

¿Eres consciente de lo que exigés a tus hijos?

Coaching con familias

Yolanda Candal López

Coach individual y de Equipos por ICC

¿Eres consciente de lo que exiges a tus hijos?



¿ERES CONSCIENTE DE LO QUE EXIGES A TUS HIJOS?

Autora: Yolanda Candal López

Sobre la Autora:

Yolanda Candal López

Profesora. Especialista en Educación Musical por la Universidad Pontificia de Salamanca. Postgrado de Especialización en Coaching por la Universidad da Coruña y certificada por ICC como coach personal y coach de equipos.

Expertise en desarrollo de competencias y desarrollo del talento.

Coautora del libro “Descubriendo el Coaching” publicado por la Universidad da Coruña y la editorial IFIDE.

Inmersa en el mundo de la educación 14 años. Los tres primeros en la educación no formal dentro del programa del Ayuntamiento de A Coruña- Luditarde y en talleres de educación musical para adultos en el Forum Metropolitano. En la educación formal los últimos 11 años como tutora en el colegio La Salle de Santiago de Compostela.

Supervisión por Daniel Álvarez Lamas

Primero debemos preguntarnos, ¿qué es la exigencia para nosotros? ¿De qué forma somos exigentes con nuestros hij@s? ¿En qué ámbitos? Y a continuación planteamos ¿qué pasaría si cambiásemos la perspectiva de la exigencia por la perspectiva de la empatía? ¿Qué pasaría si sintiésemos y pensásemos desde nuestro yo infantil?

En esta investigación nos hemos centrado en la familia y en el colegio, como entornos fundamentales del desarrollo en un niñ@.

Partimos de varias teorías de psicología de la motivación y de artículos de prensa donde sitúan la influencia de los adultos en el comportamiento y desarrollo de sus menores como factor fundamental. El ser conscientes de lo que exigimos, pero sobre todo ser conscientes desde dónde lo exigimos y cómo es fundamental a la hora de educar a nuestros menores desde la coherencia.

Planteamos que si un padre/madre es consciente de lo que exige a su hij@, y conoce la procedencia de esa necesidad le ayudará de una forma más eficaz y eficiente.

Para ello elaboramos una estructura de sesión con unas características especiales ya que responde a un trabajo concreto de consciencia.

El objetivo lo trabajamos a partir de tres cuestiones concretas y dejamos espacio al coachee para una descripción breve de su hij@. A continuación trabajamos una visualización distinta, ya que llevamos al adulto al mismo escenario temporal de su hij@, abriendo ahí un espacio de acercamiento seguro, un espacio libre de obligaciones y barreras, donde ayudamos a nuestros coachees a realizar esas preguntas que desde un rol de “adulto responsable” no han dicho o no se han planteado.

Este momento resultó ser el más importante de la investigación, ya que después de trabajar con 10 familias hemos descubierto que es aquí donde nace esa apertura a la empatía y la comprensión.

Es aquí donde se han roto las barreras de la obligación y han dado paso a la confianza.

De los datos obtenidos un 70% ha cambiado la exigencia por la empatía, un 90% ha elaborado un plan de acción y lo ha llevado a la práctica con éxito y un 100% ha relacionado el motivo del cambio con la visualización. Han disfrutado de ese “viaje en el tiempo” y lo han vivido como una experiencia muy agradable.

Como conclusión me gustaría hacer mención a esta definición de aprendizaje:

“El aprendizaje es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores, como resultado del estudio, la experiencia, el razonamiento y la observación...” Wikipedia

Al leer esta definición me pregunto: ¿No es el coaching una de las herramientas que mejor responde a todas esas inquietudes de aprendizaje y desarrollo personal?

A los adultos se nos exige estar formados en muchos temas y es difícil encontrar un espacio de reflexión y de acogida para tantas dudas que pocas veces dejamos salir al exterior, porque para ser padre o madre no vas a la universidad y no hay cursos que te ayuden a resolver de forma inmediata las dificultades a las que nos enfrentamos día a día.

Dedicado todas aquellos educadores y educadoras que en algún momento de su realización profesional se vieron sobrepasados, a todos aquellos padres y madres que luchan por escoger lo mejor para sus hij@s y tratan de buscar un equilibrio entre lo que la sociedad le demanda y sus propios valores. Por todos ellos empezamos esta pequeña investigación y seguiremos trabajando y aportando nuestro granito de arena.

¿Eres consciente de lo que exiges a tus hijos?