario, sino que también nos acerca a la paz interior que tantas veces buscamos afuera.

Un hecho es aquello que puede ser observado, verificado y comprobado. Es objetivo, independiente de opiniones. Una interpretación, en cambio, es el significado que nuestra mente otorga al hecho. Es subjetiva, depende de nuestra historia, creencias, emociones y expectativas.

Ejemplo simple:

- Hecho: "Juan llegó a las 10:30 a la reunión."
- Interpretación: "Juan no respeta mi tiempo."

El hecho es neutro, la interpretación carga una emoción, un juicio, una narrativa. Cuando confundimos nuestras interpretaciones con los hechos, nos encerramos en percepciones rígidas que alimentan el enojo, la tristeza o el miedo. Cuando distinguimos, liberamos espacio para nuevas miradas, para mayor comprensión y compasión.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En coaching ontológico, distinguir entre hechos e interpretaciones es un primer paso hacia la transformación. Muchos de los "problemas" que creemos tener no residen en los eventos externos, sino en las interpretaciones que sostenemos. Al separar lo que ocurrió de lo que interpretamos, recuperamos nuestro poder de acción y elección. Dejamos de ser víctimas de nuestras historias y comenzamos a ser protagonistas de nuestro camino. Un coach no cambia los hechos, pero sí invita a cambiar la manera de interpretarlos.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros enseña que todo sufrimiento proviene de una percepción errónea. El ego interpreta desde la separación y el miedo, mientras que el Espíritu Santo ofrece una reinterpretación basada en el amor y la unidad.

La lección 2 de *El Curso* dice: "He dado a todo lo que veo el significado que tiene para mí." Esto revela una distinción profunda: el mundo que percibimos no es un hecho objetivo, sino una proyección de nuestras creencias internas. Sanar, entonces, no consiste en cambiar los hechos, sino en cambiar la percepción que tenemos sobre ellos.

Cada vez que soltamos una interpretación de juicio y miedo, permitimos que ocurra un milagro: un cambio de percepción que nos devuelve a la paz.

Ejercicio práctico: Separar hechos de interpretaciones

1. Piensa en una situación reciente que te haya generado molestia o incomodidad.
2. Escribe el hecho objetivo (sólo lo observable).
3. Escribe la interpretación que hiciste sobre ese hecho.
4. Pregúntate:
 - ¿Mi interpretación es el único significado posible?
 - ¿Qué otra interpretación, basada en la paz, podría dar a esta situación?
 - ¿Qué vería el amor aquí?

Ejemplo:

- Hecho: "Mi amigo no respondió a mi mensaje en todo el día."
- Interpretación: "Ya no le importo."
- Nueva mirada: "Tal vez estuvo ocupado o atravesando algo personal."

Este simple ejercicio puede transformar nuestra experiencia emocional casi de inmediato.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

La mujer sorprendida en adulterio
(Juan 8:1-11)



Contexto:

- Una mujer fue sorprendida en el acto de adulterio.
- La ley judía establecía que debía ser apedreada.
- Un grupo de hombres la lleva ante Jesús para probarlo.

Análisis desde "el observador que soy":

- Interpretaciones (de los fariseos y presentes):
 - "Esta mujer es una pecadora."
 - "Merece morir."
 - "Si Jesús no la condena, no respeta la ley."
 - "Si la condena, contradice su mensaje de amor y misericordia."
- Jesús aplica la distinción:
 - En lugar de reaccionar automáticamente a las interpretaciones de los demás, Jesús se conecta con los hechos y va más allá de ellos.
 - Él no niega el hecho de que fue sorprendida en adulterio, pero cuestiona la interpretación condenatoria y violenta.

"El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra."

Transformación del observador:

Esta frase no discute el hecho, pero expone las interpretaciones desde una conciencia superior, desactivando el juicio automático. Luego, cuando todos se han ido: "Mujer, ¿dónde están los que te condenaban? ¿Ninguno te ha condenado?"

Ella respondió: "Ninguno, Señor."

Jesús le dijo: "Tampoco yo te condeno. Vete, y no peques más."

Conclusión práctica:

- Jesús observa el hecho, pero no se queda atrapado en la interpretación que genera castigo y culpa. Él elige una mirada transformadora, que permite aprendizaje, redención y responsabilidad sin juicio.

En resumen:

Distinguir entre hechos e interpretaciones es un acto de amor propio. Cada vez que soltamos una historia que nos hiere, abrimos espacio para ver el mundo —y a nosotros mismos— con más amabilidad, comprensión y verdad. Porque, en el fondo, no se trata de cambiar el mundo, sino de cambiar la manera en que elegimos verlo.

Capítulo: Distinción 2 - El Observador que Soy.

Introducción:

Cada uno de nosotros ve el mundo desde un lugar único, condicionado por su historia, creencias y emociones. No vemos el mundo tal como es, sino tal como somos. Al reconocer que somos observadores particulares, y no neutrales, abrimos la puerta a la posibilidad de transformación: cambiar nuestro modo de ver, para cambiar nuestro modo de vivir. Como enseña tanto el coaching ontológico como *Un Curso de Milagros*, cambiar al observador que somos es comenzar a sanar la percepción.

En coaching ontológico, se dice que cada persona es un observador particular del mundo. Este observador no sólo mira, sino que interpreta, elige y actúa con base a sus creencias, emociones y lenguaje.

Nuestro "observador" está formado por:

- Las conversaciones internas que sostenemos.
- Las emociones predominantes que vivimos.
- Los marcos mentales que hemos aprendido.

Así, dos personas ante la misma situación pueden tener reacciones radicalmente distintas, porque no son el mismo observador.

Ejemplo simple:

- Un observador ve un cambio ocasionado por una pandemia como una amenaza.
- Otro observador ve el mismo cambio como una oportunidad.

No vemos la "realidad", vemos desde nuestro "modelo de realidad". Transformar al observador que somos es una puerta hacia nuevas acciones, resultados y bienestar.

La importancia de esta distinción en el coaching:

El coaching ontológico no sólo trabaja sobre las situaciones o metas que trae un coachee; trabaja sobre el observador que está siendo. Porque si el observador cambia, cambian las posibilidades. Esto no significa negar lo que somos, sino expandir la conciencia de que podemos construir una nueva manera de ver y estar en el mundo. Al reconocer que soy un observador y que puedo transformarme, dejo de ser prisionero de mi mirada antigua, recupero poder personal.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros enseña algo profundamente alineado: El mundo que vemos es un reflejo de nuestros pensamientos internos. No vemos con los ojos del cuerpo, sino con la mente que elige entre dos sistemas de pensamiento: el miedo (ego) o el amor (Espíritu Santo).

La lección 32 de *El Curso* afirma: "He inventado el mundo que veo." Esto es exactamente el mismo llamado: reconocer que el observador que soy fabrica el mundo que experimento. Sanar no consiste en luchar contra el mundo, sino en cambiar el observador interno que elijo ser. Cuando cambiamos nuestra mente de miedo a amor, de juicio a perdón, un nuevo mundo se despliega ante nuestros ojos.

Ejercicio práctico: ¿Qué observador estoy siendo?

1. Elige una situación que hoy te genera dificultad o estrés.
2. Pregúntate: ¿Cómo estoy observando esta situación? ¿Desde el miedo, la desconfianza, el control?
3. Describe brevemente el tipo de observador que estás siendo.
4. Ahora imagina: ¿Cómo la observaría alguien guiado por la confianza, el amor o la paz?
5. Pregúntate: ¿Qué pequeña transformación en mi forma de mirar puedo comenzar hoy?

Ejemplo:

- Situación: Tengo incertidumbre laboral.
- Observador actual: Ve peligro, se angustia.
- Nuevo observador: Ve oportunidad de rediseñar su camino.

Este ejercicio no cambia los hechos, pero sí transforma radicalmente la experiencia.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

La multiplicación de los panes y los peces

(Evangelios: Mateo 14:13-21; Marcos 6:30-44; Lucas 9:10-17; Juan 6:1-15)



Contexto:

- Una multitud de más de cinco mil personas sigue a Jesús. Al final del día, los discípulos se preocupan porque no hay comida suficiente. Ellos sugieren despedir a la multitud para que se vayan a buscar alimento.

Análisis desde "el observador que soy":

- Observador de los discípulos:
 - Ven escasez, limitación y preocupación.
 - Se enfocan en los recursos que no tienen.
 - Su observador está condicionado por la lógica de la supervivencia y la administración racional de lo poco.
 - “No tenemos más que cinco panes y dos peces... ¿qué es esto para tanta gente?” (Juan 6:9)
- Jesús como un observador distinto:
 - Observa desde la abundancia y la posibilidad.
 - Ve más allá de los recursos materiales, y se conecta con la fe, la confianza y el poder de compartir.
 - Su observador no está basado en lo que falta, sino en lo que puede emerger cuando se confía y se actúa desde el amor.

Transformación del observador:

- Jesús no solo ve distinto, sino que hace que los demás se conviertan en nuevos observadores.
- Les pide a los discípulos que hagan sentar a la gente y comiencen a repartir.
- En el acto de compartir, el observador de escasez se transforma en un observador de milagro y abundancia.

Resultado:

- Todos comen hasta saciarse.
- Sobra comida: se recogen 12 canastas llenas.

Conclusión práctica:

- Jesús demuestra que la manera en que observamos una situación determina qué acciones creemos posibles. Al operar desde un observador de abundancia, confianza y servicio, transforma la realidad de todos los presentes.

En resumen:

Ser consciente del observador que soy es un acto de responsabilidad amorosa. Me invita a salir del piloto automático y elegir, conscientemente, quién deseo ser frente a la vida. Porque, en el fondo, no cambiamos el mundo cambiando lo que ocurre afuera: cambiamos el mundo cambiando la mirada que llevamos dentro.

Capítulo: Distinción 3 - Juicios como Interpretaciones.

Introducción:

Vivimos rodeados de juicios: sobre nosotros mismos, sobre los demás, sobre el mundo. Frecuentemente, creemos que nuestros juicios son verdades absolutas. Sin embargo, en el coaching ontológico aprendemos algo liberador: los juicios no describen la realidad, la interpretan.

Distinguir que un juicio es una interpretación —y no un hecho— es un paso fundamental hacia la libertad interior y la apertura al cambio.

Un juicio es una valoración subjetiva que hacemos acerca de algo o alguien. No es una descripción objetiva de la realidad, sino una interpretación teñida por nuestras creencias, emociones y experiencias pasadas.

Ejemplos simples:

- Hecho: "Pedro habló durante la reunión."
- Juicio: "Pedro es arrogante."
- Hecho: "El proyecto no cumplió la fecha límite."
- Juicio: "El equipo es incompetente."

Los juicios son construcciones mentales que colorean nuestra percepción. Cuando confundimos nuestros juicios con los hechos, nos cerramos a nuevas posibilidades de comprensión y de acción.

Distinguir entre hechos y juicios nos permite abrirnos a relaciones más compasivas, decisiones más sabias y una vida menos reactiva.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En coaching ontológico, el trabajo sobre los juicios es esencial. Muchos de nuestros límites, miedos o conflictos no surgen de la realidad misma, sino de los juicios que sostenemos.

Al ver un juicio como una interpretación:

- Gano la posibilidad de cuestionarlo.
- Abro espacio para nuevas interpretaciones más expansivas.

- Recupero mi capacidad de responder desde la conciencia en lugar de reaccionar desde el hábito.

El coach acompaña al coachee a hacer visible sus juicios, para que pueda revisarlos, liberarlos o transformarlos conscientemente.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros enseña que el juicio es una función del ego, no del Espíritu. El ego juzga para separar, mientras que el Espíritu Santo observa para unir.

La lección 151 de *El Curso* dice: "Todas las cosas son ecos de la Voz que habla por Dios." Aquí se nos invita a renunciar al hábito de juzgar para empezar a ver a través de los ojos del amor, reconociendo la inocencia esencial en todo ser.

Cada vez que soltamos un juicio, permitimos que un milagro ocurra: un cambio de percepción, del miedo al amor, de la separación a la unión. Dejar de juzgar es abrirnos a la verdadera paz.

Ejercicio práctico: Distinguiendo juicios

1. Piensa en una persona o situación que hoy te genera molestia o tensión.
2. Escribe lo que piensas o sientes sobre esa persona o situación.
3. Ahora subraya todo aquello que sea juicio.
4. Pregúntate:
 - ¿Qué hechos objetivos puedo reconocer, separados del juicio?
 - ¿Qué otra interpretación amorosa podría permitir?
 - ¿Cómo vería esta situación si renunciara al juicio?

Ejemplo:

- Juicio: "Mi jefe no me valora."
- Hecho: "Mi jefe no comentó sobre mi trabajo esta semana."
- Nueva mirada: "Quizás no comentó por estar ocupado. Yo puedo elegir valorarme internamente."

Este ejercicio expande nuestra conciencia y nos da herramientas para salir del victimismo.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús y Zaqueo, el recaudador de impuestos

(Lucas 19:1-10)



Contexto:

- Zaqueo era un recaudador de impuestos. En esa época, esto se asociaba con traición y corrupción, ya que cobraban impuestos para los romanos y solían enriquecerse injustamente.

Análisis desde "el observador que soy":

- El juicio social dominante era:
 - “Zaqueo es un pecador, ladrón, traidor. No merece respeto.”
 - Cuando Jesús pasa por Jericó, Zaqueo sube a un árbol para verlo porque era bajo de estatura y no podía acercarse entre la multitud. Jesús lo ve y le dice: “Zaqueo, baja enseguida. Hoy debo quedarme en tu casa.”
 - Reacción del público: “Ha ido a hospedarse en casa de un pecador.”
- Jesús como un observador distinto:
 - Reconoce que el juicio sobre Zaqueo es una interpretación.
 - Aunque todos lo ven como un “pecador” (un juicio), Jesús lo ve como alguien con posibilidad de transformación.
 - No se queda en la historia del pasado de Zaqueo.
 - Él se enfoca en su presente y en su apertura: “Hoy debo quedarme en tu casa”. Lo dignifica con su presencia.

Transformación del observador:

- Ese gesto abre el corazón de Zaqueo, quien responde con responsabilidad y transformación: “Señor, daré la mitad de mis bienes a los pobres, y si he defraudado a alguien, le devolveré cuatro veces más.”
- Interpretación desde el coaching: El juicio social era: “Zaqueo es corrupto”.

- Jesús ve ese juicio como una interpretación, no como la esencia del ser.

Resultado:

- Su elección de ir a su casa activa la posibilidad de cambio, no desde la condena, sino desde la inclusión.

Conclusión práctica:

- ¿Cuántas veces condenamos a alguien por su pasado o su rol (“ese jefe es un tirano”, “ella solo piensa en sí misma”) y nos cerramos a la posibilidad de una nueva relación o de ver otra faceta?

Jesús nos enseña que cuando soltamos el juicio como verdad, y lo vemos como una interpretación, se abre un espacio para el milagro, la transformación y la dignidad.

En resumen:

El reconocer que nuestros juicios son interpretaciones —y no verdades inamovibles— es recuperar nuestra libertad. Es abrir un espacio donde el amor, la comprensión y la aceptación pueden florecer. Porque, al final, no estamos aquí para juzgar el mundo, sino para sanarlo, comenzando por nuestra propia mirada.

Capítulo: Distinción 4 - Actos Lingüísticos.

Introducción

El lenguaje no sólo describe el mundo; también lo crea. En coaching ontológico, entendemos que hablar no es simplemente informar, sino actuar en el mundo. Cada vez que decimos algo, estamos generando realidades, compromisos, emociones, posibilidades.

Conocer los actos lingüísticos fundamentales nos permite ser más conscientes de cómo construimos nuestra vida a través de la palabra, y nos invita a ser creadores responsables de nuestras relaciones y de nuestros futuros.

Los actos lingüísticos son acciones que realizamos a través del lenguaje. No sólo hablamos: actuamos cuando hablamos.

Ejemplos simples:

En coaching ontológico se distinguen varios actos básicos:

- Afirmaciones: Declaraciones que describen hechos comprobables.
 - Ejemplo: "Hoy es martes."
- Declaraciones: Creaciones de nuevas realidades que dependen de quien las dice.
 - Ejemplo: "Te perdono." / "Renuncio." / "Confío en ti."
- Pedidos: Solicitudes a otros para obtener algo.
 - Ejemplo: "¿Podrías ayudarme con este informe?"
- Ofrecimientos: Disposición a dar algo sin que haya un pedido previo.
 - Ejemplo: "Puedo apoyarte si lo necesitas."
- Promesas: Compromisos a cumplir con lo pedido u ofrecido.
 - Ejemplo: "Te entregaré el proyecto mañana."

Reconocer qué acto lingüístico estamos usando —y cuál necesitamos usar— nos devuelve poder en nuestras conversaciones y en nuestra vida.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En coaching ontológico, tomar conciencia de los actos lingüísticos permite:

- Clarificar malentendidos y expectativas.
- Mejorar la efectividad de nuestras conversaciones.
- Diseñar compromisos claros y relaciones más honestas.

Muchas situaciones de fallas en la comunicación surgen porque mezclamos actos lingüísticos o porque los hacemos de manera poco consciente. Saber cuándo hacer un pedido, una promesa, una declaración o una afirmación es esencial para navegar nuestras relaciones con mayor fluidez y responsabilidad.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros también nos enseña que la palabra es poderosa. Cada palabra que pronunciamos puede ser una herramienta de separación o de unión, de miedo o de amor.

La lección 161 de *El Curso* nos recuerda: "Dame tu bendición, santo Hijo de Dios." Aquí, *El Curso* nos invita a usar el lenguaje para bendecir, no para condenar. Cada declaración de perdón, cada pedido de ayuda auténtico, cada afirmación de amor es un acto creativo que transforma nuestra mente y nuestro mundo.

Así como en coaching, en el camino espiritual hablar conscientemente es actuar conscientemente.

Ejercicio práctico: Reconociendo mis actos lingüísticos.

1. Piensa en una conversación importante reciente.
2. Identifica qué actos lingüísticos ocurrieron:
 - ¿Se hizo un pedido?
 - ¿Se ofreció algo?
 - ¿Se prometió algo?
 - ¿Se hicieron afirmaciones o declaraciones?
3. Pregúntate:
 - ¿Fueron claros los actos?
 - ¿Hubo algo que no se expresó y que hubiera sido importante decir?
 - ¿Cómo puedo usar mis actos lingüísticos más conscientemente en futuras conversaciones?

Ejemplo:

- Conversación: Reunión de trabajo.
- Observación: Se esperaba compromiso, pero no se hizo un pedido explícito.
- Acción: En próximas reuniones, haré pedidos claros y confirmaré las promesas.

Este ejercicio fortalece nuestra comunicación y, sobre todo, nuestra capacidad de crear realidades más conscientes y amorosas.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús sana al leproso

(Mateo 8:1-4)



Contexto:

- Un leproso se le acerca a Jesús y le dice: “Señor, si quieres, puedes limpiarme.”
- Jesús le responde: “Sí quiero. Queda limpio.”
- Y al instante quedó sano de la lepra.

Análisis desde los actos lingüísticos:

- El leproso hace un pedido implícito:
 - Aunque no dice “por favor, sáname”, el contexto y sus palabras son una súplica (acto de pedido).
 - **Jesús responde con una declaración transformadora: “Sí quiero. Queda limpio.”
 - Esta es una declaración de sanación, un acto lingüístico que crea una nueva realidad en el mundo del leproso. No es solo una descripción; es un acto performativo.
- Jesús a través del lenguaje:
 - Jesús muestra cómo un lenguaje consciente puede crear posibilidades, transformar estados y liberar del pasado. Su autoridad no era solo espiritual, sino también lingüística: sabía cuándo hablar, qué decir, y cómo usar el lenguaje para abrir nuevas realidades.

Resultado:

- Su declaración transforma el cuerpo y la condición social del leproso, que antes era excluido y considerado impuro.

Conclusión práctica:

- ¿Cuántas veces usamos el lenguaje para describir limitaciones, en lugar de crear posibilidades?
- Nuestra vida cambiaría si aprendiéramos a declarar con poder cosas como: “Confío en ti”, “Te perdono”, “Renuncio al miedo”, “Sí quiero”.

En resumen:

El lenguaje no es un simple instrumento: es la herramienta con la que creamos el mundo que habitamos. Aprender a hablar conscientemente es aprender a vivir conscientemente. Cada palabra puede ser una semilla de separación o de milagro. ¿Qué mundo elijo construir hoy con mis palabras?

Capítulo: Distinción 5 - Las Emociones como Guía del Observador.

Introducción:

Muchas veces hemos escuchado que las emociones son "buenas" o "malas", "positivas" o "negativas". Sin embargo, en coaching ontológico, entendemos que las emociones no son buenas ni malas: simplemente son, y tienen una función vital. Las emociones determinan qué acciones nos son posibles o imposibles en un momento dado. Distinguir las, aceptarlas y gestionarlas conscientemente es una de las llaves para la transformación personal.

Una emoción es una predisposición para la acción. Es un estado corporal, mental y energético que surge ante interpretaciones que hacemos de los eventos de la vida.

Cada emoción "abre" o "cierra" posibilidades:

- La alegría invita a compartir y crear.
- La ira moviliza a defender límites o a corregir injusticias.
- La tristeza conduce al recogimiento y a soltar lo que se ha perdido.
- El miedo alerta sobre posibles peligros.

En coaching, en lugar de juzgar las emociones, las escuchamos. Preguntamos:

- ¿Qué me está mostrando esta emoción?
- ¿Qué acción me está habilitando o bloqueando?

Al reconocerlas, aprendemos a habitar nuestras emociones sin ser esclavos de ellas, y a elegir nuestras respuestas de forma más consciente.

La importancia de esta distinción en el coaching

Para un coach ontológico, las emociones son parte central de la conversación. No solo trabajamos con el lenguaje y la corporalidad, sino también con el mundo emocional del coachee.

Cuando una persona distingue su emoción:

- Puede observar su propio observador.
- Deja de ser arrastrado automáticamente por reacciones.
- Recupera libertad para actuar de nuevas maneras.

El coaching no busca eliminar las emociones, sino ampliar la capacidad de transitarlas y transformarlas conscientemente.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros nos recuerda que el amor y el miedo son las únicas emociones verdaderamente fundamentales: "El amor es lo que somos. El miedo es lo que hemos aprendido."

Toda emoción amorosa (paz, alegría, gratitud) refleja la conexión con nuestra esencia divina. Toda emoción basada en el miedo (ira, culpa, tristeza profunda) refleja una desconexión temporal.

El Curso no condena nuestras emociones humanas, sino que nos enseña a mirarlas con amor, a reconocer el llamado detrás de cada emoción dolorosa: un llamado a regresar al amor. Cada emoción dolorosa, bien observada, puede convertirse en una oportunidad de sanación, un recordatorio de que el milagro está disponible en cada instante.

Ejercicio práctico: Escuchar y transformar mis emociones.

1. Elige una emoción que hayas sentido hoy.
2. Pregúntate:
 - ¿Qué interpretación o pensamiento generó esta emoción?
 - ¿Qué acción me invita a tomar esta emoción?
 - ¿Desde el amor, qué nueva interpretación podría elegir?

Ejemplo:

- Emoción: Frustración por un malentendido con un amigo.
- Interpretación inicial: "No me entiende, no le importo."
- Nueva interpretación: "Quizás hay miedo o confusión en él también."
- Nueva emoción buscada: Comprensión y compasión.

Este ejercicio transforma la emoción de una reacción automática en una oportunidad de crecimiento.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús frente a la muerte de Lázaro
(Juan 11:1-44)



Contexto:

- Lázaro, amigo muy cercano de Jesús, está enfermo y muere. Cuando Jesús llega al lugar donde estaba sepultado, ve el dolor de María y Marta, y también se conmueve profundamente.
- “Jesús lloró.” (Juan 11:35)

Análisis desde "el observador que soy":

- ¿Qué emociones muestra Jesús?
 - Tristeza y compasión: Jesús se conmueve por el dolor humano, por la pérdida de su amigo y la aflicción de su gente.
 - Empatía: No se distancia del sufrimiento, sino que lo abraza desde el corazón.
 - Calma y confianza: Aunque está triste, sabe que puede actuar para transformar la situación (resucitar a Lázaro).
- Jesús desde las emociones
 - Jesús no reprime ni desconoce sus emociones.
 - Él las reconoce, las expresa (llora) y permite que ese estado emocional lo conecte con las personas, fortaleciendo su liderazgo y presencia.
 - A partir de esa gestión emocional, puede realizar un acto lingüístico y físico poderoso: la resurrección de Lázaro.
 - Esto muestra que las emociones son un recurso para actuar con autenticidad y poder, no un obstáculo.

Conclusión práctica:

- En coaching, se trabaja mucho en identificar y nombrar emociones para gestionar mejor nuestras respuestas y acciones. Jesús nos enseña que no hay que temer las emociones, sino vivirlas plenamente y con conciencia.

- Las emociones pueden ser puentes para la conexión humana, la inspiración y el cambio.

En resumen:

Nuestras emociones no son enemigas: son brújulas internas. Aprender a escucharlas, a interpretarlas y a transformarlas desde el amor nos acerca a nuestra esencia más auténtica. Las emociones, como olas del mar, llegan y se van. Nuestra tarea no es resistirlas ni temerlas, sino aprender a surfearlas, con la confianza de que el océano siempre nos sostiene.

Capítulo: Distinción 6 - Cuerpo, Emoción y Lenguaje: El Observador Integral.

Introducción:

En el coaching ontológico se reconoce que el ser humano no es solo mente, ni solo emoción, ni solo cuerpo. Somos una unidad de cuerpo, emoción y lenguaje, y cada uno de estos dominios se influye mutuamente en todo momento. Cambiar uno de estos aspectos genera cambios en los demás. Cuando comprendemos esta interrelación, se abre la puerta a una transformación profunda y sostenible.

La propuesta central es que no podemos separar estos tres ámbitos:

- **Cuerpo:** Nuestra postura, nuestra respiración, nuestros gestos comunican y afectan cómo nos sentimos y cómo interpretamos la vida.
- **Emoción:** Cada emoción tiene un correlato corporal (tensión, apertura, contracción) y condiciona nuestro lenguaje.
- **Lenguaje:** Lo que decimos (y cómo lo decimos) modela nuestras emociones y nuestra corporalidad.

Somos un sistema vivo donde cuerpo, emoción y lenguaje están en diálogo constante.

Ejemplos simples:

- Una postura erguida y abierta favorece emociones de confianza y lenguaje de posibilidad.
- Un lenguaje pesimista genera emociones de resignación y posturas de cierre o encogimiento.

El trabajo consciente en estos tres dominios permite rediseñar nuestro "observador" del mundo y nuestras acciones en él.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En coaching ontológico, transformar sólo desde el lenguaje sería insuficiente. Necesitamos incluir al cuerpo y a las emociones para que el cambio sea real, vivo, encarnado.

Por eso, un coach ontológico:

- Observa cómo habla el coachee.
- Observa cómo se mueve, cómo respira, cómo se posiciona.
- Escucha la emoción que impregna sus palabras y gestos.

Al intervenir en cualquiera de estos dominios, abrimos nuevas posibilidades en los otros dos. Así, el cambio no es sólo conceptual: es vivencial.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros enseña que el cuerpo es un instrumento de la mente, y que su propósito cambia según si está al servicio del ego (separación) o del Espíritu Santo (sanación). Aunque *El Curso* pone el énfasis en el nivel mental, reconoce que el cuerpo y sus emociones reflejan el estado interno. Cuando la mente elige el miedo, el cuerpo manifiesta tensión, dolor o enfermedad. Cuando la mente elige el amor, el cuerpo se convierte en un vehículo de comunicación y unión.

El Curso nos invita a no adorar al cuerpo ni a despreciarlo, sino a usarlo como un medio para recordar la paz interior. Así como en coaching ontológico, la espiritualidad nos invita a reconciliarnos con nuestra experiencia humana en cuerpo, emoción y palabra, como caminos hacia el reencuentro con nuestra esencia.

Ejercicio práctico: Alineando cuerpo, emoción y lenguaje.

1. Elige una situación que hoy te genere estrés o incomodidad.
2. Observa conscientemente:
 - ¿Cómo está tu cuerpo? (Postura, respiración, tensión)
 - ¿Qué emoción identificas?
 - ¿Qué lenguaje interno o externo estás usando?
3. Haz un pequeño ajuste en cada dominio:
 - Endereza tu postura y respira profundo.
 - Elige una emoción más habilitante (ej. curiosidad en vez de juicio).
 - Reformula tu lenguaje (ej. "Esto es una oportunidad de aprender" en vez de "Esto es un desastre").
4. Nota cómo cambia tu percepción de la situación.

Ejemplo:

- Situación: Presentación de trabajo.
- Cuerpo: Hombros caídos, respiración superficial.
- Emoción: Miedo.
- Lenguaje: "Me va a salir mal."

Nuevo enfoque:

- Cuerpo: Postura abierta, respiración profunda.
- Emoción: Confianza emergente.
- Lenguaje: "Tengo algo valioso que compartir."

El cambio no es mágico: es consciente, y sucede aquí y ahora.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús camina sobre el agua
(Mateo 14:22-33)



Contexto:

- Después de alimentar a la multitud, Jesús envía a sus discípulos a cruzar el lago en una barca.
- Durante la noche, una tormenta azota el lago y los discípulos tienen miedo.
- Jesús va caminando sobre el agua hacia ellos.

Análisis desde "el observador que soy":

- Cómo Jesús integra Cuerpo, Emoción y Lenguaje:
 - Cuerpo: Jesús camina con una postura serena y segura sobre el agua, mostrando dominio absoluto sobre la naturaleza y su entorno. Su presencia física transmite calma y poder.
 - Emoción: Él no muestra miedo ni duda, sino calma y confianza. Esta emoción se contagia a los discípulos, que están aterrados.
 - Lenguaje: Al acercarse, Jesús les dice: "¡Ánimo! Soy yo, no tengan miedo." Esta afirmación es un acto lingüístico que invita a la confianza, a soltar el miedo y a creer en lo posible.

Resultado:

- Pedro, inspirado por el cuerpo firme de Jesús, sus palabras tranquilizadoras y la confianza que siente, pide salir de la barca para caminar sobre el agua. Aunque luego duda y empieza a hundirse, el impacto del cuerpo, emoción y lenguaje de Jesús abre la posibilidad de lo extraordinario.

Conclusión práctica:

- Jesús usa su cuerpo para expresar presencia y autoridad. Gestiona su emoción para mantener calma y confianza. Usa su lenguaje para crear un nuevo marco de interpretación (“No teman, soy yo”) que transforma el miedo de sus discípulos.
- En coaching, podemos aprender que, para generar cambios profundos y sostenibles, necesitamos alinear nuestra postura corporal, las emociones que permitimos y el lenguaje que usamos. Si uno está desconectado, el mensaje pierde poder.

En resumen:

Somos una danza viva de cuerpo, emoción y lenguaje. Cuando aprendemos a observar y armonizar estos tres aspectos, nos convertimos en creadores conscientes de nuestra experiencia. En cada palabra, en cada gesto, en cada emoción, tienes la oportunidad de recordar quién eres: un ser completo, perfecto en su esencia, guiado siempre por el amor.

Capítulo: Distinción 7 - Responsabilidad vs. Culpa: El Poder de Elegir de Nuevo.

Introducción:

Uno de los grandes malentendidos que arrastramos como humanidad es confundir culpa con responsabilidad. La culpa nos encadena al pasado y nos hace pequeños. La responsabilidad, en cambio, nos empodera para aprender, crecer y elegir de nuevo. Distinguir entre estos dos caminos cambia radicalmente nuestra manera de vivir los errores, los conflictos y los desafíos.

- La culpa se basa en el juicio, el castigo y el sufrimiento. Desde la culpa, nos decimos: "Hice mal, soy malo, merezco sufrir."
- La responsabilidad se basa en el aprendizaje, la reparación y la acción. Desde la responsabilidad, nos decimos: "Cometí un error, puedo aprender, puedo actuar diferente."

En coaching ontológico, asumir responsabilidad no significa cargar con peso ni autoflagelarse. Significa reconocer que soy el creador de mis interpretaciones, emociones y acciones, y que tengo el poder de transformarlas.

- Responsabilidad es la habilidad de responder de manera nueva ante lo que sucede.
- Culpa es permanecer atrapado en la condena y la pasividad.

Ejemplo simple:

Imagina que Marta llega tarde a una reunión importante de trabajo.

Desde la culpa, Marta se dice a sí misma: "Soy un desastre, nunca hago nada bien. Seguramente arruiné la oportunidad para todo el equipo." Se siente mal consigo misma, se castiga mentalmente y se queda atrapada en el pasado.

Desde la responsabilidad, Marta reconoce: "Hoy llegué tarde porque no calculé bien el tráfico. Me comprometo a salir más temprano la próxima vez. ¿Qué puedo hacer ahora para enmendarlo?"

Se enfoca en aprender de la situación, toma acciones concretas para mejorar y sigue adelante sin cargar emocionalmente con el error.

La importancia de esta distinción en el coaching:

- La culpa paraliza, encierra y alimenta la narrativa de la víctima.
- La responsabilidad abre posibilidades, genera movimiento y nos devuelve nuestro poder creativo.

En los procesos de coaching, distinguir entre culpa y responsabilidad permite que el coachee:

- Salga del círculo vicioso de la autoacusación.
- Deje de buscar culpables externos.
- Se enfoque en lo que sí puede transformar.

Un coach acompaña a su coachee a soltar la culpa como carga y a asumir la responsabilidad como libertad.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros enseña que la culpa es la raíz del dolor humano. Según *El Curso*, la culpa nace de la creencia errónea de habernos separado de Dios, y nos lleva a vivir atrapados entre el castigo y el miedo. *El Curso* no pide perfección humana, sino aceptar la expiación: reconocer que en realidad no hemos pecado, solo hemos cometido un error en la percepción, y que podemos volver a elegir.

Una frase poderosa de *El Curso* dice: "No hay errores que no puedan ser corregidos." Desde esta perspectiva, la verdadera responsabilidad espiritual no es culparse, sino elegir ver con los ojos del amor y recordar nuestra inocencia original.

Cada vez que soltamos la culpa y abrazamos la responsabilidad amorosa, permitimos que el milagro suceda.

Ejercicio práctico: De la culpa a la responsabilidad consciente:

1. Piensa en una situación reciente donde sentiste culpa.
2. Reflexiona:
 - ¿Qué creencias están alimentando esta culpa?
 - ¿Qué parte de la situación estuvo bajo tu control?
 - ¿Qué aprendizaje puedes extraer?
3. Transforma tu lenguaje interno:
 - De "Fue mi culpa, soy malo" a "Fue una elección que puedo entender, y ahora elijo mejor."

4. Elige una pequeña acción de reparación o mejora.

Ejemplo:

- Situación: Olvidé un compromiso importante con un amigo.
- Culpa: "Soy un mal amigo."
- Responsabilidad: "No gestioné bien mi tiempo. Puedo reconocerlo, disculparme sinceramente y mejorar mi organización."

La acción consciente sana, repara y fortalece los vínculos.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús y Pedro después de la negación
(Juan 21:15-19)



Contexto:

- Después de que Pedro negó a Jesús tres veces durante la pasión, cuando Jesús resucita se encuentra con Pedro a orillas del lago. En ese encuentro, Jesús no lo juzga ni lo condena por su negación.

Análisis desde "el observador que soy":

- ¿Cómo Jesús aplica la distinción?
 - No genera culpa: No recrimina a Pedro por su miedo o su traición. No le dice "me fallaste" o "no vales".
 - Invita a la responsabilidad: Le pregunta tres veces: "¿Me amas?" y luego le encarga una misión: "Apacienta mis ovejas."
 - Jesús le da la oportunidad a Pedro de tomar responsabilidad activa por el cuidado del rebaño, en lugar de quedarse paralizado por la culpa.

Transformación del observador:

- La culpa de Pedro por haber negado a Jesús podría haberlo destruido emocionalmente.
- Jesús lo invita a reconocer su responsabilidad actual como líder y cuidador, canalizando su energía hacia un propósito positivo y transformador.

Conclusión práctica:

- Cuando fallamos o cometemos errores, podemos quedar atrapados en la culpa o podemos tomar responsabilidad y elegir cómo avanzar con integridad y servicio.
- Jesús nos muestra que la responsabilidad es el camino para la sanación y el crecimiento.

En resumen:

Culpa y responsabilidad no son lo mismo: una encierra, la otra libera. Cada error, cada caída, puede ser una invitación a recordar que no somos errores: somos aprendices de amor. Asumir responsabilidad no es cargar con una culpa infinita, sino abrirnos a la posibilidad infinita de volver a elegir, de sanar, de crecer.

Capítulo: Distinción 8 - De Víctima a Protagonista: El Arte de Recuperar tu Poder.

Introducción:

En algún momento de la vida, todos hemos sentido que las circunstancias, las personas o incluso la "suerte" nos controlaban. Sentirse víctima es humano, sin embargo, vivir como víctima nos encierra en la impotencia, en la queja y en el resentimiento. La transformación comienza cuando elegimos pasar de víctimas a protagonistas de nuestra propia historia. Esta distinción es una puerta hacia la verdadera libertad interior.

- La víctima cree que "las cosas le pasan", que "otros tienen la culpa" o que "nada puede hacer". Vive reactiva, resignada o llena de quejas.
- El protagonista reconoce que siempre tiene un margen de elección, incluso cuando no puede cambiar las circunstancias externas.

Ser protagonista no significa controlar todo, sino elegir quién voy a ser frente a lo que sucede.

- La víctima cede su poder.
- El protagonista lo recupera.

Ejemplo simple:

Ana quiere mejorar su salud física, pero siente que no tiene tiempo para hacer ejercicio.

Desde la víctima, Ana piensa: "Nunca tengo tiempo para mí. El trabajo, la familia y las obligaciones me lo impiden. No depende de mí." Se siente atrapada y resignada, dejando su bienestar en manos de las circunstancias.

Desde el protagonista, Ana decide: "Sé que tengo días ocupados, pero puedo empezar con pequeños cambios. Quizá 10 minutos diarios de ejercicio en casa. ¿Qué sí está en mis manos?" Se enfoca en lo que puede hacer, toma responsabilidad de su salud y crea nuevas oportunidades dentro de su realidad actual.

Como víctima ve obstáculos, como protagonista ve posibilidades.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En coaching ontológico, esta distinción es fundamental para:

- Empoderar al coachee.
- Romper patrones de queja y resignación.
- Activar la creatividad y la responsabilidad.

Un coach ayuda a su coachee a observar:

- ¿Desde qué narrativa se está contando la historia: víctima o protagonista?
- ¿Qué nuevas acciones o interpretaciones son posibles desde el rol de protagonista?

El coaching no niega las dificultades, simplemente invita a no quedar atrapados en ellas.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros enseña que el victimismo es una ilusión creada por el ego. *El Curso* afirma que nunca somos realmente víctimas de las circunstancias, sino de nuestras propias elecciones inconscientes.

Una de sus lecciones centrales dice: "No soy víctima del mundo que veo." Esta afirmación poderosa nos recuerda que la manera en que interpretamos y percibimos el mundo determina nuestra experiencia de él.

Cuando elegimos mirar desde el amor, recuperamos nuestra libertad.

Así, tanto el coaching como *Un Curso de Milagros* coinciden: El poder siempre está en nuestra mente. La libertad comienza cuando dejamos de culpar y elegimos asumir nuestro lugar como cocreadores de nuestra vida.

Ejercicio práctico: De víctima a protagonista

1. Piensa en una situación actual donde te sientes víctima.
2. Reflexiona:
 - ¿Qué historia me estoy contando?
 - ¿Qué emociones alimenta esta historia?
 - ¿Qué acciones están bloqueadas desde este lugar?
3. Cambia la narrativa:
 - ¿Qué parte de esta situación depende de mí?
 - ¿Qué aprendizaje me ofrece esta experiencia?
 - ¿Qué pequeño paso puedo dar hoy como protagonista?

Ejemplo:

- Situación: "Mi pareja no me reconoce."
- Narrativa víctima: "Soy invisible, no valgo."
- Nueva narrativa protagonista: "Puedo reconocerme a mí mismo, y puedo expresar mis logros de manera asertiva."

Una nueva historia crea un nuevo futuro.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús y el paralítico en la piscina de Betesda
(Juan 5:1-9)



Contexto:

- Había un hombre que llevaba 38 años paralítico y postrado junto a la piscina de Betesda, donde se creía que el agua tenía propiedades sanadoras. El hombre estaba atrapado en su condición, esperando que alguien lo ayudara a entrar al agua cuando se movía.
- ¿Cómo Jesús aplica esta distinción?
 - El hombre parecía una víctima de su situación: enfermo, postrado, esperando que las circunstancias cambiaran por sí solas.
 - Jesús, al verlo, no se centra en su victimización ni en las excusas del hombre (como “no tengo quien me ayude a entrar”).
 - Jesús le dice directamente: “Levántate, toma tu camilla y anda.”
 - Esta frase es un llamado a la protagonización activa de su vida: No solo la sanación física, sino la responsabilidad y poder para levantarse y actuar.
- Jesús como observador distinto:

- Jesús impulsa al hombre a salir del rol de víctima, a tomar acción consciente y protagonista.

Resultado:

- El foco cambia de “no puedo porque no hay quien me ayude” a “yo puedo y debo levantarme y caminar”.

Conclusión práctica:

- Muchas veces nos quedamos en la queja o esperando que algo externo cambie para nosotros. Jesús nos invita a ser protagonistas de nuestra vida, a dar el primer paso, a actuar aún en medio de la dificultad.

En resumen:

Ser víctima es humano. Ser protagonista es una decisión de amor propio. Cada momento, cada situación, te ofrece una elección: ¿cederás tu poder o lo reclamarás? ¿Te definirás por lo que te pasa, o por cómo eliges responder?

Ser protagonista es recordar que, más allá de las formas, eres el creador de tu experiencia. Eres libre. Eres luz. Eres capaz.

Capítulo: Distinción 9 - Causa y Efecto: Tomando el Control de Nuestra Realidad.

Introducción:

Vivimos en un mundo donde constantemente percibimos que los eventos y circunstancias externas son los que determinan nuestras vidas. Creemos que somos el "efecto" de lo que nos ocurre: el resultado de los demás, del entorno, de la suerte, sin embargo, esta visión nos priva de nuestro poder personal.

El verdadero poder reside en reconocer que somos la causa de nuestra experiencia. Ser causa en lugar de efecto transforma nuestra realidad y nos otorga un nivel de control y libertad que cambia todo.

- El efecto es la creencia de que las circunstancias externas son responsables de nuestras emociones, acciones y resultados. Desde esta postura, pensamos que somos víctimas de lo que sucede a nuestro alrededor.
- La causa es la posición activa en la que tomamos plena responsabilidad de nuestras reacciones, decisiones y pensamientos. Como causa, reconocemos que somos los creadores de nuestra experiencia.

En coaching ontológico, el concepto de causa y efecto se convierte en la clave para empoderar al coachee:

- La causa está en nuestro lenguaje, nuestras interpretaciones y nuestras elecciones.
- El efecto es simplemente el resultado de esas elecciones.

La distinción es poderosa porque nos invita a cambiar desde dentro para transformar nuestro mundo exterior.

Ejemplo simple:

Carlos se siente constantemente estresado y cansado, pero cree que simplemente "así es la vida".

Desde el efecto, Carlos piensa: "Estoy estresado porque el mundo es demasiado exigente. No puedo hacer nada para cambiarlo." Se percibe a merced de las circunstancias externas, sin poder sobre su bienestar.

Desde la causa, Carlos reflexiona: "¿Qué hábitos o pensamientos míos están contribuyendo a este estrés? ¿Qué puedo cambiar en mi día a día para vivir más tranquilo?" Reconoce que, aunque no controla el mundo, sí puede controlar su actitud, sus elecciones y su organización personal.

Vivir desde el efecto es reaccionar, vivir desde la causa es crear.

La importancia de esta distinción en el coaching:

El coaching ontológico se basa en la idea de que todo lo que experimentamos es el reflejo de lo que estamos eligiendo pensar, decir y hacer. Un coach ayuda a su coachee a:

- Distinguir entre lo que está controlando y lo que no.
- Asumir la responsabilidad como causa de los resultados que está obteniendo.
- Cambiar las creencias limitantes que lo mantienen atrapado en la posición de efecto.

Al tomar el rol de causa, se activan nuevas posibilidades: podemos recrear nuestras experiencias a través de nuevas elecciones conscientes.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros aborda esta distinción desde una perspectiva profundamente espiritual. *El Curso* nos enseña que somos los causantes de todo lo que vemos y experimentamos, porque nuestra mente está creando y proyectando esa realidad. La idea central es que el mundo no es una causa externa que nos afecta, sino una creación interna que refleja nuestras creencias y juicios.

Una de las lecciones de *Un Curso de Milagros* que aborda con profundidad la distinción entre causa y efecto es la lección 23, que dice: "Puedo escaparme del mundo que veo renunciando a los pensamientos de ataque." Explica que: "El mundo que ves es el resultado de tu sistema de pensamiento. Es el efecto, no la causa. Por eso puedes cambiarlo. No estás atrapado, porque no eres víctima del mundo que ves: tú lo fabricaste."

- La mente (pensamiento) es la causa.
- El mundo que percibes es el efecto.

Cambiando la causa (los pensamientos), cambia el efecto (tu experiencia del mundo). Este principio es fundamental en *El Curso*: el mundo no te hace algo a ti, sino que tú, desde tu interpretación o pensamiento, le das forma al mundo. Es la base para deshacer la mente egoica y recordar el poder creativo que reside en ti.

Ejercicio práctico: De efecto a causa

1. Identifica una situación en la que sientes que eres víctima de las circunstancias.
2. Reflexiona:
 - ¿Cómo estás interpretando esta situación?
 - ¿Qué creencias te están llevando a sentirte impotente o afectado?
 - ¿Qué parte de esta situación está bajo tu control?
3. Cambia tu enfoque:
 - Elige tomar responsabilidad por tus pensamientos, emociones y acciones en relación con esta situación.
 - Redefine tu papel: ¿Cómo puedes ser la causa de una respuesta distinta y más empoderada?

Ejemplo:

- Situación: "Mi jefe no me valora."
- Posición de efecto: "Él es el problema, no me respeta."
- Posición de causa: "Estoy interpretando su comportamiento como falta de valor. ¿Cómo puedo comunicarme de manera efectiva y pedir el reconocimiento que deseo?"

El cambio de perspectiva permite encontrar nuevas respuestas.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

La parábola del sembrador
(Mateo 13:1-23)



Contexto:

- Jesús cuenta la parábola del sembrador, donde la semilla cae en distintos tipos de tierra (camino, pedregal, espinas y buena tierra), y solo en la buena tierra da fruto.

Análisis desde "el observador que soy":

- La semilla representa la palabra, enseñanza o acción (causa). El tipo de tierra representa la disposición y actitud del receptor (condiciones para el efecto). Los diferentes efectos (no crecer, crecer poco, crecer y ser ahogado, o crecer y dar fruto abundante) son consecuencia directa de la causa (semilla + tierra).
- Nuestras acciones (causas) solo producen efectos si las condiciones están dadas, o si somos conscientes de esas condiciones.

Transformación del observador:

- La transformación no depende solo de la causa, sino también de cómo nos preparamos para recibir y actuar.
- Esta parábola invita a la responsabilidad personal: preparar "la tierra" para que las causas que activamos tengan efectos positivos.

Conclusión práctica:

- ¿Qué "tierra" eres tú para las acciones y decisiones que tomas? ¿Cómo preparas tu interior para que las causas que generas produzcan buenos resultados? ¿Qué factores internos o externos pueden estar bloqueando el efecto deseado?

En resumen:

La vida no es un escenario donde simplemente reaccionamos a los eventos. La vida es una creación continua donde somos los creadores. Cada pensamiento, cada palabra, cada acción es una semilla que plantamos en el mundo. ¿Serás la causa del cambio que deseas ver, o seguirás siendo un efecto de las circunstancias?

Al asumir nuestra naturaleza de causa, recuperamos nuestro poder y transformamos nuestra realidad. Eres el creador de tu experiencia. La elección siempre es tuya.

Capítulo: Distinción 10 - Inferencias: Lo que Realmente Estamos Viendo.

Introducción:

Vivimos nuestra vida a través de un lente interpretativo que llamamos percepción, sin embargo, muchas veces creemos que lo que vemos es la realidad misma, cuando en realidad estamos viendo algo filtrado por nuestras inferencias. Las inferencias son los juicios o conclusiones que sacamos a partir de hechos, pero sin necesariamente tener toda la información.

Distinguir entre hechos e inferencias es crucial porque lo que interpretamos como "la verdad" puede ser una construcción mental, no un reflejo fiel de la realidad.

- Los hechos son las situaciones objetivas, tal como ocurrieron. Son datos puros, sin ningún tipo de interpretación.
- Las inferencias son las conclusiones que sacamos a partir de los hechos. Son nuestras interpretaciones personales, muchas veces influenciadas por nuestras creencias, emociones y experiencias previas.

Ejemplo simple:

Si vemos a alguien caminar rápidamente hacia nosotros con una expresión seria:

- Hecho: Una persona está caminando rápidamente hacia nosotros con una expresión seria.
- Inferencia: "Esa persona está molesta conmigo" o "Me va a gritar."

En este ejemplo, la inferencia no es un hecho, sino una interpretación de lo que está sucediendo. Muchas veces, nuestras inferencias nos llevan a reacciones automáticas, como el miedo, la defensa o el juicio, que a menudo no están fundamentadas en la realidad.

La importancia de esta distinción en el coaching:

El coaching ontológico trabaja con esta distinción para ayudar al coachee a separar hechos de inferencias. Muchas veces, nos damos por sentado que nuestras interpretaciones son hechos, y eso nos limita.

Un coach ayuda al coachee a:

- Observar sus inferencias y a cuestionarlas.

- Desafiar las creencias subyacentes que generan esas inferencias.
- Accionar basados en hechos, no en suposiciones o interpretaciones erróneas.

El primer paso es distinguir lo que es un hecho de lo que es una inferencia. Cuando logramos esto, cambiamos nuestra forma de responder ante las situaciones. En lugar de reaccionar de forma automática y defensiva, podemos responder de manera más consciente y libre.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros nos enseña que nuestra percepción del mundo está distorsionada por las creencias y el ego. De hecho, *El Curso* explica que vemos lo que creemos, no lo que es. El ego constantemente interpreta todo a través de sus lentes de miedo, juicio y separación. Por lo tanto, nuestras inferencias, según *El Curso*, son proyecciones de nuestro miedo y no la verdad. Lo que vemos no es real, porque lo estamos filtrando a través de nuestros pensamientos erróneos.

Una frase poderosa de *El Curso* en su lección 1 es: "Nada de lo que veo significa nada." Esto no significa que no haya hechos en el mundo, sino que nuestras interpretaciones sobre esos hechos no son la verdadera realidad. *El Curso* nos invita a liberarnos de esas interpretaciones y a ver el mundo con los ojos del amor, sin las distorsiones del ego.

Cuando dejamos de vivir en la interpretación automática y comenzamos a cuestionar nuestras inferencias, abrimos la puerta a los milagros: una nueva percepción basada en la verdad y el amor.

Ejercicio práctico: Identificando Inferencias:

1. Reflexiona sobre una situación reciente en la que sentiste una fuerte emoción (miedo, ira, frustración, etc.).
2. Identifica los hechos y las inferencias:
 - ¿Qué sucedió objetivamente?
 - ¿Qué historias o juicios te contaste sobre eso?
3. Cuestiona tus inferencias:
 - ¿Es posible que haya otras explicaciones o interpretaciones para lo que ocurrió?
 - ¿Qué creencias subyacentes están influyendo en tus inferencias?
4. Reemplaza las inferencias por preguntas:
 - ¿Qué más podría estar ocurriendo aquí?
 - ¿Qué haría una persona compasiva o sabia en esta situación?

Ejemplo:

- Situación: Un compañero de trabajo no me responde a un mensaje importante.
- Hecho: El compañero no respondió a mi mensaje.
- Inferencia: "Está ignorándome. No le importo."
- Cuestionamiento: "¿Hay otras razones por las que no ha respondido? Tal vez está ocupado o tiene otros problemas."
- Nueva interpretación: "Voy a darle el beneficio de la duda y esperar a que pueda responder."

Este ejercicio ayuda a liberarse del juicio automático y a generar respuestas más equilibradas.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús y la mujer samaritana en el pozo

(Juan 4:1-26)



Contexto:

- Jesús se encuentra con una mujer samaritana en un pozo y entabla una conversación profunda con ella.

Análisis desde "el observador que soy":

- La mujer infiere que Jesús, siendo judío, no querría hablar con ella por ser samaritana y mujer. Esa es su interpretación basada en prejuicios sociales y culturales. También infiere que Jesús es solo un judío más, no un profeta o Mesías.
- Jesús como observador distinto:

- Jesús, en cambio, la invita a cuestionar esas inferencias y le revela información personal que no podría saber (sobre sus cinco maridos y el que vive con ella), mostrando que sus inferencias limitaban su comprensión.

Transformación del observador:

- Al ir desmontando esas inferencias, la mujer cambia su percepción y se abre a una nueva posibilidad: que Jesús es el Mesías.

Resultado:

- Jesús no confronta directamente las creencias o juicios (inferencias) de la mujer, sino que con preguntas y revelaciones las ayuda a que ella misma las cuestione.
- Así, permite que ella cambie su interpretación y con ello su estado emocional y actitud.

Conclusión práctica:

- ¿Qué inferencias haces que te limitan? ¿Cómo puedes cuestionar esas interpretaciones para abrir nuevas posibilidades?

En coaching, aprender a identificar y revisar nuestras inferencias es clave para cambiar emociones y acciones.

En resumen:

Las inferencias son los filtros a través de los cuales vemos el mundo, pero son solo una interpretación de la realidad. Al separar hechos de inferencias, comenzamos a vivir con mayor claridad, sin distorsionar la verdad. Lo que creemos, lo creamos. Si nuestras interpretaciones nos limitan, podemos elegir nuevas interpretaciones, más libres y abiertas al amor.

Recuerda: el mundo no es lo que ves, sino lo que eliges ver.

Capítulo: Distinción 11 - Acción vs. Intención: El Poder de la Coherencia.

Introducción:

En nuestra vida diaria, solemos pensar que las acciones son lo que realmente cuenta. Hacemos cosas, nos movemos de un lugar a otro, tomamos decisiones y seguimos adelante, sin embargo, detrás de cada acción, hay una intención que le da significado y dirección. La verdadera clave para una vida más plena y coherente radica en alinear nuestras acciones con nuestras intenciones.

A menudo, las personas se encuentran atrapadas en una lucha entre lo que realmente desean hacer y lo que efectivamente hacen. Esta distinción entre acción e intención no solo nos ayuda a ser más efectivos, sino que también nos permite vivir una vida más auténtica y conectada con lo que realmente importa.

- **Acción:** Es lo que hacemos, el comportamiento concreto y observable en el mundo. Es el acto de llevar algo a cabo, de realizar una tarea, de tomar una decisión o de actuar en una situación determinada.
- **Intención:** Es la motivación o el propósito que subyace a nuestras acciones. Es el porqué de lo que hacemos, la razón o el deseo que nos impulsa a actuar de una manera u otra. Las intenciones están relacionadas con nuestros valores, creencias y objetivos más profundos.

La acción por sí sola puede ser efectiva, pero si no está alineada con la intención profunda, puede generar frustración o una sensación de desconexión. En cambio, cuando nuestras acciones reflejan nuestras intenciones auténticas, experimentamos un sentido de congruencia y satisfacción personal.

Ejemplo simple:

Guadalupe desea fortalecer su amistad con su mejor amiga, pero rara vez la llama o la visita.

Desde la intención, Guadalupe piensa: "Quiero muchísimo a mi amiga, siempre la tengo en mi mente. Mi intención es que ella sepa que cuenta conmigo." Sin embargo, su amiga no recibe señales claras de ese cariño, porque no hay acciones visibles que lo respalden.

Desde la acción, Guadalupe actúa: "Hoy le voy a mandar un mensaje para saber cómo está, y esta semana propondré vernos." Sus acciones concretas reflejan su intención, fortaleciendo realmente la relación.

La intención es el deseo, la acción es la forma en que el deseo toma vida.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En el coaching ontológico, esta distinción juega un papel fundamental. Muchas veces, las personas se encuentran atrapadas en la fuerza de la acción sin considerar si esas acciones realmente están alineadas con lo que desean alcanzar en su vida. Pueden estar corriendo en círculos, realizando tareas, pero sin obtener los resultados que desean. Aquí es donde el coaching entra en juego:

1. Clarificar la intención: Ayudar al coachee a identificar lo que realmente quiere lograr, lo que realmente importa en su vida. Esto incluye explorar sus valores, deseos y objetivos a largo plazo.
2. Alinear acción e intención: Asegurarse de que las acciones que realiza el coachee estén en línea con su intención profunda. No se trata solo de "hacer por hacer", sino de actuar con propósito.
3. Crear coherencia: La verdadera efectividad no solo radica en actuar, sino en actuar con coherencia, asegurándose de que nuestras acciones reflejan nuestras intenciones más profundas. La coherencia entre intención y acción es lo que genera resultados sostenibles y satisfactorios.

Conexión espiritual: La mirada de *Un Curso de Milagros*:

Un Curso de Milagros ofrece una visión transformadora sobre la intención y la acción. *El Curso* nos enseña que nuestras acciones no deben basarse en el miedo, la falta o el ego. En cambio, la acción verdadera proviene de una mente guiada por el amor y la paz.

Una lección clave de *El Curso* es: "La paz comienza con una intención." Aquí, la intención de paz no es solo un deseo, sino un compromiso profundo con el propósito de ver el mundo desde el amor, no desde el miedo. Las acciones que emanan de la paz están alineadas con la verdadera intención del espíritu.

El Curso también nos habla de cómo nuestras acciones deben alinearse con la voluntad divina, es decir, con la intención de vivir en armonía con nosotros mismos, con los demás y

con el mundo. Las acciones que surgen de una intención de paz y amor son las que realmente nos llevan a la sanación y la transformación.

Ejercicio práctico: Alineando Acción e Intención.

1. Reflexiona sobre una acción reciente que hayas tomado.
¿Qué intención crees que estaba detrás de esa acción? ¿Era una intención consciente o inconsciente?
2. Clarifica tus intenciones:
 - ¿Qué es lo que realmente quiero lograr en esta situación?
 - ¿Por qué quiero hacerlo?
 - ¿Está mi acción alineada con esa intención?
3. Revisa la coherencia:
 - Si hay una desconexión entre tu intención y tu acción, ¿cómo podrías ajustar tus acciones para que estén más alineadas con tu verdadera intención?
 - ¿Qué pequeñas acciones puedes tomar para empezar a ser más coherente con tu propósito?

Ejemplo:

- Acción: "Voy al gimnasio todos los días."
- Intención: "Quiero mejorar mi salud y sentirme bien conmigo mismo."
- Revisión: Si el gimnasio se ha convertido en una obligación y ya no lo disfruto, mi intención de cuidarme no está alineada con la acción de ir al gimnasio por obligación. Podría explorar maneras de hacer que la actividad sea más disfrutable o probar nuevas formas de cuidar mi salud que resuenen más con mi intención.

Este ejercicio invita a las personas a ser conscientes de lo que realmente desean y a vivir en coherencia con ello.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

La parábola del buen samaritano
(Lucas 10:25-37)



Contexto:

- Un hombre es asaltado y dejado medio muerto en el camino. Pasan varias personas: un sacerdote y un levita, que parecen tener la intención de ayudar, pero no actúan. Finalmente, un samaritano, considerado extranjero y enemigo, sí actúa y ayuda al hombre.

Análisis desde "el observador que soy":

- Observación de las personas:
 - El sacerdote y el levita pueden haber tenido la intención de ser personas justas o piadosas, pero su acción fue la inacción, al pasar de largo.
 - El samaritano, en cambio, tiene la intención y la acción alineadas: se detiene, cuida, y se compromete con la ayuda concreta.
- Jesús como un observador distinto:
 - Jesús muestra que la intención sin acción no transforma la realidad.

Transformación del observador:

- Es común que tengamos buenas intenciones, pero solo la acción concreta genera resultados.
- La coherencia entre intención y acción es clave para el éxito personal y profesional.

Conclusión práctica:

- Revisa tus intenciones y las acciones que estás tomando para cumplirlas.

¿Hay alguna intención importante que no estás traduciendo en acción?

¿Qué pasos concretos puedes empezar a dar hoy?

En resumen:

La acción sin intención es como un barco que navega sin rumbo fijo. La intención es el timón que guía nuestras acciones hacia lo que realmente importa. Cuando nuestras acciones están alineadas con nuestras intenciones, vivimos con propósito y experimentamos una satisfacción profunda, porque estamos creando lo que realmente deseamos.

Alinear acción e intención es el camino hacia una vida auténtica, satisfactoria y plena.

Capítulo: Distinción 12 - Posibilidades vs. Limitaciones: Transformando la Visión del Mundo.

Introducción:

El mundo que experimentamos está definido en gran parte por la manera en que percibimos nuestras posibilidades. Todos enfrentamos desafíos, obstáculos y situaciones difíciles, pero la clave para superarlos radica en cómo elegimos verlos. Las personas que ven su vida llena de posibilidades son más propensas a tomar acciones audaces, a aprender de los fracasos y a crear una realidad más expansiva. En cambio, aquellos que se enfocan en sus limitaciones tienden a sentirse atrapados, incapaces de avanzar.

La distinción entre posibilidades y limitaciones nos invita a dar un paso atrás y examinar la manera en que interpretamos las situaciones. Esta distinción se puede aplicar en todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestras carreras hasta nuestras relaciones y nuestra salud. Al cambiar nuestra perspectiva de limitación a posibilidad, transformamos nuestra realidad.

- **Posibilidades:** Se refiere a las opciones abiertas y a la capacidad de crear nuevas realidades. Las posibilidades son infinitas; solo dependen de nuestra creatividad, mentalidad abierta y disposición para explorar. Son las oportunidades que emergen cuando nos liberamos de las creencias restrictivas y nos permitimos pensar más allá de los límites actuales.
- **Limitaciones:** Son las creencias, miedos, juicios y suposiciones que nos impiden ver más allá de la situación actual. Las limitaciones nos mantienen estancados, reforzando la creencia de que no somos capaces de cambiar o de alcanzar lo que realmente deseamos.

Ejemplo simple:

Andrés quiere cambiar de carrera, pero le preocupa no tener suficiente experiencia.

Desde las limitaciones, Andrés piensa: "Es demasiado tarde para mí. No tengo la experiencia ni los contactos. Mejor me quedo donde estoy." Se enfoca en todo lo que le falta, cerrándose a nuevas opciones.

Desde las posibilidades, Andrés se pregunta: "¿Qué cursos podría tomar para prepararme? ¿Con quién podría hablar para aprender más sobre el nuevo campo?" Se abre a nuevas oportunidades y empieza a construir el camino hacia su objetivo.

Las limitaciones cierran caminos, las posibilidades los abren.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En el coaching ontológico, una de las tareas fundamentales es expandir la visión del coachee para que comience a ver más posibilidades en su vida, especialmente en momentos de incertidumbre o dificultad. El coaching ayuda a cuestionar las limitaciones autoimpuestas y a abrir espacio para nuevas formas de pensar y de actuar.

1. **Desafiar las limitaciones:** El coach trabaja para ayudar al coachee a identificar las creencias limitantes que están restringiendo su capacidad de ver las posibilidades. A menudo, estas limitaciones provienen de experiencias pasadas, miedos o presiones externas.
2. **Explorar nuevas perspectivas:** A través de preguntas poderosas y ejercicios reflexivos, el coach ayuda a la persona a reenmarcar la situación, permitiendo que emerjan nuevas posibilidades.
3. **Generar acción creativa:** Con una mentalidad centrada en las posibilidades, el coachee es más propenso a tomar acción. No se trata solo de pensar en lo que es posible, sino de actuar de acuerdo con ello, creando el futuro que desea en lugar de quedarse atrapado en las limitaciones del presente.

Conexión espiritual: *Un Curso de Milagros* y la visión de las posibilidades:

El concepto de limitaciones es uno de los pilares sobre los que se edifica la enseñanza de *El Curso*. Nos dice que el miedo y el pensamiento de separación crean limitaciones. Lo que vemos como limitación en el mundo es en realidad una proyección de nuestras propias creencias de carencia y escasez.

El Curso invita a cambiar nuestra perspectiva y a ver más allá de nuestras limitaciones percibidas, invitándonos a experimentar la abundancia de posibilidades que surgen cuando elegimos ver el mundo desde el amor en lugar del miedo.

La lección 51 de *El Curso* nos dice: "Nunca estoy limitado por nada, excepto por mi propia creencia." Esto nos recuerda que las limitaciones no son reales en un sentido profundo; son simplemente creencias que tenemos sobre lo que podemos o no podemos hacer. Al liberar esas creencias, se abren las posibilidades infinitas de lo que realmente podemos crear en nuestra vida.

Ejercicio práctico: Rompiendo las limitaciones y abrazando las posibilidades.

1. Reflexiona sobre una situación en la que te sientas limitado. ¿Qué crees que te está impidiendo avanzar? ¿Cuáles son las creencias o juicios que tienes sobre esa situación?
2. Cuestiona esas limitaciones:
 - ¿De dónde provienen estas creencias limitantes?
 - ¿Son 100% ciertas o podría haber otras perspectivas que las desafíen?
 - ¿Qué pasaría si te permitieras pensar de manera diferente, sin estas creencias limitantes?
3. Visualiza nuevas posibilidades:
 - ¿Qué nuevas posibilidades pueden surgir si te liberas de esas limitaciones?
 - Imagina que no hay barreras, ¿cómo se vería la situación? ¿Qué acciones podrías tomar de manera diferente?
4. Actúa en función de las posibilidades:
 - Toma al menos una acción, no importa cuán pequeña sea, que esté alineada con la nueva posibilidad que has visualizado.

Ejemplo:

- Situación limitante: "No tengo tiempo para hacer ejercicio."
- Creencia limitante: "Mi trabajo es tan demandante que no puedo encontrar tiempo para mí."
- Posibilidad: "Puedo reorganizar mi agenda y darme pequeños espacios para actividades que me nutran."
- Acción: "Voy a empezar con 10 minutos de ejercicio cada mañana antes de comenzar mi jornada laboral."

Este ejercicio invita a liberar los pensamientos limitantes y abrazar la creatividad para generar nuevas oportunidades.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

La sanación del ciego de nacimiento
(Juan 9:1-7)



Contexto:

- Jesús encuentra a un hombre ciego de nacimiento. Sus discípulos le preguntan: “¿Quién pecó, este hombre o sus padres, para que haya nacido ciego?”

Análisis desde "el observador que soy":

- Observador de los discípulos:
 - Aquí está la creencia limitante común: la discapacidad es castigo, algo negativo e irreversible.
- Jesús como un observador distinto:
 - Jesús no se queda en esa limitación (culpa, destino, imposibilidad).
 - En cambio, se enfoca en la posibilidad de sanación y transformación.
 - Le dice al hombre: “Ve, lávate en el estanque de Siloé.”

Transformación del observador:

- Jesús desafía la creencia limitante de que la condición del hombre es irreversible.
- Abre la posibilidad de cambio y acción concreta.
- Nos invita a mirar más allá de las limitaciones y descubrir qué se puede hacer.

Resultado:

- El hombre obedece y milagrosamente recupera la vista.

Conclusión práctica:

- ¿En qué áreas estás viendo solo limitaciones? ¿Qué nuevas posibilidades puedes abrir si cambias tu mirada?
- En coaching, fomentar esta distinción ayuda a crear espacio para la innovación, el cambio y el crecimiento.

En resumen:

La diferencia entre posibilidades y limitaciones no es una diferencia en lo que el mundo ofrece, sino una diferencia en lo que elegimos ver. Si decidimos centrarnos en nuestras limitaciones, siempre encontraremos obstáculos. Pero si cambiamos nuestra atención hacia lo que es posible, descubriremos un campo ilimitado de oportunidades.

La vida no está limitada por lo que hemos vivido, sino por lo que creemos que es posible. Cuando cambiamos nuestras creencias y empezamos a ver el mundo lleno de posibilidades, comenzamos a crear una realidad expansiva, llena de oportunidades y crecimiento.

Capítulo: Distinción 13 - Mente Abierta vs. Mente Cerrada: El Camino hacia la Transformación.

Introducción:

La mente humana tiene una increíble capacidad para crear, aprender y transformarse, sin embargo, esta capacidad depende en gran medida de cómo elegimos abrir o cerrar nuestra mente frente a las nuevas ideas, oportunidades y experiencias. Una mente abierta es una mente dispuesta a explorar, a escuchar y a aprender, mientras que una mente cerrada es una mente que se resiste al cambio, que se aferra a creencias fijas y que se ve limitada por su propia visión del mundo.

En muchas ocasiones, nuestras respuestas a los desafíos de la vida se ven profundamente influenciadas por la forma en que percibimos esas situaciones. Una mente abierta nos permite ver más allá de lo que ya conocemos, nos brinda el espacio para la creatividad y la expansión, mientras que una mente cerrada puede limitarnos y hacernos sentir atrapados.

La distinción entre mente abierta y mente cerrada es fundamental no solo para el crecimiento personal, sino también para vivir de manera auténtica, conectada con los demás y en paz con nosotros mismos.

- **Mente Abierta:** Es aquella que está dispuesta a explorar, aprender y considerar nuevas ideas, perspectivas y posibilidades. Una persona con una mente abierta es flexible, curiosa, y acepta la incertidumbre como una oportunidad para el crecimiento. Estar con la mente abierta significa no aferrarse a las creencias fijas, sino estar en un estado constante de aprendizaje y evolución.
- **Mente Cerrada:** Es aquella que se aferra a las creencias preexistentes y se muestra resistente al cambio. Las personas con una mente cerrada suelen ser rígidas en su forma de pensar, sienten que ya lo saben todo y se sienten amenazadas por nuevas ideas o formas de ver el mundo. Una mente cerrada se limita, se encierra en su propia caja y pierde la capacidad de adaptarse a las nuevas circunstancias.

Ejemplo simple:

Sofía asiste a un taller sobre nuevas formas de trabajar en equipo.

Desde la mente cerrada, Sofía piensa: "Esto no sirve, siempre hemos trabajado igual y no necesitamos cambiar." Rechaza de entrada cualquier idea nueva, limitando su aprendizaje y crecimiento.

Desde la mente abierta, Sofía se plantea: "Quizá no todo sea aplicable, pero ¿qué puedo aprender de esta nueva propuesta? ¿Qué podría mejorar en nuestro equipo?" Explora nuevas perspectivas, elige con conciencia y se permite evolucionar.

La mente cerrada defiende lo conocido, la mente abierta abraza lo que puede ser mejor.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En el coaching ontológico, uno de los principales objetivos es ayudar al coachee a expandir su visión y abrir su mente a nuevas posibilidades. Las personas a menudo se encuentran atrapadas en patrones de pensamiento limitantes que las impiden avanzar, y el trabajo del coach es hacer consciente al coachee de estos patrones y ayudarlo a elegir una perspectiva más abierta y expansiva.

1. Identificar creencias limitantes: Una mente cerrada a menudo está construida sobre creencias limitantes. El coach trabaja con el coachee para identificar esas creencias y ayudar a cuestionarlas, promoviendo la apertura hacia nuevas formas de pensar y actuar.
2. Explorar nuevas perspectivas: El coaching fomenta la exploración de nuevas formas de ver la vida, la carrera y las relaciones. Al abrir la mente, el coachee comienza a descubrir más opciones y alternativas que antes no había considerado.
3. Fomentar la curiosidad y la flexibilidad: Un coach ayuda al coachee a desarrollar una actitud de curiosidad y flexibilidad, lo que permite tomar decisiones con mayor conciencia y encontrar soluciones más creativas a los problemas.

Conexión espiritual: La mente abierta en *Un Curso de Milagros*:

En *Un Curso de Milagros*, la mente abierta es fundamental para experimentar un cambio profundo. *El Curso* enseña que la verdadera sanación y transformación solo ocurren cuando estamos dispuestos a ver el mundo de una nueva manera, liberándonos de los filtros del ego y el miedo. *El Curso* nos invita a tener una mente abierta al ofrecimiento del amor divino, y a dejar de lado nuestras defensas, juicios y creencias limitantes. Solo cuando la mente está abierta a aceptar lo nuevo, se puede experimentar la paz y la reconciliación con el todo.

En la lección 34, *Un Curso de Milagros* nos dice: "No hay nada que deba temer cuando acepto la paz de Dios." La mente cerrada teme el cambio y la incertidumbre, pero una mente abierta ve la paz como algo natural y accesible. La apertura a la paz y al amor es la base para superar las barreras del miedo y la separación.

Ejercicio práctico: Abriendo la mente.

1. Reflexiona sobre una situación reciente en la que hayas reaccionado con una mente cerrada.

¿En qué creencias fijas o juicios te apoyaste? ¿Cómo esto limitó tus opciones o tu capacidad de aprendizaje?

2. Cuestiona esas creencias limitantes:

- ¿De dónde provienen estas creencias?
- ¿Son realmente ciertas? ¿Pueden ser reinterpretadas de una manera más flexible?
- ¿Qué podrías ganar si abres tu mente a nuevas perspectivas?

3. Establece la intención de estar más abierto:

- ¿Cómo te comprometes a tener una mente más abierta en el futuro?
- ¿En qué situaciones específicas puedes practicar la apertura mental?

4. Toma una acción:

Elige una pequeña acción que puedas tomar para practicar la mente abierta. Puede ser algo tan simple como escuchar con atención y sin juicios a alguien que tenga una perspectiva diferente a la tuya, o probar una nueva forma de hacer algo que normalmente evitarías.

Ejemplo:

- Situación: "Mi compañero de trabajo tiene una idea diferente sobre cómo abordar un proyecto."
- Mente cerrada: "Creo que mi forma es la correcta. No necesito escuchar sus ideas."
- Mente abierta: "Voy a escuchar su propuesta sin juzgarla y ver qué puedo aprender de ella."
- Acción: "Al final de la conversación, evaluaré qué parte de su propuesta podría mejorar la mía."

Este ejercicio ayuda a cultivar una mentalidad abierta, promoviendo un ambiente de aprendizaje y crecimiento continuo.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús y los fariseos sobre la ley del sábado
(Marcos 2:23-28)



Contexto:

Jesús y sus discípulos pasan por un campo de trigo en sábado, y los discípulos empiezan a arrancar espigas para comer. Los fariseos los critican por violar la ley del sábado.

Análisis desde "el observador que soy":

- Observador de los fariseos:
 - Los fariseos tienen una mente cerrada: se aferran estrictamente a la interpretación literal de la ley, sin considerar el contexto ni la intención detrás de la ley.
- Jesús como un observador distinto:
 - Jesús, en cambio, tiene una mente abierta y responde: “El sábado fue hecho para el hombre, y no el hombre para el sábado.”
 - Con esta frase, invita a ver la ley desde una perspectiva más amplia y humana, poniendo el bienestar y la vida por encima de la rigidez.

Transformación del observador:

- Jesús nos muestra que una mente abierta permite ir más allá de prejuicios y reglas rígidas para encontrar soluciones creativas y humanas.

Resultado:

- La mente abierta facilita el aprendizaje, la adaptación y el crecimiento.

Aplicación práctica:

- ¿En qué áreas estás mostrando mente cerrada? ¿Qué creencias o prejuicios podrías cuestionar para abrir nuevas posibilidades?
- En coaching, cultivar una mente abierta es clave para la innovación y el desarrollo personal.

En resumen:

La diferencia entre una mente abierta y una mente cerrada no solo determina cómo vemos el mundo, sino también cómo nos relacionamos con él. Una mente cerrada se limita por su propio miedo y juicio, mientras que una mente abierta se expande con la curiosidad y la creatividad. La apertura mental es el camino hacia la verdadera transformación, porque nos permite adaptarnos a las circunstancias cambiantes, aprender de nuestras experiencias y tomar decisiones con mayor claridad y paz interior.

Al elegir abrir nuestra mente, decidimos también abrir nuestra vida a nuevas posibilidades, aprendizajes y oportunidades. Solo cuando nos quitamos las barreras mentales podemos ver realmente el panorama completo y actuar con mayor sabiduría y autenticidad.

Capítulo: Distinción 14 - Confianza vs. Desconfianza: La Fuerza que impulsa el Cambio.

Introducción:

La confianza es una de las fuerzas más poderosas en la vida humana. Nos permite dar el primer paso hacia lo desconocido, tomar decisiones con fe en el proceso y avanzar hacia el futuro con esperanza. La desconfianza, en cambio, nos mantiene atados al pasado, anclados en el miedo y la duda. La diferencia entre confiar y desconfiar no solo determina el curso de nuestras relaciones personales y profesionales, sino también el tipo de vida que decidimos vivir.

Cuando vivimos desde la confianza, nos abrimos a nuevas posibilidades, a la creación y al crecimiento. Sin embargo, cuando operamos desde la desconfianza, cerramos puertas, limitamos nuestras opciones y permanecemos atrapados en patrones de miedo y resistencia. Esta distinción, aunque a menudo sutil, tiene un impacto profundo en nuestra capacidad para tomar decisiones audaces y en nuestra forma de ver el mundo.

- **Confianza:** La confianza es un acto consciente de creer en uno mismo, en los demás y en la vida. Es la capacidad de avanzar, incluso en la incertidumbre, con la certeza de que el universo, las circunstancias o las personas son benevolentes y que las cosas se resolverán. La confianza está relacionada con la seguridad interna, el valor y la disposición para abrazar lo desconocido.
- **Desconfianza:** La desconfianza es el miedo que surge de la duda, la inseguridad y la falta de control. Se alimenta de experiencias pasadas, juicios negativos y creencias limitantes. La desconfianza a menudo nos lleva a protegernos de las heridas pasadas, pero, irónicamente, nos impide abrirnos a nuevas oportunidades y a nuevas relaciones.

Ejemplo simple:

Mariana empieza un nuevo proyecto en equipo.

Desde la desconfianza, Mariana piensa: "Seguro los demás no harán bien su parte, mejor lo hago yo todo." Se llena de ansiedad, se sobrecarga de trabajo y afecta la colaboración del equipo.

Desde la confianza, Mariana elige pensar: "Cada uno tiene su responsabilidad. Confío en que todos aportarán lo mejor, y si surge algo, podemos resolverlo juntos." Se siente más ligera, fortalece la comunicación y crea un ambiente de cooperación.

La desconfianza separa, la confianza une y potencia.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En el coaching ontológico, uno de los roles fundamentales del coach es ayudar al coachee a moverse de la desconfianza a la confianza. Muchas veces, las personas no logran avanzar en sus vidas debido a la falta de confianza en sí mismas o en los demás, lo que las lleva a estar atrapadas en ciclos de miedo y dudas. Como coach, es necesario crear un espacio seguro en el que el coachee pueda explorar sus miedos y desarrollar nuevas formas de confiar en sí mismo y en las circunstancias.

1. Explorar creencias limitantes: La desconfianza a menudo se basa en creencias limitantes que la persona ha formado a lo largo del tiempo. A través de preguntas poderosas, el coach puede ayudar a la persona a cuestionar estas creencias y abrir espacio para una nueva forma de pensar, más abierta y confiada.
2. Revisar experiencias pasadas: Muchas veces, la desconfianza proviene de heridas o traumas pasados que nunca fueron completamente procesados. El coaching puede ayudar a las personas a reconocer y liberar el dolor asociado con el pasado, permitiéndoles mover hacia el futuro con más confianza.
3. Fortalecer la confianza interna: El coaching también ayuda al coachee a fortalecer su confianza interna, mostrándole cómo confiar en su intuición, en su sabiduría interna y en su capacidad para crear su propio camino. Esto se logra a través de ejercicios de autoexploración y estableciendo metas pequeñas y alcanzables que refuercen esa confianza.

Conexión espiritual: Confianza en *Un Curso de Milagros*:

En *Un Curso de Milagros*, la confianza es vista como una de las piedras angulares de la paz y la sanación. Según *El Curso*, la verdadera confianza surge cuando nos entregamos a la voluntad divina, confiando en que lo que está sucediendo es parte de un plan mayor y que todo está siendo dirigido desde el amor y la compasión. La desconfianza, en cambio, proviene de la separación y el miedo al control.

En la lección 30 de *El Curso*, se dice: "La confianza en mí (Jesús) es la confianza en tu propio ser, que es el reflejo de la fuente divina." Esto refleja cómo la confianza no se trata solo de confiar en los demás, sino de confiar en que estamos guiados por una sabiduría superior. Cuando confiamos en lo divino, confiamos también en nosotros mismos y en el proceso de la vida.

El Curso también nos recuerda que la desconfianza es un producto del ego, que siempre trata de mantenernos atrapados en el miedo y la separación. La verdadera confianza proviene de la conexión con nuestra verdadera naturaleza, que es el amor.

Ejercicio práctico: Construyendo confianza

1. Reflexiona sobre una situación en la que hayas sentido desconfianza recientemente. ¿Qué pensamientos o creencias contribuyeron a esa desconfianza? ¿De qué manera estas creencias limitantes te impidieron avanzar o tomar decisiones con claridad?
2. Identifica el origen de la desconfianza:
 - ¿Esta desconfianza tiene raíces en experiencias pasadas o heridas no sanadas?
 - ¿De qué manera el miedo o la inseguridad están influyendo en tu visión actual de la situación?
3. Desafía esas creencias limitantes:
 - ¿Son esas creencias verdaderas? ¿Qué pruebas tienes de que esas creencias no son 100% ciertas?
 - ¿Qué pasaría si eligieras confiar, aunque no tengas todas las respuestas?
4. Practica confiar:
 - En tu día a día, elige una situación en la que puedas practicar la confianza. Puede ser confiar en una persona con la que no te sientes completamente seguro, confiar en ti mismo para tomar una decisión importante o confiar en el proceso de la vida.

Ejemplo:

- Situación: "Tengo miedo de delegar tareas en mi equipo de trabajo porque no confío en que lo hagan bien."
- Desconfianza: "Si no lo hago yo, el trabajo no se hará correctamente."
- Confianza: "Mi equipo tiene habilidades y pueden hacer el trabajo. Si les doy la oportunidad de asumir la responsabilidad, crecerán y también yo."
- Acción: "Voy a delegar una tarea importante y confiar en el proceso, permitiendo que mis compañeros se encarguen de la tarea a su manera."

Este ejercicio está diseñado para fomentar una mentalidad de confianza, donde comenzamos a liberar nuestras creencias limitantes y a abrirnos a nuevas formas de ver y actuar en el mundo.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús envía a sus discípulos
(Lucas 10:1-9)



Contexto:

- Jesús envía a 72 discípulos a diferentes pueblos sin dinero, sin comida ni ropa extra, y les dice que confíen en la hospitalidad de la gente, que sanen enfermos y anuncien el Reino de Dios.

Análisis desde "el observador que soy":

- Observador de los discípulos:
 - Sienten temor e incertidumbre con respecto a si están preparados para convencer, y si contarán con techo y comida.
- Jesús como un observador distinto:
 - Confía plenamente en que sus discípulos están listos para actuar, aunque no estén “totalmente preparados” desde lo lógico o lo material.
 - Confía en que encontrarán personas que los reciban.
 - Confía en el proceso, incluso sin controlar el resultado final.
 - Jesús no opera desde el miedo a que fallen. Les otorga autoridad, misión y responsabilidad... confiando en ellos, en el camino y en Dios.

Transformación del observador:

- Jesús crea posibilidades al delegar desde la confianza, no desde la duda ni el control.
- La confianza genera empoderamiento, autonomía y crecimiento.
- Esta distinción es clave en liderazgo, desarrollo de equipos y relaciones conscientes.

Conclusión práctica:

- ¿A quién necesitas empezar a mirar desde la confianza? ¿Estás actuando desde la desconfianza por miedo o por experiencias pasadas? ¿Qué oportunidades estás bloqueando por no confiar?

En resumen:

La confianza no se trata solo de una actitud positiva, sino de una verdadera elección. Elegir confiar es elegir liberarnos del miedo y la inseguridad, y abrirnos a una vida más plena, más conectada y valiente. Cuando confiamos en nosotros mismos, en los demás y en la vida, creamos un espacio para la expansión, la creación y la transformación. La desconfianza puede ser una barrera, pero la confianza es la fuerza que nos impulsa hacia adelante.

La verdadera confianza es un reflejo de nuestra conexión con lo divino, con lo eterno, y con nuestra propia sabiduría interna. Al confiar, creamos las condiciones para vivir de acuerdo con nuestro propósito, libre de miedos y lleno de posibilidades.

Capítulo: Distinción 15 - Autenticidad vs. Aceptación Externa: Ser Fiel a Uno Mismo.

Introducción:

En un mundo lleno de expectativas sociales, juicios externos y presiones para ajustarse a ciertos estándares, la búsqueda de autenticidad puede ser un desafío constante. Muchos de nosotros, en algún momento, hemos sentido la tentación de conformarnos a lo que los demás esperan de nosotros, sacrificando nuestra verdadera esencia en el proceso. Por otro lado, hay quienes luchan por mantenerse fieles a sí mismos, incluso cuando las normas sociales parecen sugerir lo contrario.

La distinción entre autenticidad y aceptación externa es clave para vivir una vida auténtica y plena. La autenticidad radica en ser fiel a nuestra esencia, mientras que la aceptación externa se basa en el deseo de ser aprobado o aceptado por los demás, lo que puede hacernos perder el rumbo y alejarnos de nuestro verdadero ser. Este capítulo explora cómo podemos reconocer y cultivar nuestra autenticidad, mientras nos enfrentamos a la presión de la aceptación externa.

- **Autenticidad:** Ser auténtico es actuar y vivir de acuerdo con nuestras creencias, valores y deseos más profundos. La autenticidad implica reconocer y abrazar nuestra verdadera esencia, sin temor al juicio de los demás. Es ser coherentes con lo que realmente somos y lo que realmente queremos, independientemente de las expectativas externas. La autenticidad nos permite vivir con integridad, paz y propósito.
- **Aceptación Externa:** La aceptación externa, por otro lado, es el impulso de buscar la aprobación de los demás. Se basa en el deseo de ser querido, respetado y aceptado, a menudo a costa de nuestra propia identidad. Las personas que buscan la aceptación externa tienden a tomar decisiones basadas en lo que creen que los demás quieren o esperan, en lugar de actuar desde su propio ser. Este deseo de encajar puede llevarnos a vivir de forma incoherente, no alineados con nuestros deseos más profundos.

Ejemplo simple:

Tomás siempre ha soñado con ser músico, pero estudió derecho para complacer a su familia.

Desde la aceptación externa, Tomás piensa: "Si sigo el camino que otros esperan de mí, seré aceptado y respetado." Vive buscando aprobación, pero internamente siente vacío y desconexión.

Desde la autenticidad, Tomás se atreve a preguntarse: "¿Qué es lo que realmente me hace vibrar? ¿Qué vida quiero construir para mí, más allá de lo que otros esperan?" Comienza a tomar decisiones alineadas con su verdadero ser, aunque implique incomodidad o desaprobación.

La aceptación externa busca agradar, la autenticidad busca ser.

La importancia de esta distinción en el coaching:

En el coaching ontológico, una de las primeras áreas de trabajo con un coachee es explorar en qué medida están viviendo de acuerdo con su autenticidad o si, por el contrario, están guiados por la necesidad de aceptación externa. El coaching invita a las personas a que se cuestionen: ¿Estás tomando decisiones basadas en tu propio ser o estás buscando complacer a los demás? ¿Estás viviendo tu vida en función de tu propósito y valores internos o simplemente buscando ser aceptado por el mundo exterior?

El coach, al igual que el coachee, debe ser muy consciente de esta distinción. A menudo, las personas se encuentran atrapadas en la búsqueda de la validación externa, lo que puede generar frustración y desconcierto. El coaching ayuda a los coachees a conectar con sus valores personales, a explorar lo que realmente les importa y a construir una vida que refleje su verdadero ser.

1. Identificación de valores: El coach ayuda al coachee a descubrir sus valores fundamentales, para que pueda tomar decisiones alineadas con su autenticidad. A veces, la falta de autenticidad se debe a la desconexión con lo que realmente es importante para uno mismo.
2. Tomar decisiones auténticas: La práctica de la autenticidad también implica tomar decisiones valientes, incluso si estas decisiones pueden no ser populares o bien recibidas por los demás. El coach trabaja con el coachee para que sea capaz de reconocer y superar el miedo al rechazo o a la desaprobación de los demás.
3. Liberación de la necesidad de aprobación externa: Una de las claves para vivir de manera auténtica es liberarse de la necesidad constante de aceptación. El coach puede ayudar al coachee a reconocer que su valor no depende de lo que otros piensen de él, sino de la conexión consigo mismo y con sus propios valores.

Conexión espiritual: La autenticidad en *Un Curso de Milagros*:

En *Un Curso de Milagros*, la autenticidad está relacionada con la verdad de nuestra naturaleza. *El Curso* enseña que todos somos expresiones del amor divino y que, al

conectarnos con esa verdad interior, podemos liberarnos de las falsas creencias del ego, que nos impulsan a buscar la aprobación externa.

En la lección 129, *El Curso* dice: "La verdad se reconoce en su pureza y en su simplicidad. Lo que es verdadero no necesita ser validado por el mundo." La autenticidad, en el contexto de *El Curso*, implica dejar ir las falsas identidades construidas por el ego, como el deseo de aceptación externa, y recordar nuestra verdadera naturaleza como seres de amor. Cuanto más nos alineamos con la verdad de quiénes somos, más podemos vivir desde un lugar de paz y serenidad. La verdadera autenticidad es el reflejo de nuestra conexión con la divinidad interna y con el amor universal.

El Curso también nos invita a cuestionar el concepto de aceptación externa, sugiriendo que la verdadera paz solo se alcanza cuando dejamos de buscar validación en el mundo exterior y comenzamos a aceptarnos tal como somos, sin la necesidad de la aprobación ajena.

Ejercicio práctico: Conectando con tu autenticidad.

1. Reflexiona sobre las situaciones en las que sientes que actúas de acuerdo con lo que los demás esperan de ti.
¿Cómo te sientes en esos momentos? ¿Estás tomando decisiones desde tu verdadero ser o desde la necesidad de aceptación externa?
2. Identifica tus valores personales:
 - ¿Qué es lo más importante para ti en la vida?
 - ¿Cuáles son los valores fundamentales que te guían? (Por ejemplo: honestidad, amor, creatividad, libertad)
 - ¿Cómo puedes incorporar estos valores en tu vida diaria?
3. Toma una acción auténtica:
 - Piensa en una decisión que tengas que tomar. ¿Qué harías si actuases de acuerdo con tu autenticidad, sin preocuparte por la opinión de los demás?
 - Elige una pequeña acción que demuestre tu autenticidad, como hablar con sinceridad en una conversación o tomar una decisión que esté alineada con tus valores, aunque no sea popular.

Ejemplo:

- Situación: "Me invitaron a un evento social, pero no me siento cómodo con el ambiente."
- Aceptación externa: "Creo que debería ir porque todos mis amigos irán y no quiero parecer extraño."

- Autenticidad: "Me siento incómodo en ese entorno. Prefiero quedarme en casa y hacer algo que realmente disfrute."
- Acción: "Declino la invitación con sinceridad, explicando que prefiero hacer algo más alineado con lo que necesito."

Este ejercicio ayuda a tomar decisiones auténticas, permitiendo que el coachee conecte con su verdadero ser y se libere de la necesidad de buscar la aceptación de los demás.

Aplicación de esta distinción por parte de Jesús:

Jesús limpia el templo
(Mateo 21:12-13)



Contexto:

- Jesús entra en el templo y ve que lo han convertido en un mercado. Voltea las mesas de los cambistas y dice: "Mi casa será llamada casa de oración, pero ustedes la han convertido en cueva de ladrones."

Análisis desde "el observador que soy":

- Observador de los discípulos:
 - Jesús elige ser auténtico y defender lo que considera sagrado, aunque esto lo enfrente a los líderes religiosos de la época.
 - No busca quedar bien con nadie. No actúa para complacer, sino desde su verdad interior y su conexión con el propósito.
 - Esa autenticidad lo lleva a ser cuestionado, rechazado y, eventualmente, crucificado... pero nunca traiciona su esencia.
- Jesús como un observador distinto:

- Jesús nos muestra que ser auténtico puede tener un costo social, pero también es el único camino hacia una vida con sentido.

Transformación del observador:

- En coaching, autenticidad es clave para liderazgo, relaciones reales y toma de decisiones alineadas con los valores.

Conclusión práctica:

- ¿En qué situaciones estás sacrificando tu autenticidad por aceptación externa? ¿Qué conversaciones necesitas tener desde tu verdad, aunque no todos estén de acuerdo? ¿Qué parte de ti se está reprimiendo para no incomodar a los demás?

En resumen:

La diferencia entre ser auténtico y buscar aceptación externa no es simplemente una cuestión de elegir lo que es mejor para nosotros, sino también una cuestión de vivir con integridad y coherencia. La autenticidad nos permite ser fieles a quienes realmente somos, y al hacerlo, descubrimos una paz interna que no depende de las opiniones o juicios de los demás. Al vivir auténticamente, nos abrimos a nuevas posibilidades, a relaciones más profundas y a una vida llena de propósito.

Cuando dejamos de buscar la validación externa, descubrimos que ya somos suficientes tal como somos. La aceptación externa pierde su poder sobre nosotros, y podemos vivir desde un lugar de confianza, amor y paz, sabiendo que estamos actuando de acuerdo con nuestra verdadera esencia.

Capítulo: Final - Liderar como una oración viva.

“La oración es el deseo del corazón, no las palabras que pronuncias.”

— El Canto de la Oración

El liderazgo que nace del alma.

Durante mucho tiempo, el liderazgo fue asociado con poder, estrategia y control. Se medía por la capacidad de influir, convencer o dirigir. Pero en el nuevo paradigma —el del alma despierta— liderar ya no es imponer una dirección, sino escuchar profundamente hacia dónde nos llama la vida. Y eso, en esencia, es orar.

Orar no es pedir, sino alinearse con la Fuente. De la misma manera, liderar no es imponer, sino crear el espacio para que algo más grande que uno mismo se exprese a través del equipo, la visión o la acción.

De la petición al ofrecimiento.

En el camino del liderazgo tradicional, es común que el ego pida: pide resultados, pide validación, pide reconocimiento. Pero cuando el liderazgo se vuelve un acto espiritual, el líder ya no pide... ofrece.

- Ofrece presencia.
- Ofrece escucha.
- Ofrece confianza en medio de la incertidumbre.
- Ofrece paz en medio del conflicto.

Así como la oración más elevada es un estado de comunión, el liderazgo más auténtico se convierte en una presencia que inspira sin palabras, una especie de oración en movimiento.

Escuchar antes de actuar.

La verdadera oración escucha antes de hablar, se silencia antes de actuar. Del mismo modo, el liderazgo que transforma es aquel que sabe detenerse, observar, esperar. Que no reacciona desde el miedo, sino que responde desde el amor.

Un líder no se precipita, sabe que su poder no radica en saber todo, sino en abrirse a la guía. Comprende que su principal tarea no es dirigir a los demás, sino vaciarse de juicios para dejar que la sabiduría común emerja.

Liderar sin interferir.

Así como la oración verdadera no interfiere con la Voluntad de Dios, el liderazgo consciente no interfiere con el potencial de los otros. No manipula ni domina, sino que confía en que cada ser tiene su propio camino, su propio ritmo, su propia voz.

El líder espiritual no busca seguidores, sino ser un recordatorio de lo que cada uno ya es. Su presencia guía, no porque imponga, sino porque irradia coherencia.

El liderazgo como devoción.

Liderar, desde esta mirada, es un acto de devoción, no a un resultado, ni a un cargo, sino a la verdad que vive en cada ser. El líder devocional se pone al servicio del despertar, de la sanación colectiva, de la expansión del amor.

Ya no lidera desde la escasez, sino desde la abundancia interna. Ya no actúa por miedo a fallar, sino por amor a servir.

Reflexión final.

"Liderar es orar sin palabras, confiar sin garantías, y amar sin condiciones."

Cuando el liderazgo se convierte en oración, deja de ser un rol para convertirse en un canal. El líder deja de estar al frente para estar al centro del corazón de lo que quiere nacer. Y entonces, ocurre el milagro: ya no se trata de ti, ni de los otros... se trata de recordar juntos quiénes somos realmente.

Sobre Roberto Rodríguez.

Practicante del coaching ontológico, formador y explorador del alma. Desde hace más de una década acompaña a personas, equipos y organizaciones en procesos de transformación profunda, integrando el poder del lenguaje, la consciencia y la espiritualidad práctica.

En su caminar, ha entrelazado las herramientas del coaching con la sabiduría no dual *de Un Curso de Milagros*, generando una forma única de acompañar: humana, compasiva y radicalmente honesta. Su mirada está anclada en la certeza de que el verdadero cambio no es agregar, sino recordar.

Más que enseñar, Roberto crea espacios donde cada ser puede reconectarse con su esencia, soltar creencias limitantes y abrirse a una nueva percepción de sí mismo y del mundo. Cree profundamente que la presencia amorosa, la palabra consciente y el silencio respetuoso pueden ser puertas hacia el milagro cotidiano.

Este libro nace de su experiencia como guía, pero también como eterno aprendiz. Cada página es el reflejo de su propio viaje interior, de sus noches oscuras, de sus despertares, y del anhelo constante de mirar la vida con ojos nuevos.

Epílogo.

El milagro que comenzó en el fondo.

Hubo un momento en mi vida en que creí haberlo perdido todo. Las certezas se desvanecieron, y el suelo que me sostenía desapareció. El miedo era mi única compañía constante, y el dolor, el único paisaje que reconocía. En ese abismo, donde ya no había nada que controlar ni aparentar, se gestó lo más valioso: el principio de algo completamente nuevo.

No lo supe de inmediato. No hubo fuegos artificiales ni revelaciones celestiales. Solo silencio. Solo vacío. Solo yo... y una voz apenas perceptible que me susurraba desde dentro: "Este no es el final."

Un Curso de Milagros no me prometió una vida sin desafíos, ni me ofreció una fórmula mágica para dejar de sufrir. Lo que me regaló fue mucho más real: una nueva manera de ver, una nueva forma de interpretar lo que creía haber entendido. Me mostró que el miedo no tiene raíces en la verdad, y que la paz no depende de lo que ocurre, sino de desde dónde elijo mirar lo que ocurre.

Hoy comprendo que el verdadero milagro no fue cambiar mi historia, sino cambiar mi mirada sobre ella. Y desde ese cambio, todo comenzó de nuevo. Lo que parecía una pérdida fue, en realidad, una entrega. Lo que dolía, era una puerta. Lo que se derrumbó, era lo que nunca fui.

Este libro es el eco de ese viaje. No como un mapa fijo, sino como un testimonio vivo de que sí es posible volver a empezar desde adentro, una y otra vez.

A ti, que también has buscado.

A ti, que te has roto sin entender por qué.

A ti, que alguna vez sentiste que no eras suficiente.

A ti, que aún sueñas, aún dudas, aún respiras:

No estás solo. Nunca lo estuviste.

La Luz no se ha ido. Solo estamos aprendiendo a recordar el camino de vuelta a casa.

Bibliografía.

- Foundation for Inner Peace. (2007). *Un Curso de Milagros*. Fundación para la Paz Interior. (Obra original publicada en 1976)
- Foundation for Inner Peace. (s.f.). *El canto de la oración: La oración, el perdón, la sanación* (H. Schucman, Ed. y trad.). Fundación para la Paz Interior.
- Echeverría, R. (2006). *Ontología del lenguaje*. Ediciones Granica.
- Flores, F. (1995). *Conversaciones para la acción*. Institute for Strategic Clarity.
- Maturana, H., & Varela, F. (1990). *El árbol del conocimiento: Las bases biológicas del entendimiento humano*. Editorial Universitaria.
- Stoltzfus, T. (2005). *Coaching: Preguntas poderosas para lograr resultados reales*. Intervarsity Press.
- Senge, P. (2006). *La quinta disciplina: El arte y la práctica de la organización abierta al aprendizaje*. Ediciones Granica.
- Kofman, F. (2001). *La empresa consciente: Cómo construir valor a través de valores*. Editorial Granica.
- Scharmer, O. C. (2009). *Teoría U: Liderar desde el futuro a medida que emerge*. Ediciones Granica.
- Maturana, H., & Dávila, X. (2009). *El sentido de lo humano*. Dolmen Ediciones.
- Echeverría, R. (2011). *La empresa emergente: La confianza y los desafíos de la transformación*. Ediciones Granica.
- Varela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- O'Connor, J., & Seymour, J. (2000). *Introducción a la programación neurolingüística*. Urano.
- De Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. Norton.
- OpenAI. (2025). ChatGPT (modelo GPT-4.5) [Modelo de lenguaje de gran escala]. <https://chat.openai.com/>

Más de un camino, un mismo viaje.

El coaching ontológico nos invita a observar nuestras creencias, a distinguir lo que decimos, sentimos y hacemos... para abrir posibilidades.

Un Curso de Milagros nos recuerda que más allá del juicio y el miedo, hay un lugar donde reina la paz.

Este libro une ambos caminos en una misma intención: recordar quiénes somos.

A través de distinciones y lecciones, de ejercicios y reflexiones, descubrirás cómo el lenguaje transforma, cómo el perdón libera, y cómo una nueva forma de mirar puede abrirte a lo milagroso.

Del Coaching al Milagro no es una teoría, es una práctica, una invitación. Un viaje de regreso a ti.