



Coaching a Padres y Madres

Investigación basada en el Campus de Cooperación

Coaching a Padres y Madres

Investigación basada en el Campus de Cooperación

Daniel Álvarez Lamas

Noelia López Vázquez

Carola Taboada Miguelez

CONTEXTO

Informes de dos Campus de Cooperación realizados en el colegio La Salle de Santiago de Compostela, a un público de padres y madres de los niños de Educación infantil.

Organiza: Noelia López, Carola Taboada, Alicia López

Colabora: Instituto Ben Pensante

Fecha: Octubre y Noviembre

Éste informe se ha realizado a partir de los feedbacks recogidos con las opiniones de ambas figuras protagonistas del Campus de Cooperación en las dos ediciones que se han realizado en los meses de octubre y noviembre de 2014.

- 32 Padres y madres, que han recibido una sesión de coaching.
- 14 Coaches cooperantes, que han realizado dos sesiones de coaching cada uno, junto a una introducción inicial a este colectivo y una puesta en común entre ambas sesiones.

VALORACIÓN DEL CAMPUS DE COOPERACIÓN

Exponemos aquí la parte valorativa de las distintas actividades y aspectos del Campus de Cooperación. Ha sido realizada por ambos colectivos participantes en el Campus (padres y madres, y Coaches).

Los resultados han sido recogidos mediante unos formularios de feedback cubiertos tras la finalización de la jornada.

Actividades del Campus	Padres/madres	Coach cooperante
Sesión de coaching	9,4	8,8
Taller Inteligencia Emocional	9,3	No asisten
Dinámica grupal	9,3	No asisten

Aspectos logísticos		
Lugar	9,3	9,5
Apoyo de Organización	9,5	9,9

ASPECTOS DE LA INVESTIGACIÓN

Análisis del Sesgo de la Encuesta

En esta encuesta hemos introducido la pregunta “*¿Está interesado en su desarrollo personal?*”, con el objeto de conocer el grado de simpatía de los participantes hacia este tipo de disciplinas, en las que se incluye el coaching.

Sólo el 11,5% de los padres y madres de esta investigación están interesados en el desarrollo personal.

Este aspecto es importante para conocer la neutralidad de este público, pues quiere decir que no es “partidario” del coaching. Podemos así confiar en que estos resultados no están influidos por la simpatía de los participantes en la disciplina del coaching, sino que partimos de un público ampliamente diverso.

Destacamos:

- La altísima valoración de la utilidad de una única sesión de coaching para los padres y madres.
- La menor puntuación de los coaches a su propio trabajo (aunque también alta). Podemos extraer que creen que la sesión pudo salir aún mejor.
- Las altas puntuaciones de las demás actividades, así como del lugar y apoyo de la organización del Campus, que nos permite ver que es una fórmula válida para el fin que persigue.

RESUMEN FEEDBACK COACHEES

¿Cuáles eran las expectativas de los participantes?

Lo que los padres y madres venían buscando (textualmente):

- *Mejorar como madre y persona*
- *Controlar y gestionar emociones*
- *Proyectar emociones*
- *Guiar y educar a mis hijos*
- *Mejorar personalmente para dar lo mejor a mis hijos*
- *Conocerme a mí mismo*
- *Que mis hijos sean felices y buenas personas*
- *Mejorar mi actitud como padre*
- *Mejorar mi relación con mis hijos*
- *Confiar más en mí*
- *Sentirme bien conmigo misma*
- *Superar miedos, aprender de uno mismo y de los demás*
- *Gestionar problemas a la hora de educar a mi hijo*
- *Conseguir ideas para mejorar la educación,*
- *Adquirir habilidades para que mi hijo sea una buena persona libre e independiente,*
- *Oportunidad para pensar y conocer el coaching.*

¿Qué se han llevado los padres y madres de la sesión?

Estos son sus testimonios:

- *Conocer la PNL para gestionar mejor las emociones.*
- *Saber cómo focalizar y resolver una problemática concreta.*
- *La solución en los conflictos comienza en la actitud que tengamos.*
- *Se puede conseguir el objetivo con paciencia y cariño, la importancia de la inteligencia emocional.*
- *Es más positivo pararse más y andar con menos prisa.*
- *Nos centramos poco en lo negativo y poco en lo positivo*
- *Ponerme en el lugar de mis hijos, que tenemos la solución de cómo nos sentimos y no buscarlo en los demás.*
- *Las herramientas están en nosotros mismos, lo fácil que es buscarlas porque están dentro de nosotros.*
- *Solo hay que buscarlo para encontrarlo, no hay que dejar de aprender.*
- *Lo fácil que es resolver a veces los conflictos y lo empeñados que estamos en complicarlos.*
- *Ayudarme a redescubrirme, un PUEDO y un SOY CAPAZ muy grande.*
- *Ver que las soluciones las aportaba yo mismo aunque a veces necesitemos consejo externo.*
- *El coaching puede ser una buena herramienta de trabajo y al pensar encuentro dentro de mí.*
- *Ponerme unas metas concretas, organizar y fijar objetivos para aplicar lo aprendido hoy.*
- *Ordenar prioridades.*
- *Desahogo.*
- *Que sí sé el camino.*
- *Ganar confianza.*
- *Las dudas de si estamos haciendo lo adecuado se convierten en aprendizaje.*
- *Aclarar e intentar depurar actitudes en la educación de mis hijos.*

- *Salir del día a día para con unas herramientas reconducir tu vida*
- *Ver el lado positivo de los problemas planteados.*
- *Mantener la mente abierta y seguir creciendo como persona toda la vida, porque lo que uno hace bien repercute en los demás.*
- *Descubrir que muchas veces tenemos que pensar qué no funciona bien en nosotros, para ayudar y guiar a nuestros hijos.*
- *Observar las situaciones cotidianas con otros ojos, hablar en voz alta.*

¿Cuáles son las áreas de mejora de la sesión de coaching para este colectivo?

Más tiempo para la sesión. Que en la sesión puedan estar los dos miembros de la pareja. Realizar sesiones de seguimiento. Realizarlo más a menudo.

El 100% de los padres y madres desean repetir.

Seguimiento de los asistentes al Campus días después.

Respuestas extraídas de los formularios contestados por los padres y madres que asistieron a ambos campus de Cooperación, días después de la finalización con el objetivo de comprobar su efectividad.

¿Qué ha aportado la sesión de coaching?

- *Concretar objetivos y cómo conseguirlos.*
- *Seguridad en la relación con mis hijos.*
- *Claridad a la hora de plantear nuevos problemas.*
- *Apertura de mi mente a nuevos enfoques.*
- *Establecimiento de pautas.*
- *Ordenar conceptos y priorizar.*
- *Cómo iniciar un hábito escolar.*
- *Mucha positividad, fuerza, amplia visión para valorar las distintas actitudes ante una situación concreta.*
- *Me ayudó a valorar mis reacciones, mi comportamiento, a hacerme autocrítica.*
- *Encarar los problemas con otra perspectiva.*

- *Ver claramente las cosas sobre la manera de afrontar los problemas.*
- *Oportunidad de reflexionar sobre aspectos que quiero mejorar.*
- *Me ha encaminado a saber y entender mis emociones y las de mis hijos. Conseguir “nuestra armonía familiar”.*
- *Enriquecimiento personal con ideas y formas de trabajar que desconocía.*
- *Más confianza en mí misma, más seguridad, y más comunicación con mi hijo.*
- *Ejercitar el autocontrol de las emociones negativas apoyándome en el amor que les tengo.*
- *Saber qué hacer o decir en el momento exacto.*
- *Posibilidad de visualizar e identificar situaciones cotidianas desde otro prisma que me generaban cierta tensión.*
- *Hacer una introspección valiente.*
- *Generar una empatía mayor con mis hijos y entender un poco más sus “para qué”.*
- *Entender que muchos de sus comportamientos son debidos a mis frustraciones o cansancio.*
- *Poner en marcha el motor del cambio.*
- *Enfrentarme a los retos que me plantea la vida laboral.*
- *Conseguir (“no intentar”) estar más tranquilo ante los desafíos que diariamente me provocan mis niñas.*
- *Me ha confirmado que en la vida no existe una verdad absoluta y por tanto en la correcta educación de nuestros hijos tenemos que adaptarnos al lugar, al momento y a las circunstancias.*
- *Me ha permitido retomar mi posición en el proceso educativo con mis hijos.*
- *Tener más presente nuestra responsabilidad como modelo de nuestros hijos.*
- *Intentar ver la vida con más optimismo y disfrutar del día a día.*
- *Proponerme cambiar cosas.*
- *Me ha ayudado a creer que no tengo que ser una madre “perfecta” y que puedo decirle a mis hijos que soy frágil y que me ayuden a ser mejor “mamá”.*
- *Comprensión y conocimiento de mí misma.*

Como podemos observar a través de los testimonios de los asistentes al campus se han quedado con ganas de más y con una experiencia positiva que ya están empezando a llevar a cabo con sus hijos.

Respecto a la pregunta: **¿Ha influido la sesión de coaching en la forma de enfocar la relación con tu hijo/a?** todos han respondido que sí, y siendo 1 “no hubo influencia ni perspectivas de que las haya” y 5 “influyó decisivamente” la media de las valoraciones ha sido de 3,6.

Respecto a la pregunta **¿La sesión de coaching ha permitido mejorar la relación con tu hijo/a?** siendo 1 “no hubo influencia ni perspectivas de que las haya” y 5 “influyó decisivamente”, la media ha sido de 3,5.

RESUMEN DEL FEEDBACK DE LOS COACHES COOPERANTES

¿Qué es lo que se llevan los coaches cooperantes?

Éstas son sus contestaciones:

Aprendizaje, más confianza, compartir con otros coach, más experiencia, desarrollo de empatía y autoconocimiento.

¿Qué es lo que los cooperantes creen que les aporta el coaching a los padres y madres?

Tras su vivencia de ambas sesiones junto con las actividades previas para iniciarse en este colectivo, éstos son los testimonios de los coaches:

- *El padre/madre adquiere nuevas perspectivas.*
- *Es una guía para la educación de sus hijos.*
- *Potencia su desarrollo personal.*
- *Representa una oportunidad para la reflexión.*
- *Les impulsa a pensar de otra manera*
- *Logran centrarse en el objetivo y no en el problema.*

El 100% de los coaches cooperantes desean repetir.

¿Cuáles son las particularidades de hacer coaching a este colectivo de madres y padres?

Resumen de las experiencias de los coaches:

- *Miedo al juicio como padres.*
- *Autopresión y juicio propio / externo.*
- *Autoexigencia, culpabilidad, carga emocional fuerte.*
- *Varias personas involucradas en la educación de los hijos. Necesidad de dirigirse en la misma dirección ambos progenitores, colegio y otras partes.*
- *Alto sentimiento de responsabilidad en la educación de sus hijos.*
- *Curiosidad, receptividad y fácil conexión con los valores*

Claves para hacer Coaching a este colectivo, analizadas por los coaches días después del Campus.

La Edad de los niños: determina la fuente de sus preocupaciones

- **Hasta 10 años:**
 - *Los problemas comunes apuntan a dedicar "tiempo de calidad"*
 - *La frustración típica se liga a los sentimientos de culpabilidad permanente por "no ser super mujeres/hombres"*
 - *El resorte, parece estar muy relacionado con el "merecimiento" de tiempo para sí mismos, que les permite, sentirse más felices, más tranquilos y con relaciones de mayor calidad.*
- **Desde 10 años:**
 - *Los problemas comunes apuntan a la "comunicación y al entendimiento"*
 - *La frustración típica gira en torno al sentimientos de "culpabilidad" permanente por "no ser capaces de "llegar" a su interior"*
 - *El resorte puede estar más ligado al cambio de perspectiva, a "ponerse en el lugar de los adolescentes y pre-adolescentes".*

- **Herramientas complementarias** para nuestra caja que pueden ayudar a los padres a tratar temas específicos:
 - **Hasta 10 años:** herramientas relacionadas con el re-aprendizaje de hábitos "desviados", o mejor definido con "el aprendizaje de buenos hábitos"
 - **Desde 10 años:** puede ser interesante tener a mano, herramientas de motivación, para trabajar con la desidia y la falta de interés

- **Catalizadores:**
 - **El entorno,** hacerlo en el propio colegio creo que es positivo, ya que aporta tranquilidad y confianza a los padres.
 - **Reflexión previa,** es importante que tengan una breve noción de a qué vienen y sobre qué quieren trabajar, a la hora de concentrar una buena parte del tiempo en la búsqueda de recursos y plan de acción definido.

- **Acompañamiento:** facilitar la posibilidad de tener una segunda sesión de revisión del plan de acción y refuerzo. Puede aportar esa sensación de acompañamiento, de afianzar la consciencia y el compromiso adquirido consigo misma/o.
 - **Fórmula:** vía e-mail, por ser un método que no necesita ajustes de agendas
 - **Formato:** libre

- Saber que "los hijos" es una de las cuestiones de vida donde más emociones convergen, lo que produce una carga potentísima en todo el proceso.

- Contar con la seguridad de que las cuestiones relativas a los hijos no vienen un ningún manual, todos tenemos dificultades como padres y contamos ya, de naturaleza, con todos los recursos para gestionarlo bien, solo tenemos que identificarlos.

- Cómo el "sentido de culpabilidad" afecta a casi todos los padres, es una de las claves de muchos bloqueos y creencias limitantes.

- En las sesiones hay mucha carga emocional. Por ello creo que es bueno dejar muy claro que no hay juicio, creo que es útil que haya un periodo de descompresión con el coachee, para que se tranquilice y gane en confianza.

- Me he encontrado con la necesidad de trabajar mucho el objetivo ya que supuestamente vienen con un muy concreto pero cuando se rasca un poco se ve que el objetivo va mucho más allá. Suele ser un objetivo trascendente, muy importante para la persona.

- En las sesiones aparece mucha culpabilidad, juicio y responsabilidad, creo que esto último es lo que lleva a la gran carga emocional anteriormente comentada.

- *Una herramienta que parece ayudar mucho son las Posiciones perceptivas, ya que ayudan a ver la posición de la pareja y sobre todo del hijo, con sus miedos, necesidades, gustos, no solo como un objeto que obedece o un ser pasivo que debe ser educado.*
- *La disociación usando el largo plazo puede ayudar a relativizar y reducir también la carga emocional.*
- *Me parece que el Coaching 4 Evolutions funciona muy bien, tengo la impresión de que por la edad y por la situación, hace que este colectivo sea más probable que le sea útil. Seguramente actúa el desborde y el acuerdo social culpabilizante y que juzga, creando arquetipos insostenibles.*
- *Creo que lo más importante son los factores comunes al coaching, crear un buen clima, la escucha profunda, no enjuiciar y sobre todo el respeto a la persona.*
- *Bajo mi punto de vista, la clave específica es el valor que se esconde detrás de su objetivo: la familia. Uno de los valores más importantes que hace que una persona salga de su zona de confort y consiga todo lo que se proponga.*
- *De un modo parecido al coaching a cuidadores, he encontrado que generar pensamientos que hagan superar la culpa es crucial. Como característica propia del coaching a padres tal vez destaque tener en cuenta que si bien el objetivo es el individual del cliente y la ecología se revisa siempre, aquí esta parte tiene un papel aun más importante, ya que la interrelación entre ambos padres condiciona en muchos casos el objetivo de nuestro cliente.*
- *Para mi la clave es tener en cuenta la ecología de las decisiones tomadas por el Coachee. Por ello este tiene que actuar logrando mover al cambio a sus parejas (si no acuden juntos a la sesión de Coaching), y a otras personas implicadas en la educación de sus hijos (abuelos, familiares, etc.)*

Dependerá, por supuesto, del objetivo a tratar pues en el caso de que se trate de algo vinculado exclusivamente a ese progenitor no sería necesario (por ejemplo la comunicación padre-hijo/a, madre hijo/a, etc.). Pero en general, si el objetivo tiene que ver con cómo educar a los hijos (normas, comportamientos, etc.) es necesario que todo el entorno que está de una manera u otra implicado en la educación de los mismos adopte ese objetivo común y contribuya a poner en marcha el plan de acción adoptado por el Coachee de manera que "remen" todos en la misma dirección.

De alguna forma será necesario dotar al Coachee de herramientas que le permitan transmitir ese plan de acción al resto de implicados logrando su entusiasmo y colaboración.

- *La clave es la empatía, el saber ponerme en el lugar de esa persona que me está contando unas situaciones.*

- *La información previa es esencial que los padres sepan que es coaching y sepan a que van. Una de las claves es que los asistentes tengan pensado un objetivo sobre el que trabajar eso facilita mucho la sesión y la acorta sustancialmente.*
- *La particularidad más grande que vi es que puede resultar complicado distinguir los sentimientos del coachee de los de su pareja o de sus hijos, porque puede resultar muy confuso cuando hablan de sí mismos, de sus hijos e incluso de su pareja.*

Creo que lo importante es saber guiar al coachee para explore sus propios sentimientos, para que logre sentirse fuerte o realizado como padre/madre para enfrentarse a los problemas de la educación de sus hijos.

- *Entender y aceptar que los niños son un espejo en el que los padres se ven. ESTA ES LA CLAVE.*
- *De manera resumida destaco:*

1. Curiosidad

2. Integridad profesional (aplicar el proceso y no emitir juicios ni opiniones)

3. Humildad (aquí lo importante es el coachee, yo sólo vengo a preguntar)

- *Lo más importante me pareció el centrar el objetivo, insistiendo en lo que puede hacer el propio coachee, porque siempre que se habla de cuestiones relacionadas con los hijos, hay más personas implicadas (la pareja, abuelos/as, profesorado...) y resulta recurrente relatar los impedimentos como propios de las posiciones de las otras personas implicadas en la educación de los hijos.*

HERRAMIENTAS ÚTILES / PRECAUCIONES

Según los coaches

- *Las posiciones perceptivas son especialmente indicadas.*
- *El objetivo debe estar previamente pensado para que vaya calando y puedan ir probando en su día a día antes de la sesión.*
- *Ayudar con la recapitulación a obtener una perspectiva menos emocional.*
- *Explicación clara al inicio de la sesión de qué es el coaching, siendo mejor aún que se haya explicado previamente.*



Coaching a Padres y Madres

Investigación basada en el Campus de Cooperación