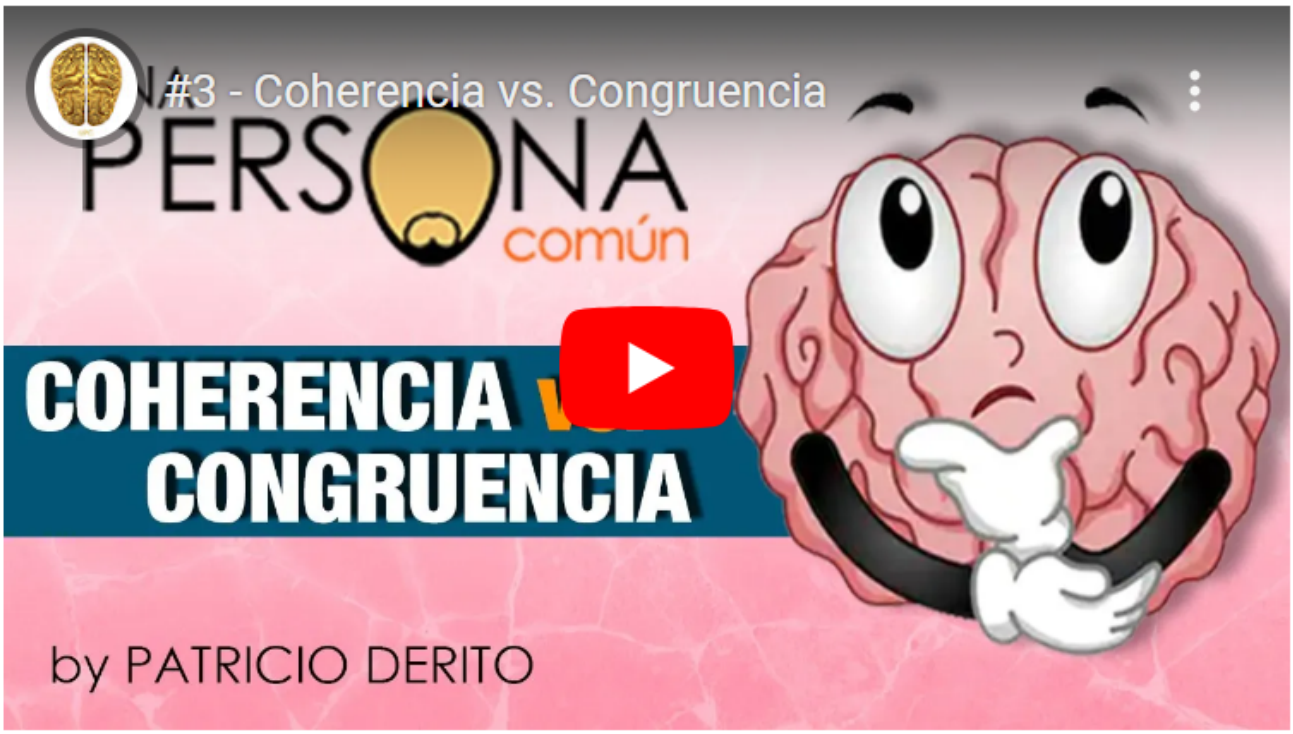
PROPÓSITO:

Guía No. 29: Coherencia.

Promover la interacción idónea, consigo mismo, con los demás, con la naturaleza, en los contextos escolar, familiar, social y laboral.

MOTIVACIÓN:



"¿Coherencia o congruencia? ¿Es lo mismo? Lo vemos, quédate. Que tal, amigos, como están, bienvenidos a un nuevo video de una persona común. Mi nombre es Patricio Derito, soy coach internacional, Practitioner PNL, mentor en procesos de cambio. Muchas veces han escuchado hablar de la congruencia y de la coherencia, si pero, tienen idea qué significan y cuál es la diferencia entre cada una. Vamos a verlo. La congruencia es la línea directa que existe entre lo que vos pensas, lo que vos haces, y lo que eso te hace sentir. ¿Bien? Por ejemplo, vos llegas a tu casa, cansado, de un día de labor terrible y tu pareja te dice, hola, mi amor, cómo estás, ¿te acordas que hoy teníamos que ir al cumpleaños de fulana, de mengana? Bueno, vamos ¿No? Sí, si, vamos. No tenes ganas. ¿Sí? Tu mente, piensa algo y tu cuerpo no expresa. ¿Bien? O sea, no te estás sintiendo congruente, por lo que pensas y lo que eso te hace sentir, no están directamente relacionadas, por el contrario, no tenes ganas. Sin embargo, lo vas a hacer. Entonces, ahí, estamos hablando de congruencia, ¿Ok? Entonces hablamos, la congruencia es la línea directa que existe entre lo que piensas, lo que haces, lo que dices y lo que eso te hace sentir. ¿Bien? Por el contrario, la coherencia es la línea directa que existe entre lo que uno dice y lo que uno hace. ¿Bien? Por ejemplo, yo estoy fumando un cigarrillo y digo, no debes fumar porque hace mal, no hay que fumar porque hace mal, y sigo fumando. Entonces, eso es coherencia, no estoy siendo coherente, porque lo que digo no se condice con lo que hago, ¿Bien? Entonces, esas son las diferencias entre coherencia y congruencia. ¿Bien? Hasta acá este video..."

EXPLICACIÓN:

Ser coherentes, manteniendo alineado lo que pensamos y hacemos es un modo de garantizar nuestro bienestar psicológico. El principio de coherencia nos dice que las personas nos esforzamos, casi en todo momento, por ser congruentes. Una de nuestras necesidades principales es cuidar de esa armonía entre lo que decimos y lo que hacemos, entre lo que nos ha enseñado la experiencia y lo que nos demanda el momento inmediato. Ahora bien, es cierto que no siempre lo logramos y que ese conflicto genera malestar. Carl Rogers, célebre psicólogo humanista, fue uno de los primeros en profundizar en el principio de congruencia o coherencia. En 1950, lo definió como una alianza entre la experiencia y la conciencia. Sería, básicamente, el resultado de cada cosa vivida y de lo que hemos aprendido de ellas para actuar de manera consecuente con nuestra propia escala de valores, sentimientos y deseos. Son muchas las personas que acuden en busca de ayuda porque sienten que se han alejado por completo de su «yo ideal». Su realidad ha perdido sentido porque ven una clara diferencia entre lo que quieren y lo que hacen, entre lo que sienten y lo que reciben. Si Rogers se preocupó por ahondar en este concepto fue por una razón. Algo que puede verse a menudo en terapia es la incoherencia, la clara distancia entre lo que uno necesita y lo que hace por sí mismo. Si el principio de coherencia se quiebra, emerge el malestar y el sufrimiento. Esta es una realidad tristemente común en la que vale la pena detenernos.

EJERCICIOS:

1. Comprar la guía, pegarla, copiarla y desarrollarla en el cuaderno.

2. Qué concepto le merece, las siguientes frases:

2.1 “La buena vida es un proceso, no un estado del ser. Es una dirección, no un destino”. -Carl Rogers-

2.2 “A veces, en nuestro intento por cuidar de nuestra coherencia, nos vemos en situaciones contradictorias que resultan problemáticas”.

-Robert B. Cialdini -

2.3 “Hay situaciones en las que experimentamos una especie de sanción social por defender ciertas cosas y no ser completamente coherentes con ellas” -Robert B. Cialdini -

2.4 Una persona puede seguir siendo coherente a pesar de las aparentes incongruencias cotidianas.

4. Realizar un dibujo a todo color, relacionado con el tema tratado en esta guía.

EVALUACIÓN:

1. Trabajo en clase (1 punto); 2. Cuaderno al día (4 puntos); 3. Sustentación (2 puntos); 4. Orden en el puesto de trabajo (1 punto); 5. Actitud ante la clase (1 punto); 6. Adquisición de la guía (1 punto). Total: 10 puntos.

BIBLIOGRAFÍA:

"Aún con todas sus farsas, penalidades y sueños fallidos,

el mundo es todavía hermoso"

https://lamenteesmaravillosa.com/el-principio-de-coherencia-armonia-entre-lo-que-se-dice-y-se-hace/