



**UEMC**

Universidad Europea  
Miguel de Cervantes

**Lider-haz-GO!**  
COACHING PARA RESULTADOS

*“Determinación de creencias limitantes en expatriados en la fase previa al traslado: Relevancia del Coaching en su gestión”*

Autores: Rosa Pérez Cuevas y Elena Salinas del Río

Fecha: 06-07-2015

## LA EXPATRIACION

UN GRAN CAMBIO QUE REQUIERE UN ESFUERZO PARA CONSEGUIR LA ADAPTACIÓN Y EL EQUILIBRIO EN EL ÁMBITO PROFESIONAL Y FAMILIAR.

Salida de la zona de confort



Activa las creencias limitantes de cada individuo



Influencia en la adaptación

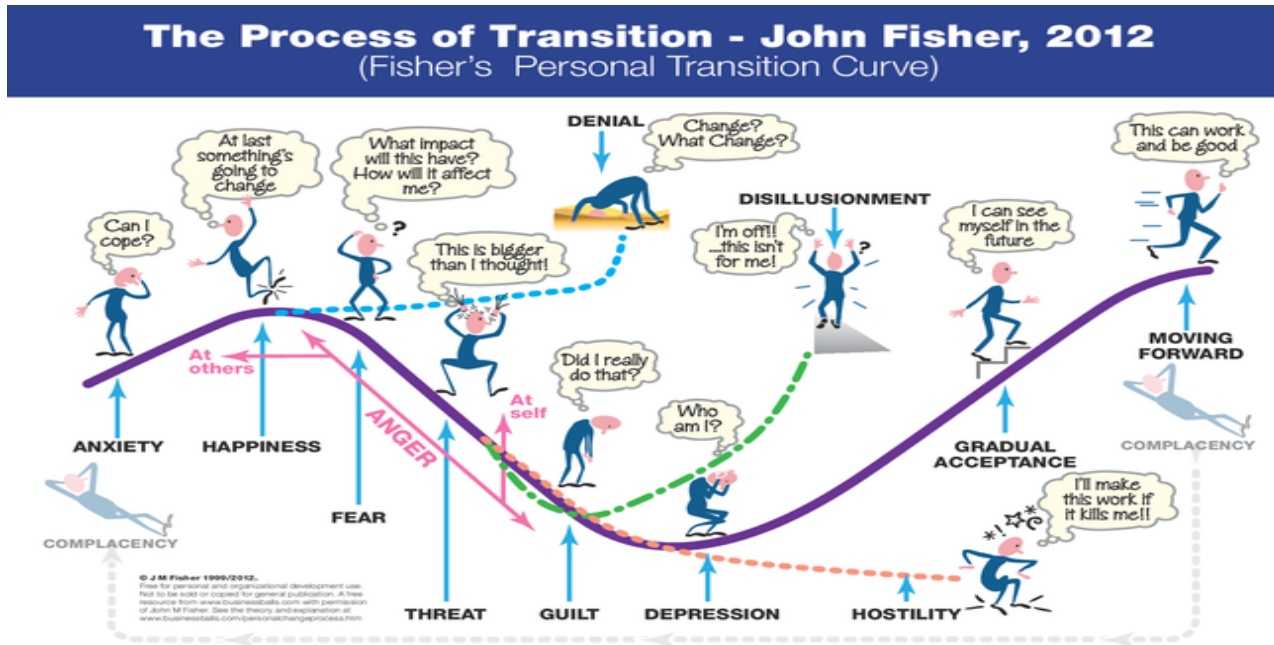


Influencia en la vivencia de éxito de la Expatriación

*“La creencias limitantes son aquellas que nos frenan o constriñen de alguna manera. Simplemente creemos en ellas, no pensamos, ni nos expresamos en aquello que nos inhibe. Tenemos creencias acerca de ideas, valores, derechos, obligaciones, acerca de las personas, del mundo, pero las creencias más limitantes son acerca de nosotros mismos y de nuestra identidad” (Changing Minds)*

**Proceso de Cambio** → Resistencia al cambio y pensamientos generados por salida de la zona de confort.

**Curva de Fisher** → Incluye fase previa al traslado → Creencias limitantes



# Objetivos (I)

## OBJETIVO PRINCIPAL

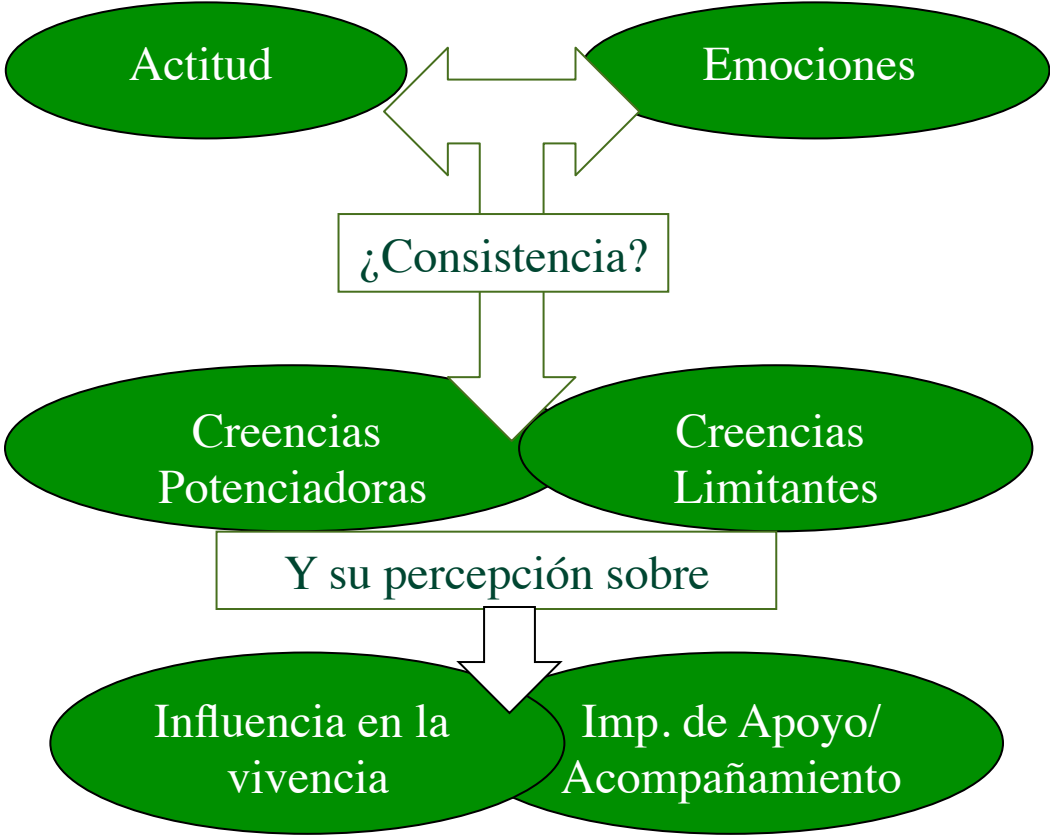
CREENCIAS LIMITANTES QUE MANIFIESTAN LOS  
EXPATRIADOS

FASE → ANTES DE PARTIR.

¿Aparecen ?

¿Cuales ?

## OBJETIVOS SECUNDARIOS



### ¿Diferencias?

- Edad
- Sexo
- Hijos
- Motivo

## Estudio exploratorio cuantitativo

Cuestionario  
estructurado

Preguntas cerradas  
Escala Likert

Tres partes

Datos personales,  
familiares y  
expatriación

Emociones positivas y  
negativas  
Creencias potenciadoras  
y  
Creencias limitantes

¿Creen que sus creencias  
han afectado su vivencia?  
¿Creen que un apoyo les  
hubiera beneficiado?

# Metodología y muestra (II)



## MOTIVOS

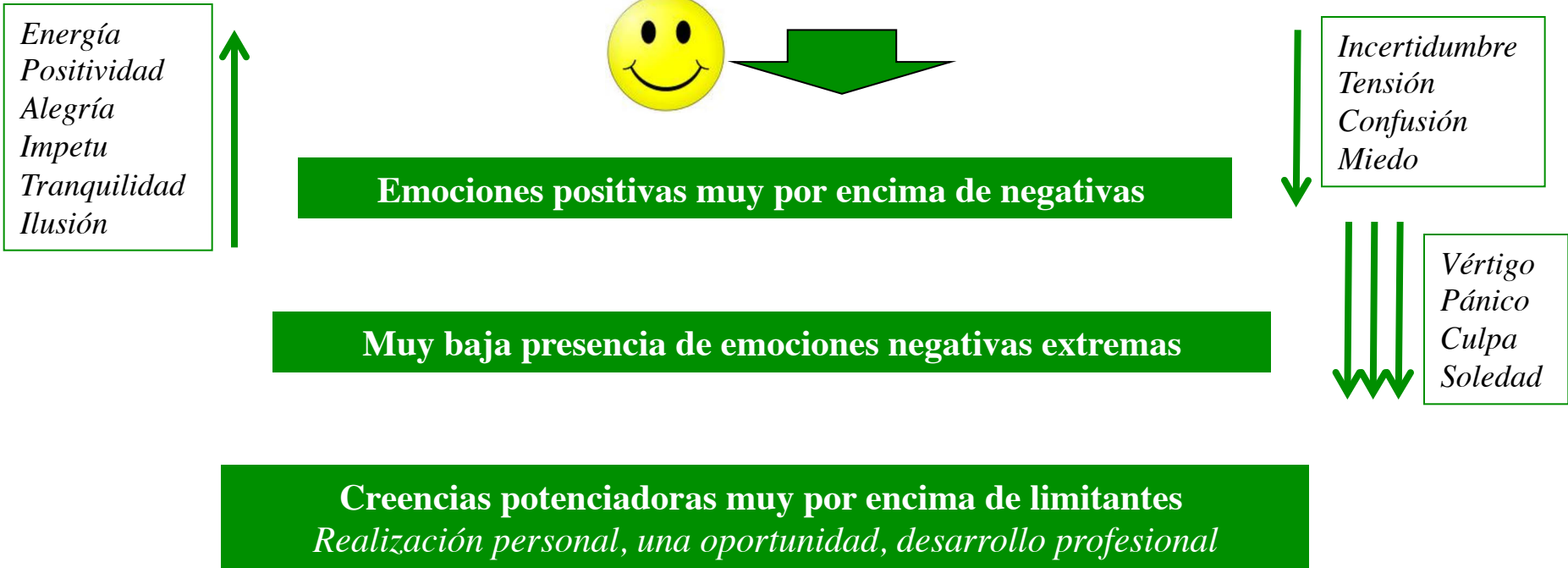
**Profesionales por motivos  
laborables propios**  
**Acompañantes del profesional**  
**Estudiantes**  
**Otros:** *Aventura, estar con mi  
pareja, deseo vivir en extranjero,  
trabajo paterno*

## SITUACION/FASE

En el país de origen/  
**antes de partir**  
En el país de **destino**  
En el país de origen/  
**repatriación**



## ACTITUD ABIERTA, POSITIVA Y OPTIMISTA HACIA LA EXPATRIACIÓN



EN LA EXPATRIACIÓN → EMOCIONALIDAD POSITIVA HACIA LA NUEVA EXPERIENCIA  
EXPECTATIVAS DE OPORTUNIDAD DE DESARROLLO

## CREENCIAS LIMITANTES

- ¿Qué hacer sin amigos?*
- ¿Con quien me voy a relacionar?*
- ¿Cuando volveré?*
- Parte de mi se queda aquí*
- ¿Qué será de mis padres?*
- ¿Seré fuerte?*
- Son demasiados cambios*
- El idioma es un problema*
- Me voy a sentir solo/a*
- ¿Seré capaz?*
- Puede que no me adapte*
- No me apetece ir*
- Ya no voy a ser el mismo/la misma*
- ¿Quien me va a ayudar?*
- Peligro de estabilidad familiar*
- Me quedo/quedaré sin trabajo*
- Me voy a quedar aislado/a*
- Voy a salir perdiendo*
- No sé si tengo recursos para afrontarlo*
- Voy a perder a mi familia*
- Me puedo/voy a desbordar*

Menos fuerza que las potenciadoras

**De donde vengo**  
 ¿Qué dejo aquí?  
 ¿Qué pierdo?

**A donde voy**  
 ¿Quién seré allí?  
 ¿Dónde situarme?

**Pérdidas más serias**

CL → Incertidumbre  
 ante el cambio  
 Temor a la pérdida

Muy consistentes con  
 emociones negativas  
*Tensión, Incertidumbre  
 confusión, miedo*

## POR MOTIVOS PROPIOS → OPORTUNIDAD

H.Adultos

H y Mujeres Jovenes

Creencia Potenciadora → Desarrollo personal y profesional

Desarrollo

Descubrir

Creencia Limitante →  
“Soledad, vacío y ¿cuándo volveré?”

CL → Pérdida de relaciones sociales y separación de grupo de pertenencia  
“¿Qué hacer sin mis amigos?”

## POR AJENOS (pareja) → APRENDIZAJE

M. Adultas

Creencia Potenciadora →  
“Todo es aprendizaje”  
“Va a ser enriquecedor”

CL → “Me quedaré sin trabajo”  
“Voy a pasar a depender de mi pareja”

CON y SIN HIJOS →

*Alegría, optimismo tranquilidad e incertidumbre*

CON HIJOS →

*Miedo, tensión y confusión → Responsabilidad/Estabilidad familiar*

Hay **CONCIENCIA Y RECONOCIMIENTO DE LA INFLUENCIA DE SUS CREENCIAS** en la vivencia de expatriación

Importancia reconocida de un **PROCESO DE APOYO/ACOMPañAMIENTO** previo a la Expatriación  
Diferencias por sexo

Mujeres adultas (motivos ajenos)

Actitud más abierta y receptiva  
*“Bastante importante”*

+

**Creencias limitantes →  
Pérdida laboral y dependencia de pareja**

Hombres (motivos propios)

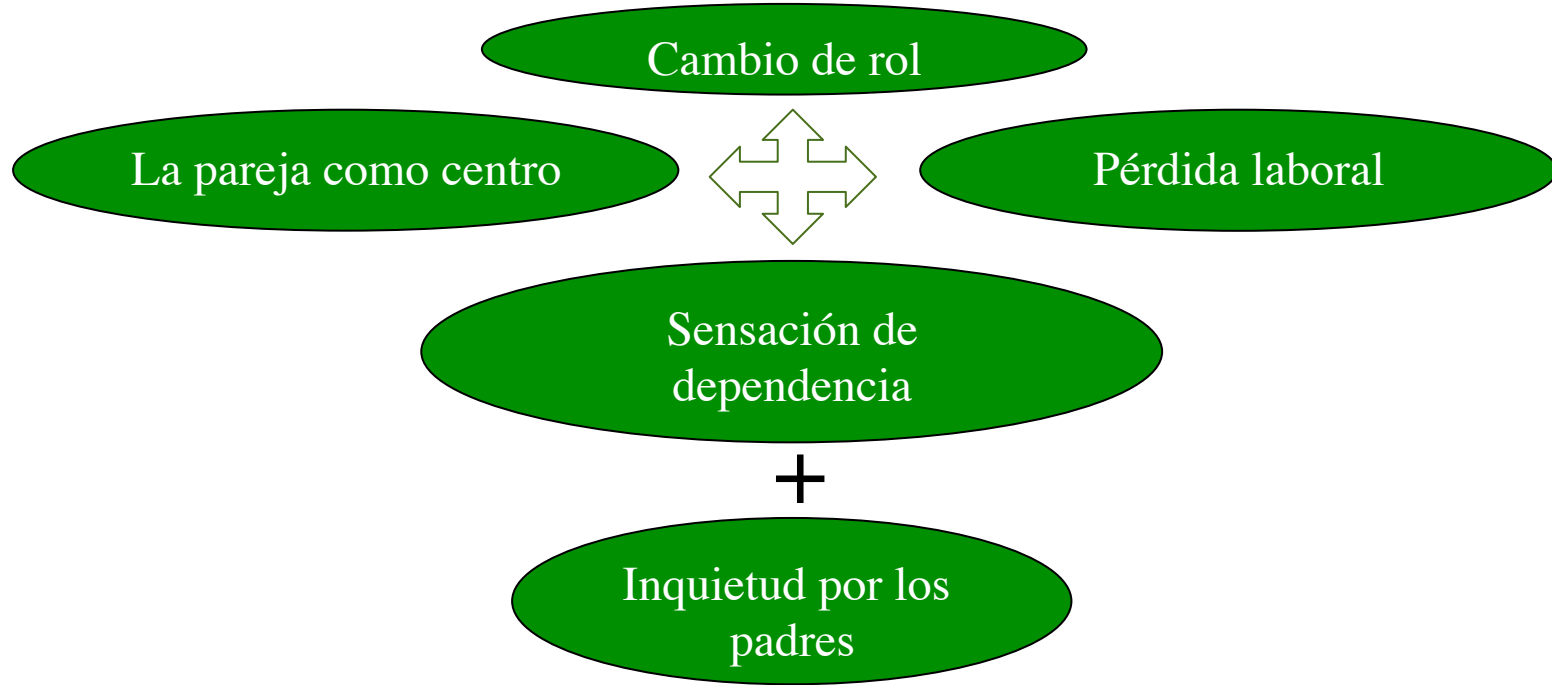
*De “Poco” a “Bastante”*

?

¿Menos necesidad? ¿Más dificultades para reconocer la necesidad de apoyo? o ¿Para expresarla socialmente? o ¿No le dan tanta importancia?

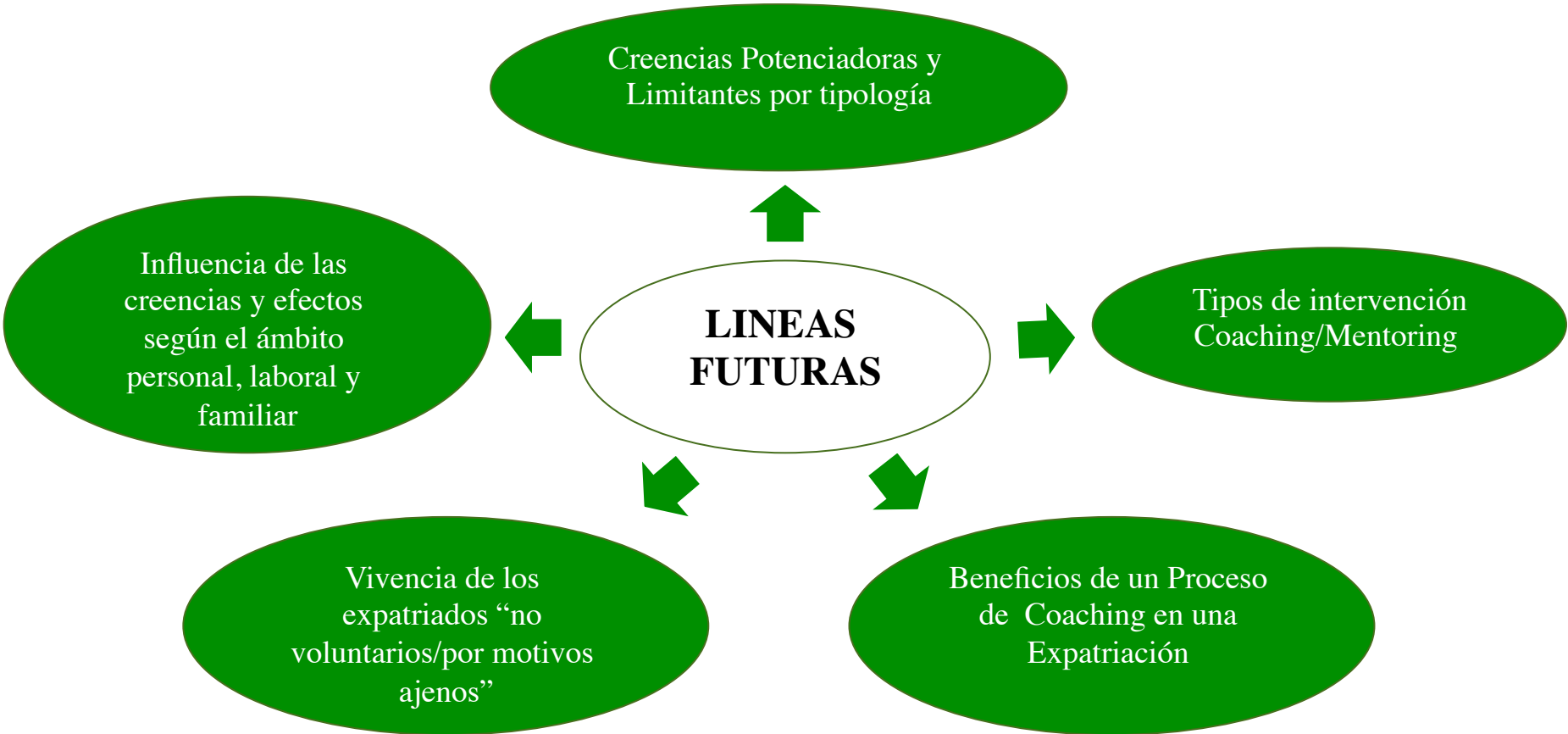
**LAS MUJERES EXPATRIADAS POR MOTIVOS LABORALES DE SU PAREJA ESTÁN RECEPTIVAS A UN APOYO Y PARECE SER UN TARGET MÁS SENSIBLE A LOS PROCESOS DE COACHING**  
**LOS JOVENES, en general y Y LOS HOMBRE ADULTOS PARECEN REQUERIR MAS CONCIENCIACION PREVIA DE SU IMPORTANCIA**

## MUJERES EXPATRIADAS POR PROFESIÓN DE LA PAREJA



### POTENCIAL del COACHING

ACOMPañARLES EN MODULAR CREENCIAS Y TEMORES, CAMBIO DE PERSPECTIVA Y GESTIÓN DE EMOCIONES → FAVORECER SU ACTITUD AL CAMBIO/EXPATRIACIÓN → MEJOR ADAPTACIÓN → POSIBLE MEJORA DE LA VIVENCIA FAMILIAR DE LA EXPATRIACIÓN



- **AtTask.** (2014) Enthusiasm self perception and change Extraído el 16 de enero de 2015 de <http://www.attask.com/resources/blogpost/enthusiasm-self-perception-and-change/>.
- **Alonso Puig, M.** (2013). Enfoque en la acción, visión, actitud de vencedor. Extraído el 13 de noviembre de 2014 de <http://vistoenlaweb.org/2013/10/01/video-del-dr-mario-alonso-puig-enfoque-en-la-accion-vision-actitud-de-vencedor/>. Video transcrito por Elena Salinas del Río.
- **Alonso Puig, M.** (2012). Creencias limitantes. Extraído el 15 de noviembre de 2014 de <http://jacobos2008icor.blogspot.com.es/2011/12/creencias-limitantes-mario-alonso-puig.html>. Conferencia transcrita por Elena Salinas del Río.
- **Alonso Puig, M.** (2014). Lo único realmente cierto es el proceso de cambio permanente. Extraído el 20 de noviembre de 2014. <http://www.eexcellence.es/index.php/expertos-en-gestion/1734-personajes-con-talento-lo-unico-realmente-cierto-es-el-proceso-de-cambio-permanente-3>.
- **Ayuso, M.** (2014). Los 10 pensamientos negativos más comunes y como debes neutralizarlos. Extraído el 11 de enero de 2015 [http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-09-04/los-10-pensamientos-negativos-mas-comunes-y-como-debes-neutralizarlos\\_174635/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-09-04/los-10-pensamientos-negativos-mas-comunes-y-como-debes-neutralizarlos_174635/).
- **Barreiro, A I.** (2014). Ida y vuelta: las claves en la gestión de expatriados. Extraído el 27 de diciembre del 2014 <http://www.equipostrytalento.com/reportajes/como-gestionar-la-movilidad-internacional-de-los-empleados/>.
- **Carrión, S.** (2003). Curso Master en PNL.(2014). Barcelona: Ediciones Obelisco.
- **Carrión, J.** (2009). Aprendizaje organizativo, creencias y modelos mentales. Extraído el 08/11/2014 de <https://juancarrion.wordpress.com/2009/06/11/aprendizaje-organizativo-y-modelos-mentales/>.
- **Castillo Babilón, A.** (2005). Las Creencias en la Programación Neurolingüística. Vol.19, p.131-152: Revista Cultura. Ed. Lima.
- **Changing Minds**, Georgetown University, Limiting Beliefs, extraído el 14 de enero de 2014, de [http://changingminds.org/techniques/self-development/overcoming\\_limiting\\_%20beliefs.htm](http://changingminds.org/techniques/self-development/overcoming_limiting_%20beliefs.htm).
- **De Saint Paul, J; y Tenenbaum, S.** (1996). Excelencia mental, la Programación Neuro lingüística. Barcelona: Ediciones Robin book.
- **Dilts, R.** (1990). Cómo cambiar creencias con la PNL. Buenos Aires : Sirio S.
- **Dilts, R ; Hallbom, T y Smith S.** (1996) Identificación y cambio de creencias (2008). Barcelona: Urano ediciones.
- **EIC (Escuela Internacional de Coaching)**. Modelos mentales por Peter Senge Extraído el 10/11/2014 de <http://escuelainternacionaldecoaching.com/downloads/Master2011/Modelos%20Mentales%20-%20Peter%20Senge.pdf>.
- **EOS Life-Work Resource Center**, Phases and Features of the Transition Cycles. Extraído el 16 de enero de 2015 de <http://www.eoslifework.co.uk/transprac.htm>  
Paper presented to the British Psychological Society's Occupational Psychology Conference, January 1999. Links updated 14 January 2008.
- **EMOS** (2013). Fases del cambio. Extraído el 18 de diciembre de 2015 de <http://www.socialancer.com/gestion-del-cambio-community-manager-empresa/>
- **Ernst&Young e IESE** (2008): El proceso de expatriación en empresas multinacionales:visión del expatriado.Extraido el 20 de Marzo del 2015 de [http://www.iese.edu/en/files/Informe%20Expatriados\(para%20web\)\\_tcm4-38593.pdf](http://www.iese.edu/en/files/Informe%20Expatriados(para%20web)_tcm4-38593.pdf)
- **Hemmi, M.**(2013) Hacia un nuevo paradigma. (cap 4,pag 70) Editado por Inknowation Dreams. Madrid

- **Fisher, J M. (2005), A time for change. Human Resource Development International. Vol 8:2, p.257, Taylor & Francis**
- **Galvez, M. (2014).** Extraído el 14 de noviembre de 2014 de <http://portaldelcoaching.com/entrevista/richard-bandler/>
- **García Ricondo, B. Jurado, E. y Ruano, A.** Aprende a cambiar tu estado emocional en 15 minutos. Herramientas Prácticas de coaching, Inteligencia Emocional y PNL. Extraído el 29 de Noviembre de 2014 de <http://www.inselaformacion.com/web/wp->
- **Gross, M. (2014).** Gestión del cambio. Siete fases de la reacción emocional al cambio organizacional. Extraído el 11 de enero de 2015 de <http://manuelgross.bligoo.com/20140222-gestion-del-cambio-7-fases-de-la-reaccion-emocional-al-cambio-organizacional>
- **Lider-Haz-Go (2013).** La Magia del cambio de creencias a través de la conversación. Patrones y Estrategias (Robert Dilts y otros modelos) Extraído de Documentación Curso Certi 21 Coaching ejecutivo y personal 2014
- **Mañana, R. (2014).** Trabajo final de especialista en expatriados UEMC. Madrid
- **Morante, V. (2014).** Efecto Pigmalión. La profecía autocumplida extraída el 20 de noviembre de 2014 de <http://autorrealizarte.com/efecto-pigmalion-la-profecia-autocumplida/>
- **Moss, R. (2014).** Extraído el 5 de Marzo de 2015 de <http://www.altonivel.com.mx/44400-resistencia-al-cambio-es-tu-miedo-a-lo-desconocido.html>
- **O'Connor, J.y Seymour J. (1998).** Introducción a la PNL. (1998). Barcelona: Ediciones Urano.
- **Ortíz de Zárate, M. (Nov 2005).** Artículo “Juicios y Creencias”. Capital Humano, pag 28, nº 1932005)
- **Pin, JR.y García, P. (2009)** Los retos de la expatriación. Aproximación empírica. Extraído el 12 de diciembre de 2014 <http://www.iese.edu/research/pdfs/ESTUDIO-86.pdf>
- **Plintoff, JP. (2014).**How to Silence Negative Thinking.The Guardian.content/uploads/2011/04/aprende\_a\_cambiar\_tu\_estado\_emocional\_en\_15\_minutos.doc.pdf
- **Safouane, R. (2012)** Psicología y Expatriación: Aspectos fundamentales para el expatriado y su familia. Extraído el 7 de Noviembre de 2014 de <http://es.april-international.com/global/consejos-informacion/psicologia-y-expatriacion-aspectos-fundamentales-para-el-expatriado-y-su-familia>
- **Santandreu, R. (2010).**Top ten de creencias irracionales. Extraído el 31 de Mayo de 2010: <http://www.rafaelsantandreu.es/el-blog-de-rafael/los-apuntes-de-monica-top-ten-de-creencias-irracionales/> Escuela de felicidad
- **Schearf, B. (2008).**The Three-phase Journey od Women Expatriates:A Relativistic Qualitative Research Study (pp.16-17) Capelle University.
- **Serralbo, E.** Artículo “Los retos de la expatriación: Aproximación empírica. Anexo 3 “Claves personales de un expatriado”. IESE/IRCO-ERES Consulting
- **Tenorio, Sofía A. (2010).** Terapia Cognitiva de Aaron T Beck .Extraída el 5 de enero del 2015 de <http://es.slideshare.net/Hagia/tcc-aaron-t-beck>
- **Williams, D. (2008).**Life events and career change: transition psychology in practice, extraído el 14 de enero del 2014, de <http://www.eoslifework.co.uk/transprac.htm>





**UEMC**

**Universidad Europea  
Miguel de Cervantes**



*la universidad en persona*

uemc.es

