



Conectar los puntos

Conectar los puntos

Cultura viva

Navegando juntos

Descubrir caminos

Mapas de Navegación para COFARCA

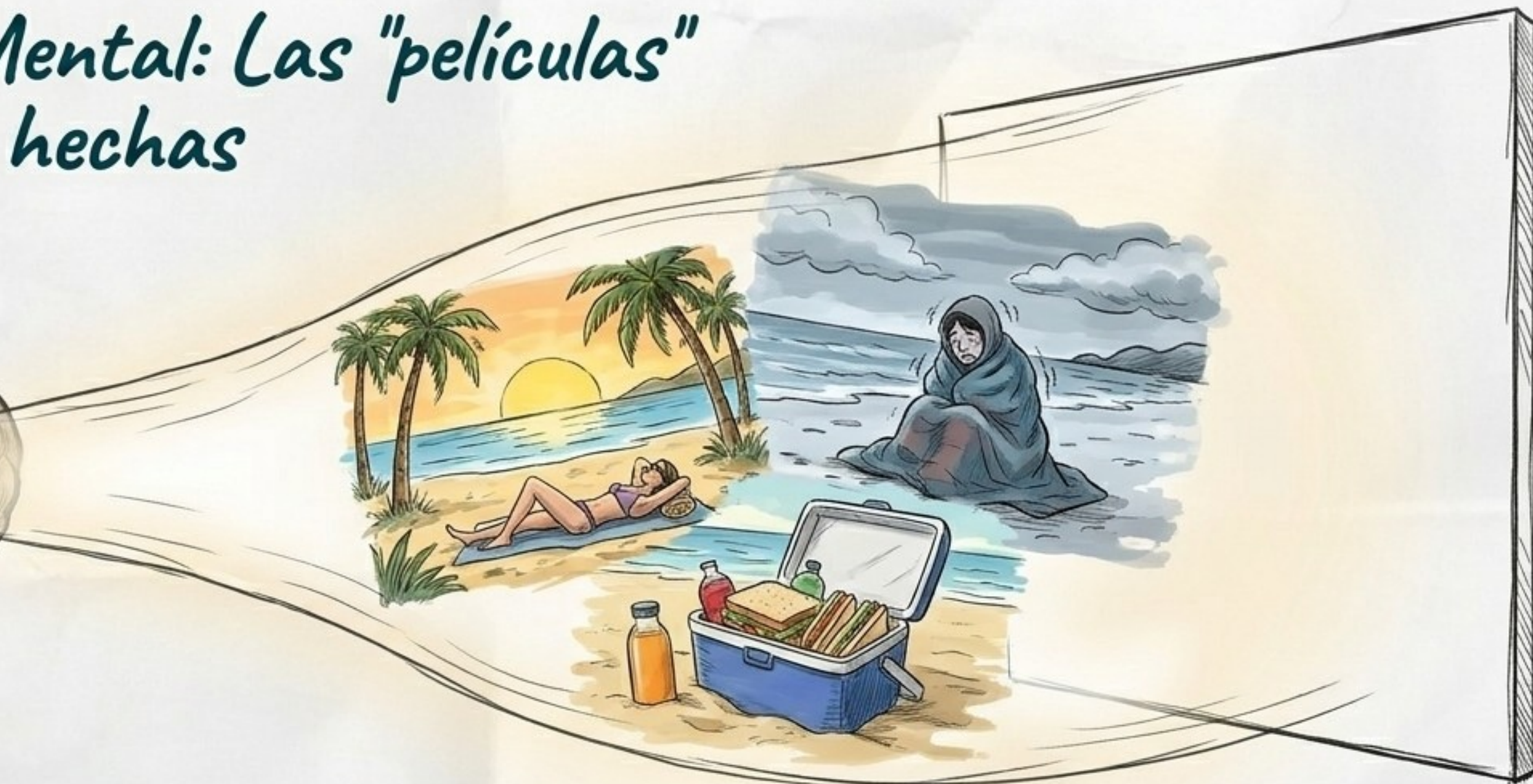
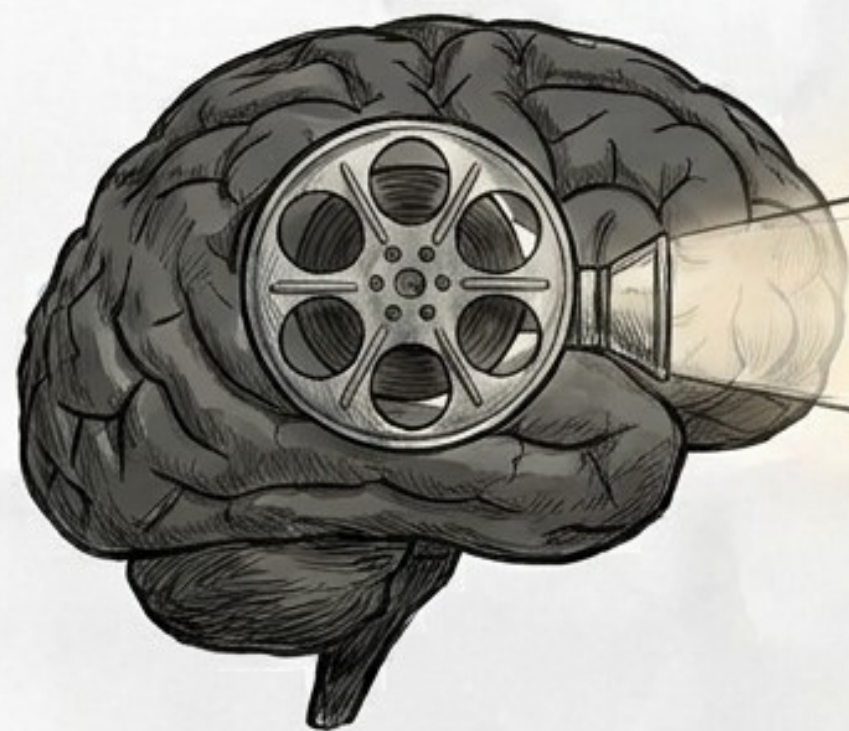
Apuntes sobre cultura, conexión y cocreación.

N 40° 24' 32"

W 03° 41' 18"

W 03° 41' 18"

El Proyector Mental: Las "películas" que damos por hechas

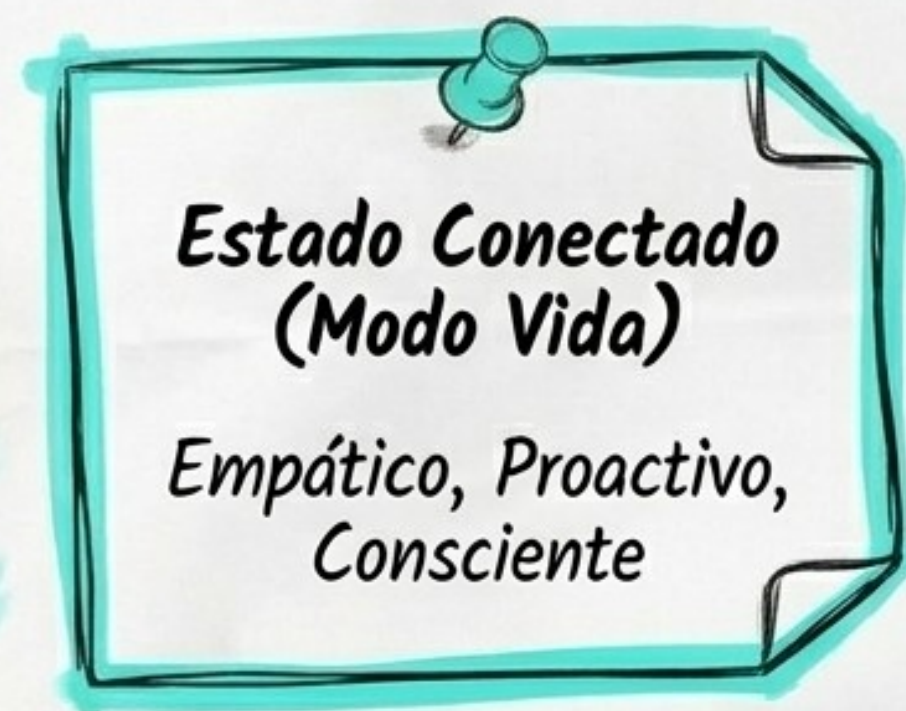
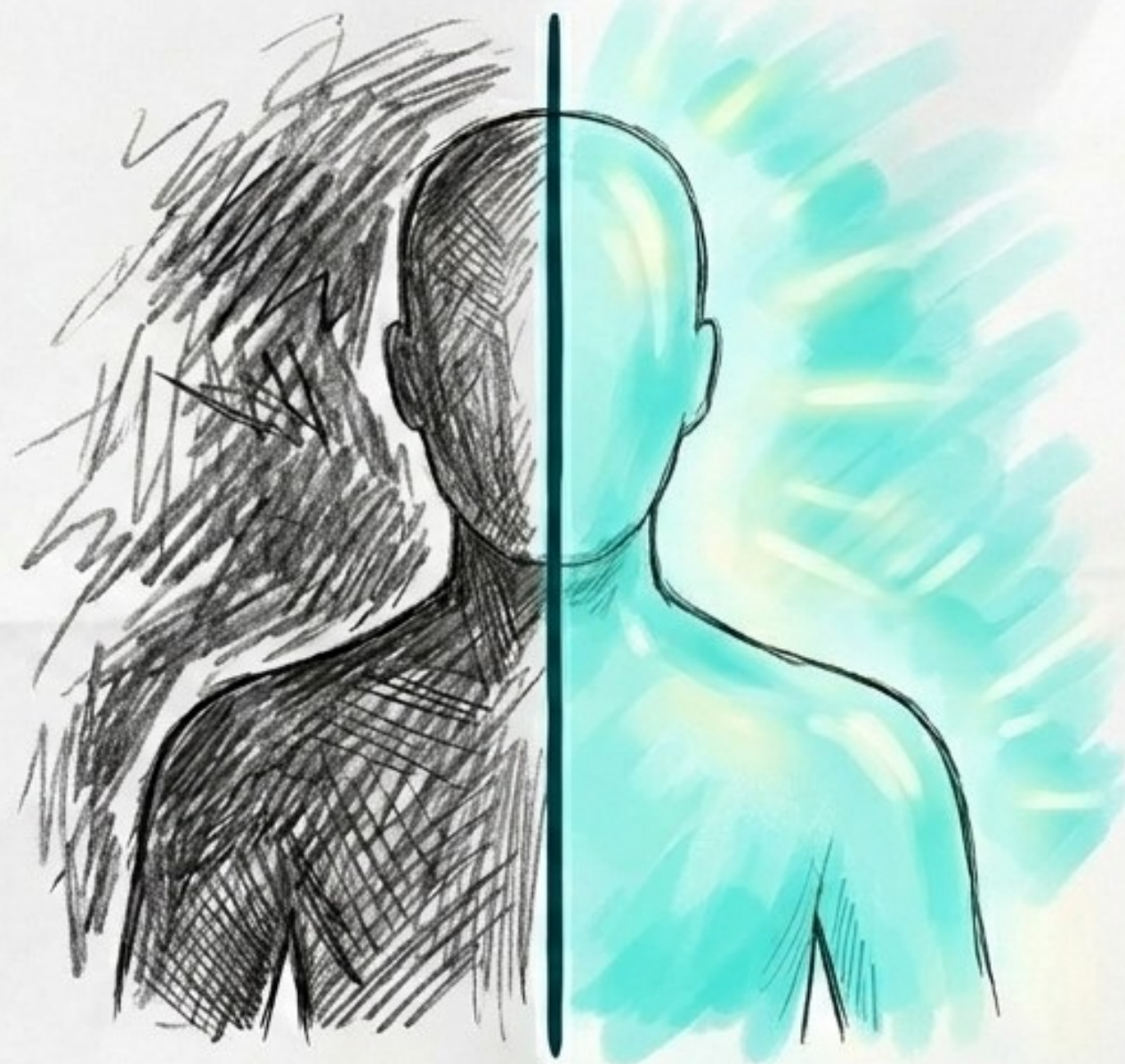


Nuestro cerebro no experimenta la realidad de forma directa; la predice basándose en nuestro pasado. Cuando decimos "vamos a la playa", cada universo mental proyecta una película completamente distinta (hora, lugar, comida).

La raíz del malentendido.

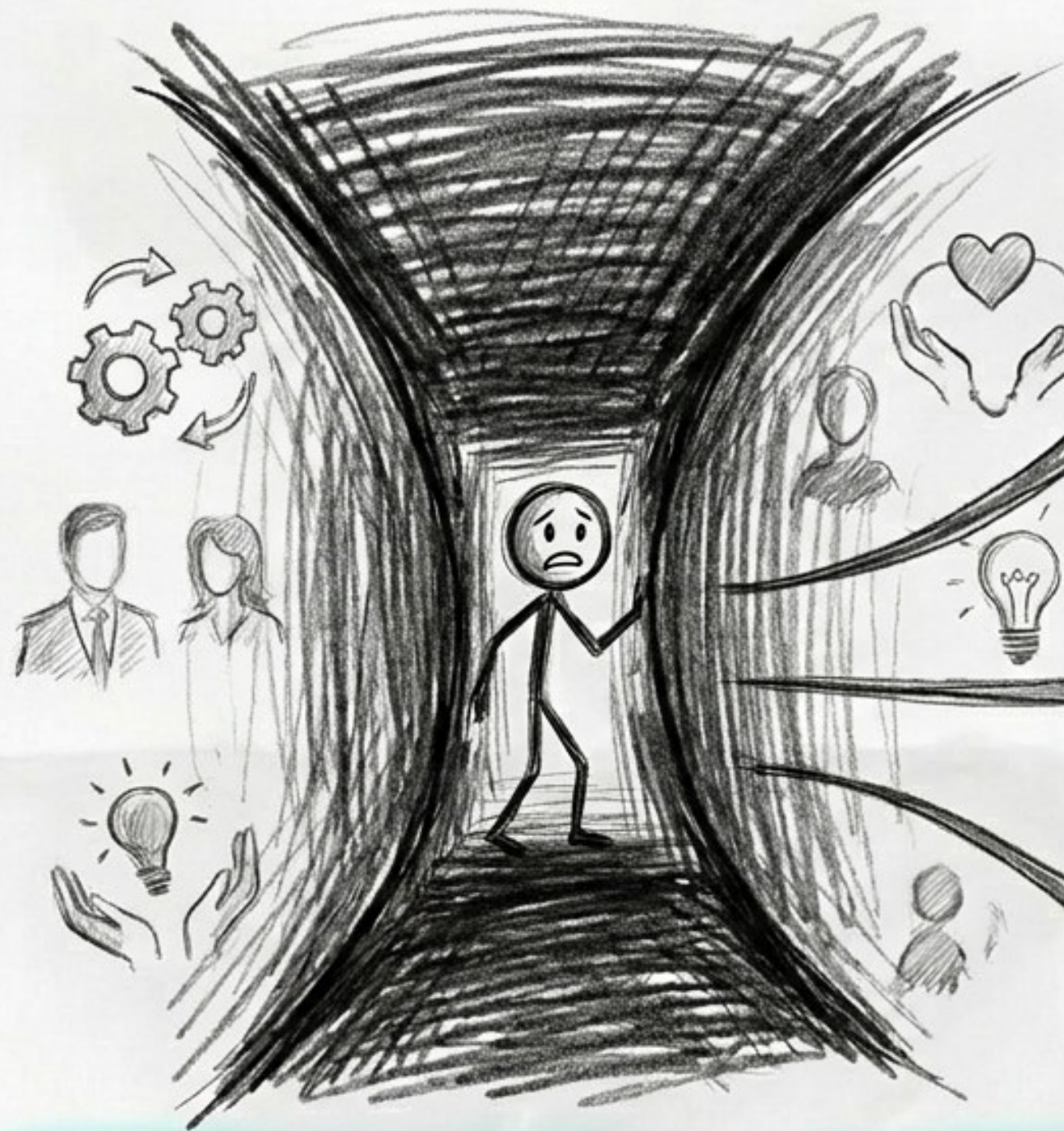
Asumimos que nuestra película es lógica y universal. Frases como "es obvio" o "te lo dije" son simplemente nuestro proyector ignorando la película del otro.

El modelo dual: Los dos departamentos de nuestra mente



Todos los seres humanos poseemos ambos "departamentos". El problema es que pasamos el 90% de nuestro tiempo atrapados en uno de ellos sin darnos cuenta.

El Estado Desconectado: Operando en modo supervivencia



- **Visión Túnel:** El cerebro bloquea la empatía y la creatividad. Solo importa el “yo” y la protección inmediata.
- **Reacción Inconsciente:** Saltamos ante amenazas abstractas (un email, un tono de voz) como si fueran tigres reales.
- **Saturación:** Aquí habitan el estrés, la frustración extrema y la ansiedad.

“No es personal. Cuando alguien te habla desde aquí, literalmente no puede verte. Solo intenta sobrevivir a su propia película.”



El Estado Conectado: Operando en modo vida

- **Amplitud de Mira:** Capacidad para ver el panorama completo y comprender universos ajenos.
- **Respuesta Consciente:** Espacio entre el estímulo y la acción. Ya no reaccionamos; decidimos.
- **Claridad y Paz:** El estado natural de colaboración, donde los protocolos fluyen y la creatividad despierta.

[Nadie puede ser forzado a entrar aquí. Este departamento solo se activa cuando el sistema nervioso se siente verdaderamente a salvo.]

Diagnóstico de estados: ¿Desde dónde estás operando hoy?

	Desconectado	Conectado
Foco	Visión Túnel (Cerrado al "yo")	Perspectiva Amplia (Abierto al "nosotros")
Acción	Reactivo e Impulsivo (Automático)	Proactivo y Deliberado (Consciente)
Interacción	Juicio y Defensa (Tú vs. Yo)	Empatía y Escucha (Universo compartido)

Takeaway Box

El primer paso para el cambio no es juzgar nuestro estado, sino simplemente etiquetarlo. Etiquetar le enseña al cerebro a ver lo que antes era invisible.

Mecanismos de defensa: ¿Cómo te desconectas tú?

Todos usamos todas las estrategias en algún momento, pero tenemos tendencias principales. El objetivo no es diagnosticarnos, sino observarnos desde la curiosidad, sin culpa.

El que se enfada



Reacciona, juzga, se indigna

El que siente miedo



Duda, busca seguridad, anticipa

El que se apaga



Se anula, evita el conflicto

El que intelectualiza



Argumenta, se vuelve frío

El que usa máscara



Aparenta conexión, busca gustar

El que es reactivo



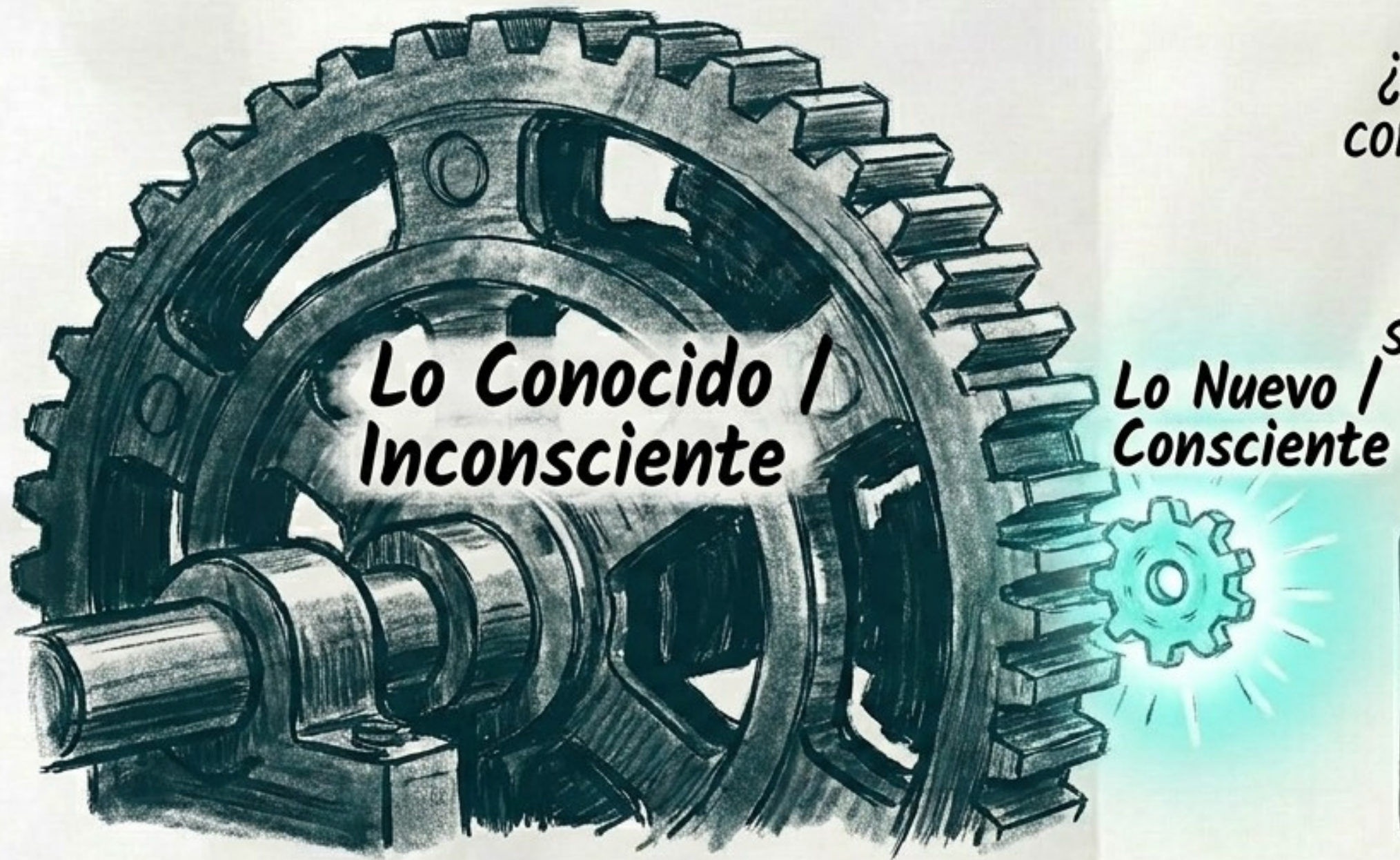
Agresivo, defensivo, evasivo

Observar sin juicio

Patrones automáticos

Curiosidad > Crítica

El piloto automático y el miedo a lo desconocido



¿Por qué elegimos el sufrimiento conocido sobre la paz desconocida?

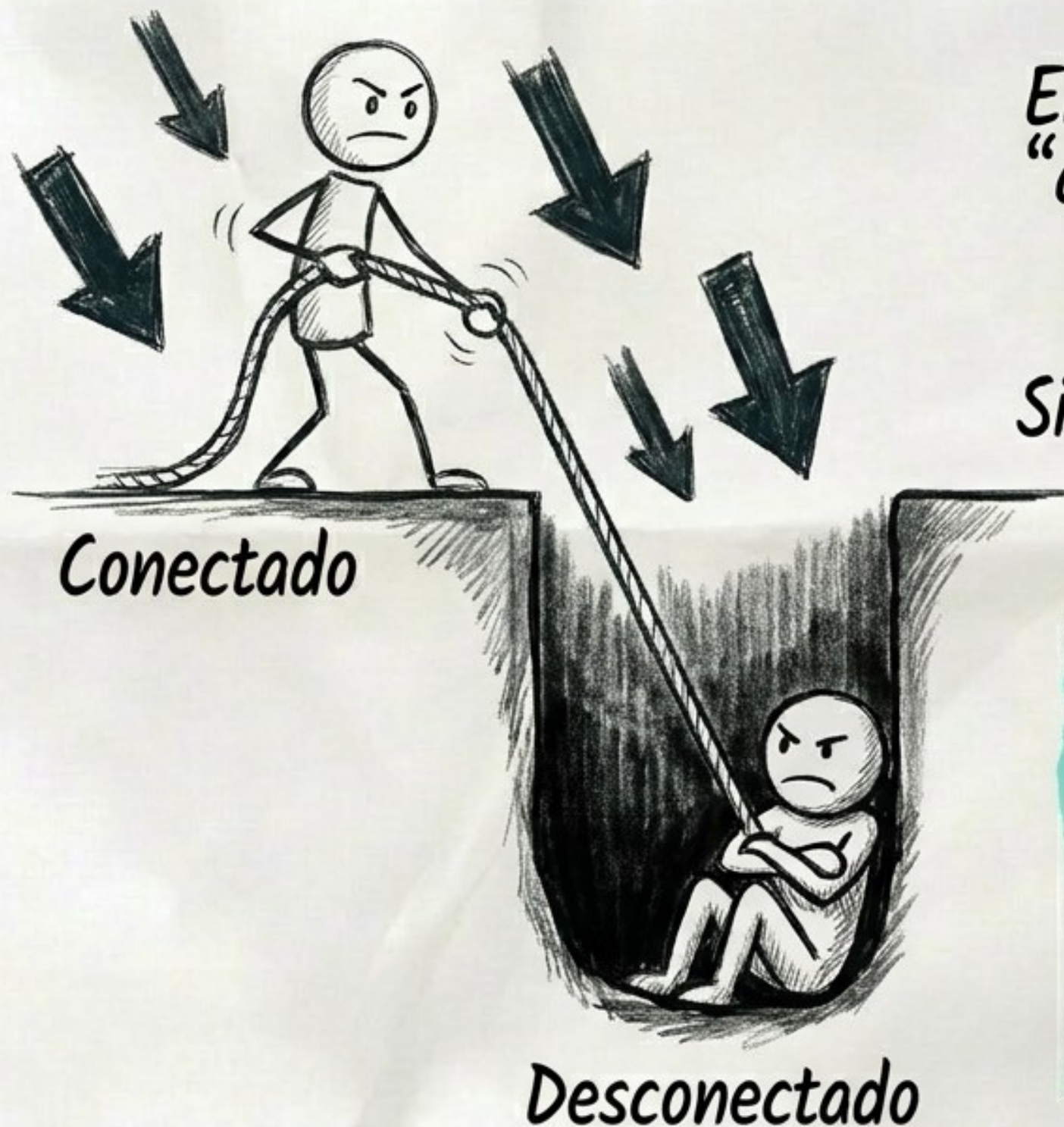
Porque el cerebro prioriza la supervivencia, y la supervivencia ama lo predecible.

Difícil vs. Simple

Salir de la desconexión es simple (requiere pocos pasos), pero es hiper difícil porque requiere invertir energía masiva contra la inercia de toda una vida.

Cualquier cambio real, incluso uno positivo, inicialmente se sentirá "raro". Esa rareza es la señal biológica de que estás rompiendo el piloto automático.

El espejismo del control: No podemos cambiar a los demás



El error más común en los equipos es intentar "arrastrar" a un compañero hacia la conexión.

La desconexión es pesada y cómoda. Si intentas forzar el cambio mediante el juicio o el estrés, solo lograrás desconectarte tú.

Callonable Rox

No puedes darle sed a alguien, solo puedes ofrecerle agua. Tu única responsabilidad es mantenerte en tu lado conectado. Al hacerlo, te conviertes en una inspiración, no en un salvador.

La ley de la cocreación: Interacción en lugar de culpa



Nadie crea la realidad por sí solo. Cuando ocurre un roce departamental, la pregunta no es "¿De quién es la culpa?", sino "¿Cómo he cocreado yo esta situación?".

El paradigma de la culpa

Busca víctimas y verdugos. Nos quita el poder. Estanca la situación.
(Ej. "La empresa me estresa").

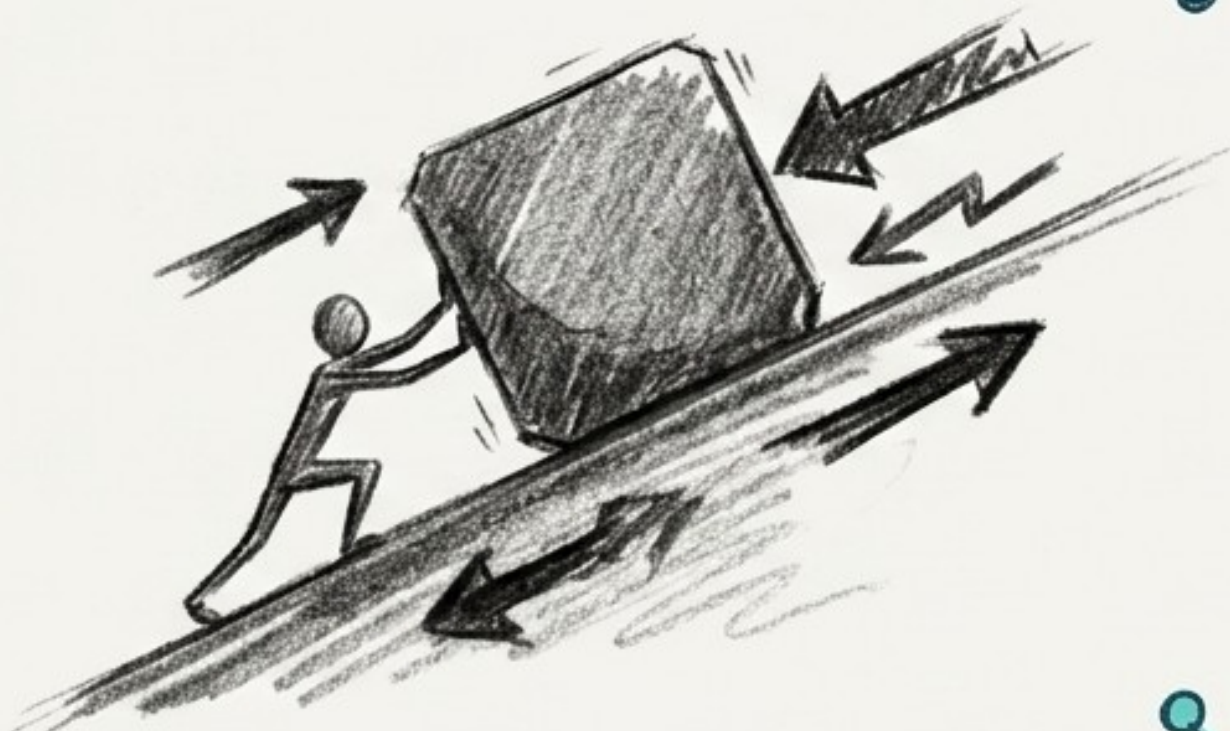
El paradigma de la cocreación

Observa los hechos objetivamente. Nos devuelve el control. Habilita el cambio.
(Ej. "Yo me estreso interactuando con las condiciones de la empresa").

Inspirar en lugar de arrastrar

No podemos llevar a otra persona de su lado desconectado al conectado por la fuerza. Obligar genera desgaste y resistencia. La alternativa es mantener nuestra energía e **invitar a bailar**.

Arrastrar



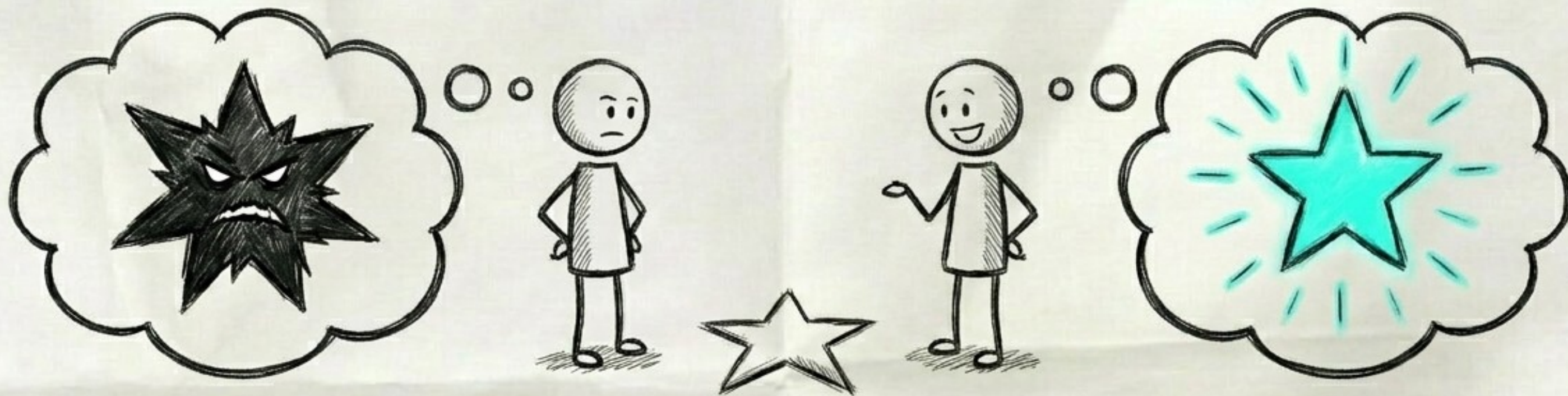
Desgaste, frustración, rechazo.

Inspirar



Mostrar otra posibilidad y dejar que el otro se acerque.

El arte de validar: Comprender el universo del otro



1. Validar NO es dar la razón. Dar la razón es rendir tu realidad. Validar es reconocer que, dentro de la "película" y el universo de la otra persona, su percepción es 100% real.

2. En el instante en que niegas la realidad del otro (ej. "No deberías enfadarte por eso"), provocas una desconexión automática.

3.

Entiendo que desde tu perspectiva veas la estrella oscura. Yo, desde la mía, la veo brillante. Vamos a ver cómo avanzamos con ambas verdades sobre la mesa.

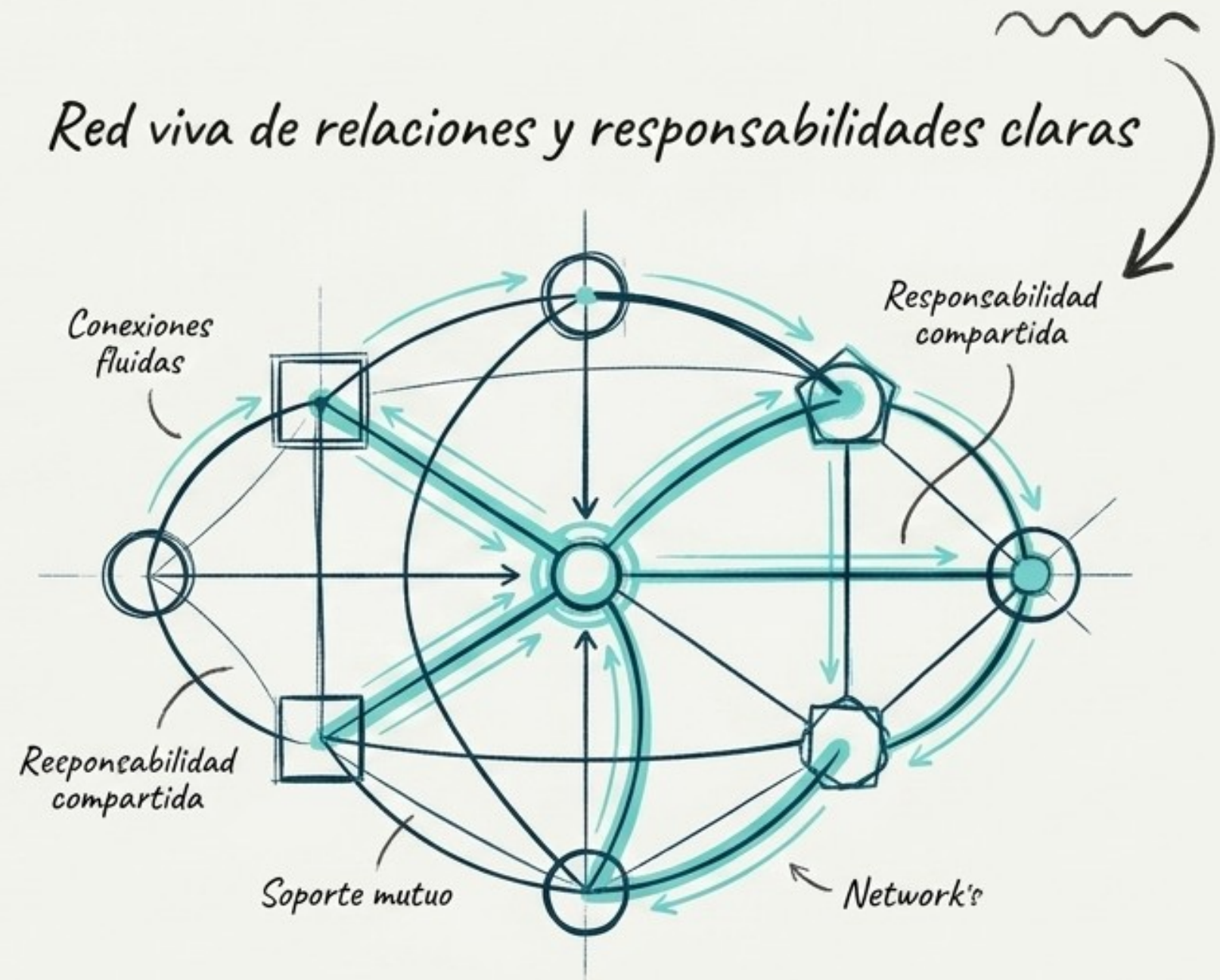
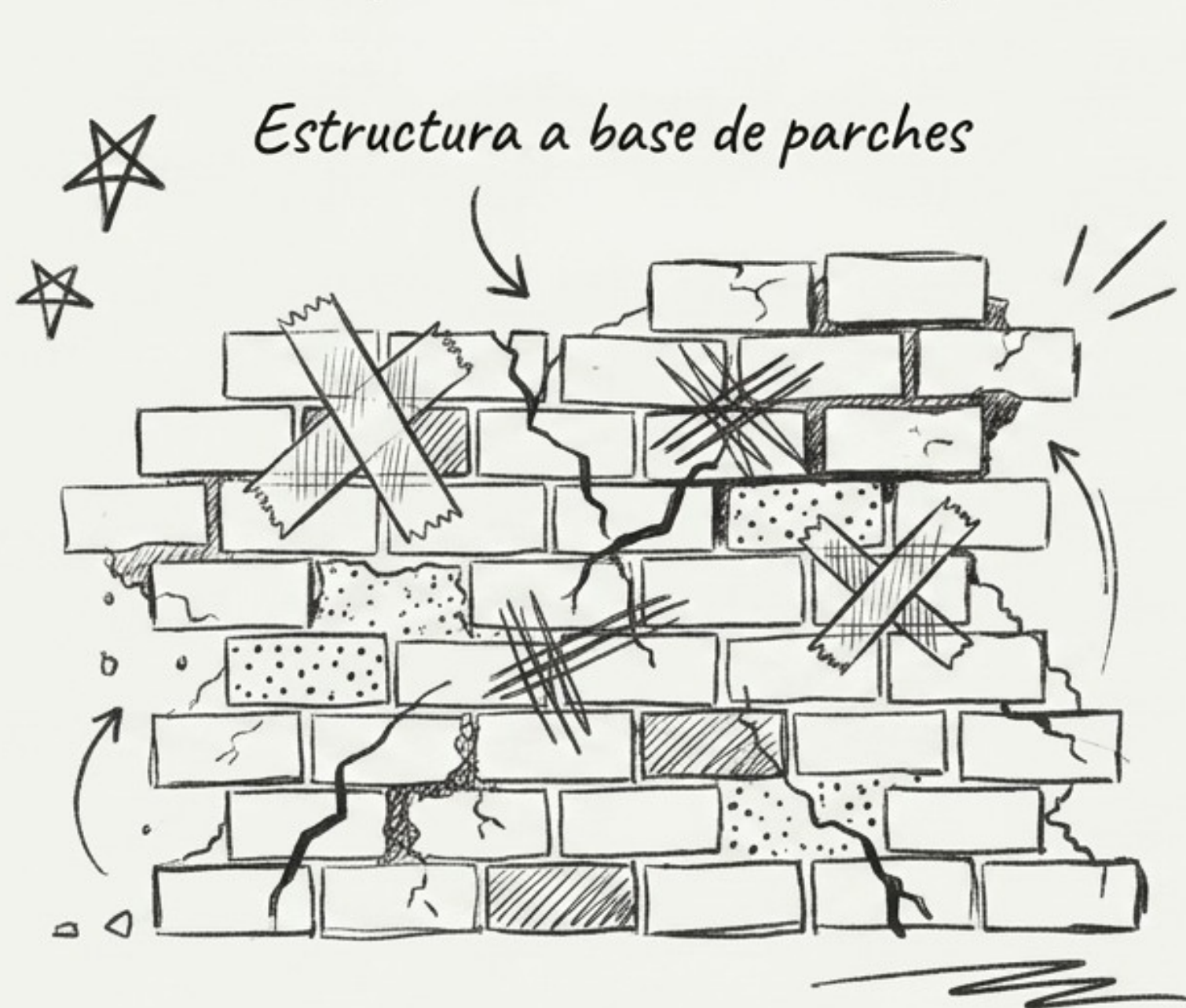
La empresa no me estresa. Yo me estreso.

COFARCA puede crear las condiciones perfectas (caos, exigencia, falta de protocolos) para que **te estreses**, pero la **reacción de estrés ocurre dentro de ti**. **Separar ambas realidades** es el primer paso hacia la madurez profesional.



Del crecimiento por parches a los Protocolos Humanos.

COFARCA ha crecido resolviendo sobre la marcha. Hoy, pedir algo a otro departamento se siente como pedir un favor personal. La solución no es protocolizarlo todo hasta la rigidez, sino crear estructura que reduzca el caos sin perder la humanidad.



Mapas de bolsillo: 8 ideas clave.

Ninguna de estas frases es un dogma; todas son invitaciones a la observación diaria en los pasillos de COFARCA.

1. No te creas nada:
verifícalo.

2. Cada persona vive dentro
de su propia película.

3. Lo que para ti es obvio,
para otro no lo es.

4. Muchas reacciones no son
personales, son mecanismos
de supervivencia.

5. No puedo cambiar a los
demás, pero puedo inspirar
otra posibilidad.

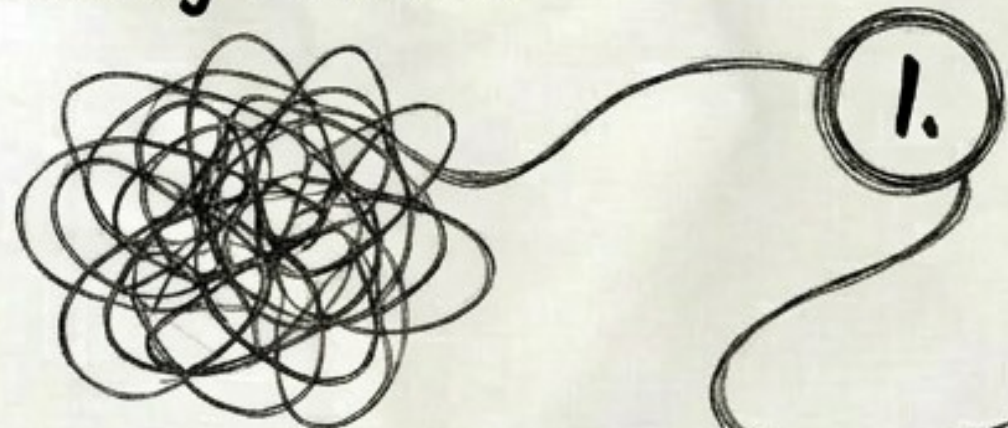
6. Cocrear no es culpa;
es observar mi parte.

7. Validar no es
dar la razón.

8. La empresa somos todos
cocreando el clima.

De la teoría a la práctica: Rompiendo los silos en COFARCA

Silos y Parches



Step 1: Identifica tu película.

Antes de reaccionar a un email o petición de otro departamento, pausa. ¿Qué película te estás contando sobre su intención?

2.

Step 2: Revisa tu estado.

¿Estás respondiendo desde la supervivencia (ira, anulación) o desde la vida (empatía)?

3.

Step 3: Suelta el control.

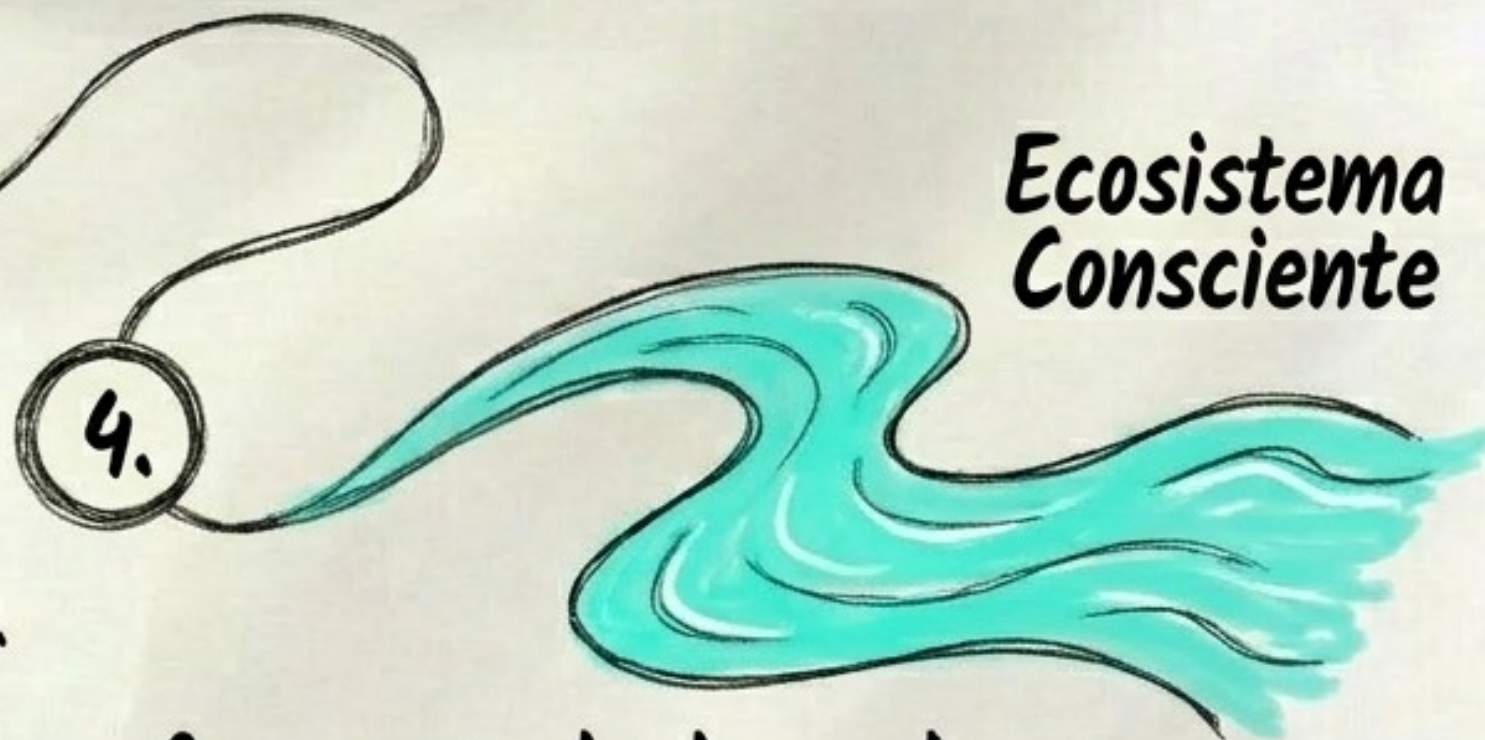
Acepta que no puedes cambiar cómo actúa el otro departamento. Mantén tu conexión.

Step 4: Valida y Cocrea.

Comprende su universo, valida su frustración y pregúntate cómo puedes interactuar de manera diferente hoy para cocrear un mejor resultado mañana.

4.

**Ecosistema
Consciente**



Un 1% de cambio consciente transforma toda la red.