

## PAUTAS DE USO DE LAS FICHAS PARA MAPAS EMOCIONALES en COACHING EMOCARDS

Este juego, nace de la experiencia de María José Padilla en el ámbito del Coaching y de José Antonio Sande en el ámbito de la Terapia con Flores de Bach. En su labor profesional, en determinadas ocasiones, el cliente no puede poner las justas palabras a lo que, emocionalmente, desea expresar. Esta dificultad ha llevado al desarrollo de Emocards, basado en la Técnica de Mapas Emocionales. Mediante estas cartas, el cliente, no solo podrá encontrar esas palabras que definen sus patrones de comportamiento sino que, además, podrá conocer el programa emocional y mental que le conduce a ese comportamiento, de manera que este juego sea el primer paso para la toma de conciencia y para determinar el siguiente movimiento hacia el camino de su éxito.

**El coachee/cliente, obtendrá de este juego:**

- **Autoconocimiento.**
- **Mejorar su nivel de autoestima.**
- **Ampliar su vocabulario para expresar sus emociones, sentimientos, comportamientos o estructuras emocionales.**
- **Focalizarse en los elementos claves de programas emocionales para mejorar la toma de decisiones .**
- **Y por último, el coachee podrá clarificar y ordenar sus pensamientos y emociones internas para poder pasar a la acción de manera más efectiva.**

La experiencia con estas cartas me lleva a determinar que no existen unas reglas fijas e inamovibles para trabajar con ellas. Cada persona puede encontrar su manera personal de realizar los mapas emocionales aplicados a la práctica del Coaching, ya que permitimos dar rienda suelta a la creatividad y aplicación de la Inteligencia Emocional en todas y cada una de sus áreas.

No obstante es oportuno exponer algunas pautas que pueden ayudar como punto de partida para quien quiera adentrarse en el mundo de los mapas emocionales aplicados al ámbito del Coaching, una base en la que apoyarse inicialmente para luego dejar fluir la esencia del Coaching.

El OBJETIVO de este juego es que el cliente llegue a conocer cómo son sus programas emocionales y mentales, los que le limitan para conseguir sus objetivos o los que le potencian para conseguirlos, así podrá repetirlos cada vez que desee alcanzar nuevos objetivos.

1) Exponer todas las tarjetas en un lugar y el cliente irá leyéndolas para que seleccione aquellas emociones o patrones que han formado o forman parte de su vida de manera limitante (no ocasionalmente) o potenciadora para conseguir los objetivos.

2) Descartar las que “seguro” que no han estado ni en el pasado ni en el presente de la vida de la/el cliente/coachee (sobre la marcha puede que haya que recuperar alguna ficha descartada inicialmente).

3) Explicar que cada tarjeta es un programa o patrón emocional o mental y que se van a ordenar en una jerarquía temporal y de causa-efecto de arriba abajo.

4) Da igual si se empieza en la infancia o en la adultez, o si se empieza con un patrón emocional original (causa) o producido (efecto), se irán colocando tarjetas hacia arriba, hacia abajo y hacia los laterales a medida que la/el cliente vaya estableciendo relaciones entre programas. Hay que ayudarlo con preguntas y planteamientos no inductivos pero sí orientativos o, incluso que le lleven a la duda. Hacer dudar a la/el cliente/coachee será bueno, porque así llegará a un mejor autoconocimiento.

5) Según se avanza en la elaboración del mapa algunos programas emocionales pueden cambiar de lugar porque la/el cliente/coachee va viendo las cosas más claras o de diferente manera.

6) Una vez completado el mapa se le pide a la/el cliente/coachee que lo revise tranquilamente y vea las relaciones causa-efecto e interacciones entre los diferentes programas emocionales y mentales. Puede que quiera cambiar algunas fichas de sitio porque al ver el mapa al completo lo vea más claro.

7) Pedirle que revise todas las fichas descartadas por si ahora considera que alguna tiene su sitio en el mapa emocional.

8) Prepararle el mapa emocional en papel para que pueda tenerlo y trabajar sobre él en la toma de conciencia de sus programas emocionales. Lo puede copiar la/el cliente y pasarlo a limpio en su casa o se lo hace el/la coach (mejor lo primero, es más didáctico y le hace reflexionar sobre su mundo emocional).

El mapa emocional tiene tres fases de trabajo:

1ª. La/el cliente lo va montando y, a la vez, va reflexionando en voz alta sobre sus emociones, sentimientos, creencias, pensamiento, hechos, conexiones entre programas. Esto permite la toma de conciencia y ordenamiento interno de las emociones y sentimientos.

2ª. El coach preguntará a el/la cliente/coachee cómo quiere llevar a cabo su plan de acción a partir de esa toma de conciencia, y se trabajará sobre los obstáculos o posibles recursos potenciadores, para conseguirlos.

3ª. Cuando el mapa está terminado permite ver ordenado y comprender el propio mundo emocional limitado (o, al menos, una parte de él), lo cual puede ser impactante, esclarecedor, conmocionador y/o conmovedor para la persona que, quizás por primera vez, observa su mundo emocional de manera tan clara.

4ª. En su casa, al pasarlo a limpio o al reflexionar sobre la información que el mapa aporta, la persona puede descubrir nuevos aspectos de su emocionalidad pasada y presente que hasta ese momento le habían pasado inadvertidas. Y así, invitarlo a la acción.

La función del mapa es hacer que la/el cliente/coachee haga conscientes y ordene sus programas emocionales o mentales en el exterior para que suceda de manera

similar en el interior, por lo que hay que considerarlo como una herramienta para el coach y un proceso de trabajo para la/el cliente/coachee.

Por último, recordar que todo proceso de Coaching conlleva realizar un plan de acción. Por ello, Emocards ofrece por la parte azul posibles acciones para aquellas personas que realicen un proceso de análisis y evolución personal y no encuentren las vías de actuación adecuadas. También ofrecen nuevas ideas a quienes quieran tener más opciones para elegir dentro de su plan de acción.

Definitivamente, este juego, hará que ganes en seguridad o mejoría de tus habilidades para lograr tu éxito profesional o personal.