



## MODO HACER Y MODO SER

Por Laura Contreras Astorga - G12

*Heidegger nos mostró el Dasein;  
estar allí con conciencia.*



Nuestra mente tiene un comportamiento habitualmente caótico en la vida diaria, que la podemos describir como "Modo Hacer".

Se nos enseña a ser productivos, muy productivos y muy ocupados, y así comenzamos a definir quiénes somos; ésta definición se basa en lo que hacemos o no hacemos.

A los niños les regalamos algo útil que les sirva para "hacer algo", pintar, leer, aprender, crear, etc. Todo relacionado con aumentar los conocimientos, que logren una habilidad con bastante destreza.

Los llamados "trabajólicos" son bien mirados, tienen éxito porque son gente enfocada en su trabajo y que no paran. Nos cuesta parar y, mientras trabajamos o estudiamos, seguimos pensando en lo que viene o cómo perfeccionarlo y/o proyectarlo. Vamos buscando metas y ponemos metas a nuestros hijos, buscando reconocimiento por esas acciones.

Se nos condiciona a hacer esto o lo otro a cambio de algo, incluso afectos. En la infancia los padres nos inducen y en la adultez somos nosotros mismos. Funcionando sin estar conscientes o en el llamado "piloto automático" realizando actividades que te desconectan de tus necesidades y deseos, te desconectan del "yo", logrando que los acontecimientos surjan casi sin memoria, sin percatarnos que la experiencia está aconteciendo. Nos alejamos del trabajo personal y emocional.

R E F L E X I O N E S

# CMG ALUMNI



El modo Ser está íntimamente relacionado con lo que necesitamos a nivel físico, mental y emocional; escuchar al cuerpo y estar en conexión con el corazón.

Cuando se toman las decisiones desde el Ser, se hacen desde la necesidad personal, mencionada anteriormente, y en el presente, no pensando en el futuro, y no producto de los compromisos y obligaciones adquiridas desde el Hacer.

El modo Hacer no es malo al igual que el estrés, nos prepara para situaciones de mayor exigencia pero al caer en el modo automático nos desconecta de la intención del momento.

Identificar en qué modo paso mi vida es básico si quiero darle sentido a este pensamiento; observar el mundo si nos interesa previamente, para lograr la satisfacción a nuestras inquietudes. Gadamer, discípulo de Heidegger, nos dice que basta con que algo esté "presente" para ser observado.

Esto nos impulsa a la acción haciéndonos cargo de estas inquietudes, confirmando sentido a la acción. Por lo tanto cuando estoy ante una conducta insatisfactoria debo declarar un quiebre: "no más", "basta", etc. De ésta forma, se abren todas las posibilidades para tomar acciones, para estar en el "presente con conciencia en nuestro presente" y así observar la vida que quiero y que, en la actualidad, estoy dejando pasar por no estar allí cuando ocurre la experiencia.

Como Coach es fundamental "estar allí con conciencia" para guiar a nuestro Coachee y logre observar lo que está presente, desde su presente y con conciencia, trayendo a su observador que le va a permitir tener un aprendizaje transformacional de su meta, reto o problema a superar, "dándose cuenta que se dio cuenta" y logrando vivir la experiencia cuando ésta está sucediendo.



---

**Laura es Diplomada en Mindfulness y Meditación.  
Está certificada como Coach Ontológico y Organizacional de CMG – Generación 12.**