Refuerzos Positivos

1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo

Comunicación y Convivencia

Píldoras de Coaching de Familia
Toma de decisiones

Por **Rocío Gómez Sanabria**
1ª Coach de Familia con PNL de código nuevo, www.RefuerzosPositivos.com

Este documento goza de CopyLeft, ¡Puedes difundirlo libremente citando su procedencia!

Miedo a Tomar de decisiones

¿Cuál es la diferencia para nuestros niños y adolescentes?

La gran diferencia es el entrenamiento en la capacidad de tomar decisiones

Viven en un mundo lleno de estímulos y restricciones, en un mundo donde la confianza es un ideal pero no un valor real. Los padres tenemos miedo, no siempre ni todo el tiempo, pero nuestros miedos están hay siendo parte del sustrato donde crece la capacidad de tomar decisiones.

¿Que miedos son los que aparecen?

Miedo a ser mala madre, mal padre, a no dar la talla. A no cumplir las expectativas sociales y de nuestra familia origen. Miedo a la incompetencia, a la soledad, a la fragilidad.

Miedo a ser vulnerables delante de nuestros hijos, miedo a rompernos y que salga la vulnerabilidad por debajo de la fachada de "Un padre/madre tiene que ser fuerte, decidido, tiene que saber"

Miedo a que les hagan daño, miedo a que no sepan responder a una agresión, miedo a que se queden solos, a que no se puedan ganar la vida. Miedo a que sean tontos, inocentes, o agresivos. Miedo a la orientación sexual, miedo a embarazos prematuros y accidentes.

Los padres a veces nos sentimos inermes ante la crudeza de la vida y otra exultantes y con ese orgullo al ver como crecen bien, como nos sentimos unidos a ellos y son fuente de felicidad y sentido.

He pasado unas horas con John Withmore, uno de los padres del coaching, y nos animó a transmitir este mensaje. La estructura que realmente podemos cambiar ya, es la programación interna para tomar buenas decisiones. Lo que el llama el **"MAKING DECISION PROGRAM"**

Se bien de lo que habla. De crear entornos donde la toma de conciencia personal por el autodescubrimiento, el insight, el click, nos den mayor conciencia, mayor responsabilidad, mayor capacidad de dar respuesta a los ingredientes de la vida.

Crear circunstancias de aprendizaje por insight, vivenciales, de asumir acto y relacionarlo con las consecuencias. Lo que hemos heredado es el castigo / recompensa, que puede ser eficaz y mover conductas, pero inhibe el making decission program, la capacidad de desarrollar el propio criterio y ampliarlo.

¿cuales son los resultados de usar el coaching en educación sexual o vial que presenta John Withmore en el Reino Unido? sobre 5000 adolescentes en 5 años ¡se ha bajado la tasa de empabarazo adolescente del 16% al 1,2%!!!!

El reto para el en un programa con la Unión Europea es como bajar las muertes en accidente de coche de jóvenes varones entre 18 y 22 años, que rondan las 7000 anuales.

¿Las causas de las muertes y los embarazos prematuros? Es la falta de práctica del Making Decision Program. Pretendemos que ante una avalancha de estímulos y oferta de adrenalina, se autorregulen sin haber podido practicar la relación entre acto consecuencia. Sin haber practicado la toma de conciencia y la capacidad de dar respuesta.

Y ... ¿Cómo se hace esto?

En todo lo que llevo vivido y estudiado como madre de tres hijos y como coach, he encontrado tres metamodelos, es decir mapas de mapas que apoyan la capacidad de tomar decisiones:

1) Las preguntas Nutritivas y el método Grow de John Withmore

2) La autoempatía para padres para ganar en confianza y transformar los miedos en permisos vitales, según el método de Comunicacion no Violenta de Marshall Rosemberg

3) Los juegos de poder y como transformar el juez crítico en Padre/Madre Nutritivos del análisis transaccional de Francisco Massó y Eric Berne

Lá única pregunta nutritiva de este mes es: ¿Están tus hijos acostumbrados a tomar sus propias decisiones y calibrar las consecuencias?

Se trata de construirnos como padres y madres, y transmitirlo a los hijos.

Necesitamos aliento, apoyo y recursos concretos. Esa mi misión en la vida, y por eso fundamos AECOFAM, Asociación española de Coaching de Familia. Para hacerlo realidad donde más falta hace.

Si quieres saber más, vente a la **Conferencia** de **CONSTRUIR LEGADO EMOCIONAL** hay una conferencia gratuita y abierta incluso por skype el miércoles 15 de Junio a las 19:30 de una hora de duración. Es la última de este primer ciclo de Recursos para la convivencia, y está abierta a padres y a toda persona interesada en desarrollar su making decision program.

Estoy preparando para el mes de Julio una formación con la síntesis práctica para toma de decisiones de estos tres modelos. Si quieres darte un taller presencial de calidad en la transmisión y vivencia del conocimiento, puedes solicitar información en el mail info@refuerzopositivos.com. La duración será de 12 horas repartidas en 3 días por 150€ y 100€ los clientes de otros talleres y sesiones.

Espero que te sea de utilidad y te de pistas de calidad de vida a ti y a los tuyos.

Un cordial saludo.

Rocío Gómez Sanabria

Coach de Familia y Convivencia www.RefuerzosPositivos.com

Sede Social: C/ López de Hoyos 158, 1º A, 28002 Madrid. Tel: 600043302, mailto:rocio@refuerzospositivos.com, skype:rgscoach, www.linkedin.com/in/rociogomezsanabria

Hacemos que las personas logren cambios positivos en su vida

Si quieres suscribirte puedes hacerlo en info@refuerzospositivos.com.Sólo queremos que recibas esta información si es de tu interés. Si no es así responde "baja pildoras" en este mismo mail y lo haremos de inmediato. Si te ha sido de utilidad nos encanta saberlo y puedes enviarnos un mail y contarnos en qué concretamente. Gracias