

Los pasados 10 a 12 de Noviembre de 2010 tuvo lugar en el Kay Zen en El Escorial el primer curso de Teoría U organizado por SOL España. Las 18 personas que allí nos encontramos vivimos durante dos días y dos noches una experiencia inolvidable y enriquecedora. Éste es mi modesto relato personal de esa vivencia.



## Primer curso de Teoría U en España Diario de una experiencia vital

por Clara Navarro Colomer

Dicen que las cosas buenas llegan cuando uno menos las espera. Puede ser que eso explique lo maravilloso que fue este primer curso de Teoría U organizado por SOL España, al que, la verdad sea dicha, llegué un poco por casualidad. Una de las organizadoras es una gran amiga y me animó a

participar. Sin saber ni siquiera de qué iba, la intuición me dijo que Anita tenía razón, que ese curso tenía un sentido para mí, en este momento de mi vida. Así que sin dudarlo compré mi billete de AVE a Madrid, sin expectativas, sin saber a qué me exponía o qué me iba a encontrar. Una vez más,

la intuición no me engañaba. Los siguientes dos días iban a dejar una huella profunda en mi vida, una huella que todavía hoy se ensancha, crece, y me sigue inspirando. Sí, sin duda, si una palabra define este curso para mí, esa es inspiración, en el sentido

más amplio de la palabra. Resulta difícil saber por dónde empezar a describir esta experiencia... ¿Quizás por el final? Quizás tomando prestadas las palabras de agradecimiento que los compañeros mandaban al grupo tan solo unas horas después de terminar el curso. "Me quedo con la fuerza y energía que he percibido estos días en un entorno bonito, y sobre todo con un grupo increíble"; "Estoy convencido que dentro de 10 años, cuando celebremos el décimo aniversario del primer curso sobre la Teoría U de Sol España, habremos logrado transmitir parte de esta magia a mucha gente y nuestro mundo será un poquito mejor"; "Muchas gracias por lo compartido estos días; ha sido estupendo comprobar que hay personas trabajando, cada una en su entorno, para que el mundo sea un lugar más humanizado, habitable y

generoso con quienes en él conviven."; "Confío en que la vida, en su enorme generosidad, facilite que volvamos a encontrarnos", y "Me va a costar reanudar mi camino... Desde luego la presencia plena es nuestro refugio, nuestro cobijo. Gracias por tanta sinceridad y gratitud".

**"Inspiración, gratitud, y corazones abiertos, palabras que hablan de personas, de vivencias y de emociones compartidas. Eso es, creo, lo más importante que nos brindó este curso (...). Fue la experiencia de VIVIR la teoría U"**

Éstas no son, pienso, la clase de palabras que se suelen oír al terminar un buen curso. Son la clase de palabras que se oyen solamente tras una experiencia vital transformadora, inolvidable, profunda. Son palabras que reflejan inspiración, gratitud, y corazones abiertos, palabras que hablan de personas, de vivencias y de emociones

#### Inteligencia sensorial

Lo más habitual es recurrir a nuestra "racionalidad" para resolver problemas o simplemente cuando nos preguntamos qué queremos o qué nos conviene ante una decisión. Sin embargo, hay otras formas de inteligencia. Utilizando técnicas como la expresión plástica, podemos conectar mejor con nuestra inteligencia emocional y sensorial, y dejar que nuestro cuerpo nos diga las cosas que ya sabemos, pero no sabemos escuchar...



compartidas. Y eso es, creo, lo más importante que nos brindó este curso. No fueron las teorías, ni los esquemas, ni los argumentos, aunque también nos los llevamos, bien ordenados en un libro de 700 páginas y mucho material didáctico para seguir trabajando desde casa. Fue la experiencia de VIVIR la teoría U, de experimentar, en un entorno privilegiado y con un grupo maravilloso de gente, la esencia de esa teoría.

Todos salimos de allí contentos, más confiados en nosotros mismos y en la existencia de personas dispuestas a trabajar por una vida mejor para todos. Salimos de allí llenos de ideas

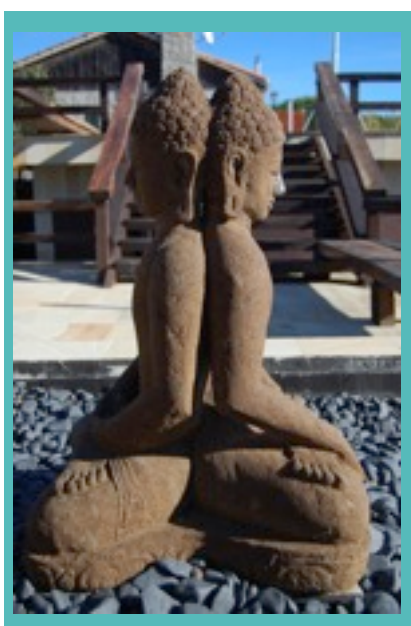


### KAY ZEN la colina del silencio

Es un recinto situado en las inmediaciones de El Escorial en Madrid que ha sido concebido y construido para posibilitar el crecimiento interior.. KAY significa cambio y ZEN aunque es un término de difícil concreción verbal, puede asociarse con un estado de conciencia de presencia y totalidad que trasciende la mente pensante.

que apenas llegábamos aún a comprender en su totalidad, pero que ya intuíamos y sabíamos que íbamos a poder desarrollar en los próximos días, semanas, meses, ahora mucho mejor equipados. Pero ¿qué ocurrió para producir estos efectos en tan sólo dos días?

El curso empezó, para muchos de nosotros, de forma ajetreada. Era un miércoles soleado en Madrid. Yo había llegado por la mañana en tren desde Barcelona, y había quedado en el Hub con algunos participantes para ir juntos en tren. Tuvimos que correr para no llegar tarde,



### Mindfulness vivir con conciencia plena

Según Vallejo (2006), "*mindfulness* es un término que no tiene una palabra correspondiente en castellano. Puede entenderse como atención y conciencia plena, presencia atenta y reflexiva. (...) Viene a plantear (...) una opción por vivir lo que acontece en el momento actual, el aquí y el ahora, frente al vivir en la irrealidad, el soñar despierto".

Está basada en cuatro principios básicos:

- 1) Describir la realidad, observar
- 2) Disminuir el piloto automático, siendo conscientes de cada acto y sensación
- 3) Suspender los juicios, procurando ser objetivo
- 4) Desarrollar la capacidad de no reaccionar

Así pues, la conciencia plena consiste en prestar atención al momento presente. conscientemente y sin juicios, incluyendo nuestros pensamientos, emociones y sensaciones. La conciencia plena está estrechamente ligada a la Teoría U, que también se basa en alcanzar un estado de "presencia".

# Unos facilitadores de lujo



## Andres Martin Asuero

compagina la formación corporativa con la investigación en Reducción de Estrés, por cuyo trabajo recibió el Premio a la Investigación REIDE 2005. Miembro de la Society for Organizational Learning, y Practitioner del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts y autor del libro “Con Rumbo Propio”. Colabora con empresas, hospitales y equipos deportivos de alto rendimiento, como el Desafío Español en Copa del América de vela. Está especializado en programas de reducción de estrés, liderazgo, aprendizaje organizativo, motivación y trabajo en equipo.

[www.andresmartin.org](http://www.andresmartin.org)



## Javier Ruiz

Director Técnico de la Unidad de Sistemas de Innovación de TECNALIA. Creador de la iniciativa Team Academy Euskadi, que ofrece nuevos programas de liderazgo innovador para la creación de equipos emprendedores desde el coaching grupal y el aprendizaje organizacional. Se ha formado en la Teoría U con Peter Senge, Otto Scharmer, Generon Consulting y el Presencing Institute en Boston y Alemania. Ha organizado y co- diseñado la primera formación sobre Teoría U en España en colaboración con el Presencing Institute. Es miembro activo de la Presencing Community y co-fundador de SoL España.

[www.tecnalia.es](http://www.tecnalia.es)

[www.teamacademy-euskadi.net](http://www.teamacademy-euskadi.net)



## Anita Seidler

Su pasión por la consultoría de gestión de cambio llevó a Anita a su rol de CEO de Creative Impact, la división española especializada en la facilitación de diálogos y creación de espacios de reflexión y acción. Es Presidenta de SoL España y ha participado en los foros globales de SoL en Francia, Austria y Omán y en formación impartida por Peter Senge en EE.UU. Está lanzando un programa en Madrid en colaboración con Team Academy basado en el action learning y diálogo en equipos. Es co-fundadora del Hub Madrid, un centro de innovación social fomentando la creación de empresas sociales en España.

[www.creativesociety.org](http://www.creativesociety.org)

[www.hubmadrid.com](http://www.hubmadrid.com)

perdimos a una persona que se equivocó de parada... Al llegar al Escorial, era de noche y no encontrábamos el camino. Cuando por fin alguien supo indicarnos, estábamos en un camino de tierra, a oscuras, guiados solamente por la luna, las estrellas y las linternas de nuestros teléfonos móviles,

esperando que la intuición nos ayudara a encontrar el lugar mientras cargábamos nuestras maletas intentando no tropezar...

Por fin, encontramos el lugar. Fue como entrar en un mundo nuevo. El jardín de Kai Zen – la sede de la Escuela Española de Psicología Transpersonal - es un remanso de

paz y armonía. Al fondo, una sala acogedora, caras sonrientes, una chimenea chispeante, té, galletas... De repente, el estrés, las prisas, y los googlemaps en el teléfono dejaron lugar a una sensación de paz, tranquilidad, placidez... ¡La sensación de estar en casa! Y lo más curioso: esa sensación no hizo más que crecer en los dos días siguientes. Llegar fue una pequeña aventura, pero tras a penas dos minutos ya sabía que no me había equivocado al venir...

La introducción al curso fue ya de lo más emocionante. Anita Seidler, Presidenta de SOL España, nos dio la bienvenida con una pequeña introducción a SOL y al Presencing Institute de Otto Scharmer, autor de la teoría U. Nos propuso también 3 principios de funcionamiento para el curso:

- 1) Escuchar (a uno mismo, a los demás, pero también el silencio);
- 2) Crecer, aprender, mantenernos abiertos y entregados, apagando la rutina y los prejuicios;
- 3) Finalmente compartir, con la confianza y a discreción debidas, para promover un aprendizaje experiencial.

Estas reglas se siguieron al pie de la letra y con gran compromiso de todos desde el primer momento, incluidas las presentaciones de cada uno. Los siguientes dos días nos



#### RISAS Y SONRISAS

El curso estuvo lleno de momentos graciosos, de anécdotas, de risas, y mucho alegría. Unas sonrisas que reflejaban el placer de hacer este viaje en forma de U todos juntos

#### Compartiendo experiencias

Tras un profundo ejercicio de presencia y cristalización de ideas en parejas, el grupo se reunió en el jardín de Kay Zen para compartir experiencias y aprendizajes... y disfrutar del sol otoñal.



escuchamos, aprendimos y compartimos a través de múltiples y variadas dinámicas y metodologías: desde meditación y yoga de pie hasta conversaciones en pareja, world cafés, entrevistas en diálogo y paseando por el campo, construcción de esculturas, una comida en silencio, visualización de películas y clips... Si algo tenían en común estas metodologías fue sin duda que todas ellas nos obligaban a experimentar con nosotros mismos, nuestro cuerpo, mente y emociones, a hacerlo abriéndonos a los demás, y por ende a nosotros mismos. Siguiendo el proceso de la Teoría U, nos desprendimos de nuestros prejuicios, nos abrimos a nuevas formas de ver el mundo, de entender, de sentir, y alcanzamos un estado de presencia sin duda palpable ya el mismo jueves por la tarde, tras solamente 24



horas de curso... Los lazos en el grupo se estrechaban visiblemente y cada vez crecía más la confianza, la comodidad que nos permitía abrirnos al aprendizaje y a la experiencia. Al final del segundo día, el viernes, iniciamos ya el proceso de salida de la U, intentando cristalizar nuestras ideas e incluso elaborar algún prototipo, en el caso de aquellos que estaban más avanzados en su propio proceso personal.

Una de las guindas del seminario fue la charla de José María Doria, fundador de la Escuela Española de Psicología Transpersonal



Una de las guindas del seminario fue la charla de José María Doria, fundador de la Escuela Española de Psicología Transpersonal y de Kay Zen, el establecimiento que acoge su sede y cursos y donde el propio Doria tiene su residencia. Sin duda el espacio fue también decisivo ya que nos permitió disfrutar de salas diáfanas y soleadas con vistas a un armonioso jardín de inspiración oriental y del aire puro de la Sierra madrileña.



En definitiva el curso fue una pequeña joya, un paréntesis en nuestras vidas ajetreadas que nos permitió parar, mirar, sentir, escuchar, salir de nosotros mismos para mirarnos desde fuera, y volver a entrar con una energía renovada. Sin embargo, nada de lo que yo pueda escribir aquí podrá transmitir de forma justa lo que fue esta experiencia. Lo que SOL España nos regaló con este curso no se puede describir con palabras. Se vive, se siente, y se lee en las miradas cómplices, y en los abrazos presentes que entregados y sinceros dicen “gracias, y hasta pronto”...



### **Para saber más...**

SOL España - Sociedad para el aprendizaje organizativo  
<http://www.solspain.org>

Escuela Española de Desarrollo Transpersonal  
<http://www.escuelatranspersonal.com>

C.Otto Scharmer “Theory U: Leading From the Emerging Future”. Berrett-Koehler Publishers, Inc (2009)

Peter M. Senge, C. Otto Scharmer, Joseph Jaworski, and Betty Sue Flowers: “Awakening Faith in an Alternative Future - A Consideration of Presence: Human Purpose and the Field of the Future” Reflections - The SOL journal on Knowledge, Learning and Change, Vol 5, Number 7,

Peter Senge, C. Otto Scharmer, Joseph Jaworski, and Betty Sue Flowers, “Presence: Human Purpose and the Field of the Future”. Cambridge, MA: SoL, Society for Organizational Learning, (2004)