



TALLER VIVENCIAL

# Coaching de PADRES

## Soy Padre de un Adolescente

### 1. INTRODUCCIÓN

En el afán de que sus hijos logren lo mejor en esta vida y salgan adelante, que tengan todo lo que ellos no tuvieron, los padres se centran en la disciplina. Para muchos incluso esa es la única manera de comunicarse en casa. Cuando los padres, además de satisfacer las necesidades básicas de sus hijos, todo lo que tienen que ofrecerles es asignar tareas, normas, sanciones y ejercer control para que se cumplan, pierden la oportunidad de ser un guía, un consejero, un maestro, un verdadero amigo, un padre encantador a quien da ganas de seguir.

Una relación centrada en el amor y los principios que la producen ayudan a que los adolescentes se sientan más comprendidos, aceptados, valorados y deseosos de alcanzar objetivos importantes ¿No es ese un joven disciplinado?.

## 2. DIRIGIDO A

Padres de Familia de los Adolescentes, que inician el 5to. año de educación secundaria.

## 3. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

### Para los PADRES DE FAMILIA:

- Facilitar a los padres herramientas y recursos para entender y apoyar las mejores decisiones de sus hijos, en base a entendimiento y comprensión
- Centrar a los padres en los principios que producen relaciones satisfactorias y productivas con sus hijos.
- Fortalecer las relaciones padre-adolescente a través de la búsqueda de equilibrio personal del padre que lo ayude a potenciar sus relaciones de vida a nivel laboral y familiar.

### Para los ADOLESCENTES:

- Fomentar una cultura positiva de relaciones e interrelaciones entre los padres, sus adolescente y su entorno, aportando un clima más sano y estable entre ellos.

### Objetivos COMPLEMENTARIOS:

- Los participantes aprenderán a usar herramientas para comunicarse de manera efectiva y edificante:
  - Buscando entender primero y luego ser entendido
  - Escuchando con el alma, cuerpo y mente.
  - Identificando la necesidad detrás de cada expresión.
  - Controlando su estado emocional y prepararse para comunicar eficazmente sus necesidades su pareja.
- Las parejas participantes se comprometerán el uno con el otro para mejorar su relación, demostrando su amor el uno al otro de una manera que el otro la entienda.
- Guiar a las parejas en la identificación del lenguaje de amor de cada individuo necesita y con ello ser capaz de darlo de una manera efectiva y creativa a nuestra pareja.
- Reconocer y comprender el lenguaje del amor de mi pareja, comprendiendo como funciona cada uno de los 5 lenguajes del amor.
- Aprender a satisfacer el lenguaje del amor de mi pareja.

- Enseñar y guiar a su pareja cómo satisfacer su propio lenguaje de amor
- Elaborar un plan de vida, basados en un auto-diagnostico de sus competencias de vida.
- Elaborar un plan de acción, consistente y real, que les facilite llevar a cabo su plan de vida
- Desarrollar mecanismos de control para mantenerse en curso para el logro de sus metas trazadas
- Conocer los principios del comportamiento humano, para entender por qué haces lo que haces y por qué no has logrado lo que quieres hasta el día de hoy
- Aprender la técnica de fijar metas efectivas y prácticas rutinarias para lograrlas
- Experimentar un proceso paso a paso que te permitirá hacer cambios permanentes en su vida
- Contribuir a un clima personal, familiar y laboral adecuado manteniendo la motivación, así como la disposición al cambio y mejora

#### 4. TEMARIO REFERENCIAL – 12 horas en tres sesiones

##### PREPARACIÓN PREVIA

---

##### PRESENTACIÓN

- Se inicia con una dinámica de interacción y conocimiento personal integrador: ¿Qué hacemos muy bien? ¿Lo que me importa en la vida? ¿Qué me gustaría hacer en mi tiempo libre?

##### RECONOCIMIENTO

- ¿Cuento con la actitud y disposición adecuada para lo que tengo que hacer y el logro de mis propósitos?  
Los 4 factores de equilibrio: Cuerpo, Mente, Corazón y Espíritu.

##### RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

- Técnica de Respiración diafragmática o abdominal para preparar al participante, física y emocionalmente, para el trabajo a realizar.
- Terapia de Relajación en un minuto.

##### LA SALUD EN MI VIDA

- Las fuentes de energía. Nutrición, Actividad, Alimentación y Vida saludable. Descanso y Relajación. Técnica de Pomodoro para el control del tiempo y el descanso.

- Ejercicios de calentamiento muscular. Breve secuencia de ejercicios de gimnasia laboral, promoviendo la implementación de estas rutinas en sus equipos de trabajo, fomentando la disciplina y el orden.
- Actitud positiva y la felicidad en mi vida. Lo que ven los demás en mi, y yo en mi mismo.

## Parte 1: VALORANDO LOS ESPACIOS EN MI VIDA

---

### DESCARGANDO LA MOCHILA

- Las cosas que me molestan.
  - Identificando una lista de prioridades y pendientes
- Mi posición frente al mundo.
  - ¿Estoy haciendo lo que debo de hacer o sólo lo que tengo que hacer?
  - Recorrido Personal en mi línea de tiempo
  - Identificación y Evaluación de Creencias
- Mi Entorno Laboral
  - El Estrés en el Trabajo

### RECORRIDO PERSONAL

- ¿Qué hacemos muy bien?
  - ¿Cómo hacemos lo que hacemos?
  - Identificando y fortaleciendo mis competencias
- Decisiones:
  - Lo que quiero lograr
  - Lo que quiero mantener
  - Lo que debo evitar
  - Lo que voy a eliminar

### PROACTIVIDAD

- Efectividad y Eficiencia. ¿Estoy haciendo lo que debo de hacer o sólo lo que tengo que hacer?
- El círculo de Oro. El poder del ¿Por qué? La diferencia de trabajar para pagar las cuentas o trabajar por una misión
- Perspectiva y Apertura: ¿Cuál es mi posición y propósito en mi centro de labores?

### LA PROACTIVIDAD EN MI VIDA Y EL TRABAJO

- El poder de los paradigmas
- El equilibrio entre Producción y Capacidad de Producción
- Entre el estímulo y la respuesta
- Círculo de preocupación e influencia

- Control directo, indirecto e inexistente
- Los “tener” y los “ser”

## LA GESTIÓN DEL TIEMPO Y MI PLAN DE VIDA

---

### LOS VALORES QUE NOS MOTIVAN

- ¿Cuáles son sus valores? Identificando los valores que lo motivan
- Estableciendo prioridades

### LAS PRIORIDADES EN MI VIDA

- Los Roles en mi vida
- Ejercicio de Visualización: ¿Cómo quiero ser Recordado?
- ¿Por qué son importantes las metas y un plan de vida?
- Tipos de Metas
- Trazando las metas

### DIFICULTADES EN LA GESTIÓN DEL TIEMPO

- Causas internas: basadas en el comportamiento
- Causas externas: Mala organización
- Situaciones que debemos entender y resolver:
  - Somos nuestro peor enemigo
  - Pensamos que lo podemos hacer solos
  - Creemos que es un asunto de voluntad
  - ¿Basta con golpearse el pecho? No puedo pasar a la acción

### TAREAS IMPORTANTES Y TAREAS URGENTES

- Planificación, organización y control
- Los cuatro cuadrantes de Gestión del Tiempo
- Gestionar en el cuadrante II

### PLANIFICACIÓN Y PLAN DE ACCIÓN

- Planificación Semanal. Técnicas complementarias
- Espacios de Planificación
  - Revisión Semanal, Trimestral y Anual
- Componentes de un Plan de Acción: Aprendizajes, Ayuda y Obstáculos a Superar
- Hábitos positivos para mantenerte enfocado en tus metas

## Parte 2. LENGUAJES DEL AMOR

### ESCUCHA CORRECTA

- ¿Qué factores ayudan al proceso de escuchar?
- ¿Qué factores lo impiden?
- ¿Qué es la Escucha Activa y qué la Escucha Correcta?
- Practicando la Escucha en Grupos de tres
- Asignar roles de Interlocutor, Oyente y Observador
- Practicar contando una historia y dar retroalimentación al oyente

### OFERTA Y BLOQUEO: APRENDIENDO A COMUNICARME

- ¿Qué dificulta una conversación?
- Definiendo una Oferta y un Bloqueo
- Ejemplos de Diálogos entre Parejas
- Ejemplos para Hombres, Ejemplos para Mujeres
- Ejercicio: Las parejas practican sus diálogos más comunes. El que se pica pierde

### LOS 5 LENGUAJES DEL AMOR

- Qué es un lenguaje de amor y cómo funciona
- Primer Lenguaje del amor: Palabras de afirmación.
  - Palabras alentadoras.
  - Palabras bondadosas.
  - Palabras humildes.
  - Momentos clave para dar palabras de afirmación.
- Segundo lenguaje del amor: Tiempo de calidad.
  - Atención enfocada en el otro.
  - Conversación de calidad.
  - Aprende a conversar.
  - Actividades de calidad.
- Tercer lenguaje del amor: Regalos.
  - La mejor inversión.
  - El regalo de uno mismo.
- Cuarto lenguaje del amor: Actos de servicio.
  - El servicio que agrada al otro.
  - Mejor es dar que recibir.
  - ¿Felpudo o amante?
- Quinto lenguaje del amor: Toque físico.
  - El poder del toque.
  - El cuerpo es para tocarlo.
  - La crisis y el toque físico.
- Aprendiendo a ser bilingüe.
  - La verdad que nos falta.

- Mantén lleno el tanque del amor.
  - Nuestro clamor por amor.

## INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS PADRES EFECTIVOS

---

### • LA CUENTA BANCARIA EMOCIONAL

- Comprender
- Prestar atención
- Mantener compromisos
- Aclarar expectativas
- Integridad personal
- Disculparse con sinceridad.
- Selección de metas

## Parte 3: ESTRATEGIAS DE CRIANZA EFECTIVA ADOLESCENTE

---

### ESTILOS DE CRIANZA

- Autoritativo
- Autoritario
- Permisivo
- Indiferente

### • LÍMITES: ¿PORQUÉ LOS PADRES NECESITAN LÍMITES?

- Padres con límites, hijos que crecen con límites
- Amor, libertad, derechos y responsabilidades
- ¿Qué deseo para mi hijo?
  - ¿Y qué debo hacer para lograrlo?
  - Importancia de una vida basada en principios y metas
  - No puedo pedir, lo que no soy capaz de dar
- Las 3 funciones de un padre o madre
- Padres con Límites
  - Haz lo que digo, no lo que hago
  - 3 Vías de Influencia
    - Enseñar
    - Dar el Ejemplo
    - Ayudar a su hijo a Interiorizar la Realidad.
  - Obstáculos a los límites

### • ¿PORQUÉ LOS HIJOS NECESITAN LÍMITES?

- Los hijos no nacen con límites
- Formando Carácter
  - Amor
  - Responsabilidad
  - Iniciativa

- Respetar la realidad
- Crecimiento
- Orientación hacia la verdad
- Orientación hacia la trascendencia

## • SIETE LEYES QUE SUS HIJOS DEBEN CONOCER

1. Ley de la Siembra y la Cosecha
2. Ley de la Iniciativa
3. Ley de la Responsabilidad
4. Ley del Poder
5. Ley de la Proactividad
6. La Ley del Respeto
7. Ley de la Exposición

## • SEIS PASOS PARA IMPLEMENTAR LOS LÍMITES

- Etapa I: Prepararse para enfrentar las 3 realidades
  - Mi hijo no es perfecto
  - El problema, no es el problema
  - El tiempo no cura todo
- Etapa II: Busque una red de Apoyo
- Etapa III: Desarrolle sus límites personales
  - Liderar con el Ejemplo
  - Salud Emocional para implementar los límites
- Etapa IV: Evalúe y Planifique
  - Situación Actual de su Hijo/a
  - Sus propios Recursos
  - Sus propios Problemas
  - ¿Su Cónyuge Apoya los límites?
  - Desarrolle el Plan
- Etapa V: Presente el plan
- Etapa VI: Realice Seguimiento
  - Límites a Prueba
  - Resiliencia Emocional
  - Coaching

## MI HIJO ES ADOLESCENTE Y YO SOY SU PADRE

---

### • INTELIGENCIA RELACIONAL

- ¿Qué es lo que más deseas para tu hijo?
- ¿Qué es lo que más valoras para tu hijo?
- Los principios, las leyes de la vida.
- El cambio es de adentro hacia afuera.
- El amor es primero.
- Amar es una elección.



- La confianza la clave de las relaciones.
- Primero comprende.
- Pide disculpas.
- Prestar atención a las pequeñas cosas.
- Aclarar expectativas.
- Propón actividades con entusiasmo.
- Mantener los compromisos.
- Valorar las diferencias, respeta los gustos.
- La disciplina es después.

## 5. METODOLOGÍA

- Fase Expositiva
  - El desarrollo es interactivo, práctico y experiencial, teniendo como base las intervenciones del facilitador en la parte teórica y en la contextualización del “para qué”, planteando dinámicas, ejercicios vivenciales y experienciales, tanto individuales como grupales, motivando la intervención activa y la discusión permanente, en la búsqueda del aprendizaje y desarrollo de las habilidades necesarias.
  - Cada concepto se expone con un ejercicio posterior de auto evaluación que permita a cada quien reflexionar sobre su mirada de la situación, de manera que puedan desarrollar un diálogo sin reacciones emocionales, bajo un espacio de tranquilidad y armonía.
  - Se facilita momentos de reflexión, procesando los conceptos para llevarlos a la práctica en su vida real, propiciando espacios de diálogo de manera natural.
  - Demostración de los principios y herramientas del coaching
  - Practica de herramientas del coaching
  - Feedback
- Actividad Lúdica
  - Desarrollo de actividades orientadas como un medio de integración y auto-aprendizaje, en base a la ejecución de diversas dinámicas y juegos, compartiendo tareas y procesos que les faciliten el logro de objetivos, así como el desarrollo de procesos reflexivos en relación a sus objetivos.
  - Ejercicios individuales bajo el objetivo de “Aprender haciendo” vs. “Aprender viendo o escuchando”
  - Entrega de herramientas y consejos prácticos para lograr un desempeño personal superior

- Actitud Reflexiva
  - Se interactúa y reflexiona, sobre las situaciones expuestas, su actitud y comportamientos, así como la perspectiva que tienen sobre sus causas y efectos.
- Actitud de Compromiso
  - Se identifican aquellos cambios en su comportamiento, que consideran más adecuados, para la mejora de sus relaciones, procesos y actividades diarias.

## 6. ESTRUCTURA DE TRABAJO:

### CARACTERÍSTICAS DEL PROGRAMA:

- El programa se compone de TRES sesiones de hasta 04 horas cada uno, desarrollados en una sesión semanal, en un horario adecuado para los participantes.
- Se implementan en las instalaciones del centro educativo, en la frecuencia de días y horario que mejor se adecue a los participantes.
- Se realizan combinando el modo Conferencia con dinámicas vivenciales de aplicación y ejercicios de autoevaluación.
- Dirigido a grupos pequeños, de hasta 30 PADRES de adolescentes.
- Los materiales y resúmenes, se distribuyen en modo digital
- Se entregan certificados de participación.

## 7. FACILITADORES

### LUIS

- Coach de Intervenciones Estratégicas del Robbins-Madanes Center for Strategic Intervention, USA. Maestría en Gerencia Social de la Pontificia Universidad Católica del Perú. 11 años trabajando en el Cuerpo de Paz, Perú. Coordinador de la Iniciativa de Habilidades para la Vida y Liderazgo para jóvenes. Capacitador de capacitadores en técnicas de educación para adultos, Interculturalidad, Comunicación Asertiva, Desarrollo de talento y Liderazgo y Coaching. Capacitador y Coach corporativo con más de 4 años de experiencia diseñando e implementando capacitaciones para programas Desarrollo Personal y Productividad. Experiencia en manejo de temas de adaptación cultural, y habilidades técnicas para el desarrollo comunitario en entornos rurales. Experiencia en el diseño e gestión de proyectos comunitarios para programas sociales relacionados a la Promoción de Salud Comunitaria, Manejo Ambiental Comunitario, Desarrollo Económico Comunitario, Desarrollo Juvenil, Agua Saneamiento e Higiene. Coach de Vida y de Relaciones con más de 15 años de experiencia en el área de desarrollo personal, especializándose en brindar claridad de ideas para potenciar la productividad profesional y personal.



## PABLO

- Ingeniero Civil UNI. Más de 1500 horas facilitando diversos talleres de desarrollo de competencias directivas para empresas del sector minero, industria y agroindustria, como Buenaventura, AESA Minería, Camposol, AgroIndustrial Laredo, ISM Industrias San Miguel, Movil Tours, Petrex, Diners Club, Club de Regatas Lima, Ministerio de la Mujer, Municipalidad de San Isidro, Municipalidad Metropolitana de Lima, U. San Cristóbal de Huamanga, Instituto de Neoplásicas INEN, IREN Norte, Hospital Almenara y EsSalud Huancavelica. Consultor de Negocios orientado al desarrollo del potencial humano. Consultor especialista del programa de Gestores Voluntarios de COFIDE y Expositor de la Tabla de Negocios MyPE. Coordinador de la implementación de los talleres de eslmagen desde hace nueve (09) años. Presidente del Instituto de la Gestión y Desarrollo Educare Perú, orientado al desarrollo e implementación de programas de fortalecimiento de las capacidades y competencias emocionales de las parejas, padres y familias. Se desempeñó como Director del Instituto de la Construcción y Gerencia, así como Director del centro Creative Center del Instituto Telematic. Ha sido jefe de Marketing de diversas organizaciones, entre ellas de Intercade, empresa de capacitación del sector minero. Ha realizado consultoría en temas de desarrollo digital e Internet para la USIL, Provide, Embajada Alemana y la Autoridad Portuaria Nacional.



Educare Perú  
es la unidad  
RSE de  
eslmagen,  
Centro de  
Desarrollo  
Humano