

Amunt!

Informació i ajuda a la
Fibromiàlgia

GUÍA DE

AUTO-COACHING

*Coaching en Tiempos de
Coronavirus*

INTRODUCCIÓN

Desde el área de Coaching de Amuntfibro queremos darte una herramienta de fácil manejo que podrás ir trabajando estos días de cuarentena a causa del Coronavirus para cuidar tu salud emocional, tanto si estás pasando por una crisis emocional como si lo que te planteas es hacer pequeños cambios en tu vida (pasar de una “Situación X” actual a una “Situación Y” futura). Es lo que hemos llamado una Guía de Auto-Coaching, creada por Amuntfibro especialmente para este confinamiento.

Por un lado, queremos remarcar que por descontado que no es un proceso ni una sesión de Coaching al uso, básicamente porque te faltará la presencia del Coach que te haga las preguntas pertinentes. Aún así pretende ser una manera práctica y fácil de poder ir trabajando todos aquellos aspectos que te angustian o que deseas cambiar, pero siguiendo una guía para conseguir resultados. Es, por lo tanto, lo que podría definirse como una sesión de auto-trabajo. Como verás, y al contrario de lo que sucede con el Coaching (donde las preguntas son espontáneas y fruto del rumbo de la conversación), ofrecemos unas preguntas “programadas” que te pueden ayudar a realizar la sesión. Recomendamos hacer la sesión de trabajo seguida (hasta el punto 4.1 incluido, puesto que los dos siguientes, el 4.2 y el 4.3, forman parte de la autoevaluación post sesión) y con una duración de una hora / hora y media aproximadamente, como máximo.

Por otro lado, vas a poner en práctica las auto-preguntas y tú mismo deberás encontrar tus propias respuestas. Trata de ser preciso y extenderte todo lo que quieras en las respuestas, piénsalas desde la profundidad y la reflexión. No te desanimes si de entrada puede parecerse complicado (los principios son difíciles muchas veces) o si sientes que no consigues los resultados que te has marcado; poco a poco, sin agobios, el entreno y la práctica continuada te harán ganar más destreza. Puedes realizar tantas sesiones como objetivos te propongas conseguir.

Puedes anotar las respuestas a tus preguntas en los apartados que hemos habilitado para tal uso en esta misma Guía, ya que de esta manera podrás revisar todas tus notas durante todo tu proceso.

Finalmente, el servicio de Coaching de Amuntfibro está a tu disposición vía online para que nos hagas llegar consultas o dudas que puedan surgirse durante la puesta en práctica de la guía, así como para realizar con nosotros alguna sesión de Coaching virtualmente si sientes que necesitas apoyo profesional. Puedes contactarnos a través del correo electrónico coaching@amuntfibro.cat

Mucho ánimo: TÚ PUEDES.

Cordialmente,
El Equipo de Amuntfibro

1. PRIMER PASO: El Objetivo

1.1. Piensa un objetivo: Piensa en un objetivo cualquiera que esté en tus manos poder conseguir (puede implicar a terceras personas pero su consecución final no debe depender de la acción de terceros). Dado que estamos empezando, nuestra sugerencia es que te marques pequeños objetivos, no es necesario ahora objetivos demasiado ambiciosos. Pregúntate:

- ¿Qué objetivo te gustaría conseguir?

1.2. Asegura que sea un buen objetivo: Hazte las siguientes preguntas para ayudarte a definir bien el objetivo teniendo en cuenta que éste debe ser:

ESPECÍFICO (debe ser algo concreto, tangible, no genérico):

- ¿Qué es "X" para ti? ¹

- ¿Cómo de importante es para ti conseguir tu objetivo?

- ¿Cómo va a afectar en tu vida el conseguirlo?

MEDIBLE (que se puede sopesar, cuál es su dimensión):

¹ "X" hace alusión a lo que quieras conseguir. Si, por ejemplo, tu objetivo es "sentirte más seguro al salir a hacer la compra", pregúntate "¿qué es la seguridad para ti?". Si tu objetivo es "intentar realizar algo de ejercicio cada día", pregúntate "¿qué es la voluntad para ti?", etc.

- *¿Cómo vas a saber que has conseguido tu objetivo cuando acabes tu proceso?*

ALCANZABLE (que se puede conseguir):

- *¿Qué distancia hay ahora entre tú y tu objetivo?*

- *¿Cómo de factible es tu objetivo?*

REALISTA (que tiene un sentido práctico y se ajusta a una realidad):

- *¿Cómo de realista es tu objetivo?*

- *¿Qué crees que te lleva a pensar esto?*

TEMPORIZADO (conseguible en un tiempo concreto):

- *¿Cuándo quieres conseguirlo?*

1.3. Finalidad: Busca la finalidad del mismo, ya que en función de la respuesta que te des, quizá puedas medir la importancia del mismo. Para ello pregúntate:

- *¿Para qué quieres conseguirlo?*

1.4. Plantea tu objetivo: Teniendo en cuenta todas las respuestas anteriores, formula ahora tu objetivo lo más concretamente que puedas. Puedes anotarlo también a parte, por ejemplo, en un papel adhesivo, y dejarlo en un lugar visible durante toda la sesión de trabajo.

2. SEGUNDO PASO: *La Realidad*

2.1. Visualízate: Imaginarte mientras consigues tu objetivo puede ser una herramienta muy potente y útil para ayudarte en la sesión de trabajo. Puedes preguntarte:

- *¿Cómo te ves a ti mismo/a consiguiendo tu objetivo?*

- *¿Qué sientes al verte ahí?*

- *¿Cómo se ven las cosas desde ahí?*

- *¿De qué te sientes capaz desde ahí?*

2.2. Explora la realidad: Esta fase va a ayudarte a tomar consciencia sobre tu estado actual (la “Situación X” que deseas cambiar) puesto que vas a indagar un poco sobre los aspectos que influyen en tu realidad. Preguntas como las siguientes pueden dar muy buenos resultados:

- *¿Qué cosas relacionadas con tu objetivo son importantes para ti?*

- *¿Quién se podría beneficiar también de tu objetivo?*

- *Si tuvieras delante a la persona más importante de tu vida, ¿qué crees que te diría al verte emprender este camino hacia tu objetivo?*

- *¿Qué recursos crees que tienes para conseguir tu objetivo?*

- *¿Cómo te han ayudado esos recursos a alcanzar otras metas en tu vida?*

- *¿Cuáles de tus valores como persona te gustaría potenciar para llegar a tu objetivo?*

- *¿Qué impedimentos crees que puedes encontrar por el camino?*

- *¿Cuál crees que puede suponer el principal obstáculo?*

- *¿Cómo crees que puedes superarlo?*

3. **TERCER PASO: Las Opciones**

3.1. Explora las opciones: Ahora que ya tienes más clara la “Situación X” (la que deseas cambiar), es momento de trabajar en la “Situación Y” (a dónde quieres llegar). Para ello es importante indagar qué alternativas se te ocurren para llegar a esa nueva situación. Utiliza estas preguntas:

- *¿Qué ideas se te ocurren para conseguir tu objetivo?*

- *En relación con tu objetivo, ¿qué es lo mejor sabes hacer que pueda ayudarte a conseguirlo?*

- *Si tuvieras ante ti a un experto en conseguir tu mismo objetivo, ¿qué crees que haría en tu situación?*

- Si tuvieras una varita mágica, ¿qué le pedirías hacer?

- ¿Qué más opciones se te ocurren?

- Si no tuvieras limitación de tiempo ni de dinero, ¿qué más podrías hacer?

- ¿Cuál es la idea de todas las anteriores que más te gusta?

- ¿Cuál de todas estas opciones crees que podría acercarte más a tu objetivo?

- ¿Qué caminos se te abren ahora?

4. CUARTO PASO: La Acción

4.1. Plan de Acción: Es momento de trazar el plan de acción definitivo para conseguir el objetivo que te has marcado el primer paso. Este paso requiere compromiso contigo mismo/a, puesto que implica planificar cómo vas a materializar tu objetivo. Es importante que te cuestiones estas cosas:

- *De todas las opciones de que dispones, ¿cuál vas a hacer finalmente?*

- *¿Cuándo vas a empezar?*

- *¿Cuánto tiempo te va a llevar conseguirlo?*

- *¿Qué factores has de tener en cuenta para conseguirlo?*

- *¿Quién puede ayudarte a conseguirlo?*

- *¿Cómo y cuándo obtendrás ese apoyo? (Si se da el caso...)*

- *¿Qué grado de compromiso, del 0 a 10, tienes para conseguirlo?*

- *¿Dónde te va a llevar este plan?*

- *¿En quién te vas a convertir cuando ejecutes este plan?*

- *¿Cómo va a afectar este cambio a tu entorno?*

- *¿Qué estás dispuesto/a a dejar atrás para conseguirlo?*

- *¿Cuál es tu próximo paso?*

4.2. Ejecución: Empieza la acción, así que toca poner en práctica todo lo que has trabajado hasta ahora. Es momento de dar el salto real de la “Situación X” a la “Situación Y”, habiendo establecido un camino seguro para ti y que te facilitará el avance. No tengas prisa, pero sí emprende la acción puesto que en el punto anterior te has comprometido contigo mismo/a en hacerlo. Pregúntate:

- *¿Cómo te sientes emprendiendo la acción?*

- *¿Qué emociones se despiertan viendo que estás trabajando para cambiar tu situación?*

- *¿Qué te dice tu entorno sobre el camino que has emprendido?*

- *¿En qué grado crees que estás consiguiendo tu objetivo?*

- *¿Cómo de cerca estás de tu objetivo en este momento?*

- *¿Crees que te falta algo más para conseguirlo?*

- *Si no lo estás consiguiendo, ¿a qué crees que se debe?*

- *¿Cómo podrías mejorar la acción emprendida?*

4.3. Evaluación: En estos momentos ya deberías estar en la “Situación Y”, así que una vez realizada la acción y obtenido el objetivo, evalúa cómo ha sido el proceso y el trabajo que has realizado:

- *¿Cómo de orgulloso/a te sientes contigo mismo/a?*

- *¿Qué cambiarías de la sesión de trabajo que has hecho?*

- *Si tuvieras que ponerte una nota por el trabajo realizado, ¿cuál sería y por qué?*

- *¿Cómo podrías mejorarla?*

- *¿Qué vas a hacer la próxima vez que te encuentres en una situación similar?*

- *¿Qué conclusiones sacas de esta sesión de auto-trabajo?*

OBSERVACIONES: Anota aquí todas aquellas dudas, consultas o aspectos importantes que consideres importantes tanto para ti, como para poder consultar con uno de nuestros Coachs.





Tel. 619 822 997
info@amuntfibro.cat
www.amuntfibro.cat