

CIDDEC[®]

Centro Internacional de Desarrollo
Capacitación Coaching

Año 1
Número 1
Octubre del 2014
Edición digital



CIDDEC, semillero de seres...

Triunfadores.

Emotividad y Lenguaje pag. 8-9. La importancia del coaching educativo pag. 3
Consejos para que un coach comunique bien pag. 7. La grafoterapia como herramienta del coach pag. 12

Índice

Emotividad y Lenguaje

pag 8-9

La importancia del coaching educativo

pag 3

Consejos para que un coach comunique bien

pag 7

La grafoterapia como herramienta del coach

pag 12-13

Editorial:

En estos días para nuestra empresa es una gran ilusión el poner en tus manos una revista que compila, información diversa del mundo del coaching que si bien es cierto, solo es una gota en el mar del vasto mundo del coaching, con esa intención proporcionamos para ti este medio para que al menos cada 2 meses aportemos conocimiento e información de expertos de diversos países que colaboran en esta edición.

Lo que corresponde al tema de contenido, la grafología esta mas viva que nunca en el proceso de coaching, el tema de coaching educativo que cada vez cobra mas fuerza en la instituciones educativas, ademas del aporte del coach educativo en la aula y fuera de ella; hablar de coaching es hablar de replantearnos la manera en la que vivimos, esperamos ser una fuente de consulta y un medio para dar a conocer las bondades y ventajas de ser un coach.

Programa

Todo Coaching®

Desde ahora y cada Lunes, Todo coaching te acompañará con una nueva propuesta informativa y de contenido más dinámica, positiva y cercana a la gente.

"Todo coaching es la nueva propuesta de contenido que se lleva acabo los días lunes a las 12:00 de la tarde, conducido por Cesar Alanis e Invitados quienes cumplen un rol importante en temas referentes al coaching en Mexico y el mundo.



CIDEC
Centro Internacional de Desarrollo
Capacitación Coaching

www.astl.tv

Televisión por Internet
Todos los lunes 12:00hrs (Hora México)

La importancia del coaching educativo

R. Joel Cárdenas Antúñez*

El coaching tiene diversas áreas para ser aplicado, desde un autocoaching, coaching de vida, coaching ejecutivo, así como en el fascinante mundo de la educación, entre otras áreas. El coach es la persona que guía a otra persona para lograr sus objetivos, por medio de la mayéutica y la dialéctica, ¿cómo no pensar en coaching educativo?, ¿cómo disociar a la educación con la guía de un profesional para lograr aprendizajes significativos? Sin duda un profesional de la educación; profesor, docente, facilitador o como se le quiera nombrar a la persona que aplica estrategias de enseñanza para alcanzar aprendizajes significativos en los alumnos, utiliza como herramienta fundamental, las preguntas llamadas de mediación, las cuales son el "puente" entre el conocimiento y los alumnos. Todo involucrado en la educación, debe de concebir su profesión en acciones que entusiasmen y motiven a las personas a ser mejores cada día, bien vale la pena darle el valor e importancia a la práctica e incorporación del coaching educativo para potenciar en el educando lo mejor de sí, ya que un coaching educativo planeado, organizado y aplicado en el aula sin duda da como resultados aprendizajes acompañados de un desarrollo integral y permanente en las personas. ¿Cómo aplicar coaching en nuestra labor docente? Incorporando preguntas que empoderen a los alumnos de cualquier nivel educativo, desde preesco-

“
*El coaching educativo...
es el camino para transformar,
adquirir conocimientos
con un sentido humano en
el maravillo mundo de la
educación”*

lar hasta estudios de posgrado, es un arte y como tal requiere de una introspección, conocimientos y aplicación de diversas herramientas de coaching enfocadas al ámbito educativo, bien vale la pena ya que ésta labor nos reinventa como docentes así como personas y sin duda lo proyectamos a nuestros alumnos en cada clase, en cada dinámica y estrategia de enseñanza utilizada. Y lo más relevante es que el coaching educativo, se aplica a todos los involucrados y actores de un centro educativo; padres de familia, administrativos y directivos, planeando y ejecutando coaching acorde a las necesidades de cada uno, con el propósito del desarrollo profesional y por supuesto personal. "El coaching educativo...es el camino para transformar, adquirir conocimientos con un sentido humano en el maravillo mundo de la educación".

* RICARDO JOEL CÁRDENAS ANTÚÑEZ
— Coordinador de Maestrías de la Universidad Interamericana para el Desarrollo, responsable del área de titulación e investigación de posgrado.
Coach vida / personal certificado por Cidec

Por: M.A. Gabriela Rodríguez González*

¿Cuál es el papel del profesor en el aula?. Ante esta interrogativa, la respuesta es la de impartir su cátedra ampliando el conocimiento de los alumnos sobre el tema a desarrollar. Pero en la realidad, no sólo es su enseñanza, sino el papel tan importante que adquieren en el período de tiempo que convivan con ellos. Con el paso del tiempo se convierten en sujetos admirables, guías, personas con ciertas particularidades en quien los alumnos confían y se dejan llevar.

El docente, por ser una adulto con experiencia, tiene poder y capacidad de ayuda con una serie de cualidades o habilidades como el de saber escuchar, disponibilidad, actitud mental positiva, entre otras; en determinadas circunstancias, si así lo desean, puede proporcionarles coaching. Sin embargo, no tendrá consejo ni solución. Con base a una serie de preguntas "poderosas" planteadas a partir de una problemática, le ayudará a desarrollar sus propios recursos, ser consciente de sus capacidades y ser capaz de alcanzar los objetivos o metas que se ha trazado.

Se trabaja sobre la problemática de mayor peso. Con base a preguntas, se obtienen respuestas haciéndole consciente de sus creencias que en ese momento lo confrontan para que en la medida de lo posible, se realicen los cambios necesarios. Se le proporcionan herramientas para poder actuar sobre su realidad encontrando respuestas a sus dificultades, acompañándolos a reorganizar un nuevo esquema de vida seguido de la motivación y cambio de actitud.

El profesor como coach



“ Si caminas solo, irás más rápido;
si caminas acompañado,
llegarás más lejos.”

Proverbio chino

Cabe mencionar que un buen coach debe tener un conocimiento de sí mismo. Tener muy clara la misión y visión en su vida, a dónde quiere llegar, qué objetivos debe trazarse y cuál es el legado quiere dejar. Es congruente, actúa y piensa de la misma manera. Por lo tanto, se convierte en una guía con amplitud de conocimiento para

ner la capacidad de poder ayudar a los alumnos a trascender y no exclusivamente impartir el tema asignado.

La interacción del ser humano, en diversos escenarios, nos hace crecer, aprender, fortalecernos, madurar, guiarnos dentro de este escenario que se llama vida, para que unidos podamos llegar más lejos.

* IRMA GABRIELA RODRÍGUEZ
— GONZÁLEZ

Licenciada en Ciencias de la
Comunicación Maestría en
Administración de Empresas
Coach vida /
personal certificado por cidec

Ciudad de México



Uno de los días más especiales para cualquier persona es el día en que se gradúan. Es un acontecimiento significativo ya que en ese día los estudiantes culminan su carrera y obtienen su certificación que los acredita como profesionales y festejan junto a sus seres queridos por esta meta alcanzada.

Ciudad de México estuvo de gala este 5 de septiembre 2014 con la culminación de un grupo mas de graduados de la escuela de entrenamiento y Formación de coaches Cidec

Luego de haber estudiado bastante finalmente llegó el día de su graduación, les expresamos un cordial saludo y esperamos que sólo sea el inicio de muchos logros más

"Han puesto mucho empeño y dedicación para cumplir con esta meta y eso es algo que debemos reconocer. Muchas felicitaciones por este éxito en tu vida. Sé que todo te irá bien."

Gracias a todos ustedes por ser parte de la generación de coaches, mi total reconocimiento a tan distinguidas personas, palabras del Director de Cidec. Cesar Alanis

Veracruz



En la sucursal de cidec Veracruz se lleva acabo la certificación Team Coach siendo esta la primera generación, enhorabuena a todas las personas que por su interés utilizan esta formación para superarse profesionalmente..

Pachuca

En la Ciudad de Pachuca Hidalgo estudiantes del Cidec Hidalgo Iniciaron su preparación para convertirse en Coaches Profesionales en ciclo Escolar 2014- 2015.

Entre ellos se encuentran una gran variedad de profesionistas que quieren complementar sus competencias y desarrollar a un mas su potencial a preñdiendo la metodología y las herramientas del coaching. Siendo la primera generación en formación de coaches por parte de cidec en la ciudad de Pachuca Hidalgo , enhorabuena futuros coaches.



Ewald & Kohl®

Congresos y Eventos Corporativos

Servicio y Montaje

- Escenarios y Stands
- Módulos de Registro
- Arcos de Entrada
- Sistema Audiovisual
- Pantallas Gigantes y de Plasma
- Pódium Interactivo
- Unifilas y Templetes
- Circuito Cerrado
- Iluminación Arquitectónica
- Projectores y Seguidor de Teatro

Producción Integral

- Foros y Encuentros de Negocios
- Congresos
- Informe de Actividades
- Activaciones de Marcas
- Convenciones y Simposium
- Exposiciones
- Encuentros Universitarios
- Presentación de Proyectos
- Pasarelas y Ferias Comerciales

Organización y Animación de Fiestas y Eventos

- Fiesta temáticas NY y Vegas
- Graduaciones Universitarias
- Cenas de Gala
- Eventos de Fin de Año
- Entrega de Galardones y Reconocimientos
- Shows con artistas en escena
- Lanzamientos de Productos



Ventajas competitivas del coaching educativo

Por. Gabriela Cruz Torrero

¿Por qué si ya soy coach debo especializarme en el campo de la educación?, si conozco las técnicas del coaching, ¿no es suficiente?, ¿Qué sabe un coach educativo que otros coaches desconocen? Probablemente éstas son algunas de las preguntas que vienen a nuestra mente cuando pensamos en el coaching aplicado a la educación, por supuesto, si ya estamos familiarizados con la tarea del coach.

Estamos en un mundo de cambios continuos y más aún súbitos; donde la información viaja en segundos, propiciando confusión sobre cómo debemos prepararnos para el reto de la globalización, y sin duda, la mejor apuesta es a la educación.

Estamos invadidos de modas educativas. Hablamos, por ejemplo, de educación con calidad o más ambicioso aún, educación de excelencia, educación en valores, educación basada en competencias, tan solo por mencionar algunas de las tendencias. Lo que desafortunadamente no se considera en muchas ocasiones, es que para hablar contundentemente de estas cualidades de la educación, debemos involucrar a la comunidad educativa en su conjunto, es decir, autoridades escolares, profesores, alumnos y padres de familia, como mínimo indispensable para encontrar coherencia y consistencia en las acciones que se adopten, pero, ¿cómo in-

* GABRIELA CRUZ TORRERO

— Coach de Vida

Maestría en Habilidades Empresariales por la Universidad de la Comunicación,
Maestría en Administración por la Universidad Tecnológica de México

Coach vida /
personal certificado por cidec

terviene el coach en la integración de estos grupos?. Lo más importante es conocer de antemano a qué le da prioridad cada uno de estos actores.

Un coach educativo profundiza en los motivos, en las inquietudes y en la problemática que experimentan los directivos frente a situaciones de diversa índole. Un coach explora en el sentir y pensar de maestros y padres de familia y convive muy de cerca con los alumnos para descubrir sus fortalezas y sus áreas de oportunidad.

Un coach educativo debe estar familiarizado con la problemática del entorno educativo para guiar el diseño de acciones de

solución y mejora.

Siendo coach educativo se puede incidir en el desarrollo de la inteligencia emocional del coachee, llámese alumno, profesor, directivo o padre de familia; se promueven procesos reflexivos que les brindarán armas para trabajar en materia de aprovechamiento escolar, establecimiento de límites en casa y en la escuela mediante mecanismos amorosos, herramientas actitudinales y conductuales para evitar la presencia de fenómenos como el bullying; se sientan las bases para el diálogo constructivo y la negociación; para la distinción entre lo que se quiere y se debe, en fin, se prepara a los individuos para que construyan una mejor versión de ellos mismos en el ámbito educativo. Entonces... ¿cuáles son las ventajas de ser un coach educativo? Es simple: todos nos necesitan y durante toda su vida escolar. Podremos ser llamados a trabajar con los directivos en el diseño de sus estrategias, seremos necesitados por los docentes para mejorar sus prácticas en el aula, estaremos al servicio de los padres de familia para que aprendan a conducir inteligentemente el proceso educativo de sus hijos y estaremos cerca de los chicos para ayudarles a caminar conscientemente por el sendero de su formación integral y permanente.

Son dos de las cuestiones de las que más me gusta compartir comunicación y coaching. Parece que cuando una persona recibe formación en coaching olvida algunos aspectos básicos de la comunicación y por eso quería compartir estas reflexiones, de puro sentido común. Como ya comenté en las fases por las que pasa un coach, detecto muchos coaches que se estancan en la fase evangelizadora y se empeñan en mostrar al mundo las bondades de su nueva destreza. Para ser un coach de verdad, hay que tener presente en comunicación ciertos aspectos:

Consejos para que un coach comunique bien

■ **La comunicación en una sesión de coaching** no es igual que en nuestra vida diaria. En el coaching se realiza principalmente la escucha, y con algunas habilidades adicionales (se debe reformular, indagar, motivar, reconocer, etc). Siempre sin entrar a juzgar libremente para no caer en otras técnicas como la consultoría. Pero fuera de la sesión de coaching, no se comunica igual, o pensarán que no tienes opinión. .

■ **La tontería del todo vale** No todo es válido. En una sesión de coaching se debe ayudar al cliente a ver distintos puntos de vista y que elija el que más convenga con sus objetivos. Fuera de la sesión de coaching, se debe tener criterio para decir qué cosas están mal y cuáles están bien. La tontería del "todo vale", no equivale a respeto, equivale a falta de criterio. ¿O es que vamos a aceptar el terrorismo porque es una perspectiva de la persona con la que converso? ¿O tengo que aceptar que mi hijo se quiera lanzar de la cuna? No, en algunos casos toca educar, en otros aportar críticas, etc...

■ **No todas las personas necesitan coaching.** Por más que los coaches necesiten clientes, no hay que buscar problemas existenciales en las personas que comunican. Si alguien expresa algo, se analiza lo que está comunicando, y se evitan preguntas del estilo, ¿qué te lleva a expresar esa idea?, ¿qué valor estás respetando en esta comunicación?, ¿qué emoción te lleva a compartir este comentario?, ¿cómo serías en la vida si llegara este mensaje?, ...

■ **Comunicar con forma, pero sin ser memo.** Igual que se busca la empatía ("rapport") en las sesiones de coaching se debe buscar la mejor forma de comunicarse. En el coaching se busca la empatía, en nuestra vida nuestra comunicación debe estar más alineada al liderazgo. Por ejemplo si alguien te habla gritando y no responde nunca con tranquilidad, ¿qué tiene de malo responderle en voz alta diciéndole que no grite?

■ **Comunicar con fondo.** ¿Le pides a tu cliente que exprese y detalle correctamente sus objetivos? Si quieres ser congruente, lo mínimo que debes realizar, es una comunicación correcta y argumentada de todo lo que estás diciendo. Un coach es consciente del impacto del lenguaje y debe evitar expresarse generando afirmaciones contundentes. Los "siempre", "nunca", "de forma objetiva", "sin lugar a dudas", etc., deben sólo indicarse con existe una certeza absoluta de lo que se dice.

■ **Poder - Pedro Amador** Responde al mismo nivel de generalidad (o granularidad) que te están expresando. Por ejemplo si alguien argumenta las manipulaciones exageradas del antiguo presidente de Italia, Berlusconi (y no le generaliza en presidentes italianos), no queda bien que respondas algo como "ya saben que los italianos son honestos", porque te han pedido la opinión de una persona no la de una población.

■ **No mezclar las formas con el fondo.** Si te comunican un mensaje y te molesta el fondo del mismo, evita hablar de las formas y responde con argumentos de fondo. Igualmente si te molestan las formas, critica las formas del mensaje y evita entrar a analizar el fondo del mismo. Por ejemplo, si alguien te menciona, ¿has visto qué bien le sienta ser padre a tu amigo?, es bueno responder sobre la paternidad, y evitar caer en lecturas cómo, ¿a qué estás observando cuando ves a tu amigo?, porque es un síntoma de que te llevas el trabajo a casa.

* **PEDRO AMADOR**

— **Coach de Vida**

Colabora numerosas veces en TV, radio o prensa y ha desarrollado la innovadora aplicación miGPSVital. Autor de tres libros de crecimiento personal y decenas de artículos

www.pedroamador.com



Emotividad y

A través de nuestra historia hemos recorrido la transformación de ser seres emotivos antes de ser seres con la capacidad de razonar, la cual hemos remplazado con la razón y el lenguaje

¿Como se conecta el mundo emocional, con el mundo del lenguaje?

En la ciencia existe un fenómeno que lo puede explicar muy bien: cuando dos personas están en una conversación, puede ocurrir que el vibrar emocional de una persona, se encuentre con el de la otra, produciendo lo que la ciencia llama resonancia límbica, lo interesante es que cuando esto ocurre el sentido de lo que queremos decir se multiplica, va mas allá de lo dicho.

Las habilidades y acciones de grandes líderes que logran conectar con el colectivo tiene que ver con esta capacidad, para un proceso exitoso de coaching también ha de darse esta resonancia.

En el proceso de la resonancia límbica, puede decirse de manera particular que hay un instante en que sentimos que empezamos a funcionar al unísono y es cuando la fisiología empieza a ser afectada por la emoción produciendo en si la tan llamada regulación límbica.

Me llegan a la mente muchos ejemplos pero uno muy puntual ocurre en los ciclos menstruales que pasan en las mujeres que pasan mucho tiempo juntas, que al cabo de un determinado tiempo comienzan a coincidir los malestares.

Otro de los ejemplos claros, cuando una madre que día a día amamanta a su hijo, pero la madre se encuentra enferma la calidad y la composición de la leche se transforma afectando considerablemente la salud del niño.

Lo que sucede en un espacio donde las personas dialogan pasan mas que palabras, hay emociones vivas y muchas apunto de salir disparadas en función o en reserva de dialogado, cuando nos encontramos con el coachee en este proceso estamos diciendo mucho mas que simple palabras.

Existen en el dialogo emocional dos fenómenos súper importantes.

La emoción en si, puede ser interpretada como un cambio de predisposición para

Los individuos constantemente nos movemos en tres niveles de interpelación; el lenguaje, el cuerpo y por supuesto la emoción.

la acción, que diferentes factores, ya sean externos, interpretados por estímulos sean físicos, visuales o verbales ponen en condiciones de movernos en la acción indicada con la guía de la emoción que la desencadena, términos en si diferentes mecanismos que disparan de manera contundente acciones acompañas cierto esta por emociones que sin estas no sería posible llevar esta acción.

En cambio el estado anímico, este estado emocional que se acompaña por lo regular de acontecimientos históricos que nos ponen en condiciones predeterminada, y por ende nos acompañan por largos periodos en nuestra existencia y que en la mayoría de las situaciones las circunstancias no logran provocar un cambio.

El Mundo emocional tiene su espacio maravilloso cada emoción tiene su grado de sabiduría que sin esta sabiduría muchos logros en la existencia de la humanidad no hubieran sido posibles, cada una buena, excelente o mala, tiene y cumple el rol y por supuesto que actúan de manera individual o en muchos casos en grupo para en si actuar diferente.

Un ejemplo anterior es en aquellos individuos interesados en lograr un cambio en su vida ya sea laboral o personal en un proceso de coaching, el darnos la oportunidad de observar el estado anímico nos permitirá ayudarlo de entrada a entender y asumir la responsabilidad de que un cambio empieza no solo con la información externa, si no también empieza con el cambio emocional y anímico que el propio coachee puede lograr si el propio coachee se encuentra en resignación es importante ayudarlo a cambiar de panorama, es claro decir que desde este lugar oscuro, es difícil que alguien pueda dar un paso a delante. no digo que no se pueda o sea imposible, solo digo que dificulta el cambio.

Algunos de nosotros hemos perdido sin la intención clara del por que nos extraviamos en la flexibilidad emocional, existen emociones básicas para la existencia, para

el desarrollo, para la competitividad, para la innovación y aun no hemos aprendido a gestionar y empoderar estas emociones.

Algo relevante es que el punto de conexión entre el mundo emotivo y el lenguaje tiene que ver con los juicios que hacemos, con la manera de interpretar el mundo, mi mundo, el mundo en el cual yo lo descifro y tomando como premisa que en mundo no es como es, si no simplemente una interpretación de lo que somos por dentro, y dentro me refiero al ser, la manera de interpretar el mundo dispara un mundo de emociones encaminada a acciones moderadoras o en los casos preocupantes a acciones destrozadas.

Que tal emociones negativas o emociones perturbadoras, cuando de una manera muy marcada enjuicio que he perdido algo y que algo malo me va a ocurrir, esta de mas decir lo malo que esta situación me haga sentir por un tiempo razonable, mi juicio, mi interpretación dispara mi condición emocional y a la larga se vuelven adicciones a estas interpretaciones a estos juicios y por consiguiente a estos estados emocionales.

Al igual que en las emociones en el estado de animo, también hay una interpretación, un juicio pero no necesariamente responde a un evento en concreto que lo desencadena: si por ejemplo vivo en el juicio de que el mundo es peligroso viviré en un estado anímico del miedo.

Desde el punto de vista lingüista las emociones busca conectar los discursos que uno realiza, con las emociones que uno experimenta y la disposición a la acción a la que finalmente llegamos.

En algunas emociones cuando se generan nos percatamos de dos criterios

- 1.- Mayor tensión o la relajación que esta genera
- 2.- Cercanía o la lejanía física que genera.

Nos encontramos que por ejemplo emociones como la rabia conlleva alta tensión y cercanía física, mientras que el miedo tiene

lenguaje.

El cerebro se compone de tres zonas de suma importancia.

- **El cerebro reptil, el cual procesa las funciones básicas.**
- **El cerebro límbico, el cual se encarga del mundo de las emociones**
- **El neocortex, el mas reciente que es donde reside nuestra capacidad de razonar y el lenguaje.**

alto nivel de tensión y lejanía fosca por que existe la tendencia a la huida. La ternura y el erotismo con llevan alta tensión y cercanía física

Emoción y su definición

Ternura: Es la emoción en donde los individuos nos sentimos seguros: cuando alguien no conoce la ternura su sistema límbico no conoce la seguridad. Por ejemplo las caricias son la manera segura de generar, a través de la fisiología, esa seguridad.

El erotismo: Muy cerca de la emoción de la ternura. En mucho de los casos somos una sociedad que le tiene miedo al erotismo acaba en la mayoría de las veces reprimiendo todo acto de ternura. esta emoción se le reconoce como la predisposición al acto sexual.

Gratitud: Es el estado de sentirnos una bendición para los demás, en ocasiones no nos atrevemos a ser mejores y bellos, ejemplares, atractivos por un temor y miedo a mostrar nuestro valor. un coach que se detiene a si mismo a ser bellos, precioso esta frenando su capacidad de ser único e inigualable.

Cuando decido estar en la emoción de la gratitud prácticamente el mundo es suficiente nos alcanza con lo que hay.

Miedo: Esta emoción se encuentra asociada a los juicios que hacemos sobre posibles actos físicos o imaginarios o simplemente a las pérdidas que podamos tener.

La culpa: Cuando nuestras acciones no son coherentes con nuestros valores y estos afectan nuestras normas privadas, esta emoción protege la identidad privada.

Las sociedades si se pueden llamar modernas viven en la que la culpa se ha trans-

formado en un estado de animo permanente y muchas veces buscamos razones para sentir culpa y sentir que estoy en sintonía con los demás.

Tengo mis principios si los altero tengo que pagar por ello, la acción que predispone a esta acción suele ser el auto-castigo.

La vergüenza: esta emoción hay que distinguirla de la emoción de la culpa: en la vergüenza protejo mi identidad publica y en la emoción de culpa protejo mi identidad privada, la vergüenza esta definitivamente relacionada con las normas de nuestra comunidad y los valores sociales que nos impone la domesticación si alteramos nuestras normas sociales podemos sentir culpa y vergüenza o puedo tener actos donde sienta vergüenza pero no culpa.



La perseverancia: El que persevera alcanza, hemos escuchado y constantemente lo ponemos en practica es un juicio de posibilidad, de constante aprendizaje, donde la palabra empodera a la emoción y esta a la acción.

Resignación: Dura pero real , en la resignación la acción es inútil, caso contrario en la frustración hay todavía algo de pelea, estas dando una ultima oportunidad, es donde todavía no te has rendido.

Cinismo: Desde el punto de vista de muchos expertos esta emoción tiene mucho poder negativo, el cinismo es una resignación digamos con inteligencia, es aquella emoción que teniendo la capacidad de realizar acciones para resolver situaciones se empeñan en decir con sus acciones no quiero o no me nuevo , estas condiciones generan mucho conflicto que recluta a muchos que cómodamente conviene estar en termino cinismo.

Resentimiento: Esta emoción en secreto tiene 2 elementos valiosos el silencio y la revancha, espero la ocasión para el desquite o la revancha, esta emoción tiene que ser bien identificada sobre todo cuando la historia o el daño que alguna persona puede tener es causada por sus propias historias, pasando historias de frustración al resentimiento sobre si mismo.

Rabia: No esperas, el disparo emocional es ahora , en comparación con el resentimiento su espacio o su tiempo es distinto, Cuando una experiencia en la emoción te permite entrar a la acción para resolver cualquier situación es simple y claro nuestra inteligencia emocional nos permite llevarla acabo,

pero cuando no es así, pueden aparecer problemas de salud.

El ser conscientes de nuestro mundo emocional nos permite reajustar nuestras experiencias emocionales, el lenguaje , el cuerpo y la emoción están conectados y estos tres mundo aprenden agravados de las experiencias a modular nuestra existencia dependiendo el valor o nivel en que tengamos que asumir.

Un claro ejemplo son las lagrimas, interpretar las lagrimas en algunas personas pueden ser fácil siempre y cuando sus gestos o su fisonomía en su comunicación no verbal indique si son lagrimas de felicidad o lagrimas de dolor y sufrimiento es claro al darnos cuenta.

Aun que existen muchas emociones mas que alteran nuestro cuerpo y por lo regular no las vemos estas producen estados emocionales.

Pasión: Es la predisposición a la acción es fundirnos con lo que hacemos es fluir con toda razón en aquello que la acción parece que entra a un campo sin tiempo y que al mismo tiempo es entrar a un lugar donde todo se para, o bien entendido es perderse.

Un coach sin pasión por su profesión termina aburrido y por supuesto renunciando a todo.

Auto obsesión: Cuando buscamos algo dentro de nosotros , pero esto , no esta aquí si no en el otro y la búsqueda es el yo.

En la era de la información los discursos interminables y los juicios colectivos generan emociones y la emociones por ende, generan juicios e interpretaciones desde el observador, donde cada quien ve el mundo como lo interpreta , entrenar el mundo emocional es posible, siendo consciente de que el lenguaje , el cuerpo y la emoción son uno mismo y cuando alguien no esta alineado , será el lenguaje , la emoción o el cuerpo que nos demandara un mayor autoconocimiento de si mismo del ser.

* **CESAR ALANIS**

— **Tiene estudios en administración, Mkt y Publicidad, con un Máster en Inteligencia Emocional y Programación Neurolingüística con mas de 12 años en el ámbito de la empresa privada (Dirección y Gerencia)**

* **Es Director de CIDECA (Centro Internacional de Desarrollo y Capacitación Coaching) Especialidad en Coaching Personal, de liderazgo, Grupal, Familiar, en ventas y coach político, empresario, emprendedor y Socio director de ELID (Escuela de Liderazgo en México).**

* **Autor de 2 audiolibros, conferencista, colaborador de programas de radio y Tv. Actualmente locutor del programa de tv "Todo Coaching", colaborador y ponente para diversas instituciones y empresas públicas y privadas.**



Coaching Profesional Moderno: Herramienta del movimiento inteligente

Existe algo indispensable para el cambio y la gestión de la incertidumbre y es lo que denomino "El movimiento inteligente". A través del coaching y el mentoring, se pueden gestionar los diferentes tipos de movimiento que cada persona, emprendedor e incluso empresa tiene de manera natural y desarrollar un plan "inratégico" para lograr tener orientar los objetivos a resultados inteligentes.

Esto se consigue desarrollando una metodología concreta, MotionSfera, que a través de los enfoques de pensamiento estratégico (explotar las oportunidades y explorar nuevas oportunidades) y pensamiento intratégico (descubrir las creencias y modelos mentales y reconocer los talentos, la voluntad y recursos internos) generamos un movimiento autónomo, flexible, enérgico y coherente.

El Coaching Intratégico parte del centro hacia fuera. Si es una persona, de su centro, hacia su entorno. Si es un equipo de trabajo, del centro (las personas) hacia fuera y si es una empresa, desde el centro, líder, gerente, ejecutivo, de manera onda gota de agua hacia fuera (Por poner algunos ejemplos)

Un emprendedor es una persona. Un docente, es una persona. El mayor y más importante empresario o empresaria, es una persona. Y como tal, cualquiera que haya sido su experiencia, puede cambiar, puede mejorar, puede avanzar, puede re-orientarse, puede ser "plástico". ¿Qué persona quieres llegar a ser para llegar a tu meta? Da igual si es una meta económica, social, relacional o profesional. Una toma de conciencia del tipo de movimiento y sus resultados, de su ecología y de su bio emoción, puede hacernos pasar de pensar que el éxito es una POSIBLE OPCIÓN, a pensar y creer que es la OPCIÓN y actuar en consecuencia.

2. ¿Las empresas echan mano de los expertos en coaching actualmente?

España por ejemplo, es un país como otros que está despertando al Coaching, que el despertar puede llegar a ser una moda, o una herramienta real de la que echar mano a través de expertos verdaderamente cualificados, con sentido común, coherentes y realistas. Todos sabemos, que cuando algo funciona, a veces, se suele desvirtuar, manipular o lo que yo llamo "chapucera". No olvidemos que el Coaching es la habilidad de hacer preguntas poderosas que permitan hacer en el otro "despertar" en una toma de

conciencia en tiempo real. No voy a hablar de las competencias y técnicas. Pero para mí, principalmente, se trata de sacar grandeza, ser el hincha de sus objetivos, escuchar y acompañar en un plan de acción personal y profesional. En este sentido, se necesita metodología, experiencia y orientación a resultados. Para poder explicar específicamente lo que es un proceso de coaching empresarial, se necesita todo esto. Las empresas españolas, sobretodo las pequeñas, echarán mano de expertos de Coaching, desde mi punto de vista, en el momento en que las Organizaciones Empresariales apuesten por la metodología e incluso, la ofrezcan. En este sentido, es parte de mi misión y visión profesional.

3. Cuando las empresas solicitan un experto en coaching, ¿qué les pasa, qué buscan?

No soy adivina. Pero puedo dar los datos referentes a los años de experiencia propia, formando coaches profesionales y trayectoria en el mundo asociativo empresarial:

- 1.- Orientación a resultados y al servicio
- 2.- Gestión de la Incertidumbre y de la certidumbre
- 3.- Mejora del pensamiento estratégico de los equipos de trabajo
- 4.- Alternativa a la resolución de conflictos

5.- Alineación de objetivos profesionales, personales y de la empresa

6.- Ampliación, transformación, adaptación de la misión, visión, propósito de la empresa

7.- Nuevos enfoques de liderazgo a través de planes de acción individuales/ejecutivos o grupales

En definitiva acciones concretas en un proceso estratégico que ayuden a la empresa a la supervivencia o la innovación en estos momentos de mercado.

4. ¿Las estrategias de coaching solucionan todos los problemas empresariales o ejecutivos?

Por supuesto: NO

El objetivo del Coach Profesional es de elevar la conciencia del cliente para que este comprenda su situación real y pueda encontrar sus soluciones trabajando y explotando los recursos de los que dispone o explorando territorios desconocidos que le permitan desarrollar estrategias nuevas.

En este sentido creo firmemente que poner el foco en la búsqueda de alternativas en vez de hacerlo únicamente en el problema, puede aportar una visión antes no contemplada por falta de perspectiva. El coaching puede facilitar esa visión sin lugar a dudas.

Por otra parte, las empresas en este momento necesitan gestionar su incertidumbre, reconocer el logro de las personas que a pesar de la crisis, mantienen su nivel de optimismo y productividad y gestionar el cambio pasando de la resistencia y negación a la integración del mismo.

Con Coaching Empresarial, ejecutivo o de equipos, podemos buscar estrategias que faciliten todo esto.

* CRISTINA DE AROZAMENA

— Directora ICE (Instituto del Coaching Empresarial) de la Cámara de Comercio de Alicante y Castellón
Head Coach KeyCoaching International
Master Top Trainer en Top Trainers School
Miembro Comité y Junta Directiva de Cepyme (Confederación de la Pequeña y Mediana Empresa) En España



Como bien sabemos el coaching es un entrenamiento personalizado y confidencial, mediante un conjunto de herramientas que ayudan a cubrir vacíos existentes entre el lugar donde se encuentra una persona y el lugar donde quiere llegar. es el arte de trabajar con los demás para que obtengan resultados fuera de lo común y mejoren su situación.

en los procesos de coaching, es posible identificar las fortalezas y las debilidades del coachee, tomando en cuenta de que el proceso es de 12 sesiones, desde la segunda sesión se permite tener un acercamiento y se comienza a modificar actitudes, mediante nuevos anclajes que se han ido realizando entre la primera semana y el segundo encuentro, con ejercicios personalizados para alcanzar las metas propuestas utilizando técnicas y estrategias.

El ejercicio que propongo es precisamente la grafoterapia, misma que es derivada de la grafología, la cual es la ciencia que tiene como objetivo conocer la personalidad por medio de mediciones rigurosas y de análisis de los rasgos de la escritura.

el acto de escribir, es la transmisión de vibraciones de células nerviosas generada en el cerebro y que, con la participación de los sistemas nervioso, circulatorio y motor, sale por la mano, por la boca o por el pie.

Mi técnica y recurso para modificar o moldear diferentes aspectos de la personalidad es precisamente la grafoterapia la cual fue impulsada en el año de 1947 por el dr. raymond trillat, utilizando la técnica en niños traumatizados como consecuencia de la segunda guerra mundial, con un resultado positivo en un 80% de los casos.

¿cómo se aplica en el coaching?

Grafoterapia o programación neuroescritural

¿Cómo actúa la grafoterapia en los

La grafoterapia

como herramienta en los procesos



ALEJANDRA M. ROMERO GALVAN
LICENCIADA EN DERECHO
LIFE COACHING
EMAIL: amrg76@hotmail.com
Coach vida / personal certificado porCidec

“yo social”, al “yo íntimo” y viceversa.

Repito, incorporación en el coachee de nuevos anclajes, mediante la escritura.

analizo el texto manuscrito, detectando la problemática que le acontece al coachee, toda vez que la infelicidad, la desdicha tienen una sola causa: las falsas creencias que limitan, tan arraigadas. el ser humano se encuentra profundamente programado que percibe el mundo tan deformado y no se da cuenta.

De una forma práctica, ¿cómo opera la grafoterapia?

la grafoterapia opera de la siguiente manera:

21 veces

21 días

ejemplo:

Mi escritura es valiosa como yo soy

Valiosa.- esta palabra toma un papel muy importante, pues el estudio grafológico de x persona se observó la escritura pequeña, misma que en un aspecto positivo denota concentración y gran análisis, sin embargo en un aspecto negativo puede existir una tendencia a la baja autoestima.

En el supuesto de que el coachee tenga contemplado en su plan de acción un objetivo en el cual, su falta de

procesos de coaching?

La grafoterapia crea nuevos mapas mentales

Escribir para curarse, implica cierta revisión de nuestros ángulos de visión. escribiendo se mejora el equilibrio psicoafectivo, se ponen en marcha comportamientos escondidos y se conecta con realidades profundas, por lo que la grafología y el coaching nos permite conjuntamente con técnicas de pnl realizar cambios desde el

rapia

esos de coaching

autoestima es una creencia arraigada, y por tanto limitante, la grafoterapia entra en movimiento, pues el coachee llevandola a cabo

sin interrupción, se darán nuevos anclajes, pues lo que se encuentra en la mano de quien escribe se ve desarrollado en el cerebro y como bien sabemos, los hábitos se forman con repeticiones ininterrumpidas. por tal motivo, es preciso manifestar que el coachee inicie su grafoterapia a una hora determinada, para evitar olvido, haciendo el coach incapié que la constancia será la llave del éxito.

DE ACUERDO A LOS GRAFISMOS SE PUEDEN CONOCER DEL ESCRIBIENTE, ASPECTOS COMO:

- VOLUNTAD, INICIATIVA, AUTODOMINIO, AUTOESTIMA, CAPACIDAD DE TRABAJO Y DE ORGANIZACIÓN.
- COMO SE COMPORTA ANTE UNA SITUACIÓN Y CONFLICTO. ESTADO ANÍMICO.
- LA FORMA EN QUE MANEJA SUS RELACIONES INTERPERSONALES.
- SU EVOLUCIÓN A TRAVÉS DEL TIEMPO.
- SI ES AFECTUOSO O AGRESIVO, EN SU MANERA DE RELACIONARSE.
- SI PRESENTA DIFICULTADES PARA DESENVOLVERSE SOCIALMENTE.
- SI EXISTE CONFUSIÓN O CLARIDAD EN SUS IDEAS.
- SI CUANDO SE ENOJA ES HIRIENTE, O SABE MANEJAR LA SITUACIÓN CON SEDUCCIÓN.
- SI SE MUESTRA COMO ES, O DE DIFERENTE FORMA.
- SI ES FANTASIOSO O REALISTA.
- COMO CANALIZA SU ENERGÍA.
- SI PREDOMINA EL RAZONAMIENTO LÓGICO O LA INTUICIÓN, Y EN QUE GRADO.
- SI ES AUTORITARIO O ACATA NORMAS.
- SI POSEE TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN O RUTINA.
- SI PREDOMINA EL MATERIALISMO, O ES IDEALISTA O CREATIVO.
- SI ES SINCERO, ENVIDIOSO, CELOSO, CONSTANTE, TENAZ, EGOÍSTA, AGRESIVO, INTRANSIGENTE ETC.



COACH&TRAINER

COACH & TRAINER
INTEGRATED

CIDEC
Centro Internacional de Desarrollo
Capacitación Coaching

¿Quiénes somos?

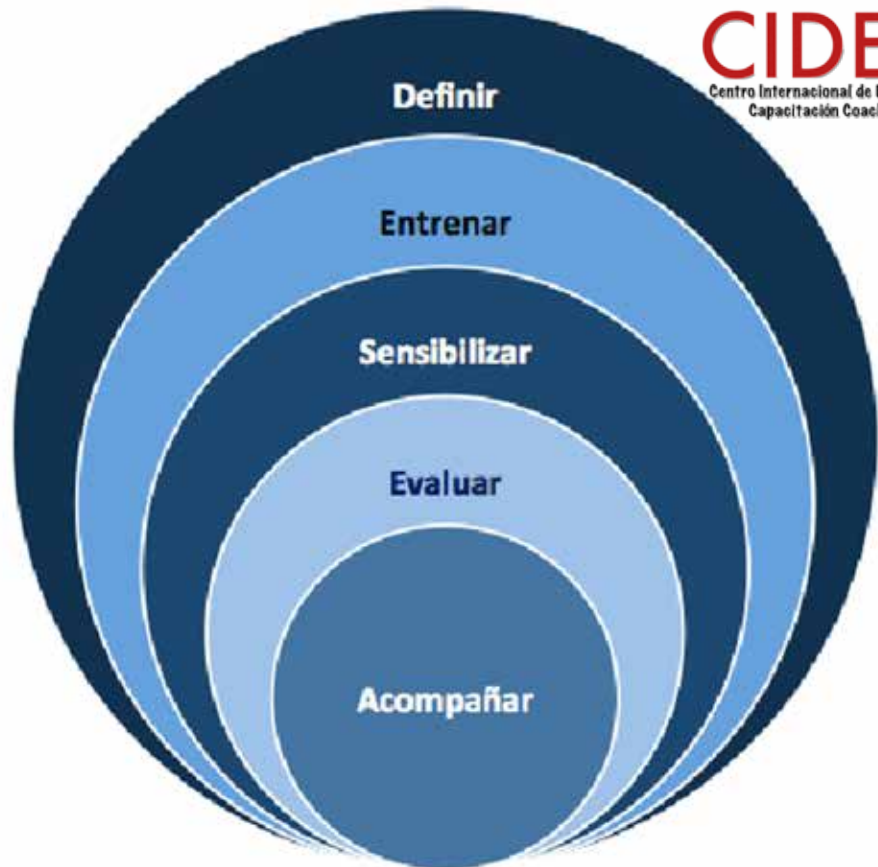
Somos un equipo profesional, sólido, consolidado y con fuertes creencias positivas en la realización de productos totalmente adaptables al requerimiento de nuestros clientes nacionales e internacionales, para encontrar valor en los conocimientos adquiridos y conseguir resultados reales.

Metodología

Nuestra metodología DESEA se basa en la creación de una relación a largo plazo con cada uno de nuestros clientes, para inteligenciarnos y lograr sus objetivos deseados; definiendo la estrategia a implementar, entrenando con técnicas andragógicas, sensibilizando hacia un proceso estructurado, evaluando los cambios generados y acompañando a sostener los logros en el tiempo.

Somos expertos en Coaching y Mentoring en cada una de sus especialidades Ejecutivo, Personal, de Equipos, Directivo, Político, de Emprendimiento y Deportivo.

Hemos creado procesos Innovadores como: Coaching Musical, Coaching asistido por caballos, Coaching Sports Games y Coaching asistido con canes.



Productos





CIDEC, semillero de seres triunfadores.

En emotiva ceremonia realizada en el municipio de Atizapán de Zaragoza, y en la cual se dieron cita familiares y amigos, el Centro Internacional de Desarrollo Coaching, CIDEC, celebró la fiesta de graduación a la primera generación de alumnos que se certificaron como Coaching de Vida, Liderazgo, Ventas, Grupal, Educativo, Familiar y Político quienes se prepararon de forma intensa y comprometida durante seis meses y así obtener este importante reconocimiento.

El Director del Centro, Cesar Alanís, dedicó unas palabras alentando y apoyando a los coach que empiezan su carrera profesional en el ámbito del Coaching que sumen en la vida augurando mucho éxito a este grupo de seres comprometidos con México y con la vida

Durante la ceremonia se entregó mención honorífica a los mejores coaching por su excelente desarrollo académico a Lesly Gallegos Valdés y a María Salud Ávila González. De igual forma obtuvieron su reconocimiento y certificado

Antonio torres Rendón
Ma. Angélica Cisneros Moreno
Elizabeth Rendón Pedraza
Livia Rendón Pedraza
María Oralia Valdez Segura
Miguel Ángel castillo García

Con esta generación de egresados, CIDEC reafirma su compromiso de forma seres humanos comprometidos al fortalecimiento de los valores y la integridad dentro de la sociedad.

Testimonios

Angélica Cisneros M.
Coach de Vida
elexitostaenmiser@gmail.com



Hola, Quiero compartirte como el coaching apporto en mí grandes beneficios.

Es bien cierto que todos tenemos talentos, pero la mayoría de las veces, creemos que no es así. Quizás has pensado en tomar el control de tu vida sin embargo, pensamos en todo mundo, menos en uno mismo, los apegos, la postergación, etc., siempre pensamos primero en otros y luego ya veremos... Esto me sucedía antes.

Hoy se quién soy, y para donde voy. Me conozco y tengo claros mis objetivos. Soy capaz de reinventarme todos los días y eso es, ¡maravilloso! Mi vida tiene equilibrio, en lo personal, en la salud, en lo familiar, en lo profesional etc., simplemente estoy cumpliendo mis metas. Tener la capacidad de reinventarte todos los días es apasionante, descubrir tu potencial te hace un ser poderoso.

Continúo preparándome, y me gustaría invitarte a descubrir el potencial que llevas dentro. Si te sientes desorientado, si estas buscando un cambio en lo personal, en lo profesional, en tu negocio o quieres descubrir tus talentos y lograr tus metas ¡El Coaching es lo ideal para ti!

Atrévete a lograr un cambio verdadero y permanente... ¡Toma el control de tu vida!

María Salud Avila
Coach de Vida



Gracias por permitir desarrollar la libre personalidad y no imponer una camisa de fuerza mental con programas que encajonan y limitan el universo que existe en cada estudiante. Cidec hace honor a su nombre: tiene una filosofía educativa INTEGRAL, no solo la perspectiva del Docente, también incorpora la perspectiva del estudiante. Esta casa (Cidec) tiene el don de ver las fortalezas de cada estudiante, reconoce los atributos y trabaja con uno para superar debilidades. Aquí se fortalece lo bueno, sin castigar a los estudiantes por sus defectos.

Estoy en un proceso cada día de reinvención, conmigo misma, como alumna, no solo crecí internamente, también logre un avance extraordinario en mi vida personal y laboral, gracias Cidec, por el extraordinario entrenamiento para convertirme en coach y transformar mi vida.



Entre Coaches

Red Internacional de Coaches

Creadores de la 1a Red Internacional de Coaches en el Ecuador

Coachs Certificados
Aprendizaje sobre el Coaching
Especialistas en Coaching, Inteligencias, Programación Neurolingüística,
Creatividad e Innovación, Estrategias, entre otros.

Información: www.entrecoaches.com

“La vida de cada hombre es un camino hacia si mismo, el ensayo de un camino, es el boceto de un sendero”

Hermann Hesse

CIDEC
Centro Internacional de Desarrollo
Capacitación Coaching

Sabemos como hacerlo y lo hacemos posible... por eso hemos creado nuevas relaciones internacionales con nuestros socios en la ciudad de México, CIDEC (Centro Internacional de Desarrollo Capacitación Coaching), en donde apoyaremos a fortalecer al Coaching en nuestros países (México y Ecuador)



CIDEC
Centro Internacional de Desarrollo
Capacitación Coaching

Todo coaching es un espacio en el que Cesar Alanis e Invitados; hablaran de forma clara y flexible sobre temas que tengan que ver con el coaching, visto todos los lunes a partir de las 12:00 por www.astl.tv

En caso de ver las repeticiones de los canales entrar a la web de la televisora y buscar el icono de todo coaching

Todo Coaching®

www.astl.tv

Televisión por Internet
Todos los lunes 12:00hrs (Hora México)