Mujeres EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Descúbrete, libérate, ámate y reinvéntate

Mujeres Emocionalmente **Responsables**

Modalidades: Entrenamiento y Taller

Formación vivencial en **inteligencia emocional responsable**, para la efectividad en la comunicación, el liderazgo personal y la funcionalidad en las relaciones interpersonales.

Autor: **Luis Villa**
www.**emores**.mx | www.**creo**.mx

CREO Educación Integral

Mujeres EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Mujeres
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Mujeres Emocionalmente Responsables (MER) es un programa educativo de inteligencia emocional responsable diseñado por Luis Efraín Villa De León, Licenciado en Pedagogía y Experto Universitario **en Inteligencia Emocional**. **MER** facilita el desarrollo personal y la funcionalidad en las relaciones interpersonales.

Vivimos en tiempo de cambios. Hoy, las mujeres participan en el rol familiar, empresarial, político y social; las mujeres que las educaron, ubicadas en un contexto histórico distinto, jugaban preferentemente papeles de esposas y madres. Su dependencia emocional y económica era preponderante.

Estos cambios ameritan reflexión, redefinición y nuevas interpretaciones. CREO EDUCACIÓN INTEGRAL te ofrece, a través de Mujeres Emocionalmente Responsables, vivir una experiencia única y transformadora que te permitirá:

1. *Sanar tu interior*
2. *Fortalecer tu valor personal*
3. *Asumir el liderazgo de tu vida*
4. *Crear relaciones sanas, felices y funcionales*
5. *Diseñar tu futuro y el sentido de tu vida*

Desarrolla tu
inteligencia emocional
y mejora tus relaciones
en todos los ámbitos
de tu vida

DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES
MODELO **EMORES**

Mujeres EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

COMPETENCIAS EMOCIONALES A DESARROLLAR:

1 Poseer distinciones emocionales

Aprender que no todo es tristeza, o todo es felicidad. Hay una gama importante de palabras y conceptos emocionales, que permiten identificar con claridad los sentimientos.

2 Crear conciencia emocional

La conciencia se logra destinando tiempo para la introspección, observación, evaluación y reflexión sobre las emociones recurrentes, las conductas observables y los gatillos o motivadores que las detonan. Conocer las heridas emocionales, las necesidades psicoafectivas, distorsiones cognitivas, gatillos emocionales y conductas adaptativas, te ayudará a conocerte a ti misma y a encontrar formas de cambio.

3 Aprender a gestionar emociones

El problema no es sentir o vivir ciertas emociones, sino el no saber gestionarlas para evitar consecuencias, en el caso de las negativas; o maximizarlas en el caso de los beneficios de las positivas. También implica gestionar las emociones externas.

4 Lograr autonomía emocional

Ni dependiente, ni codependiente. Lograr relaciones afectivas y sociales desde la autonomía emocional, implica fortalecer la autoestima, la confianza y la seguridad personal.

5 Aplicar la conciencia social

Las relaciones interpersonales y la diaria convivencia intersocial ameritan empatía, cordialidad y solidaridad. Aprender a vivir en sociedad funcionalmente, es primordial en el mundo global en el que vivimos.

Objetivos

1

Sanar tu interior

liberando vergüenza, culpas, frustraciones y resentimientos

El pasado puede ser un ancla que te impida disfrutar el aquí y el ahora, así como tu proyección positiva hacia el futuro. Convierte el pasado en una experiencia de aprendizaje.

La vida sucede ahora y todo lo que hacemos va diseñando nuestro futuro, sin embargo, el pasado puede convertirse en el mayor obstáculo para disfrutar el aquí y el ahora, incluso puede ser un desalentador para construir el mañana que queremos.

Conscientes o no, las personas estamos sujetas al pasado. Para algunos puede ser una experiencia de la que aprendimos y para otros, un capítulo del que preferimos no hablar.
Para crecer necesitamos perdonar, liberar y honrar el pasado.

El proceso de autodescubrimiento inicia con la liberación de culpas, miedos y resentimientos; donde las participantes experimentan un estado de libertad y paz.

¿Consideras que tu interior está limpio de vergüenza, culpa y resentimiento?

La dinámica de este programa de desarrollo personal, está enfocado a un proceso de introspección, que le permita a la participante evaluar y reflexionar acerca de quién ha venido siendo hasta este momento de su vida, otorgándole herramientas para potencializar sus recursos internos, que la ayuden a crear una vida con mayores satisfacciones personales y profesionales.
Este objetivo está relacionado con las competencias:

- **DISTINCIONES EMOCIONALES**
- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **GESTIÓN EMOCIONAL**

2

Fortalecer tu valor personal

reforzando confianza, seguridad y merecimiento

La baja autoestima y la incapacidad para fijar límites sumergen a la mujer en el sufrimiento, lejos de la felicidad y la plenitud. Las mujeres exitosas, entre otras cosas, se identifican por la pasión con la que construyen una vida plena y feliz, por el poder de su determinación y la claridad con la que establecen límites.

El programa educativo aborda temas para fortalecer en las mujeres su confianza, seguridad, merecimiento y amor propio, con ello mejoran de forma significativa su autoestima.

¿Consideras que eres una mujer que se respeta a sí misma y se hace respetar por los demás?

Este objetivo está relacionado con las competencias:

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

3

Asumir el liderazgo de tu vida

tomando responsabilidad y protagonismo

La sumisión o el control, invalidan y aniquilan a las personas.

Aprende a confiar en los demás y a hacerte cargo de ti misma. Hay mujeres que necesitan excesivamente de la aceptación, protección y validación de otras personas con lo que pierden su autonomía, autenticidad y a veces, su dignidad.

Otras mujeres buscan hacerse cargo de los demás, protegerlos, controlarlos, al mismo tiempo que se deteriora su autoestima, seguridad y confianza. Algunas mujeres no saben cómo adueñarse de su elemental principio de libertad, mientras que otras no logran manejar su independencia. Se convierten en personas solitarias y generan sentimientos de vacío. Ambos comportamientos afectan todo tipo de relaciones. Las mujeres que viven en plenitud, trabajan para despertar sus más brillantes cualidades y son capaces de mostrarlas a flor de piel sin temor.

El programa educativo, es un espacio que permite a las mujeres reconocer su libertad su igualdad y asumir el liderazgo de su propia vida.

¿Consideras que tu autoestima y seguridad son óptimas?

Este objetivo está relacionado con las competencias:

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **AUTONOMÍA EMOCIONAL**
- **GESTIÓN EMOCIONAL**

4

Crear relaciones sanas, felices y funcionales

aprendiendo a vivir en interdependencia

Nuestros pensamientos, sentimientos y emociones, convergen en acciones donde nos revelamos todo el tiempo. Nuestra felicidad depende en gran medida de la forma en la que nos relacionamos.

Aprende a crear nuevas formas de relacionarte.

Podrás recorrer, explorar y ejercer cambios en las diferentes áreas de tu vida.

Para lograr una nueva forma de relacionarte, es necesario que identifiques los factores internos que no te lo han permitido. Diseña nuevas formas de hacerlo a partir del aprendizaje.

El programa educativo, permite identificar y trabajar las conductas generadoras de dependencia y codependencia afectiva, que son dos formas disfuncionales de relacionarse para encaminarse hacia la interdependencia.

¿Consideras que tus relaciones interpersonales son sanas, felices y funcionales?

Este objetivo está relacionado con las competencias:

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **GESTIÓN EMOCIONAL**
- **CONCIENCIA SOCIAL**

5

Diseñar tu futuro y el sentido de tu vida

definiendo con claridad lo que te apasiona y quieres

El pasado podrá ser una fuente de sabiduría, cuando lo hayas aceptado y limpiado del resentimiento y otras cargas emocionales negativas. El pasado dejará de ser el mayor obstáculo para disfrutar el aquí y el ahora, convirtiéndose en un alentador para construir el mañana que quieres.

Define tus valores

Para vivir en autenticidad es importante definir cuáles son nuestros valores.

El programa educativo es un acompañamiento, en el que podrás definir tu código de valores sobre los cuales quieres regir tu vida, de esta forma actuarás en congruencia y se manifestará la paz que quieres para tu existencia.

Definir el sentido de tu vida y diseñar tu futuro, te van a equipar de seguridad y confianza, lo que te permitirá fluir y disfrutar cada experiencia.

¿Consideras saber quién eres y qué espera de ti la vida?

Este objetivo está relacionado con las competencias:

- **CONCIENCIA EMOCIONAL**
- **GESTIÓN EMOCIONAL**
- **AUTONOMÍA EMOCIONAL**
- **CONCIENCIA SOCIAL**

Naturaleza del Programa Educativo

En CREO EDUCACIÓN INTEGRAL creemos que tienes todo el potencial para crecer y crear la vida que deseas. Ahora es la oportunidad de descubrirlo y mostrarlo.

El programa educativo es un proceso vivencial.

Una experiencia de cambio, transformación y motivación desarrollada en un ambiente de apoyo y respeto por las individualidades.

La información pasa por los sentidos, logrando experimentarse como vivencia. Esto contribuye en el proceso de transformación interna.

El facilitador te acompaña en un proceso conversacional, introspectivo y creativo. Esto te permite el descubrimiento, la reflexión y la creación de nuevas alternativas para que generes cambios positivos en tu vida.

El facilitador hace uso de herramientas de coaching, elementos de la psicología positiva, recursos del análisis transaccional, ejercicios de psicología gestáltica y otros campos teóricos que enriquecen la filosofía de Mujeres Emocionalmente Responsables.

Durante el programa educativo se realizan dinámicas grupales, ejercicios escritos, visualizaciones creativas, metáforas, cuentos y role playing. Las participantes exponen voluntariamente en forma grupal y diadas.

Mecánica del Programa Educativo

Tiempos y Objetivos:

APERTURA (MODALIDAD TALLER)

2 días de trabajo en salón. 18 horas.

Las participantes sanan su interior, al limpiar resentimientos y cargas emocionales negativas que guardan del pasado. Detectan las conductas disfuncionales aprendidas.

Evalúan la relación consigo mismas y establecen formas para fortalecer el amor propio.

(MODALIDAD ENTRENAMIENTO)
TALLER + INTERMEDIO + CIERRE

PROCESO INTERMEDIO

7 semanas de acción comprometida, reuniones de 3 hrs. semanales.

En la segunda parte, las mujeres trabajarán durante 7 semanas en reuniones grupales, para crear un nuevo contexto de vida; estar alertas sobre sus conductas y observar aquellas que les generan sufrimiento o “disparan” problemas en sus relaciones. Este tiempo es el espacio para que se encuentren consigo mismas, se acepten como la persona más importante para su vida, y se responsabilicen de su propia felicidad.

CIERRE

1 día de trabajo. 9 horas.

En la tercera parte, las participantes cerrarán su proceso de aprendizaje compartiendo sus logros, evaluando su presente y diseñando la co-creación del futuro que quieren para sus vidas.

UNA EXPERIENCIA QUE VAS A QUERER COMPARTIR CON OTRAS MUJERES

luis@luisvilla.mx www.luisvilla.mx

Luis Villa

Autor del modelo **EMORES**

Pedagogo, Professional Certified Coach y Experto en Inteligencia Emocional

EXPERIENCIA

Luis Villa es Licenciado en Pedagogía, graduado en el Centro de Estudios Universitarios en Monterrey. Cuenta con un Grado de Experto Universitario en Inteligencia Emocional por la Universidad La Rioja, España. Actualmente estudia un posgrado en Educación Emocional y Bienestar en la Universidad de Barcelona en España.

Cuenta con Diplomados en Higiene Mental, Logoterapia y Análisis Existencial, cursados en la Universidad Iberoamericana. Además tiene diversos cursos, talleres y seminarios en Psicoterapia y otros campos teóricos del desarrollo humano.

Está acreditado ante la International Coach Federation como PCC (Professional Certified Coach), con una trayectoria ascendente como experto en coaching. También está adherido a la Sociedad Internacional de Coaching No Directivo (International Non Directive Coaching Society).

Es director de CREO Educación Integral, escuela de Educación Continua. En este centro especializado se han formado más de 200 Coaches Humanistas que hoy acompañan a personas y a organizaciones a maximizar su potencial y resultados, a través de procesos de aprendizaje para la autogestión y el liderazgo inspiracional.

Es coautor del libro "Coaching Humanista" publicado en España por Unión Editorial. En este libro desarrolló un capítulo sobre la Inteligencia Emocional en el coach y en el cliente. En la misma disciplina del Coaching ha sido conferencista internacional en Coaching Global.

Es autor del concepto "Emocionalmente Responsables" y del programa educativo de Inteligencia Emocional "Mujeres Emocionalmente Responsables". Este sistema de educación cuenta con un equipo de 21 facilitadores certificados que imparten entrenamientos, talleres y conferencias en gran parte de la República Mexicana, el Valle de Texas y Colombia.

Cuenta con más de 20 años de experiencia profesional en puestos gerenciales y directivos en empresas nacionales y transnacionales, que junto con el coaching y la consultoría le han permitido colaborar como facilitador en Grow Incubadora de Mentes Creativas, Inspirint Talent, YSC Consulting, EICCE Equilbri, entre otras.

Más Información

CREO EDUCACIÓN INTEGRAL es una institución educativa enfocada en la educación humanística. Impartimos diplomados, talleres, cursos, entrenamientos, conferencias y orientación personal, en alianza con otras empresas del país.

www.emores.mx www.creo.mx

CORPORATIVO:

(0181) 8123 4523

info@mer.mx

Ávila 365 Col. Gonzalitos (Mitras Sur)
C.P 64020, Monterrey, N.L.

LUIS VILLA
Autor

Mujeres
EMOCIONALMENTE RESPONSABLES
www.mer.mx