

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Este capítulo se publica bajo Licencia [Creative Commons BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



Tema 4. SUPERANDO RESISTENCIAS

Una resistencia es todo tipo de barrera, obstáculo (creencia, emoción, sentimiento) consciente o inconsciente que no nos deja avanzar en el proceso de cambio. La resistencia al cambio es una defensa contra los miedos, la ansiedad o el dolor que aceptar el cambio puede suponer. Puede ser consciente o inconsciente

Pueden ser estructurales y **personales**. Los estructurales hacen referencia a cambios que vienen desde fuera (cambio de carrera, de asignaturas, de profesores, de compañeros) y las personales hacen referencia a los 3 pilares del cambio: querer, poder y saber

Obstáculos para el coaching

Ausencia de un propósito genuino

Cómo superarlo:

No lo hagas simplemente por hacerlo, hazlo porque crees en ese cambio

Haz lo que sea importante, no confundas movimiento con avance

No confundas actividad con los resultados

La ansiedad. Acepta que existe y podrás manejarla

El temor y desconfianza hacia los demás y uno mismo

Ausencia de habilidades: date tiempo para practicarlas y aprenderlas

No hablar claro ni contigo mismo ni con los demás

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Factores que ocasionan resistencia:

Miedo al desconocido

Falta de información

Miedo al fracaso

Miedo a decepcionar a otros

Miedo al qué dirán

Miedo a ser incapaz de aprender o hacer

Pereza

“Más vale malo conocido...”

Quiero que conozcas ahora la increíble historia de un padre y un hijo, Rick y Dick Hoyt, y su capacidad de lucha para superar todo tipo de obstáculos. “Sí, puedo” es el nombre del documental completo:

http://www.youtube.com/watch?v=53_TwsuXmQ0

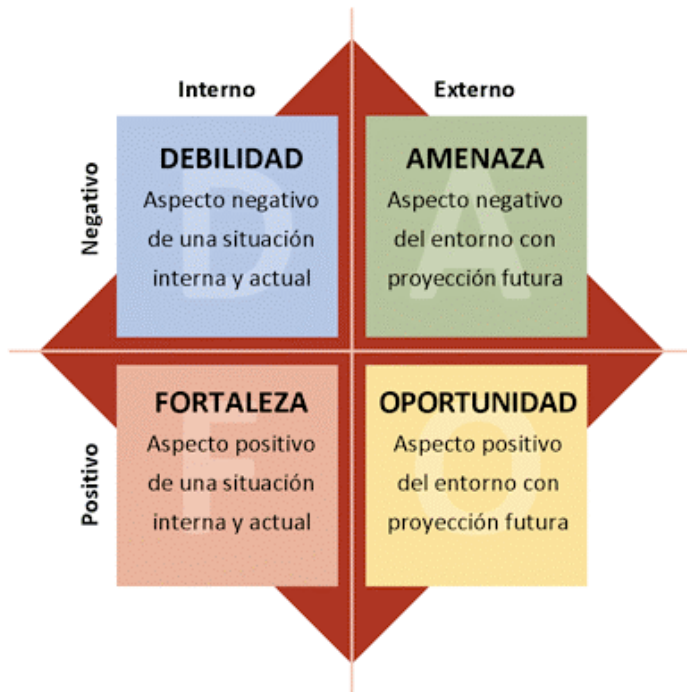
Planificar para salvar obstáculos y poder luchar contra las resistencias.

Planifica con esmero aquello en lo que quieras mejorar, aquello que quieras cambiar, Planifica tu tiempo, tus objetivos, la forma de cumplirlos.

Un sistema muy empleado en el mundo de la empresa y una herramienta útil para el coaching es el DAFO. Es un sistema que te ayuda a evaluar tus Debilidades, las Amenazas que te rodean, tus Fortalezas y las Oportunidades que te brinda tu entorno. Puede aplicarse a una empresa, a un colectivo o a ti mismo cuando te planteas un problema. Ayuda a clarificar las ideas y sobre todo a hacerte CONSCIENTE de cosas que quizás no tenías en cuenta.

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique



Nociones para vencer las resistencias:

Definir el objetivo y el resultado esperado

Enuncia todas las posibles elecciones para quedarte solo con una

Desarrolla una lista de cosas por hacer

Establece plazos

Cómo vas a evaluar los avances

Persevera

Establece qué hacer si algo sale mal

El modelo de los factores:

Necesidad sentida. Si no existe malestar no hay problema, y donde no hay problema no hay acción hacia el cambio.

Buscar apoyos sociales: amigos, familiares, pareja. Cuando se siente arropado y querido el cambio es más fácil.

Preguntarse al principio: "¿qué significa esto para mí, me irá mejor?" Así te sentirás más seguro para repetírtelo en los momentos malos.

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Formarte. Si hay algo que no sabes primero fórmate, aprende y lee, pregunta, antes de lanzarte al cambio. Si tienes una buena base todo será más fácil.

Aumento de la autoestima. Si te quieres, crees en tus logros y te animas a ti mismo las resistencias se vencen fácilmente.

Y ahora quiero que conozcas a otra persona muy especial, de gran impacto internacional, se llama Nick Vujicic. Nació sin piernas ni brazos y con su ejemplo se ha convertido en uno de los mejores motivadores del mundo. En este vídeo le vemos dando una charla en un instituto, para dar esperanza a los adolescentes, ya que en EEUU la tasa de suicidio en jóvenes es muy elevada. La pregunta que Nick nos hace ¿vas a acabar siendo fuerte?

http://www.youtube.com/watch?v=X_XW6Y-K3QE

Tareas para tu portafolio

Enumera todas las resistencias que te encuentras últimamente para lograr tus objetivos: tanto las personales como las externas

¿Sueles ser planificador? ¿Gestionas bien tu tiempo o improvisas?

¿Eres fuerte y resistente ante los cambios?