

# Experiencia de Autocoaching



**Montserrat Cama Gual**  
Socia Fundadora de Megaron Desarrollo Organizacional

Se dice que el aprendizaje formal se adquiere en la escuela y en los programas de capacitación diseñados para obtener métodos funcionales. No obstante, la experiencia demuestra que el aprendizaje real, la función de aprehender, está en la conexión entre la información que adquirimos del exterior con la **toma de conciencia individual**, que obtenemos por medio 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 individuo contamos con un potencial particular 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 más desarrollada 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 foráneo.



## Proceso de autocoaching

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

### 1. Autoconocimiento

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

### 2. Observador consciente

**¿Cómo me comporto?** Identifique algunos comportamientos que suele repetir a menudo, le ayudará obtener retroalimentación de personas cercanas que tengan opinión sobre usted. Escúchelas 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.*

### 3. Enfoque a resultados

**¿Qué deseo 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...etc.*

### 4. Preguntas poderosas

**¿Qué necesito saber?** El coach es un hacedor de preguntas, solo a través de cuestionarse, el coachee será capaz de darse cuenta de su estado real para transitar 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?*

### 5. Compromiso conmigo mismo

**¿Estoy dispuesto a hacer lo necesario para lograr mi objetivo?** En el proceso de coaching, el coach se compromete con el coachee en hacer el trabajo personal 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.

### 6. Inversión de recursos

**¿En qué necesito 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.

## 7. 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 posiblemente no logre su objetivo. Son creencias limitantes: *no puedo, no tengo la edad, es muy difícil, lo intenté otras veces y no pude, no sirvo para eso...*

## 8. 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, observará que las cosas se van acomodando y que su objetivo está más cercano.*

## 9. Contacta con tu emoción

**¿Cómo se siente?** El **autocoaching** le lleva a conectar con sus emociones durante todo el tiempo que dure el proceso. La razón justifica, argumenta, alega, la emoción nos 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? ¿Qué falta?...*

El **autocoaching**, que es la práctica de mantener contacto íntimo con uno mismo, es una herramienta de auto-acompañamiento que deberíamos aplicar constantemente. Como una forma efectiva y sensible de “estar con nosotros mismos” todo el tiempo, a fin de hacernos conscientes de que son nuestras actitudes y comportamientos con lo que construimos nuestra propia vida.

Si desea ampliar sus conocimientos sobre el tema, no dude en contactarnos a través de [contacto@megaron.com.mx](mailto:contacto@megaron.com.mx) Nuestro equipo de especialistas estará encantado de brindarle orientación y responder cualquier pregunta que tenga. En [Megaron](#), estamos comprometidos en ofrecerle el mejor servicio a usted y a su empresa.