



CONSTRUYE FUTUROS LÍDERES: POTENCIA HOY HABILIDADES DE INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA



Esta es una guía personal que te ayudará a llevar un registro de tus avances como padre líder con inteligencia emocional.

Elaborado por Beatriz Manrique
*Directora del Club de Líderes y Cinco Sentidos
Gestión de la Transformación en las organizaciones.*



ÍNDICE:

- **Introducción**

- **Instrucciones Generales**

- **Sección 1: Habilidades y Conductas**
 - Paso 1: Revisión Inicial
 - Paso 2: Estrategia
 - Paso 3: Registro de Progreso

- **Sección 2: Recompensa para Mantener el Enfoque en el Cambio**

- **Conclusión**

INTRODUCCIÓN

La parentalidad y el liderazgo con inteligencia emocional están intrínsecamente conectados. Este nuevo modelo de crianza no busca cambiar por completo nuestra forma de criar a los hijos, sino más bien realizar un pequeño giro en el timón de nuestra crianza.

Más que nunca, necesitamos criar hijos que sean líderes en su propia vida. El mundo demanda no solo chicos emocionalmente preparados, sino también jóvenes con sólidas habilidades sociales y la determinación para alcanzar sus metas. Al igual que un líder carismático inspira a su equipo, los padres pueden inspirar a sus hijos a través de la inteligencia emocional, fomentando el desarrollo de habilidades que se entrenan día a día.

La crianza no es solo una tarea, sino una oportunidad para forjar futuros líderes capaces de enfrentar los desafíos del mundo con confianza y resiliencia.

Seguro has oído la pregunta: ¿Los líderes nacen o se hacen? La respuesta radica en el poder transformador de la inteligencia emocional y el apoyo parental en la formación de líderes desde la infancia.



INSTRUCCIONES GENERALES



Este material se enfoca en el desarrollo de habilidades de inteligencia emocional en la crianza y el liderazgo parental para padres de jóvenes - adolescentes. Hay 2 secciones y la invitación es a entrenarte en cinco áreas claves de la inteligencia emocional:

1. Autoconciencia
2. Autocontrol
3. Empatía
4. Automotivación
5. Liderazgo

Cada habilidad presenta conductas específicas y estrategias para mejorar. Los aliento a ustedes padres a llevar un registro siguiendo estos pasos:

SECCIÓN 1

Primer paso: te invito a hacer una **Revisión Inicial** (autoanálisis)

Segundo paso: en la columna de **Estrategias** te proporciono consejos prácticos de cómo aplicar la inteligencia emocional en tu vida diaria.

Tercer paso: Registra tu progreso diariamente durante 5 días.

Tu objetivo es identificar las áreas en las que puedes crecer y desarrollar estrategias para fortalecer tus habilidades emocionales como padre líder. Tienes la flexibilidad de elegir una habilidad por día y no necesariamente abordar todas juntas.

SECCIÓN 2

Recompensa para Mantener el enfoque en el cambio: esta sección te ofrece opciones de recompensas para motivar tu proceso de desarrollo como padre líder.

¡EMPECEMOS!

SECCIÓN 1



Utiliza las siguientes opciones para marcar tu nivel de cumplimiento:

- Sí** *Realizas esta conducta de manera consistente*
- +/-** *A veces la realizas*
- No** *Casi nunca o para nada*



HABILIDAD: AUTOCONCIENCIA

Conductas	Revisión Inicial	Estrategias	REGISTRO DE PROGRESO				
			Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Puedes describir con facilidad lo que sientes en situaciones desafiantes.		Piensa en lo que sientes y ponle nombre a tu emoción. Pregúntate si la emoción viene de la alegría, tristeza, miedo, enojo, amor.					
Toleras la incomodidad de las emociones negativas y te das el tiempo de analizar de dónde provienen.		Acepta la emoción desagradable sin pelear con ella y pregúntate qué ocasionó eso.					
Analizas el impacto de tus reacciones emocionales con el propósito de mejorarlas.		Toma un momento del día para pensar si era mejor reaccionar de una manera diferente.					
Tomas los errores como oportunidades para crecer y mejorar.		Luego del dolor del error, pregúntate qué aprendiste de esto.					
Te tomas el tiempo para reflexionar sobre tus propias emociones antes de reaccionar.		Pregúntate qué sientes antes de reaccionar.					

HABILIDAD: AUTOCONTROL

Conductas	Revisión Inicial	Estrategias	REGISTRO DE PROGRESO				
			Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Piensas antes de actuar en situaciones emocionales.		Respira, o retírate de la situación antes de reaccionar.					
Analiza si tu miedo es tan grande, se realista, enfrenta y anda paso a paso.		Avanza pasito a pasito, no de golpe, pero no te paralices.					
Evitas actuar de manera egoísta y consideras las necesidades de los demás.		Ten una frase que te ayude a esperar con calma ejemplo: <i>"Escucha antes de reaccionar, el (ella) también tienen su punto."</i>					
Logras mantener la calma y la paciencia cuando algo te saca de casillas.		Respira profundamente, cierra los ojos y visualízate en situaciones previas que puedan sacarte de casillas, mírate ejerciendo o respondiendo con control y paciencia.					
Evitas reprimir tus emociones, pero también eliges el momento adecuado para compartirlas		Expresa lo que sientes en el momento adecuado con el tono adecuado, pero no reprimas porque puedes reventar o frustrarte más de lo necesario					



HABILIDAD: EMPATIA

Conductas	Revisión Inicial	Estrategias	REGISTRO DE PROGRESO				
			Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Escuchas activamente las preocupaciones y emociones de tus hijos sin juzgarlos."		Valida las emociones de tus hijos, incluso si no las entiendes completamente. Evita juzgar o minimizar lo que están sintiendo.					
Escuchas con atención y no te anticipas a lo que te van a decir.		Escucha sin planificar respuestas. Concéntrate en entender completamente lo que están diciendo.					
No te quedas atrapado en tus emociones, y puedes considerar las necesidades de otros de manera justa		Recuerda que se trata de tus hijos y sus necesidades en este momento. Muestra apoyo emocional a través de gestos como abrazos o simplemente estando presente para ellos.					
Validas los sentimientos de otros y les muestras apoyo emocional.		Antes de dar consejos, pregunta a tus hijos cómo se sienten y qué necesitan en ese momento					
Te esfuerzas por ponerte en el lugar de tus hijos y ver las situaciones desde su perspectiva		Valida las emociones de tus hijos, incluso si no las entiendes completamente. Evita juzgar o minimizar lo que están sintiendo.					

HABILIDAD: AUTOMOTIVACIÓN

Conductas	Revisión Inicial	Estrategias	REGISTRO DE PROGRESO				
			Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Encuentras la motivación interna para ser un modelo de madurez emocional para tus hijos.		Decreta frases que te ayuden a levantarte en la mañana dispuesto a ganarle a tu impulsividad o represión emocional. Ejemplo: "Hoy seré el mejor ejemplo de liderazgo emocional para mis hijos."					
Tienes metas de mejora relacionadas con tu desarrollo como persona.		Comparte con ellos tus metas de mejoramiento como persona, padre o profesional, incluso si son pequeñas, y explícales cómo estás aplicando esta guía.					
Te mantienes optimista y persistente en tu enfoque a pesar de las circunstancias		Después de pasar por emociones negativas, acostúmbrate a agradecer lo que tienes y a ver alternativas a pesar de las dificultades.					
Encuentras la fuerza interior para superar desafíos		Recuerda historias de resiliencia en la familia e impúlsate a partir de esos recuerdos.					
Conoces claramente lo que te motiva y que te desmotiva y pones límites sanos		Aprende a poner límites en relaciones o acciones no saludables y fomenta aquellas que te inspiren a estar en un mejor estado emocional					

HABILIDAD: LIDERAZGO

Conductas	Revisión Inicial	Estrategias	REGISTRO DE PROGRESO				
			Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
¿Tienen rituales familiares que refuerzan valores? Como comer juntos, música, paseos o leer y hablar comentar sobre temas de interés		Establece rituales familiares que refuercen valores, como una cena semanal para hablar sobre lo que más aprecian.					
Animas a tus hijos a perseguir sus sueños.		Anima a tus hijos a perseguir sus sueños, incluso si son jóvenes. Apóyalos para que den pequeños pasos diarios hacia lo que desean lograr					
Guías a tus hijos hacia metas comunes y trabajas en equipo como familia.		Fomenta la colaboración en metas familiares asignando tareas en las que todos participen.					
Compartes historias familiares que demuestran el esfuerzo y los logros		Comparte historias familiares que muestren el esfuerzo y los logros, resaltando lo que se alcanzó después de trabajar duro.					
Transmites un sentido de propósito en la familia que va más allá que lo material		Inspira un sentido de propósito en la familia más allá de lo material, hablando sobre lo que les apasiona y los motiva en la vida.					

SECCIÓN 2

Recompensa para Mantener el Enfoque en el Cambio

En esta última sección, encontrarás estrategias para mantener el enfoque en el cambio y recompensarte a ti mismo por los logros obtenidos. Puedes elegir implementar estas recompensas (la que escojas) día a día o semanalmente según lo que mejor funcione para ti. Mantén presente que las recompensas son una poderosa herramienta para mantener la motivación y el compromiso en tu proceso de cambio y desarrollo como padre líder.



- 1. Tiempo de calidad con tus hijos:** Disfruta de este tiempo especial con tus hijos como parte fundamental de tu compromiso continuo en tu desarrollo como padre líder.
- 2. Autocuidado y mimarte:** Date pequeños mimos, como un masaje, una taza de café con amigos o un tiempo de relajación, como recompensa por tus avances.
- 3. Exploración personal:** Dedicar tiempo a actividades que te ayuden a conocerte mejor, como llevar un diario, practicar la introspección o explorar tus propias emociones, como una recompensa por tu progreso.
- 4. Celebración en familia:** Organiza una pequeña celebración en familia para conmemorar tus logros y avances como padre líder y hazles saber la razón de la celebración.
- 5. Metas de autocrecimiento:** Establece metas personales y, cuando las alcances, date un pequeño regalo que te motive.
- 6. Comer en familia:** Como recompensa, dedica tiempo a cuidar tu salud física, como hacer ejercicio o disfrutar de una comida saludable en familia que todos disfruten.
- 7. Desconexión digital:** Otórgate un período de desconexión digital, durante el cual te alejarás de las pantallas y te enfocarás en las interacciones personales y el tiempo en familia.
- 8. Aprender algo nuevo:** Como recompensa, inscríbete en un curso o taller que siempre hayas querido tomar para seguir creciendo en tu desarrollo como padre.
- 9. Apoyo de la comunidad:** Busca apoyo en grupos de padres líderes o comunidades en línea donde puedas compartir tus logros y recibir el reconocimiento y el ánimo de otros padres que también están comprometidos en su desarrollo.
- 10. Gratitud y reflexión:** Dedicar tiempo a reflexionar sobre lo que has logrado y agradecer por tu progreso como padre líder, lo cual puede ser una recompensa emocional muy gratificante.



Conclusión:

Estas prácticas no solo son fundamentales para tu desarrollo como padre líder, sino que también son ejercicios para fortalecer hábitos emocionalmente saludables. Al fomentar un espíritu colaborativo, un liderazgo empático y el trabajo en equipo en tu familia, estás estableciendo cimientos sólidos para un hogar armonioso y un futuro brillante para tus hijos.

Recuerda que el liderazgo parental está estrechamente relacionado con los conceptos de liderazgo en otros aspectos de la vida. A medida que aplicas estas prácticas en tu familia, también estás cultivando habilidades de liderazgo que pueden influir positivamente en tu vida y la vida de tus hijos, así como en tu, comunidad y en todas tus relaciones.

Sigue avanzando en este viaje hacia un liderazgo parental sólido y emocionalmente inteligente. Tú tienes el poder de construir un futuro brillante para ti y tus hijos.

**¡EL FUTURO
DEL LIDERAZGO DE TUS HIJOS
EMPIEZA POR TI!**