





EL EXPECTANTE

Víctor Navarrese – Vanessa Díaz



 **CrearIntegración**
EDICIONES

Primera Edición: 30 de mayo de 2021
El Expectante
Víctor Navarrese - Vanessa Díaz
110 pag.
CDD 153.8



Edición: Crear Integración Ediciones
ISBN: 978-99925-78-04

Agradecimiento

Nuestro profundo agradecimiento al Universo y a la vida por ponernos en este camino de acompañamiento en el desarrollo y crecimiento de las personas.

Agradecemos a todos los seres que han formado parte de nuestro andar en este plano y que han contribuido de una u otra manera a que podamos plasmar nuestra experiencia en este trabajo.

Quisiéramos expresar también nuestro amor y gratitud a todos quienes están recorriendo estas páginas, deseándoles que puedan pronto cosechar las semillas que compartimos en ellas.



Prólogo

Hace unos seis años conocí a Víctor. Fue en una reunión de profesionales de coaching que vivían en Paraguay. Recuerdo que era una de esas tantas noches cálidas asuncenas que se disfrutaban en un patio al aire libre. Yo solo conocía a Laura Gómez, quien había sido mi profesora de coaching y que me presentó a las personas que iban a ser parte del encuentro, entre las cuales estaba Víctor Navarrese, uno de los autores de este amado libro. En esa época prepandemia, todavía saludábamos a las mujeres con un beso en cada mejilla y a los hombres con un apretón de manos mirando a los ojos como señal de respeto y de presencia.

Mi primera impresión de Víctor fue que estaba frente a alguien **confiable y con experiencia** en coaching. No había nada que sustentara esa percepción, solo la impresión inicial que, por alguna razón, me hacía suponer que podría construir a futuro algún proyecto interesante con alguien **“confiable y con experiencia”**. Sin profundizar mucho, seguí saludando a las otras personas presentes, ya que era una reunión en

donde se estaba consolidando la Asociación Paraguaya de Coaches Ontológicos, APCO.

Seis años después de aquel encuentro, puedo decir que compartí innumerables y fructíferas reuniones con Víctor, un periodo entero en el mismo equipo del Consejo Directivo de APCO, y sigue siendo la persona de consulta permanente para mi gestión actual como presidente de la Asociación.

Con el pasar del tiempo creamos una relación de confianza y respeto mutuo. Y si bien durante este último año no nos hemos visto tan seguido, aunque nos comunicábamos de vez en cuando, qué grande fue mi sorpresa y felicidad al recibir el honor inesperado de que Víctor y Vanessa me pidieran escribir el prólogo. Vanessa, coach ontológico y periodista, ha trabajado con Víctor en este proyecto, donde han plasmado la experiencia conjunta del trabajo que vienen realizando en grupos y talleres de desarrollo personal.

Me tomé el tiempo y después de sumergirme en las páginas del libro en mis manos, comparto que me resultó muy valioso haber tomado consciencia acerca de cómo las expectativas moldearon mi vida y cuán poco consciente era

sobre las mismas. Descubrí cómo ellas estuvieron presentes por años en mis impulsos más primitivos, mis objetivos más sofisticados, estrategias más elaboradas y mis convicciones más profundas. Pude tomar consciencia de lo poco que había ahondado en las mismas y cuán automáticamente actuaba. El concepto convivía conmigo como el aire que respiro, me acompañaba en mi vida y trabajo. Era parte de mí, aunque ahora es también un recurso consciente para mi vida y mi trabajo como coach profesional.

Estoy seguro de que encontrarán en este maravilloso libro, que tan generosamente comparte el aprendizaje de los autores, una orientación sobre cómo aumentar nuestro poder de acción y a la vez cómo gestionar aquellos aspectos que no podemos controlar, aprendiendo a convivir con la incertidumbre y la vulnerabilidad. Navegar por esta parte del libro fue para mí de una riqueza invaluable, razón por la cual siempre estaré agradecido.

Puedo notar en la obra la dedicación por expresar los conceptos desarrollados en un lenguaje comprensible, como un regalo único a nuestro Alcance, para que los incorporemos, degustemos y saboreemos. Quiero insistir en que este

esfuerzo por lo comprensible no es un detalle menor; para mí fue la clave para querer adoptar los conceptos leídos e internalizarlos. Es toda una invitación a que podamos aplicarlos en la cotidianidad y además deseo que esto me ocurra. Creo ciegamente en que saber y no hacer es como no saber. Quiero aplicar lo aprendido. En la lectura noté que hay una invitación constante a crecer en la comunicación, trabajar la propia identidad, apreciar el valor de la palabra, las promesas, la escucha, las interpretaciones que hacemos y el respeto al otro en conjunto con el respeto y cuidado de cada uno.

Es muy poderoso relacionar cuán interconectados estamos y cómo influimos en las expectativas, aprendizajes y decisiones nuestras y de los demás. Ser conscientes de esto y de cómo vamos cambiando a lo largo de la vida y en cada contexto es una invitación de los autores que encontrarán en forma de citas y reflexiones a lo largo del libro.

Estoy en una etapa de mi vida en donde disfruto el presente, soy agradecido por la familia que tengo, el trabajo con sentido que realizo, la bendición de tener salud, las pequeñas cosas, las

relaciones que cultivé y el cuidado selectivo con aquello que elijo dejar entrar a mi entorno. En función de esto último, incorporaré este libro en la bibliografía de la escuela de coaching que tengo la dicha de dirigir con mis socios.

Mi humilde expectativa de la cual me hago cargo (con todo lo que aprendí sobre las mismas en este libro) es que no solo mis alumnos sino todos los alumnos de coaching ontológico, todos los coaches y todas las personas que busquen crecer, disfruten de este libro tanto como yo y lo apliquen a sus vidas.



Juan Carlos Acosta Galeano
Coach organizacional y gestor de cambios



Contenido

Al Lector	1
Incertidumbre.....	2
Emociones.....	3
Motivación.....	4
Personales.....	5
Para bien o para mal	5
¿Aprendizaje?	6
Generalidades sobre las Expectativas	9
Expectatum	9
Teoría.....	10
Tipos.....	10
En Psicología	11
En las Personas.....	12
En lo Laboral	13
En lo Educativo	14
En el Cuidado.....	15
En lo Social.....	15
En Resumen	16
Explorando las Expectativas	17
El Origen.....	18

Calidad de Vida	21
¿Sin Expectativas?	22
El Bienestar y La Identidad	24
Quiebre en la expectativa	29
Tema universal	30
Disfrutar del ahora	31
Leche derramada	32
¿Lechera empoderada?	34
Lo que va quedando al desnudo	37
Personajes	37
Condicionamientos	39
Correr la cortina de humo	40
¿Qué se refleja?	42
Heridas condicionantes	44
En las Relaciones	47
Actitud	47
Soltar el Control	50
El Programa Interno	52
Gestionar desde las Expectativas	53
La expectativa “Estrella”	55
Expectativas heredadas	58
Lo prometido	61

Compromiso.....	61
El chequeo	63
Seres Humanos.....	65
Una mirada desde otra perspectiva	69
A Nosotros	69
En Educación.....	71
En la Empresa	72
En el Hogar.....	73
Otras Consideraciones	74
En lo Desconocido.....	77
En otra Situación.....	77
El Aprendizaje	80
Aprendiendo de las Expectativas	83
Crecer con las Expectativas.....	83
Proceso.....	84
En Foco	88
La mirada final	91



Al Lector

Se suele decir: “no hay nada nuevo bajo el sol”, pero no cabe duda de que las experiencias que vivimos en la vida nos suelen abrir nuevos mundos, donde todo nos puede parecer inédito, y ello es sencillamente porque cada experiencia es personal y se vincula con nuestra propia historia.

Esta mirada nos mueve al deseo de compartir estas páginas desde las observaciones que hemos reunido con el tiempo, al realizar nuestros programas de formación, de desarrollo personal o de entrenamiento.

Estimado Lector, esta es una invitación a incursionar por el mundo que se genera entre la satisfacción y la frustración ante la espera de que algo ocurra. Observar como ocurre en distintos contextos y al mismo tiempo lo que muestra de una persona.

El nombre del mundo al que nos referimos es ***Expectativas***. En estas páginas, nuestra mirada no está puesta en ver la generación de expectativas como una herramienta de márketing motivacional, sino desde lo que

sucede en la persona y cómo desde lo que se descubre en ello se puede trabajar en lo personal.

Lo que aquí expresamos no nos hace dueños de la verdad. Es una invitación a experimentar consigo mismos el papel que les juega las expectativas, de manera de llevar a consciencia que se las puede trabajar a nuestro favor.

Para quienes les resuene, proponemos algunas acciones como práctica de experienciación.

Nuestra expectativa aquí es sintonizar con la mayor cantidad de lectores posibles, para quienes esta mirada pueda ser un aporte en su camino de encuentro con su verdadero Ser.

A continuación, y a modo introductorio, comentamos 6 aspectos que se irán tocando en distintos capítulos.

1

Incertidumbre

Está claro que las expectativas no son algo nuevo, han sido parte del ser humano desde sus inicios. El ser humano dispone de la capacidad de crear o

asociarse a expectativas referentes a lo que le puede devenir.

En su historia, esta capacidad le ha permitido sobrevivir, vincularse, formar comunidades, culturas, entenderse con la naturaleza, desarrollarse y crecer.

Observaremos que la raíz fundamental de la existencia de la expectativa es la incertidumbre sobre lo que vendrá. La mente se alarma ante la incertidumbre, necesita tener certeza para responder a la supervivencia, y uno de sus caminos es crear una expectativa de futuro posible, logrando así una sensación de seguridad.

2

Emociones

Al generarse una expectativa y observar el desarrollo de ese futuro que se espera, se encienden alertas que ponen en juego emociones de la persona.

Frustración por la expectativa no alcanzada o denegada. Satisfacción por el futuro obtenido. Felicidad por la amplia superación de la

expectativa. Aceptación y paz con lo que trajo la vida.

Pero también puede dar lugar a la aparición de rencores, envidia, enojo, despecho y muchas tantas que ponen a la persona en una sombra de la que le cuesta salir.

3

Motivación

Las expectativas generan automáticamente una cadena de motivaciones que mueven a la toma de decisiones y ejecución de acciones, con el propósito de lograr asegurar ese futuro que puede estar prometiéndolo la expectativa.

La expectativa creada nos mueve con entusiasmo para lograr un beneficio o bienestar que se considera merecido.