

AUTOCOACHING clave del éxito personal

La tradición dice que el aprendizaje se adquiere al participar en la escuela y en programas de capacitación diseñados para ofrecer sistemas y metodologías funcionales. No obstante, la experiencia demuestra que el aprendizaje real está en la conexión entre la información recibida del exterior con la **toma de conciencia individual** a través de la reflexión y el autoanálisis. Este es el campo del **autocoaching**.

¿Qué es autocoaching?

El verdadero desarrollo humano se realiza en **solitario y de manera consciente**. El proceso de vida es unipersonal y único, cada uno contamos con un potencial único como recurso inestimable para vivir la propia vida y, a la vez, crear conexiones constructivas con los demás. El hecho de generar una versión cada vez mejor de nosotros mismos es un **privilegio al que tiene derecho toda la humanidad** y que los mejores aplican. El **autocoaching** es la herramienta que hace posible “**ser coach de uno mismo**”, es decir lograr el avance personal y profesional sin necesidad de la participación de un experto exterior.



Proceso de autocoaching

El proceso para la aplicación de **autocoaching**, es el siguiente:

- **Autoconocimiento**

¿Quiénes usted? ¿Reconoces sus fortalezas?, aquello que hace bien y que lo distingue de los demás. Sus fortalezas son el puntal de su éxito personal, son los recursos con que logra sus objetivos. *¿Reconoce sus debilidades?* Lo que le cuesta, no hace bien o simplemente no lo hace y debería hacerlo. Las debilidades se convierten en áreas de oportunidad cuando las desarrollamos.

- **Observador consciente**

¿Cómo se comporta? Identifique algunos comportamientos que suele repetir a menudo, le ayudará solicitar retroalimentación de personas cercanas que tengan opinión sobre usted. Escúchela con mente abierta, no se defienda. Recibir retroalimentación es la manera de vernos en el mundo a través de los ojos de otros. Identifique algunos de los comportamientos a través de la técnica del **“observador consciente”**. Imagine que en su hombro izquierdo está sentado un pequeño personaje que es usted mismo. Su función es hacerle consciente de lo que está viviendo en el momento actual: *cómo se siente hablando con esta persona, cómo reacciona cuando no está de acuerdo, qué tanto está escuchando, qué tanto responde de manera asertiva.*

- **Enfoque a resultados**

¿Qué desea obtener? El objetivo del coaching es lograr resultados en un asunto específico. Necesita saber qué es lo que quiere conseguir de manera concreta, el objeto de su labor de **autocoaching**. Escriba su objetivo iniciando la frase con un verbo en infinitivo: terminar mis estudios, lograr un puesto mejor, salir de vacaciones con la familia, ahorrar...

- **Preguntas poderosas**

¿Qué necesita saber? El coach es un hacedor de preguntas, solo a través de cuestionarse el coachee es capaz de darse cuenta de su estado real para abrir camino hacia el logro de su objetivo. *¿Cuál es mi punto de partida? ¿Con qué cuento? ¿Qué me hace falta? ¿Qué obstáculos identifico? ¿Con quién o quiénes necesito acordar para alcanzar mi objetivo?*

- **Compromiso consigo mismo**

¿Estoy dispuesto a hacer lo necesario para lograr mi objetivo? En el proceso de coaching, el coach se compromete con el compromiso de su coachee, en hacer el trabajo interno que lo llevará a que su objetivo se cumpla. En **autocoaching** el sujeto necesita hacer un acto de compromiso formal consigo mismo para evitar las desviaciones que pudieran frenar el resultado deseado.

- **Inversión de recursos**

¿En qué necesita invertir para alcanzar el objetivo? Elabore una lista de los recursos que necesitará invertir, lo anclará en la realidad. Los recursos pueden ser tangibles o intangibles, hay que tenerlos en cuenta porque serán indispensables.

- **Transformación personal**

¿Qué debo transformar?. El coaching es un proceso de transformación personal en donde el coach acompaña a su coachee a que alcance sus metas y objetivos. En **autocoaching**, usted mismo será su propio acompañante en este proceso de transformación personal. A través de la reflexión profunda y de cuestionar constructivamente, es decir, sin hacer juicios, identificará las creencias limitantes que de no modificarlas, serán un obstáculo por el que no logre su objetivo. Son creencias limitantes: *no puedo, no tengo la edad, es muy difícil, lo intenté otras veces y no pude...*

- **Celebrar el progreso**

¿Qué estoy logrando?. En **autocoaching** el estado de reflexión profundo le llevará a darse cuenta de su progreso. *Serán menos frecuentes los comportamientos que han obstaculizado su progreso, mejorará su relación con los demás, observamos que las cosas se van acomodando y que su objetivo está más cercano.*

- **Contacta con tu emoción**

¿Cómo se siente? El **autocoaching** le lleva a conectar con sus emociones durante todo el tiempo del proceso. La razón justifica, argumenta, alega, la emoción pone en atención, alerta, ofrece significado. *¿cómo se siente en este proceso? ¿Qué cosas están sucediendo que son significativas para usted? ¿Cuál es su nivel de satisfacción?*

Si deseas ampliar tus conocimientos sobre el tema, no dudes en contactarnos a través de contacto@megaron.com.mx. Nuestro equipo de especialistas estará encantado de brindarte orientación y responder cualquier pregunta que tengas. En [Megaron](http://Megaron.com), estamos comprometidos en ofrecerte el mejor servicio para ti y tu empresa..