



Dr. Henry Barrios-Cisneros

Especialista en Medicina Interna

Investigador en Salud Holística

Naturista Quiropráctico

Psicoterapeuta Holístico

Estrés, ansiedad y depresión



www.henrybarrioscisneros.org

henrybarrioscisneros@gmail.com

**SOLUCIÓN TRANSCENDENTE DE CONFLICTOS Y CRISIS DE MANERA
COMPLEMENTADA Y SINERGICA, APLICANDO LA TERCERA ALTERNATIVA**

Inspirado en el libro de **La 3ra Alternativa** de Stephen R. Covey (PAIDÓS 2012)

Esta guía práctica para crear soluciones trascendente ante cualquier dificultad personal consigo mismo o con su entorno es una integración del conocimiento aportado por Stephen R. Covey con los de la Salud holística. Espero que le sea de gran utilidad en su proceso de aprendizaje significativo.

Como reitera Covey: “La mejor manera de aprender es enseñando. Es por todos conocidos que los profesores aprenden más que los alumnos. Así que busque a alguien (colega, amigo, alumno o familiar) a quien enseñarle lo que aprende”. Tenga presente la siguiente **reflexión**:

Según el sabio chino Confucio: La vida de todo Ser humano en este plano terrenal, es un eterno y permanente proceso de aprendizaje significativo que sólo termina cuando se cierra el ataúd. *Para que tome consciencia de su camino trascendente, es importante cultivar la sabiduría:*

La primera vez que se obtiene una información, apenas se conoce, generalmente no la aplica y se olvida rápidamente.

La segunda vez, se comienza a entender, pero las costumbres, creencias destructivas, culpas y hábitos impiden su aplicación. Tienen más fuerza que la consciencia y pronto se olvida.

La tercera vez que se repasa, empieza a comprenderse y cuando se aplica, el practicante se siente confundido. Ante la confusión puede desistir y aplazar la lección de vida o persistir y aprender a superarla.

La cuarta vez, se hace consciente y se practica automáticamente, pero con el tiempo se olvida y por su ignorancia retorna a los antiguos hábitos.

La quinta o más veces que se practica con persistencia se internaliza, tomando consciencia lo hace parte natural de su estilo de vida.

La práctica persistente por la salud y el bienestar es la madre de la sabiduría, y la única demostración de que realmente se ama, aplicando la ley de autoamor... camino acertado para gozar de una ancianidad saludable.

Definición de términos.

Solución, es una respuesta creativa para resolver un conflicto o crisis. Se logra cuando le libera el proceso, porque se termina con el problema que mantiene la dificultad.

Sinergia, es el proceso donde actúan en conjunto varios actores, factores o influencias de manera complementaria, así crean un efecto más grande que el que hubiera podido esperarse dado por la suma de los resultados de cada uno, en caso que hubieran operado independientemente. En estas situaciones, se crea una solución extra debido a la acción conjunta o solapada, que ninguno de los sistemas hubiera podido generar en caso de accionar aisladamente. Es el efecto eficiente para trascender los conflictos o crisis, donde uno más uno puede ser diez, cien, mil o más.

Complementar, es la acción de integrar de manera sinérgica lo más versátil y eficiente de las ciencias, artes o técnicas implicadas para reforzar, completar, mejorar o perfeccionar un proceso, estrategia o método, aportando soluciones creativas que satisface de manera eficiente a las partes.

Creatividad, es producir algo de la nada; este Don sólo lo posee el Creador, que de la nada generó y mantiene al universo. El Ser humano lo que hace es modificar las sustancias, elementos y energías que existen, para el nacimiento de ideas o cosas y traer a la vida su descendencia. Realiza los objetos que se inventan a partir de las ideas y disfrutan gracias a los adelantos de la ciencia y la tecnología. También tiene la capacidad de construir su calidad de vida, trascendiendo su Nivel de consciencia en base a sus creencias y sueños.

Transcendencia, es el resultado de actuar para ir más allá de algún límite o superar las restricciones de un determinado ámbito. Más que mejorar, superar y evolucionar, significa pasar de un nivel a otro, atravesando el límite que los separa. En el enfoque holístico es un proceso de acción interna mediante el persistente cultivo de la sabiduría para con ecuanimidad trascender las limitaciones, confusiones o creencias autosaboteadoras para superar el nivel de consciencia de sabiduría y amor.

Niveles de consciencia, es un modelo con un enfoque holístico que permite comprender el grado de aprendizaje evolutivo que alcanzan los Seres humanos en el cultivo de su sabiduría, sobre su manera de pensar, sentir y actuar por medio de sus componentes psicológico o sistema de creencias, orgánico o instintos de subsistencia, social o comunicación, energético o capacidad gerencial y espiritual o Nivel de consciencia de sabiduría y amor. El Nivel consciencia de cada Ser humano es producto de la dinámica de aprendizaje significativo, que está directamente relacionado con el nivel trascendente con que se integra desde la corteza prefrontal la aplicación de las cinco estructuras funcionales del Sistema Nervioso Central. Estas cinco funciones cerebrales relacionadas con los niveles de conciencia son:

1. **Fisiológica-motriz-operativo**, Base del **1er. Nivel de consciencia**. Inconsciente Instintivo de subsistencia de la especie mediante la defensa por lucha o huida, alimentación y sexo. Establece relaciones **perder-ganar**.
2. **Asociativa-emocional-reactiva**, Base del **2do. Nivel de consciencia**. Subconsciente reactivo por medio de las emociones de amor-rabia, alegría-tristeza y confianza-temor. Establece relaciones **perder-perder**.
3. **Lógica-analítica-explicativa**, Base del **3er. Nivel de consciencia**. Subconsciente dogmático y egoísta con mentalidad bipolar de lucha de poder, tratando de vencer o someter a su opositor. Relaciones **ganar-perder**.
4. **Intuitiva-integrativa-comprensiva**, Base del **4to. Nivel de consciencia**, Consciente compresivo de Escucha empática con mentalidad complementaria para establecer relaciones donde **todos ganan**.
5. **Creativa-holística-trascendente**, Base del **5to. Nivel de consciencia**, Supraconsciente trascendente, con mentalidad sinérgica aportando soluciones creativas **servir-ganar**, donde todo el mundo se siente triunfador.

Eficiencia, la eficiencia es producto del trabajo complementado en sinergia que aporta soluciones trascendente a conflictos y crisis. Teniendo presente que **un Bolívar invertido en previsión es más productivo que un millardo invertido en prevención**, los tres criterios básicos para valorar la eficiencia de la educación y la gerencia, a fin de consolidar y mejorar continuamente el desarrollo integral del Ser en el siglo XXI, se caracteriza por:

1. **Ser sencillo, fácil y simple de comprender, aplicar y evaluar.**
2. **Producir el máximo bienestar o fomento de la salud integral con la menor inversión de recursos posibles para las partes involucradas.**
3. **Ser inocua o causar un mínimo efecto dañino.**

Conflictos, es el efecto de los enfrentamientos, las dificultades, combates, peleas, problemas o sufrimientos que tienen como causa el pensamiento bipolar, pueden ser internos y externos. Según Wikipedia *“el conflicto es el promotor del cambio y a su vez es consecuencia de este.* Simplemente se necesitan dos seres, ya que el conflicto se caracteriza por la dualidad adversario – adversario. En la actualidad se acepta que los conflictos son de origen humanos, ya que en la naturaleza no existen. Igualmente, un problema puede existir entre opciones opuestas de una misma persona (conflicto interno entre el Ser con sus tendencias creativas y el ego con sus creencias destructivas) y no necesariamente entre dos o más adversarios distintos (conflicto externo entre dos o más personas)”. La causa de los conflictos son los bajos niveles de consciencia, que enfrenta paradigmas mentales opuestos.

Crisis, son situaciones dificultosas o complicadas generadas por cambios bruscos del equilibrio dinámico de un proceso, en el orden físico, psicológico, social, gerencial y espiritual sujeta a evolución, que lleva a momentos decisivos y consecuencias importantes, ya sea para mejorar o para agravar el resultado. Puede ser interna o externa. Las crisis pueden designar un cambio “traumático” en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en lo político, económico, militar, etc. También puede ser la definición de un hecho medioambiental de gran escala, especialmente los que implican un cambio abrupto. **Toda crisis es una grandIOSA oportunidad para evolucionar.**

Soluciones de tercera alternativa.

Como afirmo Albert Einstein “No podemos resolver los problemas importantes a los que nos enfrentamos desde el mismo nivel de pensamiento que los ha creado”. Para solucionarlos necesitamos transcender la manera de pensar bipolar generadora de enfrentamientos entre opuestos. Que ante la ley universal de polaridad, son polos complementarios de semi-realidades. Todo problema sólo es un efecto de la mentalidad bipolar que pone a la defensiva a las personas con bajo nivel de consciencia.

Los opuestos son parte de una misma cosa diferenciados por su grado o vibración hacia las tendencias creativas o destructivas. Al comprender este principio se transmuta desde el interior los paradigmas o mapas de pensamientos bipolares, para llegar a soluciones sinérgicas complementadas ganar-ganar. Porque los conflictos con el entorno o con los semejantes son proyecciones en espejo de los que se mantienen con uno mismo. Para establecer soluciones eficientes es fundamental escuchar con empatía a la

contraparte para comprenderle y así establecer la sinergia que trasciende la actitud defensiva de la mente y da origen a la tercera alternativa.

Para llegar a la Tercera Alternativa es prioritario comprenderme a mí mismo, para poder escuchar con empatía, comprender y aceptar el paradigma y punto de vista del otro, así nos complementamos en sinergia y creamos una solución más eficiente que la que cada quien pudo aportar por separado.

Complementando a Covey, a continuación se estudian las diferencias entre los paradigmas del pensamiento bipolar conflictivo y tripolar de tercera alternativa.

	Pensamiento bipolar	Pensamiento tripolar
1	Su origen está en los bajos niveles de consciencia, 1ro: instintivos = perder-ganar; 2do: reactivos = perder-perder y 3ro: egoísta = ganar-perder.	Es el efecto natural de los adecuados niveles de consciencia 4to; comprensivo = ganar-ganar y 5to: Sabiduría y amor = servir-ganar.
2	Son actitudes inconscientes dirigidas desde la mentalidad del ego de pobreza y escasez, estimuladas por los temores gobernados desde la amígdala cerebral.	Son conductas conscientes dirigidas desde la mentalidad del Ser de abundancia y potencialidad, estimuladas por la confianza de la corteza prefrontal.
3	Sólo veo y acepto a mi equipo, desconozco y rechazo como enemigos a los otros, que están equivocados y debemos defendernos, porque de manera egoísta desean arrebatarnos lo nuestro o someternos.	Veo y siento a mi equipo y a los otros como Seres interdependiente, a quienes me acerco porque nos podemos complementar, al ver e integrar la otra polaridad de la realidad para transformarla.
4	Ataco al otro, nos declaramos la guerra, buscando destruirlo o someterlo.	Genero sinergia con el otro, juntos creamos un futuro extraordinario que nadie había previsto.

La actitud de la tercera alternativa nos aporta la capacidad para encontrar una y otra vez el modo de hacer más eficiente lo que necesitamos hacer. Es la manera creativa y sabia de no aceptar fácilmente un no por respuesta, porque tiene el objetivo de establecer sinergia para compartir creando soluciones eficiente a las dificultades o satisfacer necesidades con sabiduría.

Lo menos que interesa es una solución justa, ni lo que es justo. Se quiere más, una sinergia recíproca que cree una solución eficiente completamente nueva. Para ello estamos dispuestos a abandonar completamente nuestra postura de partida, para dejar espacio a la concepción creativa de una tercera manera de hacer las cosas mediante la inspiración.

Pasos para las soluciones de tercera alternativas:

En 25 años de experiencia como psicoterapeuta holístico, observo que más del 95% de los consultantes y sus familias se encuentran atrapadas en un mundo bipolar y asfixiante de pensamientos instintivos perder-ganar, reactivos perder-perder y egoístas Ganar-perder. Donde reina la escasez y mezquindad que mantienen sus crisis y conflictos intrapersonales. Estos conflictos psicológicos y sociales los proyectan de manera destructivas a sus “seres amados” en el hogar, en los ambientes de trabajo y en la sociedad. También como karmas familiares, de manera transgeneracional pasan ese resentir no resuelto a sus descendientes, afectando hasta la tercera y cuarta generación.

Como efecto de estos pensamientos bipolares se crean bandos que se enfrentan en una guerra de lucha de poder, que lejos de aportar soluciones, como un profundo y creciente remolino destructivo, atrapa y hunde a la humanidad, ahogándola en mayor miseria y desdicha. Para encontrar soluciones trascendente es necesario:

- a. Escucharse con empatía.
- b. Realizarse preguntas de tercera alternativa.
- c. Establecer criterios de éxitos.
- d. Integrar las partes de manera complementaria sinérgica.
- e. Crear en conjunto la solución trascendente.

a. Escucharse con empatía.

El principio de la escucha empática es: “si tienes una idea diferente a la mía, si es discordante y se oponen a mis planteamientos, sinceramente vale la pena y estoy abierto a escucharla para comprenderte, así podemos complementarnos creativamente y con sinergia crear soluciones trascendente”.

Empatía, es la aptitud mental que permite sin juicio ni valor comprender con ecuanimidad las situaciones, sentimientos y motivos de otras personas desde sus perspectivas en lugar de las de uno mismo. Aparece cuando nos encontramos en el corazón y la mente del otro. Así se satisface la mayor necesidad psicológica del Ser humano: sentirse comprendido, valorado y aceptado.

Al escuchar con empatía los muros psicológicos se derrumban, por ello es la clave para la paz y la sinergia. No implica estar de acuerdo con el punto de vista del otro, significa buscar comprender su manera de pensar, sentir y actuar. Significa que escuchamos tanto el contenido como la emoción que expresa la otra persona, para poder ponernos en su lugar y saber cómo se siente.

La capacidad de sentir lo que siente el otro es intrínsecamente humano, tenemos la capacidad natural de ser empáticos. Poco se aplica porque los pensamientos bipolares de escasez, carencias y defensa conflictiva con el deseo de dominancia, de división y relaciones de poder la debilitan. Otra de las barreras de la empatía es nuestra tendencia a juzgar, evaluar, aprobar o desaprobamos las afirmaciones del otro.

Cuando el desacuerdo toca nuestras creencias más profundas o nuestra identidad, la empatía, por lo general, desaparece por completo y se entra en un conflicto progresivo. La escucha empática es contrainstintiva, a no ser que se convierta en una costumbre al practicarla con persistencia en plena atención consciente.

Para convertir la escucha activa en una costumbre Primero *“intente comprender; luego, ser comprendido”* Y no al contrario. Debe hacerlo con plena consciencia y persistente ecuanimidad. “Cuando escucho a alguien que se muestra en desacuerdo conmigo, me acerco a él y le digo: vez las cosas de otra manera, Necesito escucharte” Cuanto más se hace más cómodo le resulta, aprende y disfruta de esa conversación.

La respuesta a una persona que está en desacuerdo es: “Observo que estamos en desacuerdo, explíqueme tus razones, te escuché atentamente para comprenderlas”. Si el tema es realmente importante, primero busque comprender con ecuanimidad el punto de vista del otro y que él se sienta entendido y aceptado, así se abre, para luego escuchar el suyo. Practique con persistencia.

La próxima vez que se encuentre en una discusión, pruebe lo siguiente. Cada uno de los participantes no podrá expresar sus opiniones hasta que haya explicado las ideas y emociones de quien haya hablado antes de un modo satisfactorio para este. Lo primero que se dará cuenta es que no es tan fácil como parece. Entender las ideas del otro es una cosa, pero

capturar sus emociones es mucho más complejo. Sin embargo si se esfuerza practicándola con persistencia, alcanzará la escucha empática.

Las técnicas de escuchar activa (reflejar las emociones, repetir las ideas, no juzgar ni comentar) son ampliamente conocidas y muy útiles. Sin embargo para escuchar con empatía, hay que entrar en atención consciente, relajarse, permanecer en silencio y prestar atención para comprender todo y luego expresárselo al interlocutor, para que se sienta comprendido. En la mente no entrenada resulta todo un reto.

El mayor reto es, adoptar una mentalidad de escucha empática. “Si me busca porque difiero de usted, si en su actitud positiva hacia mí, desea realmente comprender lo que pienso, porque lo pienso, como me siento y cuál es mi propósito. Se sorprenderá con la rapidez con que me abro a usted y se amplían nuestros pensamientos”.

Cuando su pareja, su hijo, su familiar, compañero de trabajo o su amigo se abren verdaderamente a usted y se vuelven transparentes a sus ojos, porque le escucha con empatía, inyectan sus opiniones en las de usted. Ahora sus verdades le pertenecen a usted también. Ha penetrado en la mente de los demás y con facilidad puede establecer una sinergia que resolverá cualquier conflicto.

Es posible que piense: “Pero ¿la escucha empática no alargará el conflicto?, ¿tengo que escuchar todo eso otra vez?, ¿no se empeoraran las cosas?, no tengo tiempo para esto?. Todas esas preguntas rebelan su pensamiento bipolar. Si cree que lo ha oído todo antes está equivocado, si hay diferencias es porque no se comprenden. En cuanto a alargar el conflicto, la vía más rápida de solucionar un conflicto o crisis es la escucha empática. El tiempo que se invierte en comprender tanto mi mente como mi corazón, no es nada en comparación con el tiempo, el sufrimiento y los recursos que se derrocharía en un enfrentamiento familiar, social o legal. Que generalmente duran mucho tiempo.

¿Cuánto tiempo, sufrimiento y dinero podría ahorrarse si las personas se esforzaran en comprenderse sincera y abiertamente? _____

¿Cuántos años de sufrimiento, malestar y recursos se pierden en matrimonios y otras relaciones conflictivas, debido a la falta de escucha empática? _____

Dedique el tiempo necesario para escuchar con empatía. Busque comprender el problema, como se sienten los participantes en él, explore sus pensamientos para conocerlos a fondo, así sabrá que pueden aportar de sus potencialidades y talentos en la solución del conflicto o para la realización del proyecto. Maximizando los principios y fortalezas.

Quizás se pregunte ¿Pero cómo puedo escoger la sinergia positiva cuando los otros me atacan?. Ciertamente no puede controlar los bajos niveles de consciencia bajos de los otros, pero puede ser sinérgico consigo mismo, incluso en un contexto de máxima discordia. Puede escoger no sentirse ofendido o buscar su adversario y escucharle con empatía; ampliará así su punto de vista y descubrirá que **la empatía consigue desarmar por si sola el conflicto**. Formule insistentemente la pregunta: ¿estarías dispuesto a buscar una solución mejor que la que hemos encontrado cada uno por separado?

b. Realizarse preguntas de tercera alternativa.

¿Estás dispuesto a buscar una solución mejor que las que hemos encontrado cada uno por separado?.

¿Con qué nueva manera de hacer las cosas puedo persistir, que de hacerla transformaría completamente mi vida hacia el bienestar y felicidad?

Se trata de descubrir soluciones mutuas, por ello el principio es: *“Lo mejor de lo mío se integran con lo mejor de lo tuyo para crear una solución trascendente donde todos se sienten satisfechos y triunfantes”*. Así fluye la sinergia que inspira al Ser para crear una solución maravillosa, vigorizante e inesperada. Todo el mundo gana, todos obtienen más de lo que esperaban en un principio, por lo que la relación sale fortalecida y pueden crear un futuro juntos.

Una Tercer Alternativa a nivel personal, consiste en aportar soluciones maravillosas de aprendizaje significativo que nos lleva a la trascendencia. Consiste en planificar maneras creativas de satisfacer todas las facetas de nuestras áreas vitales, sin sentirse abrumado. Es diseñar su proyecto de vida que le motive a realizar con persistencia y satisface sus necesidades reales y las del mundo. Piense en sus principios, sus fortalezas, sus talentos y capacidades.

Es crear la mejor alternativa posible, como experimentar con consciencia una gran aventura, donde los participantes no saben cuál será el resultado de la iniciativa, sólo se tiene la meta de aportar soluciones trascendentes superiores a las expectativas iniciales, donde todo el mundo gana y más que sentirse satisfechos, se sienten dichosos, iluminados y realizados.

c. Establecer criterios de éxitos.

Siempre que busque una solución de Tercera Alternativa, es prioritario elaborar en conjunto una lista de criterios de éxitos. Para ello, es necesario plantearse las siguientes preguntas:

1. ¿Participa todo el mundo en la elaboración de los criterios?
2. ¿Estamos recogiendo tantas ideas como nos es posible, de tantas personas como sea posible?
3. ¿Qué resultados deseamos lograr realmente?
4. ¿Cuál es la verdadera tarea a la que nos enfrentamos?
5. ¿Qué resultados sería un éxito para todos?
6. Estamos mirando más allá de nuestras expectativas y exigencias iniciales, con el objetivo de llegar a algo mejor?

Cuando todo el mundo esté satisfecho con la respuesta, estaremos preparados para crear soluciones de tercera alternativa.

d. Integrar las partes de manera complementaria sinérgica.

La sinergia es lo que sucede cuando uno más uno es igual a diez, a cien o incluso a mil y más. Es el potente resultado que se obtiene cuando dos o más Seres humanos respetuosos deciden, juntos, ir más allá de cualquier idea preconcebida para alcanzar un gran éxito.

Nuestra mente está diseñada para establecer asociaciones extrañas, inesperadas e incluso extravagantes, que pueden llevar a conclusiones casi mágicas. Cuanto más podamos aprovechar las grandes capacidades que todos disponemos, más plenamente podemos visualizar, sintetizar y trascender el tiempo y las circunstancias presentes, para llegar al manantial de abundancia y potencialidad pura de la sinergia.

Todos nos beneficiamos cada vez que unimos nuestras fuerzas y recursos con los demás. Mas aún si se integran lo más versátil, útil y eficiente de cada parte con un propósito de solución trascendente. Se logra cuando se relacionan de manera extraordinaria elementos ordinarios y cotidianos. No se requiere un genio, ni gastar enormes cantidades de dinero, viendo lo que ve todo el mundo, pensando lo que nadie ha pensado y aplicándolo de manera completamente nueva.

e.1. Crear en conjunto la solución trascendente.

En este paso se aplica la herramienta del “*Teatro Mágico*”. Es un mundo de infinitas posibilidades, donde los participantes con plena libertad, dejan volar su creatividad para fluir sin juicio ni valor, hasta las visiones más locas, extravagantes y maravillosas que le lleguen, sin cuestionarlas aunque parezcan sueños imposibles.

El Teatro Mágico, es un entorno de libertad creativa para encontrar la Tercera Alternativa, en que todas las posibilidades están sobre la mesa y todo el mundo puede contribuir, y no se pone límite a ninguna idea. Las personas participantes se liberan del egoísmo y dejan de enorgullecerse de sus ideas, porque todas estas son propuestas que alimentan las infinitas posibilidades de solución. Cada quien puede proponer una solución y, un minuto después, proponer justo lo contrario.

A nadie le preocupa parecer o no coherente, sin sentirse atado a sus ideas: ¿por qué no habríamos de abandonarlas, si se nos ocurren otras mejores? En el Teatro Mágico, las ideas no son definitivas, todas son bienvenidas, incluso las más alocadas y disparatadas. **¿Cuántos grandes inventos han empezado a partir de ideas alocadas de alguien?**

Para entrar en el Teatro Mágico, es necesario cambiar de paradigma. Suspendemos los juicios de valor. No estamos allí para debatir, criticar o acabar nada. Todo eso llegará después. Este es más un ambiente de juego creativo que de trabajo, más un principio que un final, más unas propuestas que solución. Es un lugar para construir modelos, derribarlos y volver a empezar.

Cualquier espacio puede ser un Teatro Mágico, se haga donde se haga, los participantes se reúnen y siguen las normas siguientes:

1. Es un juego, no es “real”, todo el mundo sabe que se trata de un juego creativo donde nada se cuestiona.
2. Se estimula la creatividad y se da rienda suelta a la imaginación por más locas y extravagantes que parezca.
3. Evitar las conclusiones, el acuerdo y el consenso, Es necesario superar la tentación a centrarse en una solución.
4. Evitar juzgar las ideas de los demás (o las propias). Sugerir lo que venga a la mente, nadie va a criticarlo. No hay que limitarse a salir del armario de temor. Hay que saltar al frente con plena confianza de ser aceptado.
5. Elaborar modelos. Dibujar en las pizarras, hacer diagramas, diseñar bocetos, construir maquetas, realizar prototipos, escribir borradores generales... Buscar la mejor manera de enseñar y demostrarlo que se piensa, en lugar de explicarlo. Se escenifica para que todo el mundo pueda ver lo que el otro tiene en la cabeza.
6. Aprender las ideas y darle la vuelta. Invertir la sabiduría convencional, por alocada que suene: “¿Y si hiciéramos la carretera de goma y las ruedas de cemento?”
7. Trabajar rápido. Establecer un límite de tiempo, para que la energía creativa de la sala mantenga niveles elevados y el pensamiento fluya con facilidad.
8. Generar gran cantidad de ideas. La abundancia es la clave. El pensamiento creativo debe florecer y dar frutos. Las paredes deben acabar cubiertas de diagramas, Es imposible predecir qué idea causal puede llevarnos a la Tercera alternativa. Si el Teatro Mágico no parece una jungla de ideas al terminar, es que no se ha generado sinergia.
9. Para participar, todos tenemos que estar dispuestos a pasar un periodo de tiempo en una sala: **“solo para locos”**

Es posible que, al principio, todo esto le incomode, pero cuanto más experimente con estas normas básicas, más se divertirá y anhelará ver qué sucede. Se sentirá como un artista creativo que fluye su inspiración por sus potencialidades desconocidas y lo que todavía no ha hecho. Tenga presente

lo que dijo Albert Einstein: "Si una idea no resulta absurda al principio, no llevará a lugar alguno"

e.2. Alcanzar la sinergia.

Sabemos que se alcanza la sinergia que da origen a la tercera alternativa, por la emoción que embarga la sala, que genera un estallido de dinamismo creativo y se reconoce porque nos sentimos plenos y realizados. Como en un "salto cuántico", una experiencia cumbre de iluminación. Es como vivir la alegría de descubrir un gran tesoro oculto que siempre hemos querido y compartirlo con los demás.

Sabemos que la integración complementada de recursos aporta de manera sinérgica la Tercera Alternativa, porque la solución funciona realmente bien, no supone una mejoría gradual, sino un avance sustancial que trasciende. Dando origen a nueva ciencia, tecnología, e incluso cultura.

Se reconoce la Tercera Alternativa, porque satisface los criterios de éxitos, hace que todos salgan ganando y el resto del mundo está encantado por los frutos que le aporta.

En resumen el paradigma "Genero sinergia con el otro" nos lleva a trascender la raíz de nuestros conflictos o crisis, supera la guerra, se logra la paz, la realización personal y colectiva. Más que la ausencia de conflicto: es la aparición de posibilidades nuevas con mentalidad de abundancia.

Equipos complementarios sinérgicos.

Las empresas innovadoras y prosperas se organizan deliberadamente en equipos de personas con capacidades muy distintas, obtienen los mejores resultados en entornos que fomentan la sinergia. Un equipo complementario es aquel cuyos puntos fuertes del resto del equipo compensan mis puntos débiles. Por ello respetan las diferencias y generan ideas divergentes, donde la creatividad es la suma de la sinergia y de lo importante.

Los equipos complementarios de la actualidad no tienen fronteras, establecen sinergia con todos los participantes internos y externos del sistema y del

mundo. Aprovecha las oportunidades de valor incalculable para crear una empresa de Tercera Alternativa y conseguir un todo mucho mayor que la suma de sus partes, con una visión compartida de excelencia.

LOS CUATRO PASOS PARA ALCANZAR LA SINERGÍA

1. Formula la pregunta de la tercera alternativa.

¿Estás dispuesto a buscar una solución mejor que las que hemos encontrado cada uno por separado?.

2. Definir los criterios de éxito.

Apunta las características que debe tener la solución para que todo el mundo se sienta satisfecho con ella.

2.1. ¿Qué aspecto debe tener el éxito?,

2,2, ¿Qué solución permite que todo el mundo salga ganando?

3. Generar Tercera Alternativa.

En este espacio o en otro (Papel, cartulina, pizarra o mesa). Cree modelos, dibuje, anote ideas y ponga su manera de pensar patas arriba. Trabaje con rapidez y creatividad. Suspenda los juicios de valor hasta llegar a ese momento emocionante en que sabrá que ha alcanzado la sinergia.

Se logra fácilmente cuando se escucha con empatía al oponente para realmente comprender las raíces de su punto de vista o modo de enfocar la realidad. Cuanto más discrepe con su manera de pensar mejor, tiene algo nuevo que aportar para complementarse y de manera sinérgica crear soluciones trascendentes. En la tercera alternativa se prepara el ambiente para realmente encontrar ese algo mejor que existe y que sólo espera que lo creemos.

4. Alcanzar la sinergia.

Describa aquí la tercera alternativa y si lo desea. Cómo van a ponerla en práctica.

GUÍA DE ACTUALIZACIÓN DE LA HERRAMIENTA “LOS CUATRO PASOS PARA ALCANZAR LA SINERGIA”

SINERGIA	1er. paso	2do. paso	3er. paso	4to. paso
	FORMULAR la pregunta ¿Estamos dispuestos a crear una solución que sea mejor que lo que cada uno hemos pensado por separado?	DEFINIR Los criterios de éxito ¿Qué solución supondría un beneficio para todos nosotros?	CREAR Tercera Alternativa ¿Qué nuevo punto de vista necesitamos?	ALCANZAR Sinergia o la Tercera Alternativa ¿Qué grado de sinergia hemos alcanzado?

“Los cuatro pasos para alcanzar la sinergia”. Escuchando con empatía durante todo el proceso Este proceso le ayudará a aplicar el principio de la sinergia: -

1. Muéstrese dispuesto a encontrar una tercera alternativa.
2. Defina que sería un éxito para todo el mundo.
3. Experimente con soluciones, hasta qué:
4. Alcance la sinergia.

CÓMO ALCANZAR LA SINERGIA.

1. Formular la pregunta de Tercera Alternativa.

En un conflicto, una crisis o una situación creativa, esta pregunta facilita que todo el mundo se aleje de las ideas preconcebidas y acepte adoptar una tercera postura.

¿Estamos dispuestos a buscar una solución creativa mejor que las que hemos encontrado cada uno por separado?.

2. Describir los criterios de éxito.

Elabore una lista o escriba un párrafo que sería un éxito para todo el mundo. Responda a estas preguntas con ecuánime realidad:

- a. ¿Participa todo el mundo en la elaboración de los criterios de éxito?
- b. ¿Estamos recogiendo tantas ideas como nos es posible, de tantas personas como sean posible?
- c. ¿Qué resultados deseamos lograr realmente?
- d. ¿Cuál es la real tarea que confrontamos para solucionar con éxito trascendentes?
- e. ¿Qué resultado sería una victoria para todos?
- f. ¿Estamos mirando más allá de nuestras exigencias iniciales con el objetivo de llegar a algo mejor para todos?

3. Crear una tercera alternativa.

Siga estas directrices:

- a. Es un juego “**no es real**”. Todo el mundo sabe que se trata de un juego.
- b. Evitar las conclusiones, el acuerdo y el consenso..
- c. Evitar juzgar las ideas de los demás (o las propias)
- e. Elaborar modelos. Dibujar en la pizarra. Hacer diagramas. Realice bocetos. Construir maquetas. Escribir borradores generales...
- f. Coger las ideas y darles la vuelta. Invertir la sabiduría convencional.
- g. Trabajar rápido. Establecer un límite de tiempo para que la energía de la sala se mantenga en niveles elevados y el pensamiento creativo fluya con facilidad.
- h. Generar gran cantidad de ideas. Es imposible predecir que idea casual puede llevarnos a una tercera alternativa.

4. Alcanzar la sinergia.

Reconocerá la Tercera Alternativa por la emoción y la inspiración que inundará la sala. Dejarán atrás el conflicto. La nueva alternativa satisface los criterios de éxito.

Una advertencia no confunda el compromiso con la sinergia, el compromiso produce satisfacción no entusiasmo. El compromiso implica que todos pierden algo. En la sinergia todos ganan.

Tomemos consciencia: El acto consciente de crear soluciones creativas mediante la sinergia, es algo nuevo que apenas estamos comenzando a conocer, por lo tanto se necesita mucha humilde práctica persistente. **EXITOS**