

# Fundamentos del FECD



**FECD**

Fondo Ecuatoriano  
de Cooperación  
para el Desarrollo



**FECD**

Fondo Ecuatoriano  
de Cooperación  
para el Desarrollo

# FUNDAMENTOS





## Índice

INTRODUCCIÓN _____	5
MISIÓN Y VISIÓN _____	8
LA PAUSA NATURAL _____	9
¿Qué no es la Pausa Natural? _____	9
¿Qué es la Pausa Natural? _____	10
FUNDAMENTOS DEL FECD _____	11
Escucha Atenta _____	11
Integridad _____	11
Innovación _____	12
OTROS FUNDAMENTOS DE LA INSTITUCIÓN _____	13
Contexto FECD _____	13
Liderazgo Creativo _____	14
El Mensaje “Yo Siento” _____	14
Reuniones Técnicas _____	15
Cooperar, Aprender y Crear Juntos _____	15
Escuchar y ser Escuchado _____	16
Confianza _____	17
Simplicidad _____	17

OBSTÁCULOS PARA LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS DEL FECD _____	18
Juzgar _____	18
Culpar _____	19
Quejarse _____	19
Defenderse _____	20
El Tiempo Ilusorio _____	20
APRENDER A OBSERVAR	
SIN PALABRAS _____	22
EL PODER DE LA PAUSA NATURAL _____	23

## INTRODUCCIÓN

En este documento se presenta los Fundamentos del FECD y la importancia que la institución otorga a la Pausa Natural y a la Escucha Atenta, en las interacciones personales y en el trabajo con las comunidades de pequeños productores y emprendedores del país. El FECD aspira a que estos Fundamentos se conviertan en factores esenciales para un convivir más cordial y armónico dentro de la institución, en las comunidades donde el FECD trabaja y en la sociedad en general, y que abra las puertas a una investigación y reflexión personal sobre los mismos.

En el presente documento se incluyen algunos temas e ideas que pueden generar esa reflexión abierta y franca sobre aspectos humanos y cotidianos, acerca de los cuales, en ocasiones, no se investiga ni se discute, sin caer en una aceptación ciega de definiciones

y conceptos ya elaborados. ¿Qué comprende una buena escucha, qué es la congruencia, la integridad, la creatividad, la simplicidad, la confianza? ¿Cuál es su alcance, su fondo, su significado para cada persona? ¿Cuáles son los obstáculos para una comunicación cordial y para una relación humana sin conflicto y sin miedo? Si este documento genera inquietud e interés por descubrir de propia fuente qué es lo que representan estos Fundamentos y Valores para cada uno, y pueden ayudar a esbozar una respuesta personal, se cumplirá su objetivo.

El FECD está comprometido con un desarrollo humano que surja del florecimiento y desarrollo individual; y que, desde ese punto de partida, permita una sostenibilidad humana en cualquier acción que realicemos en los contextos donde vivimos. Esto es lo que se pretende incitar con este documento para lectura de los colaboradores y actores relacionados con el trabajo de la institución.

No está por demás señalar, que una de las mejores maneras de compartir estos Funda-

mentos es el testimonio propio en la convivencia diaria, casa adentro en el FECD, y fuera de ella. En ese sentido su aprendizaje y práctica se convierten en un reto y una decisión exclusivamente personales.

Noviembre 2022

Williams Hernández  
**Director Ejecutivo**  
**FECD**



## MISIÓN Y VISIÓN

El FECD está comprometido con un desarrollo humano que surja del florecimiento y desarrollo individual y permita una sostenibilidad humana además de los resultados materiales que se logran en los proyectos sociales en los que acompaña a los actores locales.

### Misión:

“Contribuir al fortalecimiento de los sectores con menos oportunidades y de otros actores sociales en el Ecuador y el mundo, mediante acciones integrales de desarrollo y prestación de servicios con enfoque humano”.

### Visión:

“Referente nacional e internacional que crea y expande nuevas maneras de percibir la vida, que trasciende por la generación de opciones alternativas de desarrollo, de mercado y de inter-atenciones respetuosas para la construcción de la paz de los seres humanos”.

## LA PAUSA NATURAL

La Pausa Natural es un silencio innato permanente. Es un indicador natural de la atención o de la observación sin juicios, y de la presencia completa de uno mismo en el instante presente, donde no hay separación entre el observador y el objeto o la persona observada.<sup>1</sup>

### ¿Qué no es la Pausa Natural?<sup>2</sup>

No es una metodología ni un proceso lógico. No es un efecto del pensamiento ni surge del aprendizaje lógico. No es una experiencia corporal. No es acallar ni rechazar el ruido. No es un silencio forzado o propuesto. No es una instrucción para guardar silencio.

---

1 Hernández, W. y Grafanaki, S. (2018). La Pausa Natural – Compendio.

2 Idem.

## ¿Qué es la Pausa Natural?<sup>3</sup>

La Pausa Natural es un silencio completo que resulta de observar el ruido de la atención habitual, la cual compara, juzga, discrimina, separa y condena los hechos que acontecen.

La Pausa Natural detiene el proceso de la culpa, la queja, la crítica, la defensa, el ataque y el tiempo secuencial ilusorio de pasado y futuro. Permite la desidentificación con uno mismo, el cese de las justificaciones, explicaciones y argumentaciones extensas y demás mecanismos con los cuales se mantiene vigente el mundo que privilegia “lo bueno” y sustituye y rechaza “lo malo”.

La Pausa Natural permite un proceso de atención distinto al que surge del condicionamiento. De ella emerge la creatividad, la escucha atenta, la acción correcta y la paz. Es la esencia de los Fundamentos del FECD.

El FECD promueve la Alfabetización de la Pausa como una posibilidad de paz en el Ecuador y el mundo.

---

<sup>3</sup> Idem.

## FUNDAMENTOS DEL FECD

Los Fundamentos promulgados por la institución son: Escucha Atenta, Integridad e Innovación.

### Escucha Atenta

Es privilegiar la Pausa. Es prestar atención y devolver con cuidado y precisión lo que el otro expresa. Es acompañar el condicionamiento propio con respeto y gentileza, y desde ahí acompañar el condicionamiento de otros. Es dar espacio, tanto a lo superficial como a lo profundo. Es confiar en lo que surge. Es prestar atención en el presente. Es percibir sin palabras. Es dar y recibir. Es aprender juntos.

### Integridad

Es congruencia. Es la autenticidad de cada ser humano consigo mismo. Es darse cuenta de los hechos como son y no como se cree que son

y actuar desde ahí. Es descubrir la relatividad del tiempo pasado y futuro. Es no separar ni separarse. Es no dualidad.

## **Innovación**

Es descubrir. Es crear. Es privilegiar lo incierto, lo no conocido, lo no lógico. Es valorar lo nuevo. Es observar sin prejuicio y sin palabras. Es preguntar y escuchar las respuestas que surgen de la sabiduría interior.

## OTROS FUNDAMENTOS

### Contexto FECD

Es el espacio en el que se promueve la escucha atenta, la pausa natural y el desarrollo del ser humano en su relación con otros. Es un espacio para escuchar y ser escuchado. Un espacio en el que es posible prestar atención tanto a las limitaciones como a las virtudes de la convivencia personal y laboral y atender el sentido, tanto de la confusión como de la claridad, del agobio como de la plenitud de un ser humano, en relación con sus circunstancias. Es un espacio para percibir con curiosidad, fascinación y afecto el conflicto, la culpa, la queja, la confusión, la suposición y especulación, el recuerdo y la proyección en la interacción humana cotidiana. Es un espacio en el que se promueve la autenticidad y el respeto propios, y con todos. Un espacio en el que es factible cooperar, aprender y crear juntos.

## Liderazgo Creativo

Es crear y abrir espacios para aprovechar la interacción humana dentro y fuera de la institución, para escuchar, prestar atención y acompañar lo que se está percibiendo. La creatividad puede aflorar cuando se percibe sin prejuicio y sin miedo.

Es crear lugares donde todos quieran vivir, compartir, escuchar, pausar y privilegiar la paz.

## El Mensaje “Yo Siento”

Está relacionado con lo que cada persona expresa y comunica sobre lo que siente desde la propia persona y no en referencia a los demás. Se promueve esta forma de comunicación que permite una relación humana auténtica, donde todos pueden expresar lo que están sintiendo, más allá de los formalismos técnicos y culturales. Permite una comunicación que considera gentil y respetuosamente el sentir de cada persona.

## **Reuniones Técnicas**

Son espacios donde se promueve la escucha atenta en relación con cualquier tema técnico, administrativo, financiero, personal, o institucional. Es el espacio privilegiado para que tome su lugar la Pausa, se haga evidente el Mensaje Yo Siento y para que se preste atención con interés el sentir de las personas. Se fomenta la equidad, la inclusión y la ausencia de poder, de jerarquía y de autoridad. A partir de ahí se generan los cambios en los temas técnicos, estratégicos, administrativos, financieros y personales, y es en donde se refleja el testimonio propio de los fundamentos.

## **Cooperar, Aprender y Crear Juntos**

La escucha atenta permite incidir en un contexto de respeto, seguridad, confianza y libertad para conocerse a uno mismo. Se promueven espacios de aprendizaje conjunto en un ambiente de cooperación, respeto y gentileza a todo lo que surge. Se fomenta la formación de espacios para investigar, crear y compartir la



Pausa y la Escucha Atenta dentro de la institución, en los proyectos con comunidades y en la sociedad en general.

La mejor manera de aprender juntos es a través del testimonio propio.

### **Escuchar y ser Escuchado**

Significa que se valora escuchar y ser escuchado en cualquier proceso o circunstancia en que se encuentre un ser humano, ya sea de profunda confusión, estancamiento, bloqueo, o de una refinada, lucidez, claridad y sabiduría. Se privilegia cualquier estado o circunstancia de un ser humano, que como tal, puede cambiar y moverse hacia la vida si tiene el espacio donde puede expresar lo que está sintiendo profundamente y es acompañado y escuchado atentamente por otro ser humano. Escuchar y ser escuchado no únicamente en lo más claro, o en lo más óptimo, sino en todo lo que un ser humano es capaz de expresar por sí mismo.

## **Confianza**

Es confiar en la vida. Es la certeza de que lo que es, está bien. Es fluir con lo que sucede. Es mirar lo bello y completo de los otros y de todo. Surge de disolver las limitaciones de la percepción que cree que el tiempo pasado y futuro es real. La confianza no puede ser parcial ni fragmentada, ni es algo a ser alcanzado; o es total, o no es confianza. No depende de la relación, no tiene niveles, ni es un proceso. Es un estado natural que surge cuando no hay miedo.

## **Simplicidad**

Es crear y conocer en lugar de hacer y proyectar. Es disolver la complejidad del pensamiento basado en el tiempo pasado y futuro. Es vivir en el presente no solo como concepto o propósito. Es gratitud a la vida cada instante. Es equidad en donde no hay lugar para el afecto preferencial. Es el escuchar puro. Es el amor sin especialismo ni sustitución. Es abandonar todo juicio. Es entregarse a la guía natural e infalible de la vida.

## **OBSTÁCULOS PARA LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS DEL FECD**

Aquellos aspectos que se denominan fundamentales: paz, claridad, atención profunda, amor, no constituyen algo que se tenga que alcanzar o lograr, ellos podrán surgir si prestamos atención en la interacción diaria a los obstáculos que impiden su florecimiento. Aquí algunos de ellos:

### **Juzgar**

Escuchar y juzgar al mismo tiempo son mutuamente excluyentes; si se juzga no se escucha. El juicio distorsiona los hechos. Nunca es nuevo, siempre es viejo, se origina en la experiencia del pasado. Separa al que juzga con lo juzgado.

Prestar atención al proceso de percepción basado en el juicio interrumpe ese hábito muchas veces inconsciente y abre la posibilidad de una escucha atenta y cercana a los hechos.

## **Culpar**

La culpa nos aleja de nuestra propia responsabilidad de conocernos. La culpa desvía a las personas de su responsabilidad propia, trasladándola a otras, o a determinados hechos o circunstancias.

El culpar lleva implícito el juzgar.

## **Quejarse**

Es una versión disimulada de culpar. Un hábito muchas veces también inconsciente que acomoda y justifica a las personas, y que a menudo conduce a la victimización desde donde se defienden y atacan a la vez.

Si se dejara de lado la queja y el lamento, la sociedad sería más bondadosa, pues la queja lleva la semilla de la insatisfacción propia y falta de gratitud con la vida.

## **Defenderse**

Defenderse y atacar de cierta manera son lo mismo.

Si se presta atención, defenderse es también una forma encubierta de culpar. Esto no se refiere a la necesidad física y práctica de protegerse frente a un peligro o contingencia que pone en riesgo a alguien, sino al proceso mental de convertirse en víctimas permanentes de las circunstancias y personas a las que se les ha otorgado el poder de victimarios.

## **El Tiempo Ilusorio**

Es el pasado y futuro ilusorios que distorsiona el presente. Es el principal obstáculo a la claridad, la paz y el amor. Es el factor de confusión y división que le concede movimiento y vida a lo falso. Es el ego ficticio otorgándose vida a través del recuerdo, la ilusión, la suposición y la proyección. Es el receptáculo de la culpa, el miedo, la objeción, la queja, la defensa, el ataque, la justificación y la argumentación extensa.

Darnos cuenta del contenido ilusorio del tiempo pasado y futuro es uno de los retos humanos más significativos.

## **Aprender a Observar sin Palabras**

Las palabras son al mismo tiempo poder y limitación. No se puede pensar sin palabras. Los pensamientos y el lenguaje interpretan los hechos, no son los hechos. Ha caído en el olvido que se puede observar sin palabras; parece inconcebible poder hacerlo. Sin embargo, la palabra es el origen del juicio, de la culpa, del recuerdo y de la proyección.

Aprender a observar sin palabras quizá es la puerta más sencilla hacia la compasión que trasciende el perdón.

## **El Poder de la Pausa Natural**

Cuando se pausa naturalmente es posible detener por un instante el tiempo ilusorio del futuro y pasado y todos estos obstáculos y limitaciones expuestos anteriormente.

Recuperar este don natural presente en todos los seres humanos, es una decisión exclusivamente personal.





Se autoriza la reproducción total o parcial de este documento mencionando la fuente.  
Derechos Reservados: Fondo Ecuatoriano de Cooperación para el Desarrollo (FECD)



**FECD**

Fondo Ecuatoriano  
de Cooperación  
para el Desarrollo

E-mail: [info-fecd@fecd.org.ec](mailto:info-fecd@fecd.org.ec)  
Quito - Ecuador

[www.fecd.org.ec](http://www.fecd.org.ec)