

COACHING EDUCATIVO Y
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)
PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL
DE LAS AULAS

 **RUT ALCONADA**
Coaching & Educación

Cfie Palencia,
Marzo 2023



¿Cómo te llamas?



Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



Abierta, acogedor/a, admirable, afable, afectuosa, adorable, ágil, agradecida, altruista, amable, amena, amorosa, apasionada, arriesgada, activa, adaptable, afable, amable, ambiciosa, amistosa, asertiva, atenta, auténtica, brillante, bromista, buena, bondadosa, cautelosa, calmada, cariñosa, cercana, competente, considerada, convincente, cordial, considerada, capaz, cauta, clara, coherente, colaborador/a, comprometida, comunicador/a, comprensiva, conciliador/a, concreta, consciente, creativa, crítica, cuidadosa, culta, cumplidor/a, comprensiva, constructiva, decidida, delicada, desprendida, dinámica, divertida, digna, directa, dulce, desenvuelta, dialogante, dinámica, diplomática, disciplinada, discreta, dispuesta, ecuánime, eficaz, educada, efusiva, encantador/a, especial, extraordinaria, entrañable, eficiente, emprendedor/a, energética, entregada, entusiasta, estable, equilibrada, equitativa, ética, extrovertida, elocuente, fiable, flexible, fabulosa, fantástica, feliz, fuerte, fascinante, formal, franca, generosa, genial, genuina, graciosa, grata, hábil, honesta, honrada, humilde, ideal, idealista, ilustre, imparcial, impecable, inocente, inteligente, independiente, ingeniosa, inigualable, intelectual, justa, jovial, juicioso, legal, leal, líder, laborioso, magnífica, maestra, madura, mañoso, metódica, minucioso, motivador, natural, necesaria, notable, observador/a, oportuna, original, objetiva, optimista, ordenada, organizada, objetiva, próxima, pacífica, positiva, práctica, pragmática, precavida, prudente, paciente, participativa, perspicaz, precisa, persistente, puntual, querida, rápida, razonable, receptiva, respetuosa, reflexiva, respetuosa, relajada, risueña, sana, saludable, seductor/a, sensible, serena, simpática, solidaria, segura, sensata, sincera, sociable, talentosa, tierna, trabajador/a, tranquila, transparente, tenaz, tolerante, única, útil, utópica, verdadera, virtuosa, vital, viva, vigorosa, voluntariosa.

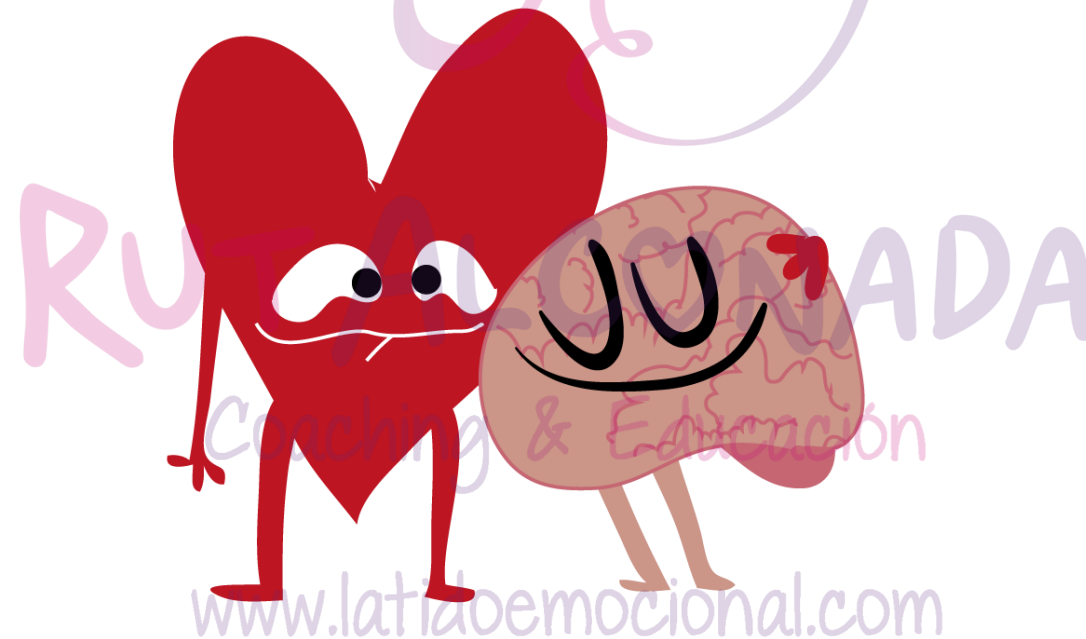


**"La gente olvidará lo que dijiste,
lo que hiciste,
pero nunca olvidará
cómo los hiciste sentir"**

Maya Angelou
www.latidoemocional.com



¿Qué es Inteligencia Emocional?



¿Qué es una emoción?



T Tristeza

E Enfado

A Alegría

M Miedo

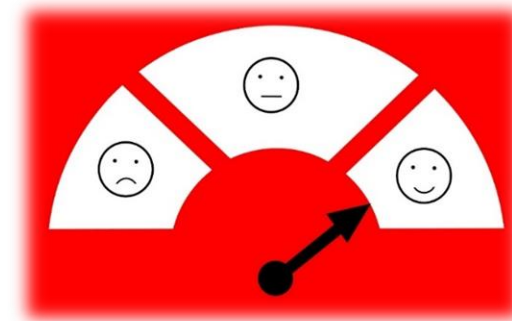
A Asco

S Sorpresa



¿Qué podemos hacer con las emociones?

- Identifico y reconozco mi emoción
- Me permito sentir esa emoción, sea cual sea
- Conecto con mi cuerpo y sus sensaciones, la emoción es mía y me pertenece
- Me ayudo, pienso qué necesito, qué me calma
- Lo busco y actúo de manera adaptativa



**Tus emociones no quieren hacerte daño,
sino hacerte reaccionar**



¿Qué es Coaching?



www.latidoemocional.com



¿Qué es COACHING?

- Liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Ayudarle a aprender en lugar de enseñarle”.

John Whitmore

- “Proceso de acompañamiento reflexivo y creativo con clientes que les inspira a maximizar su potencial personal y profesional”.

International Coach Federation

www.latidoemocional.com



DEFINICIÓN de Coaching

- El **Coaching** es un entrenamiento o proceso de transformación basado en el autoconocimiento, el descubrimiento y el aprendizaje, que ayuda a las personas a cumplir sus objetivos personales y profesionales, potenciando sus habilidades y su rendimiento.
- “Es el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas, a través del aprendizaje, en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que tienen como resultado el logro de sus objetivos». Escuela Europea de Coaching
- Es el proceso de **ENCONTRAR** y **GESTIONAR** los **CAMBIOS** necesarios para **ALCANZAR** nuestros **OBJETIVOS**.

www.tatidoemocional.com



**“Somos como una bellota que contiene
en su interior el potencial para
convertirse en un maravilloso roble”**

John Whitmore

Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



Origen del Coaching

- **Sócrates** (470 a.C.), desarrolló la mayéutica, un método que consistía en un proceso inductivo en el que realizaba preguntas reveladoras a sus discípulos con el fin de que estos descubriesen las cualidades y respuestas que ya tenían en su interior.
 - De los diálogos de **Platón** (428 a.C.) basados en una secuencia de preguntas y respuestas heredamos la importancia de las preguntas poderosas y la escucha activa como herramienta de trabajo para que los coachees encuentren su conocimiento interior.
- De **Aristóteles** (384 a.C) heredamos la ética aristotélica, basada en la búsqueda de la felicidad. De él aprendemos a diferenciar en qué punto nos encontramos y a dónde queremos llegar, siendo la “acción” el principal vehículo para lograrlo.

En los s. XV y XVI se construían en Kocs (Hungría) los mejores carruajes del mundo.

El término kocsi pasó al alemán como kutsche, al italiano como cocchio y al español como coche.

Es así como la palabra “coach”, derivado de “coche”, cumplía la función de transportar personas de un lugar a otro.



“Transportar una persona valiosa desde donde está hasta donde desea estar”

Dos acepciones de «Coaching»:

- Procedente del verbo “to coach” – “entrenamiento” o “entrenador”
- o “acompañamiento” o “acompañante”.

RUT ALCONADA

Coaching & Educación



Ambas acepciones tienen el mismo origen,

la persona que te lleva de un sitio a otro en el “coche” de formas muy distintas.



Coaching Personal o life coach:

Coaching Sistémico

Coaching Familiar

Tipos
de

Coaching Organizacional: Empresarial
Ejecutivo

Coaching Deportivo

Coaching

Coaching con Inteligencia Emocional

Coaching Educativo

Coaching & Educación

Coaching con PNL

Coaching Ontológico



COMPETENCIAS del COACH

- Escucha activa
- Reformulación
- Empatía
- Confrontación
- Calibración
- Rapport
- Maestría al preguntar



RUT ALCONADA
Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



Preguntas poderosas

RUT ALCONADA

Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



O
b
j
e
t
i
v
o
s

S

Specific

Específico

M

Measurable

Medible

A

Attainable

Alcanzable

R

Realistic

Realista

T

Timely

Puesto en el tiempo

E

Ecological

Ecológico

R

Rewarding

Recompensa



RUTALCONADA

Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



O
b
j
e
t
i
v
o
s

M

Medible

E

Específica

T

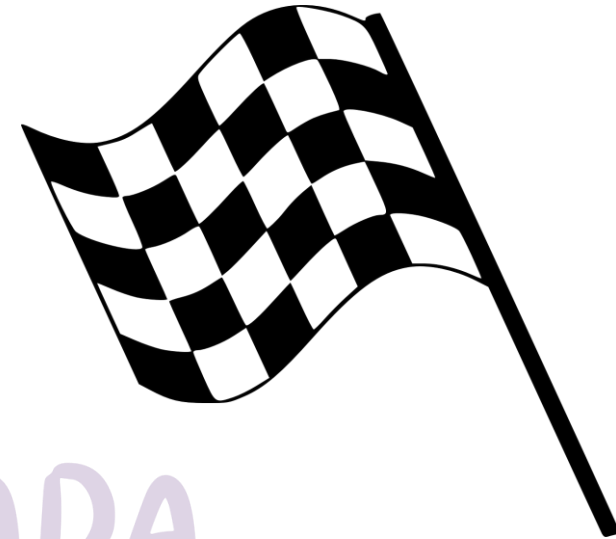
Tiempo

A

Alcanzable y realista

S

Significativa



RUT ALCONADA
Coaching & Educación

www.rutalconada.com



GROW

GOAL: Definir bien el objetivo

REALITY: Análisis de la situación actual

OPTIONS: Generar opciones

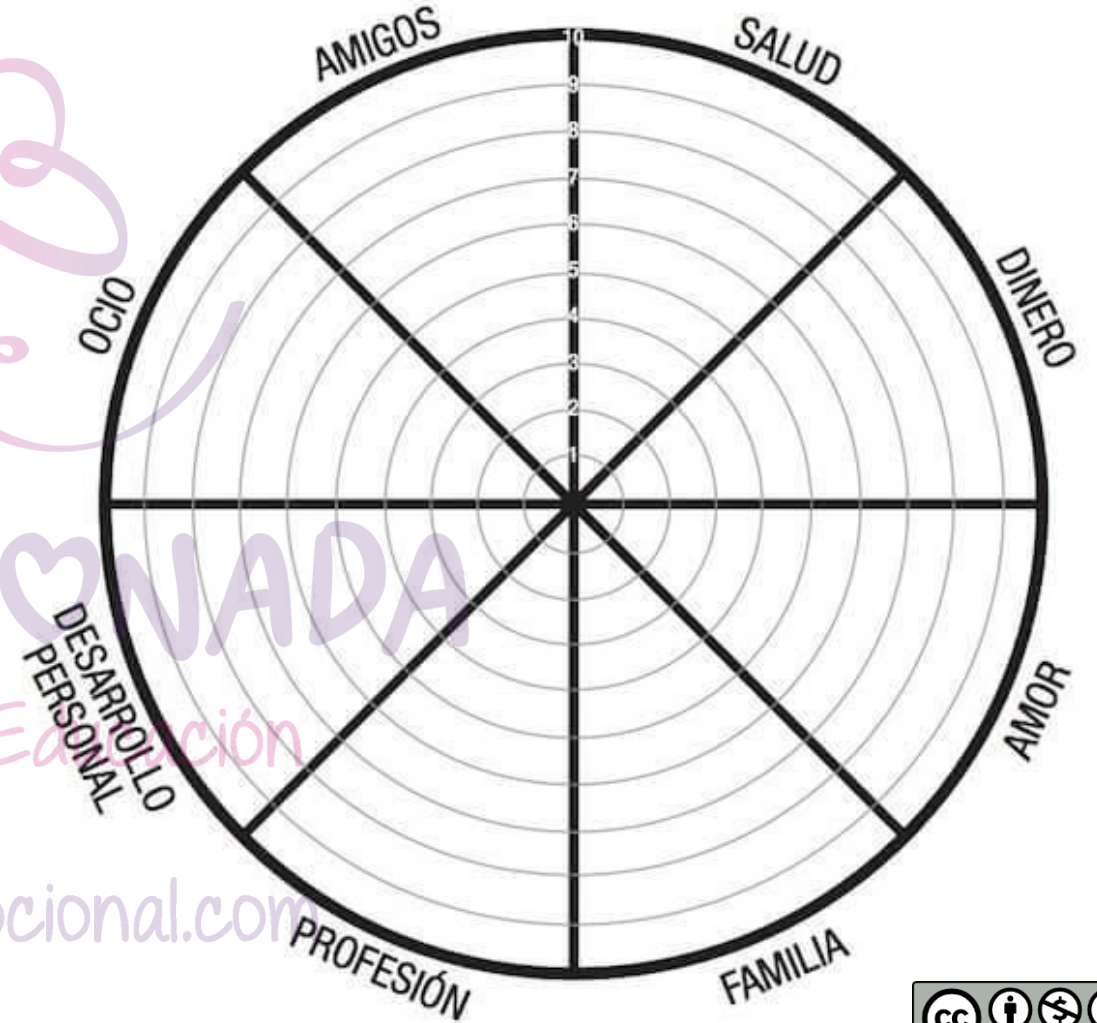
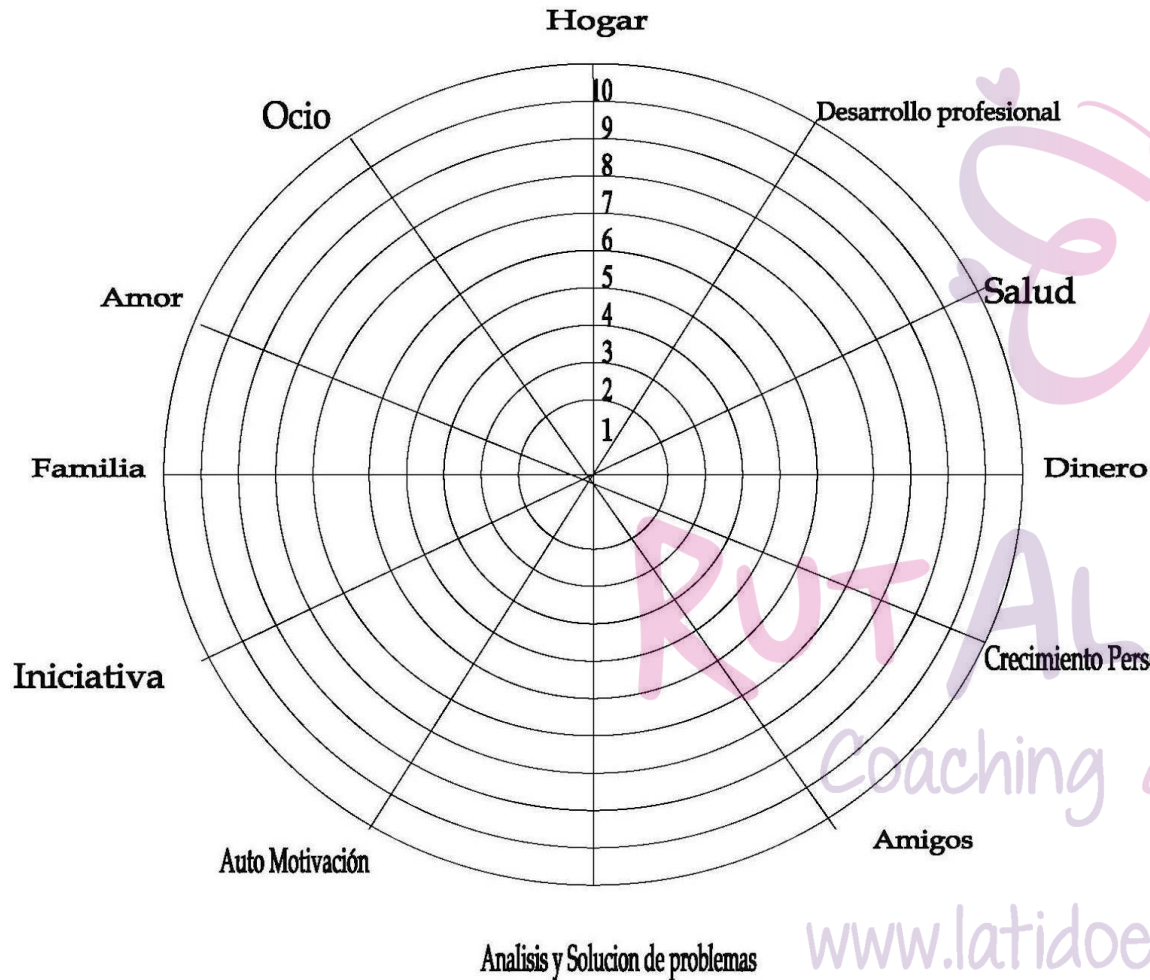
WILL: Plan de Acción



www.latidoemocional.com



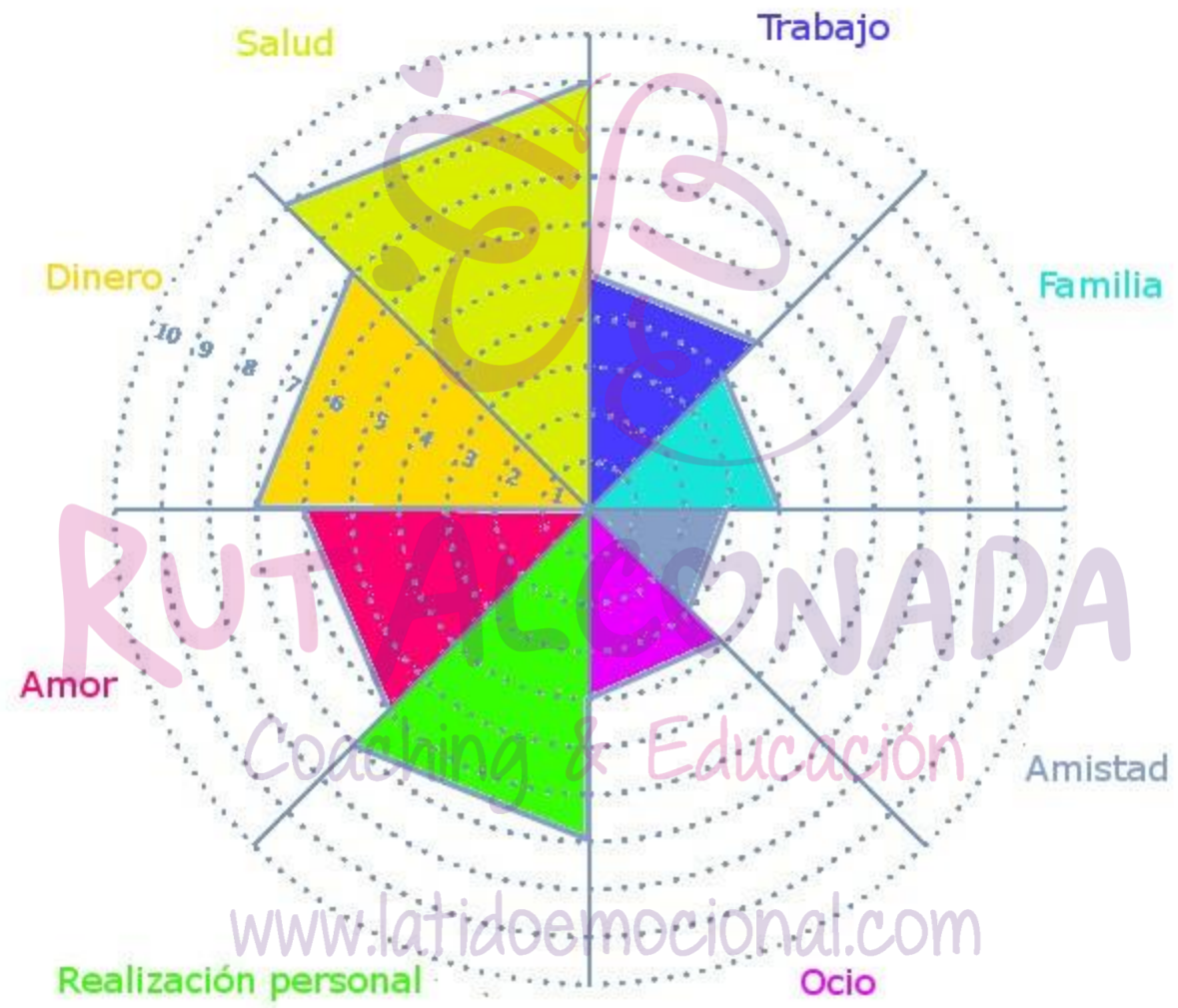
La rueda de la vida



Análisis y Solución de problemas

www.latidoemocional.com

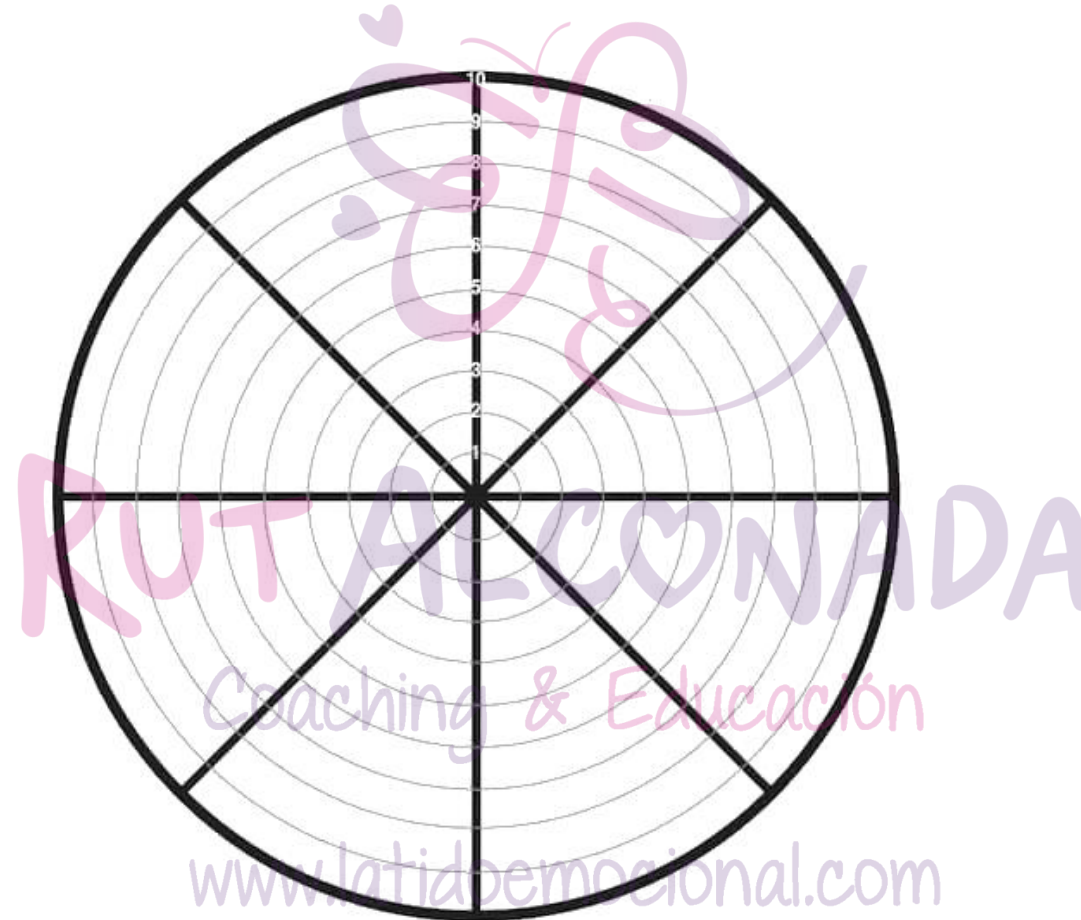




www.latidoemocional.com



La rueda de la vida



Mis descubrimientos y compromisos son:

➤ Lo que he descubierto es:

➤ Lo que me ayuda a acercarme a mis objetivos es:

Coaching & Educación

➤ Lo que voy a comenzar a hacer diferente es:

www.latidoemocional.com



RUEDA DE LA VIDA ESCOLAR



ORIGEN DE LA PNL



John Grinder

Richard Bandler

www.latidoemocional.com





Fritz Perls
Terapia Gestalt

Virginia Satir
Terapia Sistémica Familiar

Milton Erickson
Hipnosis Ericksoniana



DEFINICIÓN de PNL

- ✓ El modelado de la excelencia
 - ✓ Metodología de autoconocimiento, comunicación y cambio
- ✓ Estudio de la experiencia subjetiva
 - ✓ Arte y ciencia de la excelencia personal

PNL

PROGRAMACIÓN:

Hace referencia a los aprendizajes que hacemos a lo largo de nuestra vida a través de la experiencia.

La PNL estudia la secuencia de acciones de nuestros comportamientos.

NEURO:

Los aprendizajes necesitan una estructura neuronal para ser almacenados.

La PNL estudia cómo utilizamos nuestra mente y cómo pensamos.

LINGÜÍSTICA:

Nuestras experiencias y aprendizajes se comunican a través del lenguaje.

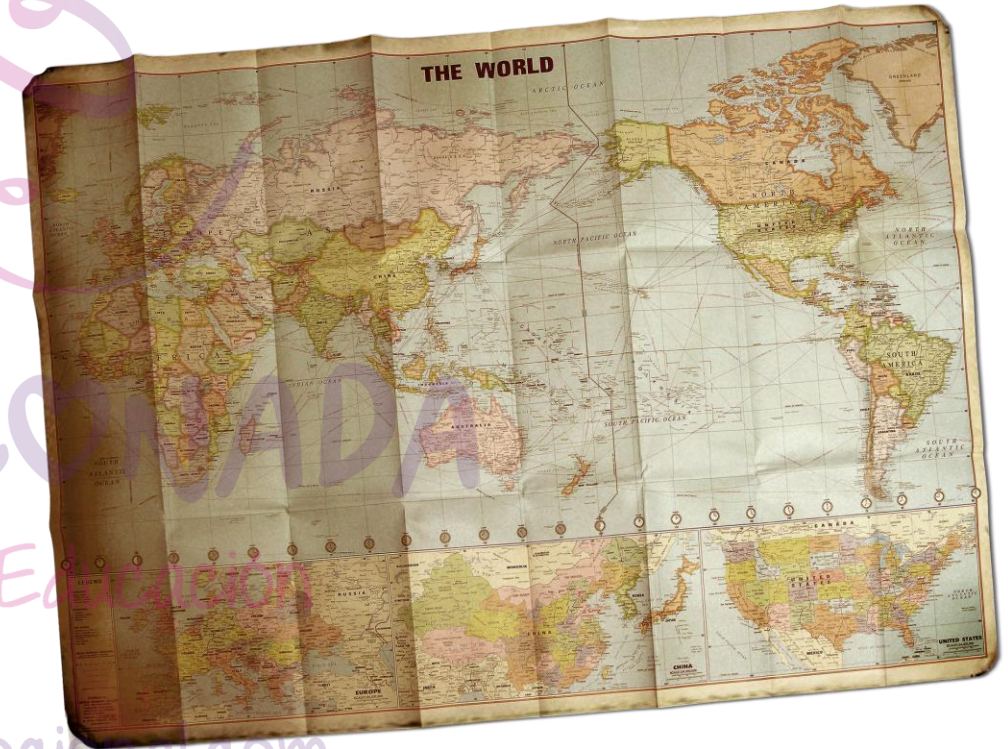
La PNL estudia cómo utilizamos el lenguaje y cómo nos afecta dicho lenguaje.

www.latidoemocional.com



PRESUPOSICIONES de la PNL

1. El **mapa** no es el territorio



RUT ALCONADA

Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



PRESUPOSICIONES de la PNL

2. Procesamos toda la información a través de los **5 sentidos**
3. Todas las personas tenemos **los recursos que necesitamos o podemos crearlos**
4. Todo comportamiento tiene una **intención positiva** en su origen.
5. La gente **toma la mejor opción posible** dadas sus posibilidades y capacidades según su mapa del mundo.



PRESUPOSICIONES de la PNL

6. Tener una **opción** siempre es mejor que no tenerla.

“Lo único que no me pueden quitar es
la forma en la que elijo responder a

lo que me haces”

Viktor E. Frankl

“Si solo cuentas con una opción, eres
un robot; si cuentas con dos opciones,

estás en un dilema; solo con tres o
más opciones se puede ser flexible”

www.latidoemocional.com

Thomas A. Edison



PRESUPOSICIONES de la PNL

7. No existe la “no comunicación”

8. El *sentido de la comunicación* está en la respuesta que produce.

9. La vida y la mente son *procesos sistémicos*.

10. La gente *funciona perfectamente*.

11. Toda acción tiene *su sentido*.



PRESUPOSICIONES de la PNL

12. No existen fracasos, solo hay **resultados**.

**“No fracasé, solo descubrí 999
maneras de cómo no hacer una
bombilla”**

Thomas A. Edison

www.latidoemocional.com



PRESUPOSICIONES de la PNL

13. *Modelar la excelencia* nos lleva a la excelencia.

- ¿Cómo actúan las personas que son excelentes en ...?
- ¿Cómo gestionan sus emociones?
- ¿Cómo piensan?
- ¿Cómo consiguen sus recursos?

www.latidoemocional.com



PRESUPOSICIONES de la PNL

14. Si quieres entender, entonces **actúa**.

RUT ALCONADA

Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



SISTEMAS REPRESENTACIONALES

Son la manera en la que captamos, almacenamos, codificamos y recreamos la información de los canales sensoriales en nuestra mente.

V-A-K:

- Sistema visual
- Sistema auditivo
- Sistema kinestésico

V-A-K-O-G:

- Sistema olfativo
- Sistema gustativo

CLAVES DE ACCESO

Visuales:

- Ya veo lo que me quieres decir.
- Me lo miraré con más atención.
- Muéstrame lo que quieres decir.
- Según yo lo veo...
- El futuro es brillante.
- De repente se me encendió la bombilla.



CLAVES DE ACCESO

Auditivas:

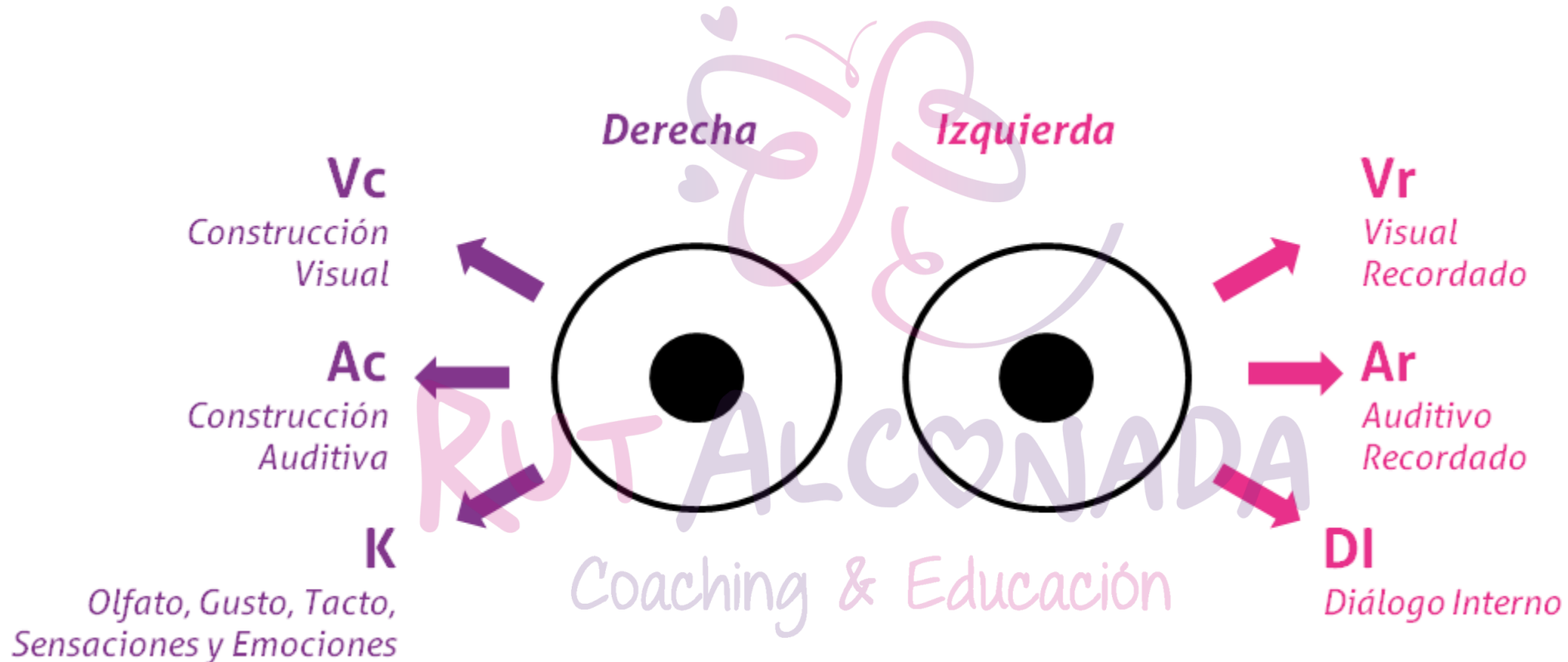
- Eso me suena a chino.
- Palabra por palabra.
- Nunca oído.
- Es una forma de hablar.
- Alto y claro.
- Claramente expresado.

CLAVES DE ACCESO

Kinestésico:

- Me pondré en contacto contigo.
- Es su punto débil.
- Necesita un empujón para ponerse a trabajar.
- Una persona de buen corazón.
- Esto huele mal.
- La presión era tremenda.
- La tensión estaba en el aire.
- Atascado en el problema.

CLAVES DE ACCESO NO VERBALES



www.latidoemocional.com



“El lenguaje crea realidades”

RUT ALCONADA

Coaching & Educación

www.latidoemocional.com



METAMODELO DEL LENGUAJE

Es un conjunto de patrones y preguntas que unen el lenguaje con la experiencia.

Ayuda al comunicador/a a expresar en palabras su experiencia.

Coaching & Educación

R. Bandler y J. Grinder.. “La estructura de la magia”

www.latidoemocional.com



¿En qué consiste el METAMODELO?

Patrones del habla que se dividen en 3 categorías:

- Distorsiones
- Generalizaciones
- Omisiones

www.latidoemocional.com



Distorsiones

Ejemplos:

- “No me quiere” (¿Cómo sabes tú que no te quiere?)
- “Me molesta como me miras” (¿Cómo te molesta específicamente la forma en que te miro?)
- “No le gusto, no me ha llamado” (¿Toda persona que no te llama significa que no le gustas?)
- “Será muy feliz” (¿Qué te hace pensar que es muy feliz?)



Generalizaciones

Ejemplos:

- “Todos se meten conmigo” (¿Todos, todos?)
- “Necesito aprobar este examen” (¿Qué sucedería si no lo aprobaras?)
- “No puedo manejar tanta información” (¿Quién te lo impide?)

www.latidoemocional.com



Omisiones

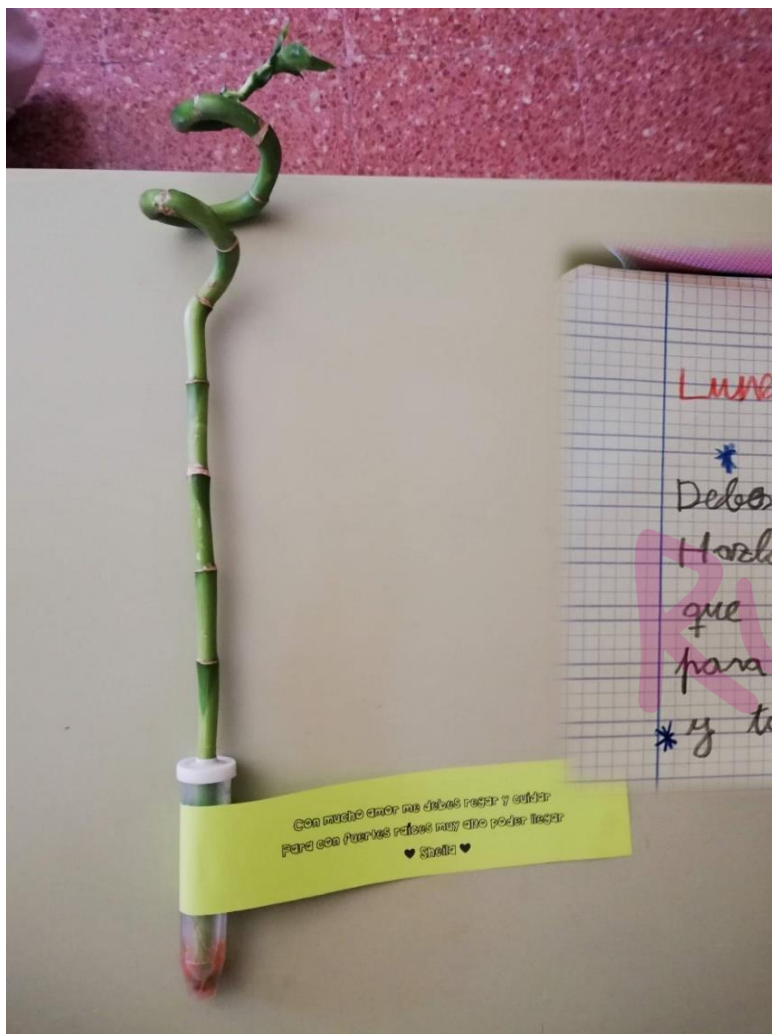
Ejemplos:

- “La gente aprende rápidamente esta técnica” (¿Qué gente?)
- “Me molesta su actitud” (¿Cómo te molesta específicamente?)
- “Estoy encantado”
- “Es mejor así” (¿Con respecto a qué?)
- “Quiero ser feliz” (¿Cómo exactamente quieres ser feliz?)
- “Los niños no lloran” (¿Quién lo dice?)

www.latidoemocional.com



El bambú japonés



Con mucho amor me debes besar y cuidar
para con fuertes raíces muy fino poder crecer
♥ Stella ♥

Lunes, 28 de septiembre de 2020
BAMBU
* Debes respirar y audarme. *
* Hazlo con amor y cariño *
que mis raíces necesitan ser fuertes
para llegar donde mi corazón quiera
* y tan altos como yo deseo. *
* * * * *



www.latidoemoci





Muchas
gracias


RUTALCONADA
Coaching & Educación

www.latidoemocional.com

