

A hand holding a compass against a blurred background of a lake and mountains. The hand is wearing a colorful beaded bracelet. The compass is open, showing the dial with cardinal directions (N, S, E, W) and a needle pointing towards the top. The background is a soft-focus landscape with a blue lake and dark mountains under a cloudy sky.

—

Descubriendo tu interior

Mapas de Inteligencia Emocional

Generando valor en las organizaciones

“Decídete a dar el primer paso por pequeño que sea. Concéntrate en el hecho de que estás dispuesto a aprender. Sucederán verdaderos milagros”

Principales beneficios



1. Sostienen

La acción misma de escribir provoca y facilita un contacto interior mucho más profundo y sostenido. El Mapa sostiene y contiene.



2. Espejean

Sirven como espejo donde el aprendiz se observa a sí mismo, su forma particular de ver, ser y actuar.



3. Abren

Generan una apertura única al aprendizaje. El aprendiz observa un recorrido en el que puede identificar un punto de partida y un punto de llegada.



4. Agilizan

No sólo agilizan el aprendizaje sino que lo aceleran accediendo a insights verdaderamente significativos en menos tiempo.



5. Ordenan

Permiten ordenar la experiencia y organizar la narrativa transformando el caos en un recorrido ordenado que reduce la incertidumbre y la ansiedad.



6. Tangibilizan

Los mapas tangibilizan la experiencia acompañando al aprendiz durante todo su procesos de aprendizaje, incluso una vez finalizado.



7. Desafían

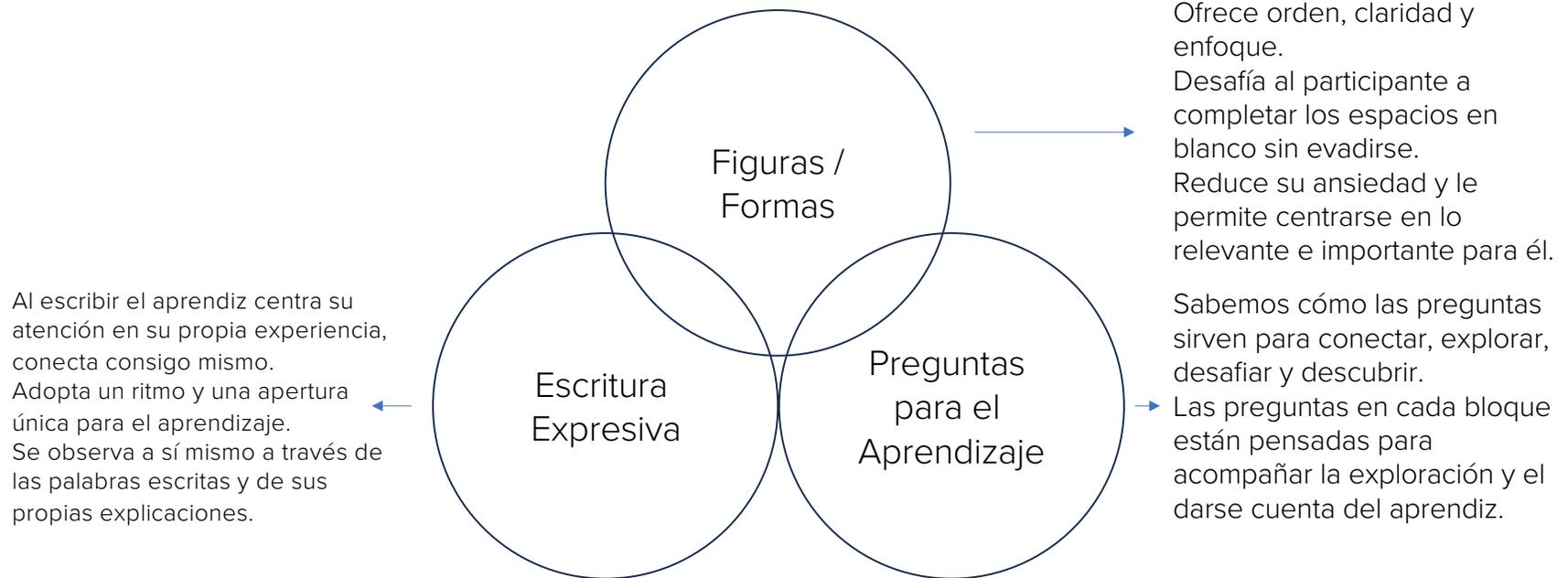
Desafían al aprendiz a completar los espacios en blanco -sin evadirse- evocando toda su experiencia tanto desde lo emocional como desde lo cognitivo.

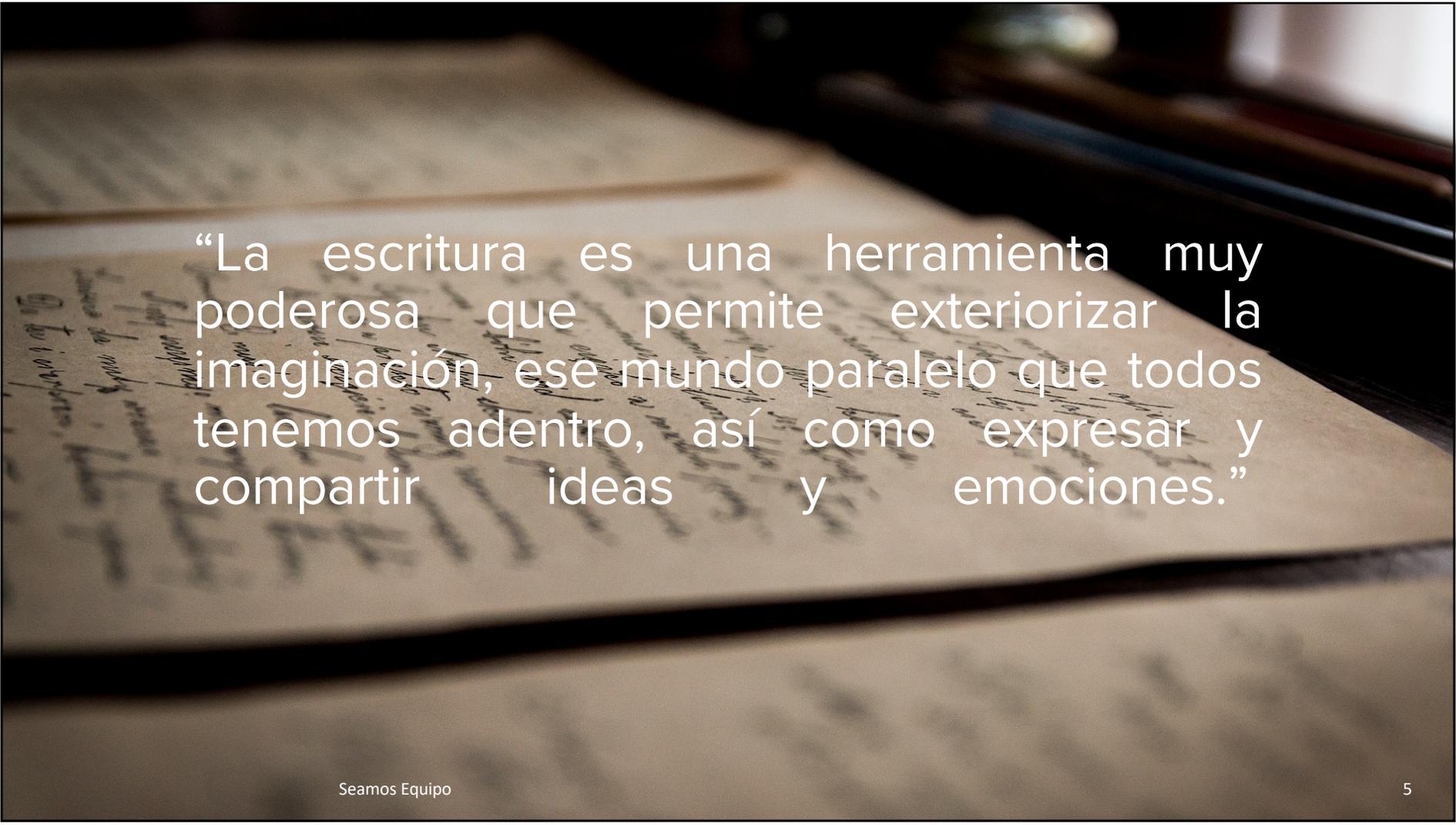


8. Envuelven

Permiten vivir una experiencia de aprendizaje envolvente donde diferentes áreas cerebrales participan activamente.

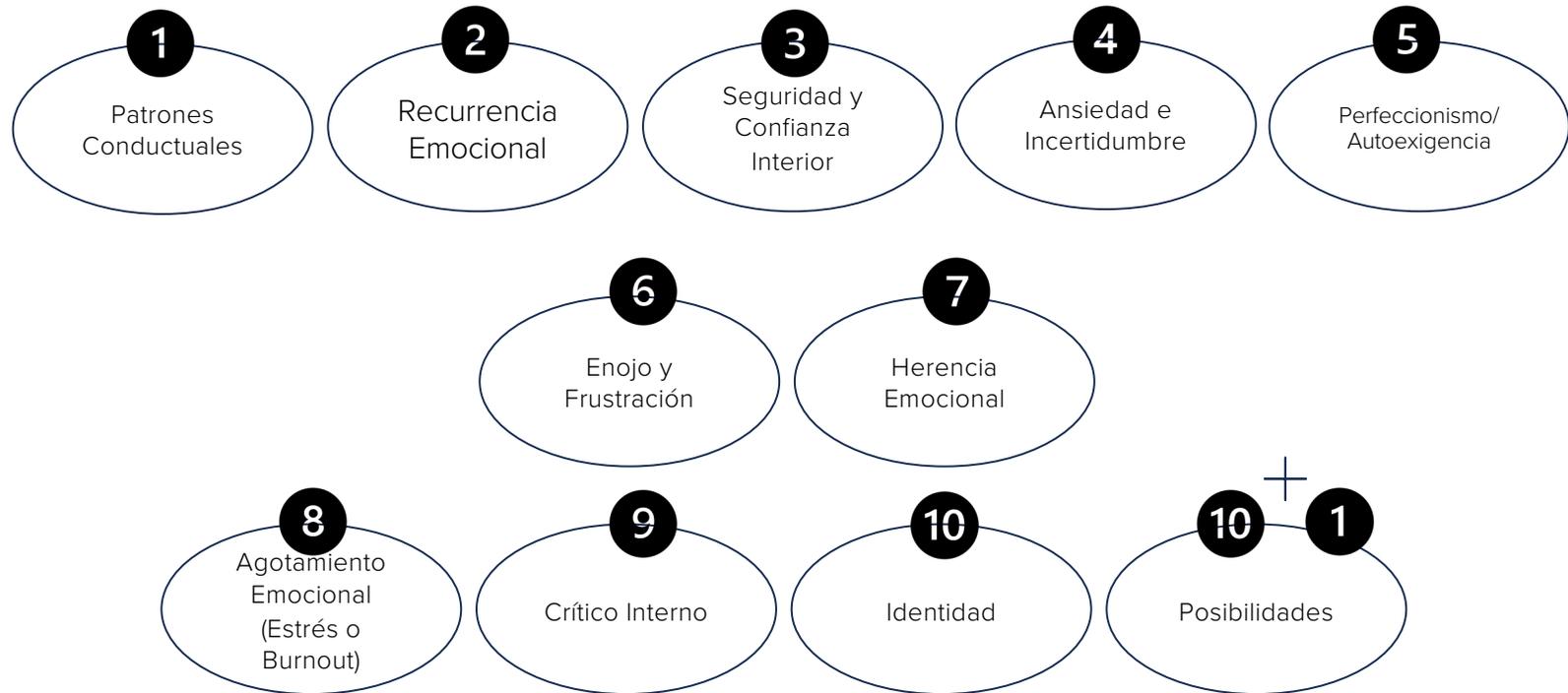
Una combinación de 3 potentes recursos





“La escritura es una herramienta muy poderosa que permite exteriorizar la imaginación, ese mundo paralelo que todos tenemos adentro, así como expresar y compartir ideas y emociones.”

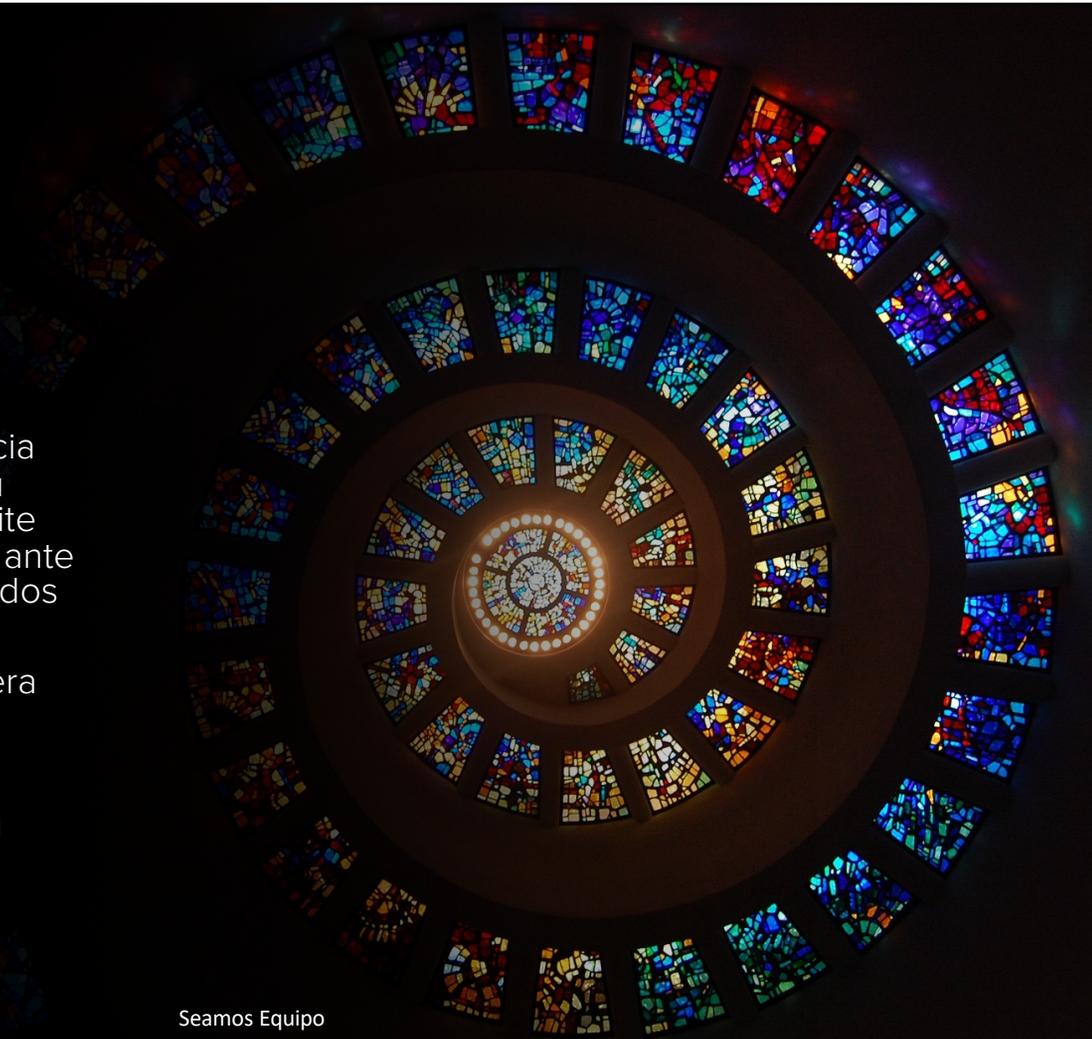
Mapas de Inteligencia Emocional



1. Patrones Conductuales

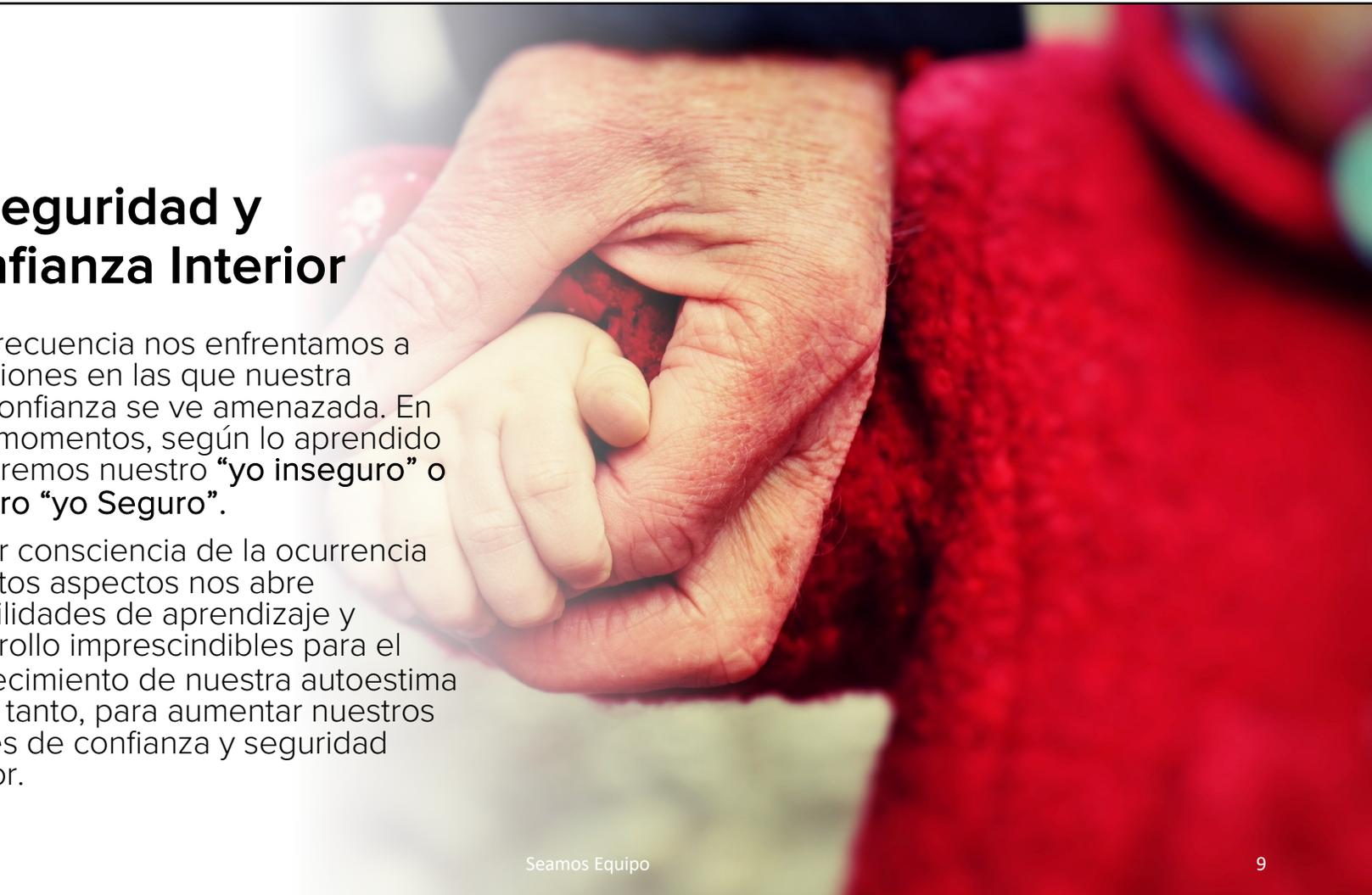
Un patrón conductual es una secuencia psíquica, emocional y corporal con su correspondiente reacción que se repite automáticamente (sin ser consciente) ante hechos o situaciones que son percibidos como más o menos similares.

Permite al coachee observar su manera particular de actuar o reaccionar ante ciertas situaciones, incluyendo sus pensamientos automáticos (o interpretaciones), sus emociones y su corporalidad.



2. Recurrencia Emocional

Observar cuán frecuentes son ciertas emociones en nuestra vida nos permite apartar tiempo para comprender su naturaleza y su función. Identificar su sentido es crucial cuando se trata de emociones displacenteras (negativas) ya que es posible que su recurrencia responda a una inquietud o a una necesidad que no se está atendiendo.



3. Seguridad y Confianza Interior

Con frecuencia nos enfrentamos a situaciones en las que nuestra autoconfianza se ve amenazada. En esos momentos, según lo aprendido activaremos nuestro **“yo inseguro”** o nuestro **“yo Seguro”**.

Tomar consciencia de la ocurrencia de estos aspectos nos abre posibilidades de aprendizaje y desarrollo imprescindibles para el fortalecimiento de nuestra autoestima y, por tanto, para aumentar nuestros niveles de confianza y seguridad interior.

4. Ansiedad e Incertidumbre

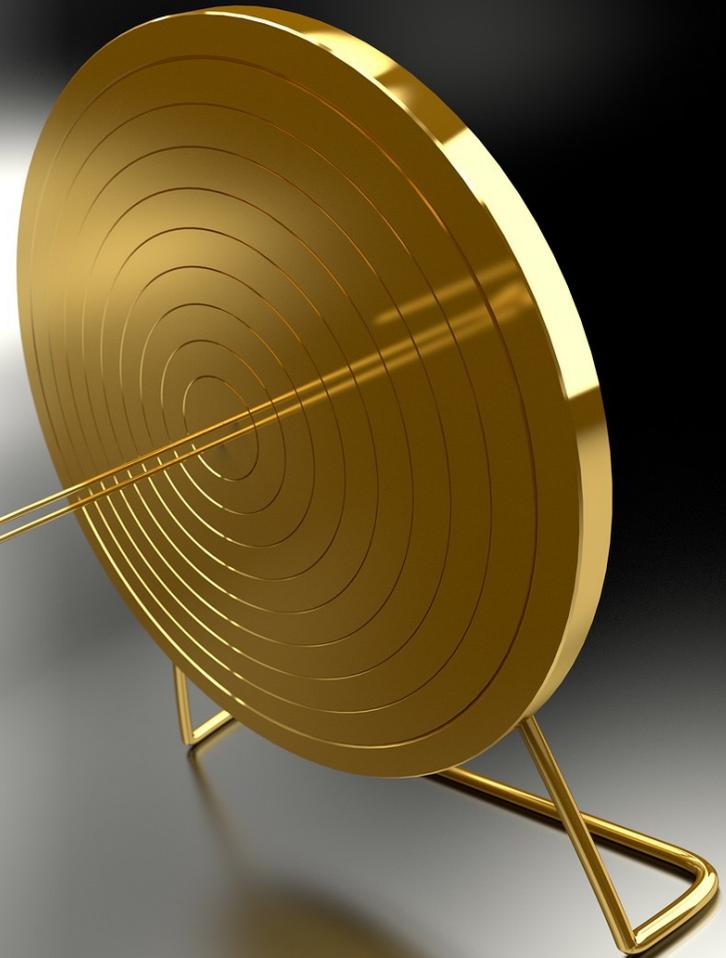
Sabemos que el temor, en su aspecto funcional, surge en respuesta a un hecho o fenómeno que juzgamos como perjudicial o potencialmente perjudicial, es decir, que implica una posible pérdida. Mientras que el aspecto disfuncional del temor se sostiene en interpretaciones que distorsionan y generalmente maximizan el peligro de una manera desproporcionada y sin fundamento.



5. Perfeccionismo y/o Autoexigencia

Este perfeccionismo sostenido en ideas como “nunca nada es suficiente”, “nada está suficientemente bien” y “para que salga bien debo hacerlo todo yo” conducen a:

- Estados de ansiedad que a su vez promueve un comportamiento de intentar controlarlo todo -todo el tiempo-.
- Sentimientos de culpa por no lograr sus estándares (elevados a su vez y nada precisos, por tanto, imposibles de medir)
- Fuertes episodios de Enojo (hacia sí mismo y hacia otros, como mecanismo de castigo por el incumplimiento de los estándares).



6. Enojo y Frustración

La baja tolerancia a la frustración o la escasa resiliencia suele conducir al abandono de las acciones emprendidas, de la dirección o de la meta propuesta.

Un indicador claro del enojo en su forma disfuncional (o no adaptativa) es la producción de energía de una manera desproporcionada en relación con el obstáculo o la amenaza.

7. Herencia Emocional

Solemos heredar ciertos patrones emocionales, formas particulares de reaccionar ante determinadas situaciones. También, solemos heredar cierta predisposición emocional.

Con cierta frecuencia escuchamos expresiones “cuando era niño”... “mis padres eran..” “en eso salía mi madre / padre”, “yo soy como mi padre/madre..” Expresiones que pudieran reflejar un “YO SOY ASÍ por cómo eran mis padres (y por tanto no puedo cambiar)”



8. Agotamiento Emocional (Estrés / Burnout)

Quien padece estrés o agotamiento crónico -o burnout- suele sentirse desordenado. Ayudarlo a identificar los estresores, a priorizar y a ordenar aquello que puede y lo que no puede cambiar, son acciones que traen alivio y fortaleza interior.

Priorizar su salud y su bienestar, preservarse, cuidarse, es clave.

Hacerse cargo de esto, aceptando lo que no puede cambiar (y soltándolo), haciéndose cargo de lo que sí y fijar fechas (primero, para que no quede en una nube que luego volverá a desordenar todo y segundo, para que tales declaraciones lo empoderen).



9. Crítico Interno

El crítico ha nacido en un momento en el que lo necesitabas para poder adaptarte a las circunstancias y específicamente a las demandas del entorno.

El crítico es más lo que sabotea, limita y daña que lo que eleva, provee o genera.

Este Mapa propone trabajar con las dos voces, la del crítico y la del criticado como dos voces distintas.

Dos voces que dialogan para reaprender juntas y establecer un acuerdo mutuo; para acceder a una nueva forma de relacionarse y de esta manera, ambas partes puedan integrarse.





10. Identidad

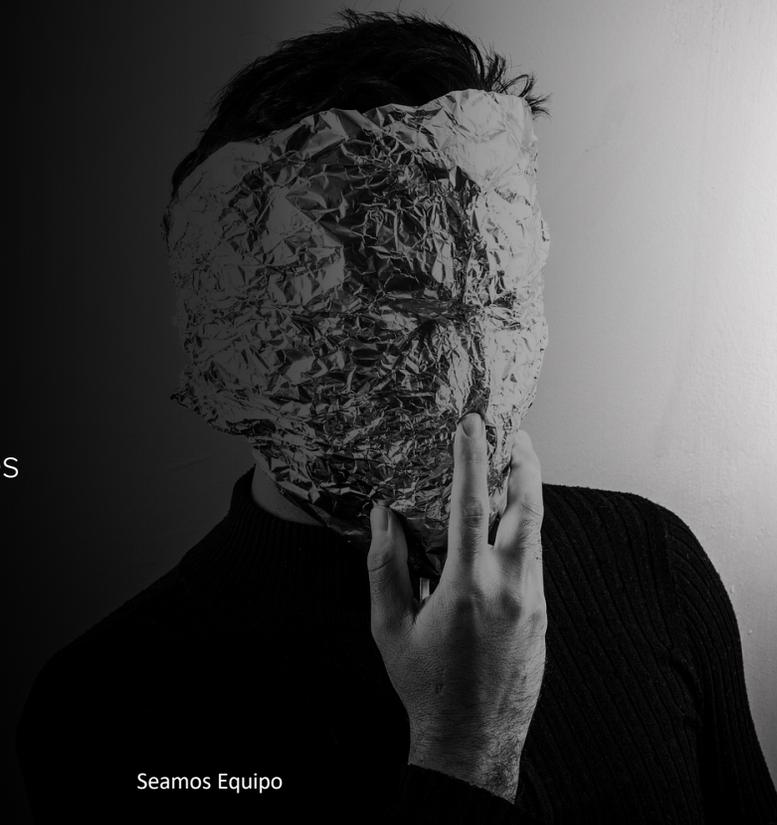
Explorar las creencias fundamentales sobre uno mismo.

Identificar fortalezas y áreas de desarrollo.

Reflexionar sobre valores personales y cómo estos influyen en la identidad.

Identificar y desafiar creencias limitantes que pueden afectar la identidad.

Cambiar patrones de pensamiento negativos que influyen en la autoimagen.





10+1. Posibilidades

- “Quiero empezar pero no sé por donde”
- “Procrastino mucho”
- “No sé si podré lograr esto”
- “Algo me detiene pero no sé bien qué es”
- “¿Y si sale mal?”

Con frecuencia nuestros clientes expresan su temor, su frustración y hasta su angustia con expresiones como estas. Atrapados en ciertos estados emocionales les resulta muy difícil expandir su espacio de posibilidades. Esto los conduce a un estado de inercia y posteriormente de resignación.

¿Cuál es la inversión de tiempo por participante?

Cada participante en la Sesión de Coaching invertirá 2 horas cada 15 días:

- Este tiempo ofrece espacio suficiente para abordar cuestiones profundas, explorar soluciones, establecer metas y crear planes de acción, sin llegar a ser demasiado extenso y fatigante para el coachee o participante.



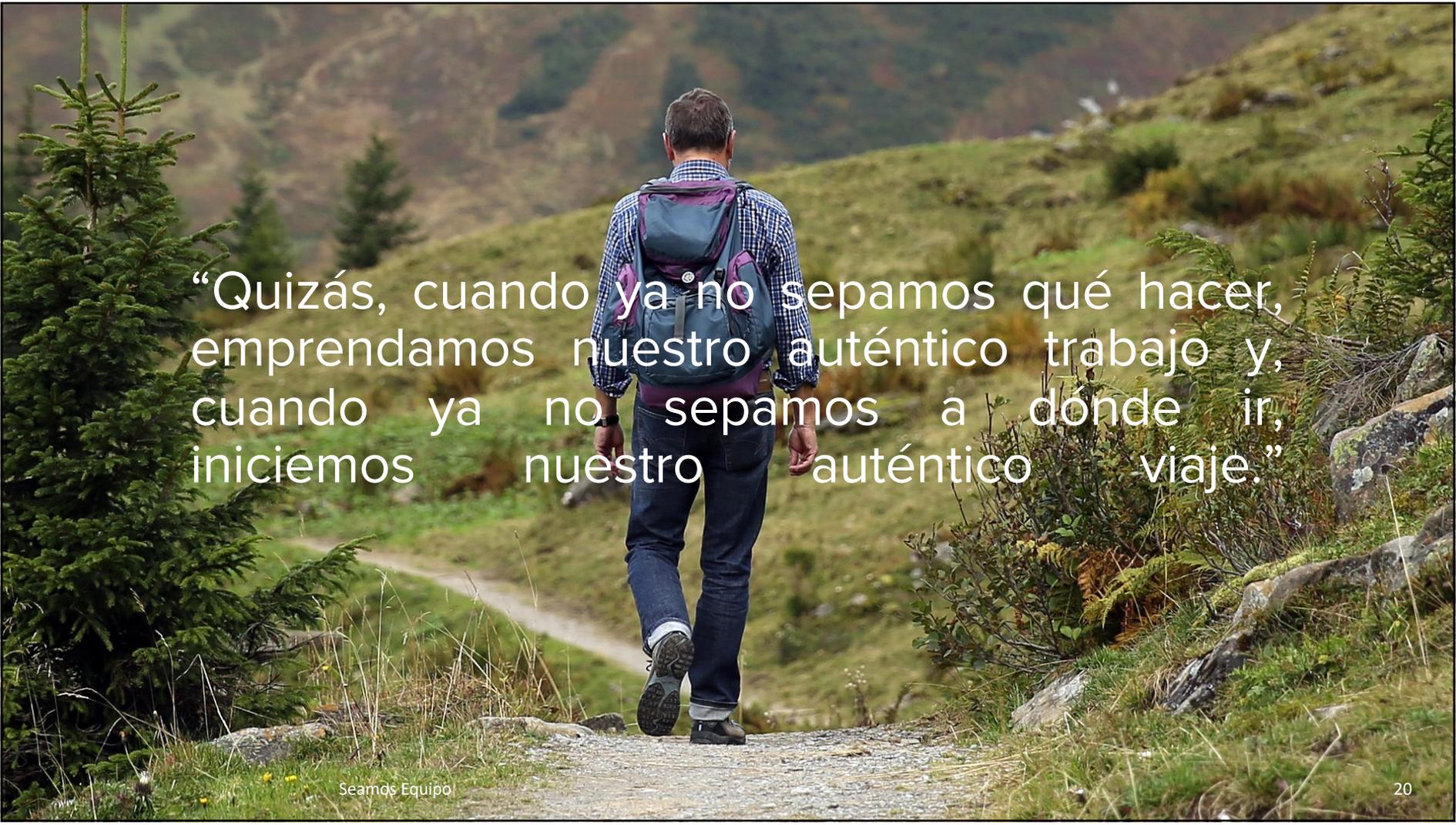


Seamos Equipo



zoom

Modalidad
Online
O Presencial

A man with a backpack is walking away from the camera on a dirt path in a mountainous, green landscape. He is wearing a blue and white checkered shirt, dark blue jeans, and a purple and blue backpack. The path leads up a hillside with various green plants and trees. The background shows rolling hills under a clear sky.

“Quizás, cuando ya no sepamos qué hacer, emprendamos nuestro auténtico trabajo y, cuando ya no sepamos a dónde ir, iniciemos nuestro auténtico viaje.”



Seamos Equipo!!

Conocimientos, destrezas y habilidades

hola@codeha.mx

codeha.mx