NOVIEMBRE
Nº7 2026
CMG ALUMNI

Reflexiones Ontológicas

El Observador **CMG**



¿Dónde está tu tren hoy? El viaje entre la ausencia y la presencia

Por Vivian Karow Schumacher
Coach Ontológico CMG

El fin de semana pasado participé de un interesante taller acerca de la presencia. Las preguntas que surgen al respecto:

- **¿Vivimos en el presente?**
- **¿En qué situaciones estamos en ausencia y en cuáles en presencia?**
- **¿Cómo vivo la ausencia?**

Si nos imagináramos como un carrito de tren, podemos movernos entre un extremo y otro. Quizás en alguna situación mi carrito está más cerca de la ausencia total y, en otras ocasiones, más cerca de la presencia plena. Incluso este carrito puede quedarse fijo por largo tiempo en alguno de estos ejes, sin darme cuenta. Hay que tomar consciencia de qué es lo que me sucede cuando esto ocurre.

Para vivir en el presente, debemos haber sentido la ausencia. La ausencia es dejar de mirarse, de reconocerse; es cuando dejamos de escuchar nuestra propia voz.

Para vivir el presente, se debe cumplir este aspecto:



NOVIEMBRE
Nº7 2026
CMG ALUMNI

Reflexiones Ontológicas

El Observador CMG

"Se puede estar en el presente cuando puedo sostener la atención. Presencia y atención tienen relación directa."

Tal como indica en su libro Focus Daniel Goleman (psicólogo): "donde colocamos nuestra atención, ahí se encuentra nuestro poder".

¿Qué pasaría si creamos un hábito de poner atención? Por ejemplo: al clima, a nuestras relaciones, a escuchar, a seguir nuestros instintos. Hoy la vida de las pantallas nos consume atención y dejamos de mirarnos.

En el coaching creamos un fenómeno integral: observando el cuerpo, las emociones y el lenguaje, tenemos la atención absoluta en el otro.

Incluso mientras leemos esta nota, estamos pensando en lo que vamos a hacer después, en el trabajo, los hijos, todas las preocupaciones cotidianas que nos desenfocan de la atención. Estar presentes es conectar, disfrutar; estamos presentes también en la angustia y los miedos. Vivir y sentir nos hace conscientes de quiénes somos.

La invitación es a identificar en qué momentos movemos nuestro carrito.

