

El proceso de coaching es un camino que te lleva de un punto A, a un punto B. Es un proceso de cambio y desarrollo personal, en el que el coach, a través de preguntas y utilizando herramientas específicas, guía al coachee a encontrar las respuestas que necesita, a tomar consciencia de aspectos de su vida y entrenar capacidades y recursos para avanzar.

En la primera sesión se define el objetivo utilizando la herramienta META.

Cómo definir el objetivo: **M.E.T.A.+**. De esta manera, tu objetivo tiene que:

#### **M:**

- **Motivarte.** Tiene que ser un objetivo que, solo de pensar en él, te dé una descarga de energía, euforia y positividad. Conseguirlo va a marcar un antes y un después en tu vida.
- Ser **Medible** en el tiempo. Walt Disney decía que la diferencia entre un sueño y un objetivo es una fecha de caducidad. Por este motivo es importante que elijas una fecha límite para alcanzarlo. Eso te ayudará también a dar forma a un plan de acción específico. Pregúntate: ¿En cuánto tiempo quiero conseguirlo? ¿En uno, tres, o quizás doce meses?

#### **E:**

- Ser **Específico.** Tiene que estar definido de manera detallada y escrupulosa. Te pondré un clásico ejemplo para que lo entiendas mejor. Imagínate que mi objetivo fuera que “este año quiero adelgazar”. Ese objetivo no está bien formulado, ya que no es para nada específico. Para que lo sea, necesitaría preguntarme: ¿Cuánto quiero adelgazar?
- Ser **Ecológico.** No tiene que repercutir negativamente ni en tu vida ni en la de los demás. Si para conseguir ser jefa de estudio del instituto donde trabajo tengo que actuar en contra de mis valores faltando el respeto a mis compañeros, este no sería un objetivo ecológico.

## T:

- **Tangible:** para que puedas literalmente medir si te estás acercando o alejando de él. Para hacerlo puedes dividir tu meta en varios objetivos intermedios, más pequeños. Cada vez que alcances uno te darás cuenta de lo que te falta para llegar a tu meta final.
- Tiene que depender de **TI**. Este punto es importantísimo. No tiene significado enfocar nuestras energías y esfuerzos en algo que esté fuera de nuestro control. Intuyo que la declaración de tu objetivo incluya “aprobar tal examen o tal oposición”. Contéstame sinceramente: ¿Depende de ti al 100% conseguirlo? Creo que no: existen muchos factores que no dependen de ti. Por ejemplo, si nos referimos a unas oposiciones, no depende de ti el número de plazas disponibles ni el número de personas que se presentarán. Inútil decir que tampoco depende de ti el número de puntos que cada uno de ellos tiene. Tampoco depende de ti si aquel día te encontrarás con tu mejor forma física, cosa que influye directamente en tu rendimiento; puedes cuidarte, pero está claro que coger una gripe o un resfriado no depende de ti. Lo que si depende de ti es hacer todo lo que está en tus manos para conseguirlo: Estudiar todo el temario, entrenar para la prueba oral, cuidarte, aprender a gestionar tus emociones, etc. ¡Ojo! Esto no significa que tengas que bajar tu nivel de compromiso o responsabilidad. No vale buscar excusas. Aquí solo vale ser coherente y honesto contigo mismo. Aprender a definir tu objetivo de la forma correcta, te ayudará a disminuir tu nivel de frustración en el caso en que no lo alcances.

## A:

- Ser **Alcanzable**, realista. Pienso que en la vida hay que apuntar a lo más alto, porque como decía alguien “hay que mirar a la luna para coger al águila, y al águila para coger a la piedra”. Pero hay que distinguir entre apuntar a lo más

alto y pedir algo irreal. Si quisiera aprobar la oposición estudiando solo un mes y empezando desde cero, está claro que no sería un objetivo realista.

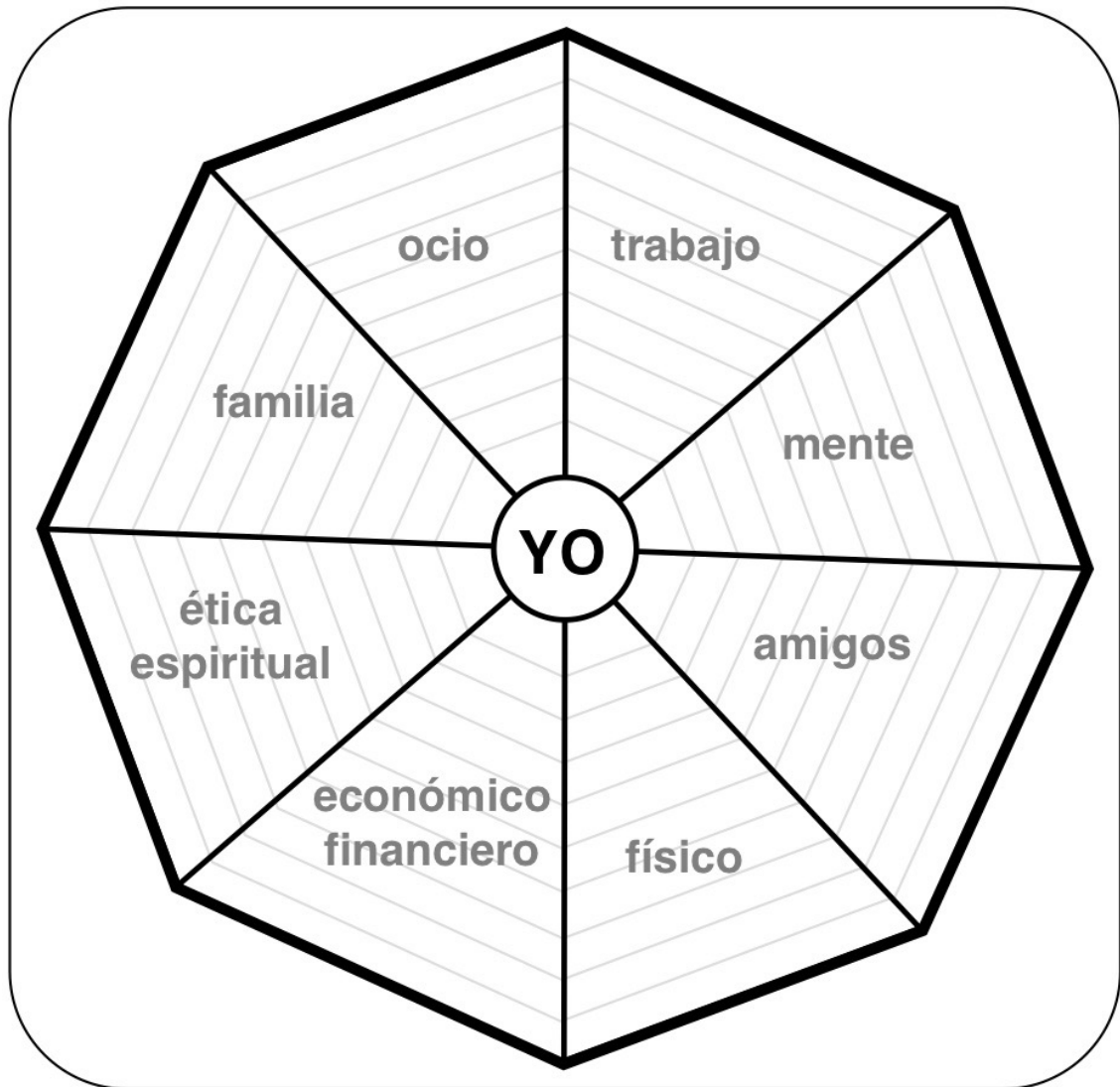
✚: Para acabar, tu objetivo también tiene que estar expresado en **Positivo**. Para que lo entiendas mejor, voy a pedirte una cosa: “no pienses en un elefante azul con un tutú rosa... Sí, ¡has entendido bien! Te lo repito: NO PIENSES en un elefante Rosa, con grandes orejas y un tutú azul, bailando como una bailarina...” Ahora dime una cosa: ¿era bonito tu elefante? Lo has estado viendo, ¿verdad? Claro, porque nuestro cerebro funciona por imágenes y “no entiende” la palabra NO. Si le dices que no haga algo, él automáticamente proyecta la imagen de ese algo. Por este motivo, si me digo que “no quiero ponerme nerviosa el día del examen”, en realidad estoy visualizándome nerviosa en un día tan importante. Un objetivo bien estructurado en este caso sería: “quiero hacer el examen con tranquilidad y serenidad”. ¿Notas como la imagen es diferente?

Cuando el coachee no tiene las ideas claras sobre lo que quiere trabajar, el coach le facilita la herramienta Rueda de la vida. De esta manera identifica los áreas de su vida que necesitan más atención por su parte y en los que no se siente satisfecho. A partir de allí, identificará un objetivo claro.

Una vez identificado y escrito el objetivo, se trabajará el punto de partida, para identificar sus puntos fuertes y débiles (que dependen de él), amenazas y oportunidades (que dependen del entorno) en relación con el conseguimiento de su mismo objetivo. Para ello trabajará la herramienta DAFO, con el propósito de tomar consciencia de cuál es la situación de partida, empoderarse con los puntos fuertes y tomar consciencia de los débiles para poder trabajar en ellos.

Cuando este punto será claro se procederá con la construcción del plan de acción.

## RUEDA DE LA VIDA



DEFINE TU META (Medible, Motivadora, Específica, Tangible, Alcanzable, Expresada en positivo):

DEBILIDADES (tuyas)

AMENAZAS (de tu entorno)

FORTALEZAS (tuyas)

OPORTUNIDADES (de tu entorno)