

LIDERAZGO EMOCIONAL Y COACHING PARA EL  
DESARROLLO PERSONAL  
Cambiología para padres y madres.

DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA  
EXTRAESCOLAR

*“Si quieres construir un barco, no empieces por buscar madera, cortar tablas o distribuir el trabajo, sino que primero has de evocar en los hombres el anhelo de mar libre y ancho.”*

Antoine De Saint Exupery

Para educar hemos de empezar definiendo lo que quiero que mis hijos aprendan. Los conocimientos y la transmisión de cultura es un proceso relativamente sencillo, pero...

***¿enseñar a tomar decisiones, a sentirse seguro, a encontrar el talento, a mantener la capacidad de fijarse metas y perseguirlas con pasión, a ser feliz?***

Hablamos de educar las emociones, de educar la actitud. De dar alas a nuestros hijos

Ahora hay ciencia y herramientas que nos ayudan.

Es el momento de actuar

## ¿De qué trata esta actividad? ¿A qué liderazgo se refiere?

Ante un problema, una frustración, un conflicto... tú puedes elegir: Dale tu calma o quédate con su caos (Alvaro Bilbao 2018). Es la clave, pues la principal herramienta de los padres es, sin duda, el ejemplo.

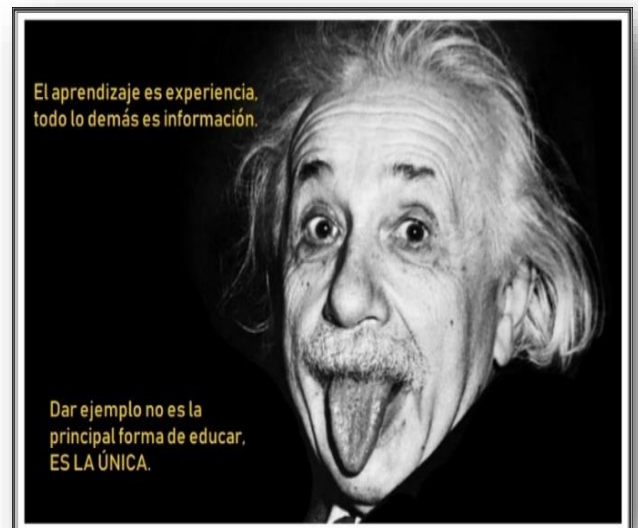
- Si cuando se enfadan, te enfadas, el resultado será: **más enfado y menos pensamiento**.
- Si cuando se equivocan te decepciona, el mensaje es. **temor al error. Inseguridad y falta de confianza**.
- Si cuando gritan, gritas, el aprendizaje es: el grito es normal. **Nula gestión del conflicto**.
- Si no haces nada cuando les preguntas “¿Qué te pasa hijo/a?” y te responden “nada”, estarás obviando que “nada” nunca significa nada, y **la comunicación empezará a ser un obstáculo** en vuestra relación.

Hablarnos de liderazgo y aunque la palabra **liderar** puede parecer ambiciosa y grandilocuente, su significado es sencillo: liderar es **llevar las riendas**. Por tanto, **liderazgo emocional es llevar las riendas de nuestras emociones**.

Educar es una tarea compleja y llena de matices. **Hay demasiados “gurús vendehúmos”**, ofreciendo recetas y dando bonitos consejos que al ser llevados a la realidad se muestran vacíos y sin utilidad.

Sabemos que vuestro tiempo es oro y por ello ofreceremos metodología en íntima relación con el método pedagógico del **aprendizaje experiencial**, que desarrolle la capacidad para aprender de vuestra propia experiencia, una experiencia de cambio para padres y madres.

**No** se trata de hacer dinámicas emocionales con un enfoque “místico”. **No** se trata de un grupo de personas hablando de sus emociones y haciendo incómodas dinámicas. Se trata de una actividad para el desarrollo de la **inteligencia emocional**, con enfoque serio y profesional.



Seguiremos esta secuencia: **conocer, practicar, incorporar, aprovechar**. Se trata de lograr que la formación que ofrecemos se convierta en un proceso que **genere acción y por lo tanto resultados**.

- Se desarrollará un tema (comunicación, autoestima, motivación, proactividad, resiliencia, fases del cambio...) para profundizar y entender.
- Se trabajará a nivel práctico y se proporcionarán herramientas para su gestión.
- Se buscarán razones personales para trasladar ese conocimiento teórico-práctico en hábitos que proporcionen utilidad personal.

*La inteligencia emocional (IE) es el uso inteligente de las emociones: hacer que, intencionalmente, las emociones trabajen para nosotros, utilizándolas para dirigir nuestra conducta y manera de pensar, con la finalidad de elegir y alcanzar nuestras metas, nuestra **felicidad** y la de nuestro entorno*

## Inteligencia emocional: qué y porqué

El concepto de inteligencia **emocional** es quizás la gran revelación de la psicología del siglo XX que ha sido contrastada por el desarrollo de la neurociencia en el siglo XXI.

Estos nuevos conocimientos permiten una visión más realista y válida de los factores que conducen a la **eficacia y adaptación personal**, ayudando a tener una visión más equilibrada del papel que juegan la cognición y la emoción en la vida de las personas y de las organizaciones (y recordamos que la familia es una organización muy especial).



### COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

<b>Autoconciencia</b>	Habilidad de reconocer y entender nuestras emociones, estado de ánimo e impulsos, así como su efecto en los demás. Enfoque hacia la comprensión de el efecto de nuestras emociones en nuestros hijos.
<b>Autorregulación</b>	Habilidad para controlar o redirigir impulsos y estados de ánimo. Propensión a eliminar los juicios, pensamiento antes de actuar. Enfoque hacia la autorregulación desde las necesidades de ofrecer el mejor contexto a nuestra familia y el entorno.
<b>Motivación</b>	Pasión para trabajar por razones más allá del dinero y estatus. Propensión a lograr metas con energía y persistencia Desarticular creencias limitantes a la hora del trabajo de metas con nuestros hijos.
<b>Empatía</b>	Habilidad para entender y tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales Enfoque desde la comprensión de nuestros hijos con su perspectiva emocional, con escucha empática real y efectiva
<b>Habilidades Sociales</b>	Pericia en manejo y construcción de redes de relación. Habilidad para encontrar espacio común y constituir simpatía Enfoque orientado a la vida familiar y personal

Para hablar de su importancia es necesario citar los resultados de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional: United States Agency for International Development *USAID*. Investigaron **las características personales que predicen el éxito**. Identificaron las competencias implicadas en dos grupos y cuantificaron su importancia en el éxito de una persona (laboral y personal):

**Competencias emocionales: significan un 80% de la importancia del éxito.**

**Competencias cognitivas: 20% del total.**

Resulta que para el éxito (sea cual sea nuestra definición de éxito), **la competencia emocional** es la clave. La cuestión es que **si nosotros, aunque seamos competentes, no hemos aprendido a desarrollarla de manera consciente, difícilmente podremos ayudar a nuestros hijos.**

Ahora, la ciencia nos permite saber: qué, cómo, cuando, con que herramientas, en que momentos... No debemos dejar que un aspecto tan importante quede en manos del azar o las circunstancias. Es el momento de actuar.

## Inteligencia emocional y educación

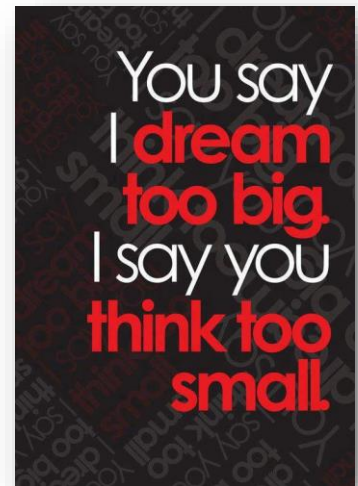
*Sólo dos legados duraderos podemos dejar a nuestros hijos: uno, raíces; otro, alas.* Hodding Carter.

**Las conflictividades propias de la etapa** consecuencia de los procesos inherentes de maduración y desarrollo emocional, pueden desembocaren situaciones del tipo:

- El deseo de **liberarse de la presión de los padres** con la consecuente tendencia a alejarse de normas previamente establecidas
- La tendencia generalizada a **identificarse con los de su edad** y el distanciamiento progresivo de los padres que puede ocasionar.
- El tremendo peso de la **búsqueda de una identidad propia** y los posibles errores que puede implicar.

Además, **muchos problemas son agravados** por:

- Evidente **falta de comunicación**
- **Desfase** generacional
- Falta de recursos y herramientas en la **gestión de los límites**
- **Incapacidad de empatizar** desde intereses alejados...



El curso que ofrecemos, evidentemente, **no hace magia**. Aunque todo depende de lo que consideremos magia.

Sabemos gracias a la neurociencia cognitiva que hay distintos tipos de inteligencia, que aprender es conectar neuronas y sabemos también de su capacidad de aumentar conexiones y redes gracias a la interacción. Una interacción que puede ser desarrollada, entre otros factores, desde distintas formas de pensar, cambios de perspectiva y consciencia que el curso tratará de proporcionar.

Buscaremos utilidad para **desarrollar habilidades personales** en relación con la inteligencia emocional:

- Construir **relaciones** enfocadas al crecimiento y desarrollo.
- Proporcionar **Autoconocimiento** para comprender reacciones frente a cambios y ver posibilidades de evolución.
- Liderar con **habilidades del líder coach**, integradas en nuestro estilo personal.
- Observar y comprender las **dinámicas emocionales** y relacionarlas con la familia.
- Ayuda a modificar o replantear **actitudes**, valores, percepciones y patrones de conducta.

La potencia del enfoque de la inteligencia emocional está en que puede ayudar a sacar lo mejor de cada uno, algo que, en realidad, ya está dentro, pero por muchas razones no ha salido.

El enfoque emocional, enseña, si me permiten la metáfora que, aunque tenga limones, hay otras cosas que hacer aparte de limonada, pues como dijo Jawarhal Nehru (padre de Indira Gandhi), *“La vida es como un juego de cartas. La mano que te toca es determinismo. La forma de jugar, libre albedrío”*

A nivel personal, facilita el incremento de **liderazgo, el compromiso, la toma de decisiones y riesgos y la adquisición de una mayor confianza y autoestima.**

## Propuesta para la estructura del curso

MÓDULOS	CONTENIDOS	CLAVES
MODULO DE INTRODUCCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>El coaching e Inteligencia emocional: introducción</li> <li>Los inicios: la necesidad de tener razón</li> <li>La visión misión y valores</li> </ul>	Plantear la revisión e inmovilidad de las creencias. Reflexionar sobre la necesidad de reconocimiento. La posibilidad de defender ideas con asertividad
MODULO: EL CAMBIO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las fases y tipos del cambio</li> <li>El estrés del cambio y Las zonas del cambio</li> <li>El cambio impuesto y el cambio decidido</li> <li>La tensión emocional y creativa.</li> </ul>	Conocer profundamente aspectos técnicos de los procesos de cambio y de la persona en relación con la adaptabilidad.
MÓDULO: GAFAS DE VER EL MUNDO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los paradigmas: qué son y cómo se construyen</li> <li>Preguntas claves para una revisión de mi situación respecto a cada paradigma</li> <li>La implicación y opciones del cambio de paradigma</li> </ul>	Analizar concepto de paradigma. Aprender a cuestionarnos: ¿Estoy de acuerdo con este paradigma? ¿Va a favor de lo que soy o de lo que quieren ser? ¿Puedo construir otro que encaje mejor? ¿Se puede ir en su contra?
MODULO: QUIEN NO SOY. EL PODER DEL EGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paradigma de responsabilidad externa.</li> <li>Concepto del ego y el egocentrismo.</li> <li>Mecanismos para detectar el egocentrismo (victimismo, reactividad, terribilitis ...)</li> <li>La culpa y la responsabilidad</li> <li>La ocupación y la pre ocupación.</li> <li>Indefensión aprendida y efecto Pigmalión.</li> </ul>	Sentar las bases para detectar si hay ideas que no son mías y que he incorporado sin cuestionarlas. Ver la distancia entre la imagen que quiero dar y lo que realmente soy. Observar si esta distancia me protege o me está haciendo ser menos feliz.
MÓDULO: QUIEN NO SOY II: LOS VENDE HUMOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>El efecto Forer. La lectura en frío.</li> <li>Los trucos (declaraciones de Barnun, jergas complicadas, el efecto arco iris...)</li> <li>El peligro de Internet.</li> </ul>	Prepararnos antes de analizar las preferencias de personalidad de los engaños de los vendedores de humo, sus instrumentos y trampas
MÓDULO: QUIEN SOY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis DAFO COACHING</li> <li>El test MBTI Mis preferencias y áreas de mejoría.</li> <li>Las líneas de vida. La rueda de vida</li> <li>La ventana de Johari.</li> </ul>	Conocer instrumentos de auto conocimiento personal de reconocida utilidad en el análisis de mis preferencias y de las de los demás para ajustar mis acciones a las coherencias de otros.
MÓDULO: QUE QUIERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las decisiones fáciles y difíciles. El peligro del bloqueo por anticipación de resultados.</li> <li>La procrastinación. Los peligros de la atención</li> <li>La planificación de objetivos: ámbitos y su temporalización</li> <li>Las características de un buen objetivo.</li> <li>El diseño de la hoja de ruta.</li> <li>La ejecución del plan: los hábitos y listas de tareas.</li> </ul>	Se trata de crear una buena estrategia para plantearse metas, es decir, saber tomar decisiones y saber plantear bien objetivos: Buscarlos, trocearlos y definirlos. Luego trazar el plan de acción. Disponer de herramientas y experiencias para ponernos en marcha
MÓDULO 8: CUANDO LO QUIERO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concepto del compromiso con metas.</li> <li>Grados de compromiso y coherencia</li> <li>Las distinciones del lenguaje como herramientas de precisión en los compromisos.</li> <li>Herramientas para el compromiso: conceptos de actitud hábitos, proactividad y resiliencia.</li> <li>Los peligros del compromiso</li> </ul>	Comprender que el poder y la capacidad de comprometernos con nuestras metas, y el ser capaces de mantener esos compromisos, independientemente del contexto, es la esencia de ser una persona efectiva.  Se trata de aclarar conceptos clave, adquirir y reflexionar sobre herramientas y detectar los peligros que acechan el compromiso
MÓDULO. EL EQUIPO Y LA TRIBU	<ul style="list-style-type: none"> <li>La tribu global y la tribu personal</li> <li>Coaching relacional: pedir, acordar y ofrecer</li> <li>Escucha empática y generativa.</li> <li>El reconocimiento y Los feedbacks efectivos</li> </ul>	Comprender la influencia del grupo de personas que comparten mis intereses. Utilizar las relaciones sociales como medio de crecimiento y para potenciar aprendizaje.