

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Mireia Cabero Jounou



Psicóloga especializada en el desarrollo personal, la excelencia y el bienestar.

Trabaja individualmente y con familias como psicoterapeuta y coach en una consulta privada, en Barcelona y Bruselas.

Consultora emocional y formadora en el ámbito organizacional y socio-comunitario.

Colabora con la Universitat de Barcelona y la Universitat de Lleida.

Participa en proyectos europeos de salud emocional.

Autora de *Coaching emocional*, Editorial UOC (actualmente en imprenta).

Su mail es mcabero.entrenamentpersonal@gmail.com, y su web: www.mireiacabero.com

Padres y madres coach prácticas básicas de coaching emocional en casa

La soledad del corredor de fondo

La maravilla de ser padres nunca llega sola. Llega y se establece acompañada de otras pequeñas y grandes joyas y despropósitos. Las joyas de ser padres son evidentes; los despropósitos, si bien también podrían serlo, demandan una atención atenta y exclusiva.

La práctica de ser padres a menudo hace que las personas se cuestionen y se confronten consigo mismas y con sus límites; las hace pequeñas con sus miedos al mismo tiempo que las engrandece con algunas seguridades incuestionables.

Desde el día del nacimiento del bebé los padres comienzan la tarea educativa más difícil que van a asumir a lo largo de la vida: contribuir a la plenitud del hijo y de su vida, acompañándole y facilitándole que aprenda a ser una persona

que se lidera a si misma, que hace uso de su pleno derecho de autonomía psicológica y emocional, y que construye una vida de valor.

A menudo, ante un reto diario y a tan largo plazo, la persona se siente sola; incluso en el mejor de los casos, en que la pareja acompaña, puede seguir sintiéndose sola. Es la soledad del corredor de fondo con recursos a veces escasos y a veces sobrantes, y con la angustia vital de sentirse, a veces, excesivamente responsable de la vida de los hijos, e incluso, de sus sucesos vitales.

Hay momentos en que esta meta de contribuir a la plenitud de los hijos se convierte en difícil, en un peso, y uno decide, conscientemente o inconscientemente, olvidar por unos instantes esta tarea educativa perenne a la que se comprometió y se permite educar en base a deseos y no a necesidades, o a ejercer el autoritarismo, o afirmar y dogmatizar en lugar de preguntar, dialogar y construir, o se prioriza injustamente a si mismo antes de priorizarles a ellos, o se cede a sus juegos déspotas y manipuladores.

Nadie dijo que ser padre fuera sencillo ni que hiciera falta hacerlo a la perfección; pero a pesar de esto muchos padres siguen queriendo cada día hacerlo mejor.

Coaching emocional para la plenitud de la vida

¿Por qué no integrar algunas de las claves de los procesos de *coaching* en la tarea de ser padres?

El *coach* (o entrenador personal), a grandes términos, despierta la conciencia, da la oportunidad de aprender a pensar, invita a la congruencia y a la acción congruente, resalta las posibilidades y las fortalezas; da sentido y utilidad a las propias limitaciones y facilita su integración; estimula la confianza personal, la convicción y las fortalezas personales; contribuye a definir la propia dirección; y hace querer más todavía lo que ya queremos y lo que ya deseamos. Con todo esto, el *coach* facilita que la persona de lo mejor de si misma para desarrollarse integralmente y lograr objetivos importantes.

Este es el sentido en el que el coach acompaña, como los padres, para que la persona se gobierne más y mejor a si misma (se autolidere), se desarrolle integralmente y construya una vida de plenitud, una vida de valor.

El coach da al espacio para que uno aprenda a pensar

Aprender a pensar (y a actuar consecuentemente) es un buen sinónimo de aprender a ser autónomo. A menudo quien más nos ha enseñado a pensar es quien no ha tomado la responsabilidad de pensar por nosotros, sino quien nos ha regalado su tiempo ofreciéndonos preguntas y comunicándonos, de corazón, su confianza en que nosotros sabremos encontrar nuestras respuestas; y, además, ha tenido la paciencia cariñosa de esperarlas.

Cuando alguien nos invita a pensar estimula en nosotros la conciencia personal, la conciencia de quién somos a nivel de emociones, pensamientos, hábitos, valores, creencias, necesidades, deseos, proyectos, etc. Al conocer toda esta información auténtica la persona empieza a tener algunas certezas internas (faros internos que guían), y empieza a tener la garantía que tomará mejores decisiones y que podrá gestionarse más eficazmente en momentos de dificultad.

Así que es preferible preguntar a los hijos siempre que sea posible en lugar de darles las respuestas “hechas”. Preguntar para que identifiquen el qué, el quién, el cómo, el para qué de lo que sienten, de lo que hacen, de lo que deciden, etc. Estimular con preguntas abiertas permite construir respuestas, estimular con preguntas cerradas permite posicionarse (por ejemplo, si alguien nos pregunta si preferimos a Lorenzo o a Pedrosa, lo que nos está pidiendo es un posicionamiento, una búsqueda de preferencias únicamente; si nos pregunta las razones por las cuales escogeríamos a uno u otro como compañero de trabajo, nos está invitando a pensar más profundamente).

Estimular con preguntas abiertas ayuda al descubrimiento de uno mismo, y a decidir y construir en base a esta referencia interna.

Aprender a pensar en uno mismo, para aprender a ser, aprender a convivir y aprender a decidir y a construir la vida de forma autónoma y coherente.

*El coach da al espacio para que uno aprenda a **ser proactivo y cree circunstancias***

Cada año nos planteamos muchos propósitos de mejora, algunos jamás los cumpliremos (por suerte, pues no siempre valoramos críticamente su posibilidad ni sostenibilidad); otros nos hubieran proyectado a un futuro más satisfactorio y valioso si los hubiéramos llevado a término; y otros llegamos a conseguirlos al final del año.

¿Cuál es la diferencia entre los dos últimos? La elaboración de un plan de acción. Raimón Samsó dice que “Los sueños fracasan por no tener un plan”.

Elaborar un plan de acción consiste en determinar qué se quiere cambiar; valorar el precio que se paga por no cambiar y el precio que pagan otras personas, así como las consecuencias de continuar igual; identificar las motivaciones internas que sustentan el deseo o la necesidad de cambio; y pasar a la acción, masivamente, con pequeños cambios de hábitos internos o externos que se irán adaptando para permitir la consecución del objetivo, consolidarlo y hacerlo sostenible en el tiempo.

Facilitar a los hijos que integren esta metodología de proactividad y de consecución de propósitos les va a permitir con el tiempo tener la capacidad de controlar más eficazmente su propia existencia, y hacerla más a su medida (factor que tal y como afirma el neurocientífico Stefan Klein es relevante en el bienestar).

Es cierto que hay edades en que el desarrollo cognitivo no va a permitir demasiada capacidad de construir respuestas completas y desarrolladas, aún así van a ir adquiriendo esta forma de relacionarse consigo mismos. Es importante adecuar las preguntas y los espacios de libertad de reflexión a la edad y las características de los hijos.

El coach da al espacio para que uno aprenda a construir una vida más positiva

Es importante tener presente uno de los modelos de vida positiva, el modelo de Martin Seligman. La vida positiva es alcanzable si tenemos una vida con emociones positivas, una vida implicada y una vida con sentido.

Estimular a los hijos para que aprendan a generarse emociones positivas, a implicarse en aquellos proyectos, actividades y personas que les motivan y les hacen vibrar, y en aquello que sea significativo para ellos y que tenga sentido es entrenarles para el bienestar y la vida valiosa del futuro.

Los padres deben saber que tienen el derecho de construir una vida feliz, y que merecen darse la oportunidad de decidirlo para construirla activamente. Igualmente, los padres deben saber que deben facilitar que sus hijos puedan decidirlo también y puedan construirla.

El coach se comunica respetuosamente y positivamente

Una comunicación positiva radica, esencialmente, en ser:

- *receptiva* (lo que transmite a quien escucha es “realmente tengo ganas de escucharte, conocer tus razones, conocerte a ti, y comprenderte”),
- *exploratoria* en lugar de evaluadora (lo que transmite es “no quiero juzgarte, quiero conocer y comprender tus razones y formas de interpretar y vivir”),
- *positiva* (frases con palabras y significados positivos, aunque el mensaje de fondo no sea agradable),
- *dubitativa*, en lugar de dogmática y autoritarista,
- con *feedbacks resignificados* (si alguien explica una dificultad, el feedback resignificado es aquel que le devuelve quien le ha escuchado reduciendo la carga negativa del mensaje, potenciando la carga esperanzadora, y dándole en general un significado más positivo),
- *potenciadora* (hablarle de sus posibilidades, potencialidades y fortalezas),
- *constructiva* en cuanto a las críticas que se hacen (las críticas deben referirse a la conducta -lo que el otro hace, dice, no hace, etc.- y no a la identidad –referidas a quien es el otro-).

Este modelo de comunicación respetuosa y positiva necesita emoción. Los padres la acompañan de amor incondicional, valoración, admiración, colaboración, y de una presencia serena que sirve al hijo de referencia y de refugio en los momentos en que ellos sientan la soledad del corredor de fondo en cualquiera que sea su maratón.