



HOMBRES EMOCIONALMENTE RESPONSABLES

Hombres 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



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

Vivimos en tiempos de cambio. Hombres y mujeres, tenemos nuevas y muy distintas dinámicas, en el ámbito personal y profesional. Estos cambios ameritan resignificar ideas, creencias y juicios que están afectando las relaciones, y el estado de bienestar social.

Los hombres han sido educados para ser fuertes emocionalmente, pero no necesariamente responsables en este sentido. Las mujeres han sido educadas para ser vulnerables emocionalmente, pero no para ser al mismo

tiempo directas, claras y asertivas.

En este programa hablaremos de la masculinidad tradicional y la nueva masculinidad acorde al siglo XXI. Los aciertos y errores en la educación de los padres a los hijos.

¿Qué es necesario conservar? ¿Qué es necesario modificar?

Sin importar si somos hombres o mujeres, todas las personas necesitamos lograr mayores competencias emocionales para elevar el nivel de bienestar. Este entrenamiento es un espacio de aprendizaje para hombres, con la finalidad de crear un contexto de diálogo, reflexión, unidad y apoyo. A través de Mujeres Emocionalmente Responsables, ellas tienen ya su propio espacio de intimidad, confianza y apoyo.

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



HOMBRES 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 mismo 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 a lograr durante el entrenamiento

1

Resignificar y sanar el pasado

A lo largo de la vida vamos guardando resentimientos sobre eventos significativos en las etapas de la niñez, la adolescencia y la edad adulta. Estos resentimientos pueden ser de abandono, vergüenza, culpa, humillación, traición o injusticia. Asimismo, afectan a la salud emocional e influyen en nuestra comunicación y en las relaciones intra e interpersonales. Durante **HER** podrás realizar una higiene mental para desintoxicarte de emociones y sentimientos nocivos. Este objetivo está relacionado con las competencias:

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

2

Lograr mayor autoconocimiento y mejorar el autoconcepto

El proceso implica hacer consciente lo inconsciente mediante autoevaluaciones que faciliten el conocimiento de ti mismo. Sólo podemos cambiar si estamos dispuestos a hacerlo. Y sólo podemos cambiar aquello de lo que somos conscientes. Trabajar la autoestima, la autoimagen y la autoconfianza ayuda a mejorar el autoconcepto. Este objetivo está relacionado con las competencias:

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

3

Gestionar emociones y comunicarse con efectividad

Conocer el impacto de las palabras, conduce a elevar la responsabilidad del lenguaje. Nada mata más que las palabras. Así mueren las relaciones afectivas, sociales y comerciales. El propósito de **HER** es crear conciencia y necesidad de cambio. Aprenderás a desarticular tus propias emociones y las de otros, a través del lenguaje y las conversaciones. Este objetivo está relacionado con las competencias:

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

4

Fortalecer la automotivación y autodeterminación

La salud emocional es un punto medio de un péndulo que oscila entre la depresión y la ansiedad. Cuando ha disminuido la depresión generada por el pasado y la ansiedad ante la incertidumbre del futuro, se logra estar en el aquí y en el ahora. Es ahí donde podrás trabajar las motivaciones internas, que te permitan impulsarte (autodeterminación) hacia la autorrealización. Este objetivo está relacionado con la competencia:

- **AUTONOMÍA EMOCIONAL**

5

Planificar metas que eleven la autorrealización

El diseño de un futuro motivante surge, cuando estamos en paz con el pasado, satisfechos con el presente y esperanzados con el futuro. La autorrealización, cúspide de la pirámide de Maslow tendrá un nuevo escalón: La trascendencia. Podrás en este proceso encontrar o crear, las más grandes motivaciones para impulsarte y desarrollarte en las distintas áreas de tu vida. Este objetivo está relacionado con las competencias:

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



Mecánica del Entrenamiento

TALLER

ENTRENAMIENTO

2 días de trabajo en salón. 18 horas.

En este taller se trabajan las competencias 1 y 2 del modelo EMORES (Distinciones emocionales y conciencia emocional). Principalmente trabajarás los objetivos (1) Resignificar y sanar el pasado y (2) Lograr mayor autoconocimiento y mejorar el autoconcepto.

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

En este proceso se trabajan las competencias 3, 4 y 5 del modelo EMORES (Gestión emocional, autonomía emocional y conciencia social). Principalmente trabajarás los objetivos (3) Gestionar emociones y comunicarse con efectividad. (4) Fortalecer la automotivación y autodeterminación y (5) Planificar metas que eleven la autorrealización.





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.

Diploma

El participante recibirá un Diploma de participación que avala la formación de 33 horas sincrónicas y 25 horas asincrónicas. 58 horas totales.

HOMBRES EMOCIONALMENTE RESPONSABLES



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



LUIS VILLA

Autor