

FERNANDO ZURITA Y MARIO VÁZQUEZ

# COACHING en tu vida

Estrategias para alcanzar el éxito



FERNANDO ZURITA Y MARIO VÁZQUEZ

# COACHING en tu vida

Estrategias para alcanzar el éxito



**FERNANDO ZURITA Y MARIO VÁZQUEZ**

# **COACHING en tu vida**

**Estrategias para alcanzar el éxito**



**VERGARA**

Barcelona · México · Bogotá · Buenos Aires · Caracas · Miami · Montevideo · Santiago de Chile

Para María y Emilio

La verdadera amistad es como la fosforescencia,  
resplandece mejor cuando todo se ha oscurecido.

RABINDRANATH TAGORE

Para todos mis amigos que, con almas  
fosforescentes, iluminan mi noche oscura del alma.

Para Lupita, Pita y Carlos por su amor y apoyo  
incondicional.

*Fernando Zurita*

No culpes a los demás por tus fracasos, cada quien  
tiene lo que se merece.

WILLIAM SHAKESPEARE

A Elsa mi socia y compañera de vida.

A mis hijos Enrique, Eduardo, Alejandro y Carola  
que han sido fuente de inspiración.

A mis nietos Isabel, Diego, Javier, Franco y la  
nena, que son lo mejor de mi Plan de Vida.

*Mario Vázquez*

# PRESENTACIÓN

Estimado lector:

Tienes en tus manos una importante herramienta que te dará un panorama general de lo que es el coaching y cómo aplicarlo en tu vida. Confiamos que te será de gran utilidad para establecer, conforme a tus propios intereses y valores, las metas y objetivos que te lleven a cumplir con lo que siempre has anhelado, desde un mejor trabajo, mayores ingresos, bajar de peso y tener una buena salud hasta mejorar la relación con tu pareja, con tu jefe, con tus hijos y hermanos y cualquier otra que sea importante para ti. Conforme avances en la obtención de tus metas, te acercarás a ese estado óptimo que todos queremos y que es la felicidad. ¿No es lo que todos deberíamos desear con más fervor?, ¿ser felices?

Parece absurdo que en pleno siglo XXI, globalizado y abundante en tecnología, sigamos sin saber quiénes somos y hacia dónde nos dirigimos. Transitamos por la vida sin una ruta planeada, sin decidir qué queremos y cómo conseguirlo. En ese camino nebuloso e indefinido somos transportados por la corriente y el entorno, y vamos dejando de lado los sueños y las expectativas que nos creamos en la juventud. ¿El resultado? Acabamos decepcionados y frustrados. Tristemente, la falta de planeación, de claridad y de objetivos lleva además como rehenes a nuestra familia, sus sueños y aspiraciones que en cierta medida dependen de nuestro propio éxito.

Desde hace algunos años se ha demostrado que el coaching es un instrumento sencillo y eficaz para planear metas y objetivos, clarificarlos y, sobre todo, para establecer el camino para su cumplimiento. Las metas, como hemos comentado, pueden ser llegar a tu peso ideal, crear tu propia empresa, mejorar tu relación familiar, convertirte en escritor o conseguir el trabajo que anhelas. Por eso, esta herramienta ha tenido un gran auge en países europeos, latinoamericanos y en los Estados Unidos. Cada año se invierten millones de dólares en el desarrollo de tácticas de coaching, tanto para el crecimiento personal como para empresas, desde pequeñas hasta grandes corporaciones. Lo más importante es que las metas y el camino para conseguirlas los fijas tú mismo, con base en tu experiencia, tus valores, deseos, tu horario y posibilidades. No te son impuestas por el coach.

En este libro, de manera fluida y sencilla, encontrarás todo lo que debes saber sobre el coaching. Ya sea que pretendas buscar la ayuda de un coach profesional o que decidas aprender la técnica para aplicarla en tu propia vida. Incluso podrías ayudar a tu familia. Te explicaremos en forma clara y simple, entre otras cosas: qué es el coaching; cuál es su diferencia con otros métodos como la terapia o la consultoría; cuál es el peligro de la Zona de Confort y cómo puede ayudar en tu vida; te diremos cómo elegir a un coach y en qué debes fijarte en caso de que decidas buscar ayuda y, de paso, aprenderás de manera práctica a ser tu propio coach. Al final de cada capítulo encontrarás un resumen y una caja de herramientas para que le saques todo el jugo al libro.

En el capítulo 8 encontrarás la Sala de Reflexión, un espacio único para ti, apacible, acogedor, en donde te invitaremos a imaginar que entras y tomas asiento en un cómodo sillón, y con la ayuda de una guía de preguntas de coaching, podrás reflexionar sobre algunos problemas de la vida cotidiana con los que seguramente te sentirás identificado. Esto te permitirá dar los primeros pasos hacia la solución de los conflictos, para salir de ellos lo antes posible y concretar una vida plena. Ojalá te regales la oportunidad de entrar a la Sala de Reflexión y tomar consciencia de que cualquier situación incómoda que estés pasando puede resolverse, cuando decides hacer lo necesario para transformarla.

Nuestra sugerencia es que leas el libro de principio a fin, porque fue pensado para llevarte por un camino lineal que te facilite la comprensión de lo que es el coaching, para qué sirve y cómo utilizarlo. Cuando lo hayas leído completo, podrás regresar a cualquiera de los capítulos que despierte más tu interés.

Este libro no descubre el hilo negro. Existen en el mercado un gran número de trabajos sobre el coaching, pero desde el punto de vista de coaches mexicanos la oferta es escasa. La mayoría son traducciones del inglés u otros idiomas. Este trabajo está escrito con pasión y cariño por dos coaches mexicanos, Fernando Zurita y Mario Vázquez, quienes entienden nuestra idiosincrasia, nuestras costumbres y nuestro entorno. Para enriquecerlo, cada uno de ellos aporta sus años de experiencia en distintas áreas profesionales. Por eso estamos seguros de que te será de gran ayuda, si decides de una vez por todas tomar las riendas de tu propio destino.

Es momento de ponerte en marcha y ser la mejor versión de ti mismo. Lo que no hagas por ti, nadie lo hará. Aprovecha la herramienta que ponemos en tus manos. Sobran los casos probados de éxito en la aplicación del coaching en la vida cotidiana. Aquí te decimos cómo lograrlo y te acompañamos en el proceso. ¿Estás listo? ¡Manos a la obra!

# **1**

## **¿QUÉ ES EL COACHING Y PARA QUÉ SIRVE?**

La mente que se abre a una nueva idea jamás  
volverá a su tamaño original.

ALBERT EINSTEIN



El coaching es una herramienta que por medio de conversaciones ayuda a resolver problemas y a cumplir objetivos. Es un proceso en el que una persona, llamada coach, asiste a su cliente para que defina sus metas en la vida y desarrolle un plan de acción.

El coach no juzga a su cliente, lo acompaña en la búsqueda de su camino; no le dice cómo hacer las cosas, lo cuestiona para que reflexione sus respuestas e identifique sus habilidades.

El coach, a través de la formulación de preguntas, hace que el cliente distinga sus habilidades y obstáculos, y con base en ello alcance sus metas.

Mediante el coaching se acompaña al cliente a que establezca un plan de acción para lograr sus metas y objetivos. Se trata de un proceso de aprendizaje y crecimiento que le ayuda a tomar consciencia y asumir responsabilidad en la creación de su futuro.

Para evitar confusiones, es importante distinguir las diferencias del coaching con otras técnicas que podrían parecer similares, especialmente la terapia y la consultoría.

## COACHING Y TERAPIA

Mientras la terapia psicoanalítica se enfoca en *sucesos* del pasado para intentar “curar” ciertos comportamientos en sus pacientes, el coaching trabaja en el presente o situación actual de los clientes, estableciendo rutas críticas para el desarrollo de sus objetivos a futuro, sin la intención de curar a nadie.

Podría decirse que en tanto la terapia psicoanalítica aborda situaciones del pasado para resolver el presente, el coaching trabaja en el presente para mejorar el futuro.

# COACHING Y CONSULTORÍA

La diferencia principal es que un consultor es un experto en determinada materia a quien recurres, para que te diga cómo debes hacer las cosas porque es área de conocimiento. Por el contrario, en el coaching, tu coach no te va a decir cómo hacer las cosas, sino que te va a guiar por un camino de reflexión y autoconocimiento con base en preguntas, para que tú, con tus propias ideas y valores, decidas qué hacer y cómo lo vas a lograr.

El consultor tiende a dar consejos e incluso en ocasiones a imponer soluciones, en cambio el coach estimula a los clientes para encontrar respuestas y soluciones propias.

Un ejemplo de consultoría es cuando decides ir a ver a un abogado para que te informe qué debes hacer si has decidido divorciarte o hacer un testamento. Él está familiarizado con la ley y tú no, por eso te va a sugerir cómo proceder para resolver esos temas.

Otro caso de consultor es cuando recurrimos a un especialista que nos ayude a seleccionar la mejor herramienta para nuestra red de comunicaciones. Él está mejor enterado de las tecnologías, sus ventajas y desventajas.

Nadie conoce mejor sus problemas que uno mismo, por eso el coaching apuesta a que el cliente cuente con las habilidades necesarias para encontrar su camino.

Un coach no necesita ser un experto en ciencia o en artes plásticas para trabajar con un matemático o un pintor, lo que el coach debe conocer es la metodología requerida para que su cliente clarifique sus objetivos y metas, los reflexione, proponga soluciones a sus propios asuntos y las lleve a cabo sin importar a qué se dedique su cliente, porque la técnica funciona con cualquier persona que tenga la intención de hacer mejoras en su vida (o en su empresa) y alcanzar lo que quiere.

Mientras el consultor te va a decir qué hacer sobre un caso específico, el coach te ayudará a que descubras qué debes hacer y cómo.

## ¿POR QUÉ FUNCIONA EL COACHING?

Funciona porque a través de preguntas y observaciones se lleva al cliente al autoconocimiento y reflexión. Se logra que se convierta en su propio observador y cambie su perspectiva de las cosas; es decir, lo conduce de manera gradual a que descubra:

- ¿Qué es lo que realmente desea?
- ¿Por qué lo desea?
- ¿Qué debe hacer para conseguirlo?
- ¿Qué recursos necesita para cumplir sus metas?

El coaching le ayudará a enfrentar las creencias, limitantes y miedos que se interponen entre lo que el cliente desea y la culminación de su meta.

Vamos a analizar un ejemplo: si vas a consultar a un coach para que te ayude a aumentar las ventas de tu negocio, el diálogo entre ustedes sería más o menos así:

- Cliente: ¿Cómo hago para aumentar las ventas de mi negocio?
- Coach: ¿Por qué es importante para ti aumentar las ventas?
- Cliente: Bueno, pues porque necesitamos tener mayores ingresos porque los gastos se han incrementado, como la renta del local, los insumos, entre otros.
- Coach: ¿A cuánto o en qué porcentaje quisieras que aumentaran las ventas?
- Cliente: Cuando menos un 20% más al año.
- Coach: ¿Y qué han hecho hasta hoy para aumentar las ventas?
- Cliente: Nos hemos anunciado a través de volantes en la calle y hemos considerado bajar los precios.
- Coach: ¿Y una reducción a los precios no les afecta para el pago de los gastos que están aumentando?
- Cliente: Pues sí, por eso estoy preocupado. Porque no está funcionando
- Coach: ¿Qué otras medidas crees que puedes tomar

para aumentar las ventas?

—Cliente: Mmmm... no estoy seguro, no he pensado en muchas alternativas, creímos que con los volantes bastaría.

—Coach: Pero me imagino que puedes encontrar algunas otras estrategias que podrían probar, ¿no? ¿Cuál otra se te ocurre?

—Cliente: Creo que necesitamos más promoción. Dar a conocer nuestros productos.

—Coach: Suena como una buena idea. ¿De qué manera crees que podrías hacerlo sin afectar tu presupuesto?

—Cliente: ¡Ya sé! Podemos usar redes sociales para crear anuncios gratuitos, como una página de Facebook o cuentas de Twitter...

Como puedes ver, durante el desarrollo de la conversación el cliente pasó de la indefinición (quiero aumentar mis ventas) a clarificar su objetivo (al menos un 20% anual) y de la confusión y desazón (no está funcionando, creímos que con los volantes bastaría) a empezar a implementar un Plan de acción con creatividad y optimismo (podemos usar las redes sociales...)

El coach dejará de cuestionarte cuando tengas armado tu plan de acción y estés seguro de qué es lo que te conviene hacer. Más adelante te ayudará a evaluar si estás obteniendo los resultados esperados o no, y a que ajustes o modifiques el plan en caso de que tú lo consideres conveniente. Con el apoyo del coaching le darás seguimiento a tu plan de trabajo.

## ORÍGENES DEL COACHING

Existen varias opiniones sobre el origen del coaching. Para algunos estudiosos de la materia, el coaching surge desde la antigua Grecia, particularmente con Sócrates que desarrolló el método de la mayéutica, cuyo término significa “dar a luz”; consistía en un procedimiento basado en preguntas que ayudaba a sus alumnos a dar a luz o sacar a flote la verdad encerrada en ellos.

El origen de la palabra coaching se sitúa entre los siglos XV y XVI en la ciudad húngara de Kocs, aproximadamente a 70 kilómetros de Budapest, lugar de paso entre dos capitales importantes, en donde se comenzó a utilizar un carruaje más confortable que los que existían entonces para transportar a los viajeros que fueron conocidos como carruajes de Kocs. Posteriormente, la palabra *kocs* se adoptó en otros idiomas dando origen, por ejemplo en el castellano, a la palabra “coche”. Con el tiempo, por analogía con los coches o kocs, se llamó coaching a la metodología mediante la cual, con base en preguntas, se acompaña al cliente en la búsqueda de sus metas, porque se contempló que a través de la misma se ayudaba a transportar a una persona del lugar en que se encontraba hasta el sitio a dónde quería llegar.

Aunque el origen de la palabra (un coche o carruaje) parece no tener relación con la técnica del coaching, está claro que efectivamente lo que se pretende es llevar al cliente del lugar en que se encuentra (no un lugar físico sino un entorno o situación) a donde desea llegar; es decir, al cumplimiento de sus metas y objetivos.

La mayoría de los estudiosos del coaching coinciden en que el método se gestó a finales de la década de los años 70, gracias a algunos autores como Werner Erhard o el entrenador deportivo Timothy Gallwey, quien desarrolló una forma de entrenamiento denominado *The Inner Game*, que analizaba el juego interior que existe en la mente de sus pupilos (y de cada uno de nosotros). De la posterior asociación de Gallwey con John Withmore, otro entrenador famoso, el método se difundió en Europa.

Se considera que es a partir de los años 80 en que el coaching adquiere una independencia o naturaleza propia como un proceso de ayuda o acompañamiento en el establecimiento de metas y su realización, separándose en forma clara de disciplinas o ciencias similares, como la psicología humanista y el entrenamiento deportivo.

Uno de los precursores del modelo de coaching actual es Thomas J. Leonard, (1955-2003) originario de San Francisco, California, a quien se le atribuye haber adaptado el método para ser aplicado en la vida diaria, utilizando herramientas y conceptos de psicología, espirituales, empresariales y filosóficos, entre otros, al crear el camino para ayudar a las personas a clarificar y cumplir con sus metas y objetivos,

colaborando con diversas publicaciones, cursos y hasta escuelas de coaching.

Hace algún tiempo entrevistaron al coach del tenista profesional Roger Federer, y él explicaba que aunque jugaba tenis de buen nivel dentro de su club deportivo, jamás podría ganarle un sólo set a Federer, a quien consideraba un superdotado de ese deporte. Lo interesante de la anécdota es que cuando el coach tomó a Federer bajo su tutela, éste se encontraba fuera de los 50 mejores jugadores del mundo. Aunque nunca podré ganarle un partido a Roger –explicaba– yo sabía la metodología para llevarlo a ser el número uno.

Y vaya que lo logró, Federer es el tenista con más torneos de Grand Slam ganados en la historia del tenis profesional, con 28 finales de singles jugadas y 19 ganadas.

Es interesante considerar que la gran mayoría de los coaches deportivos comúnmente poseen menos habilidades que sus clientes o entrenados y, sin embargo, pueden ser muy exitosos, ya que logran dominar la técnica necesaria para potencializar las habilidades de los jugadores o competidores y ayudarlos a sacar el máximo rendimiento en cada evento deportivo.

El máximo exponente de algún deporte como puede ser, por ejemplo, la halterofilia, no necesariamente será un gran coach para pesistas de menor rango que él si no conoce la metodología para hacerlos rendir al máximo y para acompañarlos en el cumplimiento de sus metas. Estos mismos principios son aplicables a otro tipo de coaching, como al coaching personal o de vida, al empresarial y al ejecutivo.

Distintas personas que han recurrido al coaching para mejorar sus vidas son Bill Clinton, expresidente de los Estados Unidos; Oprah Winfrey, comunicadora y una de las mujeres más ricas del mundo; la Princesa Diana; la Madre Teresa de Calcuta; Nelson Mandela; actores como Anthony Hop-kins, Hugh Jackman y Leonardo DiCaprio; Mikhail Gorbachev, expresidente de la Unión Soviética y Margaret Tacher, entre otros.



## **CAJA DE HERRAMIENTAS**



¿Cómo puedo saber si necesito del coaching?

Contesta las siguientes preguntas y si más de una respuesta es afirmativa, es altamente recomendable que utilices el coaching como herramienta de ayuda:

- ¿Estoy bien, pero me gustaría estar mejor?
- ¿Estoy a gusto con mi trabajo?
- ¿En mi trabajo me siento desconcertado, desmotivado o sin rumbo?
- ¿Me falta confianza para realizar algo que sé que tengo habilidades para ello?
- ¿Reconozco que poseo barreras que me impiden ser lo que puedo llegar a ser en mi vida?
- ¿Mis relaciones personales son un fracaso?
- ¿No logro comenzar un proyecto que tengo en la cabeza desde hace tiempo?
- ¿Sé que mi salud es importante, pero siempre hay algo que no me deja estar bien?





## **RESUMEN**



La palabra coaching significa llevar o transportar al cliente de la situación donde se encuentra a donde desea llegar.

El coaching es un proceso durante el cual, el coach (que funge como facilitador) ayuda al cliente a la identificación y logro de sus metas y objetivos. De esta manera, el cliente alcanzará resultados en la vida o profesión, mediante conversaciones guiadas con preguntas y observaciones que facilitan el desarrollo de su potencial.

El coach no juzga ni aconseja a su cliente, lo acompaña en la búsqueda de su camino.

Mediante el coaching, el cliente profundiza en su auto conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida, con ayuda de un Plan de acción concreto y efectivo para la obtención de sus metas.

El coaching no es una terapia, ya que a diferencia de ésta, trabaja en el presente para mejorar el futuro. Tampoco es consultoría, no te va a decir cómo hacer las cosas, sino que te va guiar por un camino de reflexión y autoconocimiento, con base en preguntas, para que tú decidas qué y cómo debes actuar.

## **2**

# **¿CÓMO SELECCIONAR UN COACH?**

Experiencia es el nombre que damos a nuestras equivocaciones.

OSCAR WILDE

La vida nos va presentando opciones sobre las que tenemos que elegir y conforme lo hacemos, nos damos cuenta de que mientras algunas elecciones nos benefician, otras pasan de largo sin siquiera hacerse notar; en ocasiones, nos afectan dejando huellas difíciles de superar.

Con el paso de los años, todo eso es lo que nos va formando y construye lo que llamamos nuestra experiencia. Aprendemos a diferenciar las cosas buenas de las malas para intentar no volver a caer en las que nos hacen daño.

Por eso antes de comenzar cualquier actividad y prácticamente en todo lo que hacemos en la vida, es muy importante poner atención en estos 3 aspectos:

- Cómo comenzar
- Cómo operar
- Cómo terminar

El coaching ha pasado de ser algo poco conocido (en la década de los 80) hasta convertirse en la actualidad en un apoyo extendido para superar obstáculos y alcanzar metas, tanto a nivel individual (coaching personal) como en lo profesional (coaching empresarial). Sin embargo, como en todo lo que se vuelve universalmente aceptado, surgen espontáneos que se suben al vagón del coaching sin tener la formación ni la experiencia necesarios para hacer un buen trabajo. Antes de comenzar una relación de coaching es importante tomar en cuenta:

- Cómo seleccionar un coach
- Cómo trabajar en el coaching
- Cómo terminar el coaching

## UN BUEN COACH

Cuando hemos decidido acudir a la ayuda de un coach para mejorar algún aspecto de la vida, de nuestra carrera, profesión o de nuestro negocio u organización, debemos de tener mucho cuidado en cómo escoger la mejor opción.

Identificar al coach correcto no sólo es encontrar a alguien con quien tengas una buena conexión emocional y que te haga sentir bien, busca un vínculo con propósito. Pregúntate si este coach te genera confianza y crees que te puede ayudar a sobrellevar tus retos y alcanzar tus metas.

Tampoco hay que dejar pasar por alto la posibilidad de caer en manos de charlatanes o personas que, por haber leído un libro o escuchado una plática, ya se sienten capacitados para llevar acabo el coaching.

Antes de comprometerte con alguien para que sea tu coach, pídele una cita para que platiques con él y confirmes algunos aspectos que son necesarios considerar.

A continuación, enlistamos los 5 más representativos que debes tomar en cuenta antes de aceptar a un coach:

### *FORMACIÓN Y CERTIFICACIÓN*

Como estamos hablando de tu vida y tu futuro, es muy importante que sea un profesional el que te oriente, ya que hay muchos farsantes que lo pretenden hacer sin estar capacitados; en algunos casos las implicaciones son muy serias afectando la vida de personas y de sus seres queridos.

No es una buena experiencia de vida comenzar a trabajar en coaching para darte cuenta, después de algunas sesiones, que ese coach no es la persona adecuada para guiarte o ayudarte a salir adelante.

En toda relación, hay un factor inicial que se basa en tus instintos y en la química que pudiera existir entre tú y el coach, pero además necesitas asegurarte de que cuenta con la formación adecuada y certificada, de preferencia por algún organismo nacional o internacional reconocido, como pueden ser:

**Saber elegir un coach es importante para asegurar que obtendremos el mayor beneficio de las sesiones, al menor costo posible y en un tiempo razonable. Antes de comprometernos, es importante dedicar tiempo a definir lo mejor a nuestro alcance.**

- La ICF, [www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org) (International Coaching Federation por sus siglas en inglés).
- La ICF México, [www.icfmexico.net](http://www.icfmexico.net) (Federación Internacional de Coaching México)

O que pertenezca a alguna asociación como:

- La AC, [www.associationforcoaching.com](http://www.associationforcoaching.com) (Association for Coaching, por sus siglas en inglés).

Previo al inicio de tus sesiones de coaching, pídele a tu coach que te comente cuál es su experiencia y dónde realizó su capacitación o certificación. No es un delito solicitar que te muestre sus títulos y verificar que sean genuinos y de una institución seria.

Así como no serías capaz de subirte a un avión si te dicen que el piloto no está certificado y que tan sólo ha leído un par de libros de cómo volar, o que es el mejor jugador de alguno de los videojuegos de simuladores de vuelo, pero que jamás ha piloteado un aeroplano, no debes de aceptar el coaching de alguien que no tenga la formación y la experiencia suficientes para hacerlo.

La formación del coach no tiene que ser en el extranjero, en México existen diversos programas de certificación. Los más serios cuentan con el aval de la ICF, entre ellos podemos citar:

- Universidad Ibero-americana (UIA)
- Fundación Mexicana para la Innovación

**Un buen coach requiere entre 80 y 120 horas de formación teórica, y un mínimo de 350 horas (comprobables) de coaching práctico para estar certificado. Dependiendo de la especialidad o especialidades de tu coach, esos números pueden ser aún mayores.**

Gubernamental y Empresarial (FUNDINNOVA)

- Instituto de Capacitación Profesional (ICP)
- Ontology Training de México (OTM)
- Escuela Internacional de Coaching Avan-zado (EICA)

## *EXPERIENCIA*

Es una de las cualidades más importantes que debes de buscar al seleccionar un coach. Es aconsejable que le hagas estas tres preguntas, el día que lo conozcas:

**Lo ideal es elegir, sin titubeos, al que será tu coach.**

- ¿Qué es exactamente lo que ella o él ha logrado como coach?
- ¿Qué historias de éxito te puede compartir?
- ¿Cuáles han sido sus mayores satisfacciones profesionales?

Un buen coach está capacitado para trabajar prácticamente con cualquier situación por la que atraveses, pero lo va a poder hacer mejor si cuenta con experiencia práctica en tu área, que le permita entender tu entorno más fácilmente.

Es recomendable que tu coach tenga experiencia previa en desarrollo de personas. De preferencia en algún puesto directivo en el que haya manejado personal, y que te diga en qué áreas ha trabajado con mayor frecuencia para que puedas elegirlo acorde a lo que tú quieres resolver.

También busca que tu futuro coach te explique por qué decidió ocuparse en esto y que le solicites referencias de personas con las que haya ejercido el coaching, obviamente sin violar el tema de confidencialidad implícito en la relación coach-cliente.

**Todo coach debe de tener una metodología clara y bien definida.**

Un coach profesional debe de ser capaz de explicarte de una manera sencilla y rápida cómo es su proceso, el cual debe de incluir:

- Cómo guiarte para que descubras tus verdaderos retos
- Dónde estás parado hoy
- Dónde quieres estar

Te debe de poder describir cómo es que vas a aprender nuevas herramientas y cómo vas a cambiar algunos comportamientos.

Sin duda, producto del tiempo y la experiencia son:

- Actitud
- Paciencia

**Un coach con suficiente experiencia tendrá las relaciones necesarias para ponerte en contacto con personas que puedan ejercer una influencia positiva en tu vida, sabrá darte ejemplos de gente que como tú ha necesitado un cambio y ha obtenido los resultados deseados.**

- Perseverancia
- Determinación

Tu coach debe de tener la suficiente madurez para comprender y poder ver “la gran película”, sabiéndose ubicar en una perspectiva que cubra todos los ángulos de tu situación a nivel personal, entendiendo cómo diferenciar tu entorno familiar del ambiente de tu negocio u organización.

La experiencia va a permitir que un coach pueda escucharte con paciencia sin involucrarse emocionalmente; su guía te permitirá que sigas un camino estratégico, sin importar cuantas veces se puedan desviar de la ruta.

Finalmente, hay que recalcar que la experiencia es un elemento básico para que una persona, actuando como coach, pueda enseñarte por medio de las preguntas guía esas lecciones de vida que no se pueden obtener sin acumular muchas horas de vuelo.

## *FILOSOFÍA Y EMPATÍA*

La filosofía en el contexto del coaching tiene que ver con la ética profesional de la persona que funge como coach, quien nos va a guiar para que definamos con claridad nuestros objetivos y para que estemos conscientes de las herramientas que vamos a necesitar.

**Todo coach profesional tiene una marca o sello propio que debe basarse en sus principios éticos y de filosofía de vida. Pregúntale cuáles son sus principios y cuál es su propósito de vida.**

Lo que debes de buscar en tu coach es alguien que te permita descubrir tus verdaderos deseos y el poder alcanzar tu desarrollo para definir tus metas y lograr tus objetivos, pese a tus creencias limitantes.

¿Cuál ha sido su mayor fracaso como coach? Así como medimos parte de su experiencia enterándonos de sus éxitos, es importante también que te comente el o los casos relevantes donde ha fracasado. Una persona que no reconoce fracasos es alguien que no tiene la humildad necesaria para poder guiarte en tu camino hacia el éxito.

Te recomendamos que:

- Platiques unos 15 minutos con la persona que te quiere servir de coach para que descubras si hay afinidad y confianza con su manera de ser, y si existe “buena química” entre tú y él.
- Piensa en cómo te sientes después de la plática y si te inspira confianza y compromiso para ayudarte a crecer.
- Descubre si tiene experiencia en lo que tú quieres lograr. Si lo que estás buscando es aumentar tus ventas, no acudas a un coach de vida, busca uno que tenga experiencia ejecutiva ayudando a emprendedores. Por el contrario, si lo que deseas es alguien que te ayude transformar tu carrera, busca a uno que haya ayudado a otras personas a reinventarse para salir adelante.

## *MÁS DE UN PUNTO DE VISTA*

Un buen coach te ayudará a obtener información sobre ti de personas cercanas a tu trabajo o a tu vida diaria, porque todos tenemos “puntos ciegos” de nuestro comportamiento que pueden desviarnos de las verdaderas causas de los miedos o retos a superar.

Existen varias herramientas para formar un buen punto de vista global de un individuo, entre ellos se destaca el 360, un método sistemático de recolección de opiniones sobre la persona y que consiste en entrevistar a compañeros de trabajo,



colegas, jefes y subordinados para armar una radiografía del individuo en cuestión.

Hay también herramientas sencillas que permiten, de manera un poco limitada, obtener información de la persona a través de la gente con la que más interactúa. Con este tipo de indagación, el coach puede ayudarnos a definir mejor nuestras metas y sus procesos, trabajando al mismo tiempo con nuestros miedos, preocupaciones y creencias limitantes.

Pregúntale a tu futuro coach cómo piensa trabajar contigo.

## *CONFIDENCIALIDAD*

La información que surge en las sesiones de coaching sólo podrá ser utilizada en la relación directa con la persona que está tomando el coaching y, por ningún motivo, se puede compartir con terceros, sin importar niveles jerárquicos o lo relevante que pudiera ser la información para ellos.

Éste es un aspecto muy importante a evaluar cuando estás seleccionando un coach, ya que un profesional siempre va a actuar como un confidente. No importa si quien lo ha contratado es tu jefe o supervisor, siempre debes de sentirte seguro de poder compartir tu información privada con la tranquilidad de que no la va a divulgar y que sólo la va a utilizar contigo en tus sesiones de coaching.

# CÓMO TRABAJAR EN EL COACHING

El segundo aspecto importante antes de comenzar las sesiones de coaching consiste en tener claridad de cómo va a trabajar tu coach, sobre todo para que sepas a qué tienes derecho y a qué no. Desde el inicio, solicita a tu futuro coach que te explique cómo es el proceso.

Un buen coach te va a pedir que hagas un contrato con él, en donde fijas los objetivos que en principio quieres alcanzar con su ayuda. Puede ser algo verbal o escrito, ahí se aclararán los aspectos prácticos del coaching: el número de sesiones, costo de las mismas, así como los compromisos que tanto tú como él asumirán en la relación coach-cliente para lograr cumplir tus metas y objetivos.

Que te aclare cuánto estima que va a durar el proceso y alguna información adicional relacionada como:

- Número estimado de sesiones
- Duración de cada sesión
- Lugar de las sesiones
- Reglas de compromiso mutuo

Por lo general, se requiere de entre 5 y 12 sesiones de coaching para trabajar temas concretos, que puede variar dependiendo de diversos factores. Solicita a tu coach que te informe cuántas sesiones tendrán y de que duración (normalmente son entre 60 y 90 minutos por sesión), así como el costo de cada una.

Una vez que haya definido el número y costo de sesiones en las que van a trabajar, te debe de aclarar las reglas de funcionamiento, por ejemplo, con cuánta anticipación pueden reagendar o suspender una cita, qué sucede si no la cancelan a tiempo (algunos coaches cobran la sesión si no la cancelas con 24 horas de anticipación o no te la cobran si ellos son los que no avisan con tiempo la cancelación de una cita).

Es muy importante que juntos definan cuál es el lugar indicado para poder llevar las sesiones sin interrupciones y con comodidad, de manera que se puedan concentrar ambos en la conversación. Se recomienda que el lugar no tenga distractores como podrían ser el paso continuo de personas o mucho ruido ambiental.

También investiga cómo se manejarían las sesiones adicionales en caso de requerirlas:

- Cantidad
- Costo

- Lugar donde se realizarían

Considera que durante cada sesión es recomendable que exista una agenda bien definida de lo que tú quieres trabajar y que se debe basar en lo que tú le has expresado que quieres lograr con el coaching.

Será responsabilidad de tu coach mantener la sesión enfocada en los temas de la agenda.

## **CÓMO TERMINAR EL COACHING**

Desde el principio, al aclarar cómo será el proceso con tu coach, debes incluir la información básica para terminar el coaching, ya sea por haber alcanzado tus objetivos al final de las sesiones contratadas o porque durante el proceso te diste cuenta que no está funcionando para ti.

¿Cuáles son las condiciones para terminar la relación de manera anticipada? ¿Qué implicaciones de costo te puede representar? Si comenzando el proceso te das cuenta que lo que estás recibiendo no era lo que esperabas, si sientes que no hay química o confianza con tu coach, si su metodología no es lo que entendiste en la plática inicial o simplemente no le estás viendo beneficios en tu vida, puedes concluir con el proceso.



## **CAJA DE HERRAMIENTAS**



El ICF recomienda hacer estas preguntas antes de iniciar una relación con un coach:

- ¿Cuál es su experiencia como coach? (número de personas con las que ha servido, años de trabajo y cualquier otra información que te permita entender su experiencia).
- ¿Cuál es su formación de coaching? (a qué organización pertenece, qué programa o programas ha tomado y por quién están avalados).
- ¿Cuáles son las áreas que más a menudo trabaja?
- ¿En qué niveles ha trabajado como coach? (ejecutivos, alta dirección, mandos intermedios).
- ¿Cuál es su filosofía sobre el coaching?
- ¿Cuáles son sus historias de éxito?
- ¿Tiene algunos casos de fracaso?
- ¿Cómo piensa utilizar tu información confidencial?
- ¿Cuántas sesiones van a ser y cuál es su costo?
- ¿Qué implicaciones habrá si se cancela una cita o todo el proceso de coaching?



## **RESUMEN**



Resulta fundamental saber elegir a un coach para que el proceso, ya sea personal o empresarial culmine con los resultados deseados.

Algunos de los aspectos fundamentales a considerar al elegir a un coach, son los siguientes:

- a) La formación y certificación del coach
- b) La experiencia del coach en la materia que se quiere trabajar
- c) La filosofía del coach y la empatía que genera
- d) Metodología para tener otros puntos de vista
- f) La confidencialidad que le ofrece el coach al cliente

Es importante que antes de comenzar un proceso de coaching, tengas claros algunos aspectos, tales como: número estimado de sesiones, duración de cada sesión, costo de cada sesión, lugar en dónde se van a desarrollar y reglas de compromiso entre coach y cliente.

La correcta elección del coach es imprescindible para que tener éxito en el proceso de coaching,.

# **3**

## **SER FELIZ**

Todos los hombres quieren vivir felizmente.

SÉNECA

La búsqueda de la felicidad siempre ha existido en la historia de la humanidad. Desde hace más de 2000 años, filósofos como Platón y Aristóteles (año 322 a. C.) consideraban que la felicidad es el bien que persiguen por naturaleza los seres humanos; característica que todas las culturas desde la antigüedad clásica comparten y que reflejan: querer ser felices es algo anhelado continuamente por el ser humano.



## ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

La felicidad es un estado emocional que nos hace sentir alegría y satisfacción.

Ante cualquier evento, todos tenemos una primera respuesta emocional muy rápida e inconsciente; por ejemplo, nos comunican que nos aceptaron en algún trabajo y de golpe sentimos felicidad. Es una reacción casi instantánea que aparece en nosotros sin que sepamos bien de dónde ha salido. A esta primera reacción inconsciente se le llama emoción.

Las emociones son reacciones que tenemos los seres humanos, representan modos de adaptación a ciertos estímulos cuando se percibe un objeto, persona, animal, lugar, recuerdo o suceso. Se conocen seis emociones, que son universales y biológicamente básicas:

- Sorpresa
- Asco
- Tristeza
- Ira
- Miedo
- Felicidad

En términos fisiológicos, las emociones organizan con rapidez las respuestas de distintos sistemas biológicos, incluidas las expresiones faciales, los músculos y la voz, entre otras, a fin de establecer un medio interno óptimo para el comportamiento más efectivo. Los diversos estados emocionales son causados por la liberación de hormonas, que luego convierten estas emociones en sentimientos y, finalmente, en el lenguaje.

Las emociones sirven para establecer nuestra posición con respecto a nuestro entorno y nos impulsan a realizar ciertas acciones.

Te preguntarás, entonces, ¿en qué consiste la felicidad?

Suele estar situada en una condición interna o subjetiva de satisfacción y alegría. Algunos psicólogos han tratado de evaluar el grado de felicidad mediante diversos tipos de pruebas, y han llegado a definirla como una medida de bienestar subjetivo (auto percibido) que influye en las actitudes y el comportamiento de los individuos.

Según Aristóteles, la obtención de la felicidad es el resultado de la acción humana, a la que se puede acceder por la práctica de las virtudes que conducen a la sabiduría, estado ideal de felicidad.

## ¿POR QUÉ NO SIEMPRE SOMOS FELICES?

Es verdad que todos queremos ser felices; sin embargo, exigimos mucho de la vida y creamos parámetros muy estrictos de lo que queremos, necesitamos o imaginamos para ser felices. Cuando esos parámetros no se cumplen, desarrollamos actitudes que sólo hacen que las cosas empeoren.

**Las personas que tienen un alto grado de felicidad muestran generalmente un enfoque positivo, al mismo tiempo que se sienten motivadas para conquistar nuevas metas.**

Con frecuencia exigimos demasiado cuando hablamos de nosotros. Podemos ser felices si buscamos serlo en pequeñas dosis. La vida está llena de opciones que debemos ir seleccionando una a una. Al final, está en nosotros elegir cómo vivimos: ¿queremos estar continuamente frustrados o preferimos vivir contentos con lo que hemos escogido para nuestra vida?

Con la ayuda del coaching vas a poder mejorar tu calidad de vida, ya que a pesar de las presiones externas que con frecuencia te producen estrés, realizarás mejores selecciones de vida como, por ejemplo, qué carrera estudiar, en dónde trabajar, quiénes

son tus verdaderas amistades o qué modelo de vida piensas seguir.

Podemos elegir entre motivarnos a nosotros mismos con la ayuda del coaching y darnos coraje para pelear y ser felices, o derrotarnos y decidir no seguir adelante, y no conseguir la felicidad.

Todos experimentamos la felicidad de manera diferente. Para unos es correr por el desierto, para otros escuchar un concierto de Vivaldi, hay quienes disfrutan mucho nadar en aguas abiertas, unos más son felices cuando escriben una novela; también otras personas son felices con la ausencia de todo lo anterior, como en el caso de los monjes que disfrutan el retiro y el silencio.

La felicidad también está ligada a la satisfacción que sentimos al alcanzar un objetivo previamente seleccionado.

## LA FELICIDAD Y LA AUTOESTIMA

Hay quien dice que no alcanza el éxito porque tiene mala suerte y, por lo mismo, nunca es feliz. En realidad lo que le ocurre a ese tipo de personas es que no han dirigido sus energías hacia el logro de un objetivo claro, porque no tienen la metodología para hacerlo o porque su autoestima está tan baja que no creen ser merecedores de convertirse en triunfadores.

La autoestima es el valor que nos damos a nosotros mismos. Es, en pocas palabras, la suma de la confianza y del respeto por ti mismo. Nathaniel Branden, en su libro *Cómo mejorar su autoestima*, explica que “la autoestima es el juicio implícito que cada uno hace acerca de su habilidad para enfrentar los desafíos de la vida”.

Las personas que tienen un alto valor de autoestima son las que toman mayores riesgos en la vida y son felices porque con mayor frecuencia alcanzan las metas que se proponen. De igual manera, las personas con poca autoestima rara vez toman riesgos y, por lo mismo, difícilmente son triunfadores.

“Está plenamente comprobado que toda persona es capaz de desarrollar su autoestima”, refiere Branden. Esto quiere decir que todos podemos desarrollar la convicción de que somos competentes para

vivir a plenitud y de que se es digno de ser feliz; lo cual a su vez nos permite enfrentar la vida con mayor confianza y optimismo, ayudándonos a alcanzar nuestras metas para llegar a ser exitosos y experimentar la felicidad.

**Una persona con buena autoestima es organizada, tiene disciplina en su vida y muestra habilidad para terminar sus trabajos. Una persona con baja autoestima suele ser todo lo contrario: desorganizada, indisciplinada y no termina sus proyectos.**

## **¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI AUTOESTIMA?**

Con la ayuda del coaching vas a poder aumentar tu estima. A continuación te presentamos una guía por la que te recomendamos que comiences:

Para mejorar tu estima debes llevar a cabo un análisis para encontrar qué es lo que no te gusta de ti. Recuerda que cuando te enfrentas a ti mismo debes de hablarte con honestidad y abiertamente, ya que de nada sirve que te trates de engañar tu solo. Verte a ti mismo es como estar frente a un espejo. Debes aceptar lo que ves, ya sea en lo físico o en tu forma de ser en ese momento, reconociendo tus deficiencias para así poder definir un plan de acción hacia una mejora e iniciar un proceso para la corrección de lo que produce una baja estima en tu persona. El resultado de este primer paso es una clara definición de qué te gusta y qué no te gusta de ti.

Realiza un listado de todo aquello que veas que no te gusta de ti, ordenando de mayor a menor según el impacto que tengan sobre tu autoestima. Para ordenarlos, debes de numerar cada aspecto que no te guste y encontrar cuál de ellos es el que más te afecta. Así, por ejemplo, si hay cinco cosas que quieres cambiar de ti, ordénalas del uno al cinco, siendo el uno el que más impacto crees que tiene en ti y cinco la que menos; para que los trabajes de acuerdo a la importancia que tienen respecto tu autoestima.

Ahora que tienes el listado de lo que no te gusta de ti, el tercer paso consiste en identificar tus fortalezas y debilidades para cada uno de esos aspectos que no te agrada, siguiendo el orden de la tabla en donde los clasificaste por importancia.

## MARÍA Y SU BAJA AUTOESTIMA

Veamos el caso de María. Ella es una ejecutiva de banco que ha estado analizando la razón de su baja autoestima. Después de revisar y analizar, ha llegado a la conclusión de que son tres los aspectos que no le gustan de ella y que quisiera cambiar. En la figura 1, está la tabla en donde ha ordenado cada uno de ellos.

QUE NO ME GUSTA	SU IMPACTO
No tengo temas de conversación	1
Mi gordura	2
Que la gente no me reconzca el esfuerzo	3

**Figura 1.** Tabla de lo que no le gusta a María de su persona y el impacto que tiene en su autoestima ordenando de uno a tres.

FORTALEZAS	DEBILIDADES
Soy ordenada	Me distraigo con facilidad
Tengo disciplina en mis actividades	Hay temas que no me interesan
Entiendo bien el idioma inglés	Soy lenta en la lectura

**Figura 2.** Lista de fortalezas y las debilidades relativas a la falta de temas de conversación en el caso de María.

Con base en la tabla de qué es lo que no le gusta a María de ella, ahora puede elaborar una lista de las fortalezas y las debilidades que se reconoce al pensar en cada uno de los aspectos que no le agradan de ella. En su caso, para el aspecto que más le afecta en su autoestima (carecer de temas de conversación) tenemos:

Como a María le afecta no tener conversación, debe de encontrar algún tema común o importante afín a la gente con que se relaciona. Así, por ejemplo, si sus amigos y conocidos hablan de política o de economía, su mini-meta debe de ser leer sobre esos asuntos y, aunque no se vuelva una experta, sí deberá entender de qué se trata.

Una de las debilidades de María es que algunos de esos temas no le interesan o cuando menos eso piensa ella. En muchas ocasiones eso viene de la ignorancia que tenemos de los mismos. Leer sobre esos argumentos le va a dar elementos para poder juzgarlos y así, poco a poco, se va a

**El secreto para aumentar tu estima se basa en definir mini-metas a corto plazo (objetivos), que vayan dirigidas hacia un objetivo mayor (la meta), que te permitan saborear pequeños triunfos al alcanzarlas.**

ir interesando en ellos.

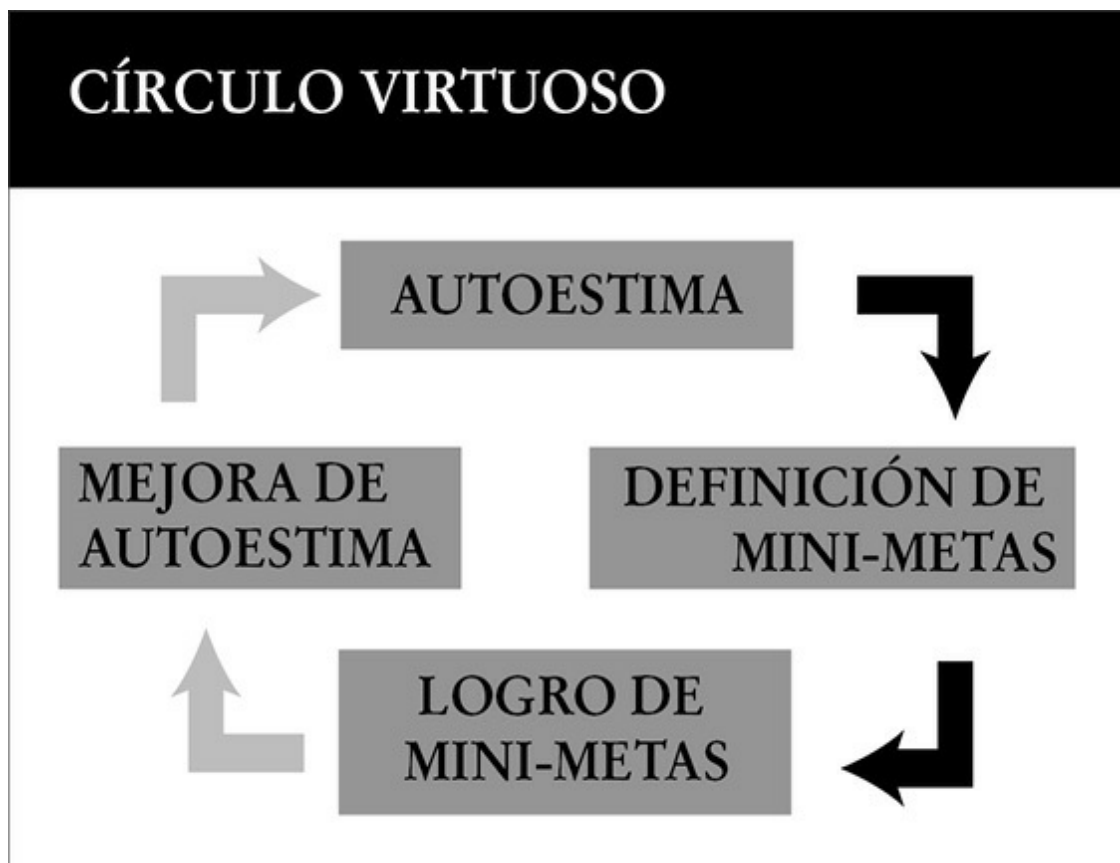
Como parte de las fortalezas de María están: se interesa por los demás, es empática, tiene disciplina y domina el inglés. La recomendación es que asigne tiempos específicos para leer revistas serias de tópicos relacionados con política y economía, en lugar de leer revistas de temas banales que sólo le quitarán el tiempo.

Una vez que sea alcanzada una mini-meta, va a mejorar la confianza en sí misma y eso va a aumentar la autoestima, lo que a su vez le va a facilitar lograr otras mini-metas de mayor reto o complejidad, generando felicidad. De esta manera, va a ir creyendo más en ella misma y entrará en un proceso conocido como el Círculo virtuoso de la felicidad (ver figura 3).

**Si mejoras tu autoestima, te vas a sentir mejor contigo mismo, estarás mental y emocionalmente preparado para alcanzar mayores logros.**

Regresando al ejemplo de María, al comenzar a leer sobre temas de interés que involucra a las personas con que se reúne, va a comenzar a opinar y le van a dar su lugar al escucharla, lo que a su vez la va a motivar a continuar informándose.

Al estar dentro de un Círculo virtuoso mejorará tu autoestima, te preparará para desarrollar actividades con tal intensidad que te harán olvidar el tiempo y el esfuerzo que les estás dedicando.



**Figura 3.** Círculo virtuoso para alcanzar la felicidad: mejora de la autoestima logrando pequeños retos que te hacen sentir más confianza en ti mismo.

Terminando con el ejemplo de María, a medida que vaya leyendo periódicos y revistas (nacionales y de otros países), se ponga a investigar en internet sobre contenidos específicos y lea libros y revistas con información relevante, va a tener más tópicos de con-versación en cualquier tipo de reunión y será aceptada en las pláticas, por consiguiente, su autoestima mejorará.

El último paso consiste en revisar periódicamente cómo mejora tu autoestima.



## FELICIDAD Y DINERO

Se piensa que cuando una persona tiene un automóvil deportivo último modelo o ropa de marca, es triunfadora y, por lo tanto, es feliz. No hay nada más erróneo que pensar así. Financiarlos una falsa imagen sobre todo con la tarjeta de crédito (que es uno de los financiamientos más caros que existen), es en verdad un gran error, ya que en lugar de utilizar el dinero para ahorrar y crecer económicamente, se está gastando al pagar intereses altísimos para hacernos parecer algo que en realidad no somos.

En su libro *Padre rico, padre pobre*, Robert T. Kiyosaki comenta que “es totalmente absurdo un bien que se va a devaluar más de lo que va a producir”. Este razonamiento es la manera que evalúa cualquier empresario al invertir en maquinaria o bienes para su negocio; no gasta en adquirir artículos que no le van a ayudar a mantener o mejorar su productividad. Así deberías de pensar siempre con respecto a tus gastos, si quieres crecer económicamente.

Un ejemplo que menciona Kiyosaki es el caso del automóvil: cuando adquieres un auto nuevo último modelo, con tan sólo salir de la agencia baja en 30% su valor, y lo peor es que lo utilices sólo para transportarte de un lugar a otro con comodidad, ya que es absurdo que si no has resuelto tus necesidades económicas básicas, inviertas dinero en un artículo que no te va a producir. Por eso, él recomienda que si adquieres un auto sea para emplearlo como taxi o para rentarlo, de tal forma que te produzca dinero suficiente para cubrir tus gastos (gasolina y mantenimiento) y, además, te deje una utilidad. Puedes comprar un auto también para ahorrar tiempo en traslados y, por lo tanto, usarlo como medio de transporte que te ayude a generar dinero al tener más tiempo para trabajar. Sin embargo, eso lo puede hacer cualquier auto económico que tenga bajo costo de mantenimiento y bajo consumo de gasolina, así que ni por eso se justifica que compres un automóvil de lujo si aún no tienes los recursos suficientes.

Lo mismo aplica para cualquier otro artículo que estés pensando en adquirir: comprar artículos de lujo para aparentar algo que no eres va a producir un efecto negativo a la larga cuando se complique el pago de altos intereses y termines perdiendo hasta el propio bien y, tal vez, algunos más. La clave es contar con un presupuesto de gastos que te oriente para que no caigas en excesos que luego no puedas cubrir.

Es cierto que hay personas exitosas que son muy ricas y tienen gran cantidad de bienes, pero también es verdad que no por eso son felices todo el tiempo. El dinero no necesariamente remite a la felicidad. Como refiere George Bernard Shaw, “del mismo modo que no tenemos derecho a consumir riqueza sin producirla, tampoco lo tenemos a consumir felicidad sin producirla”.

## CARACTERÍSTICAS DE LA FELICIDAD

El ser humano debe de satisfacer una serie de necesidades básicas para poder progresar. Al satisfacerlas comienza un proceso evolutivo centrado en la felicidad, tal como lo define Abraham Maslow en *Una teoría sobre la motivación humana*.

Decía Maslow que el ser humano debe de ir resolviendo una serie de necesidades que comienzan con las fisiológicas como respirar, comer y descansar, sin ellas no podría subsistir. Una vez cumplidas las necesidades fisiológicas o básicas, se tienen que satisfacer las del siguiente nivel que son las necesidades de seguridad, luego las de afiliación, le siguen las de reconocimiento y, finalmente, las de autorrealización que nos permiten alcanzar el éxito y ser felices (ver figura 4).

Desde un punto de vista temático, todas esas diferentes necesidades se pueden agrupar en cuatro categorías:

- a) Físicas: son aquellas que tienen un origen corporal: comer, vestir, tener donde vivir, poseer dinero y salud.
- b) Sociales: son las relacionadas con ser parte de un grupo y ser aceptados e, incluso, amados. Es la diferencia entre simplemente tener una casa en donde vivir o de la casa hacer un hogar.
- c) Mentales: el aprendizaje, la creatividad, la solución de problemas y, en general, crecer como ser humano en las áreas relacionadas con la ciencia y con las artes, son ejemplos de las necesidades mentales del ser humano.
- d) Espirituales: son donde el ser humano trasciende como individuo, por las que nuestra familia y la humanidad nos van a recordar siempre.



**Figura 4.** Pirámide de Maslow: jerarquía de necesidades

**Cada vez que satisfacemos necesidades de cualquiera de los diferentes niveles,**

Conforme satisfaces tus necesidades vas avanzando en diferentes niveles de retos y, por eso, decimos que la felicidad no es permanente, ya que cada vez que alcanzas las metas de una etapa, saboreas el éxito pero sólo por un corto período, porque casi de inmediato estás pensando en la siguiente fase dentro de cualquiera de los cuatro grupos

**nuestro estado  
emocional es, aunque  
por tiempo limitado,  
de felicidad.**

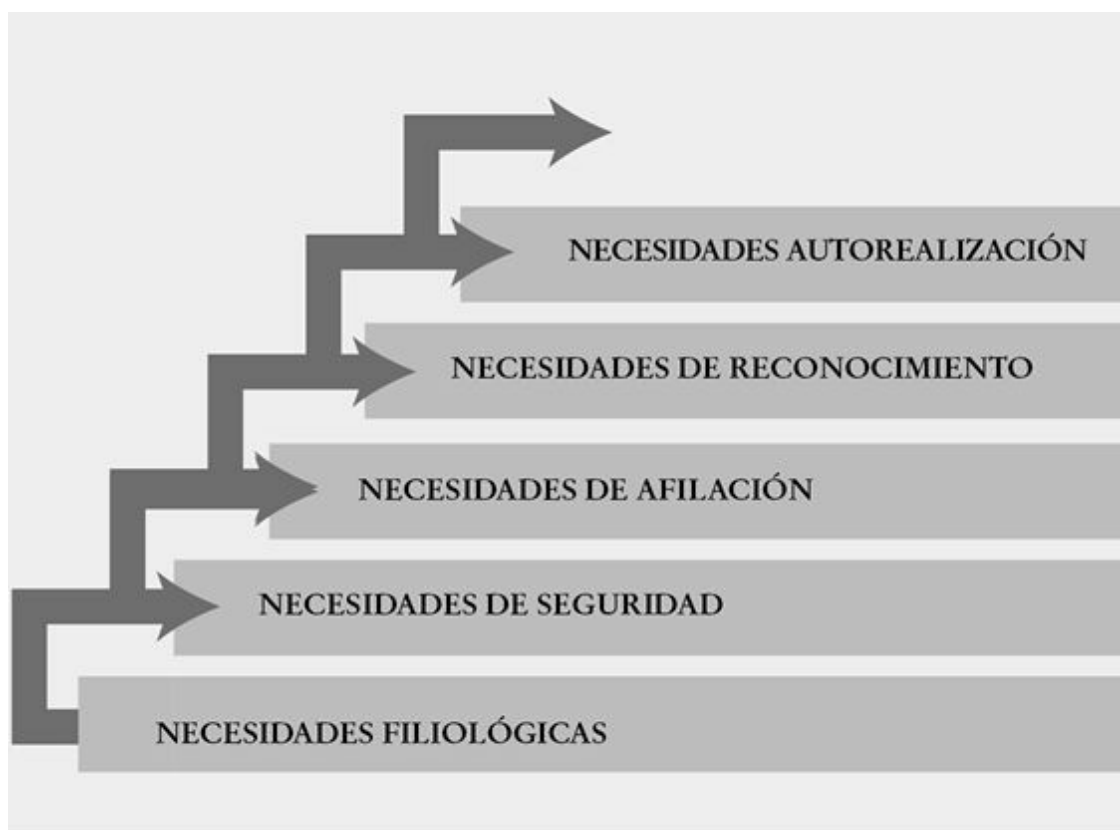
mencionados.

# LOS DIFERENTES PAPELES QUE DESEMPEÑAS EN TU VIDA

Una manera práctica de manejar las principales necesidades y saber cómo te afectan, es entendiendo los diferentes roles que representas en tu vida.

¿Qué son los roles?

En la vida personificamos diferentes actuaciones o papeles dentro de cada una de esas cuatro categorías de necesidades (físicas, sociales, mentales y espirituales), y a eso le llamamos roles. Son los diferentes modos de ser que vamos asumiendo en la vida: empleado, jefe, hijo, hermano, padre o madre, por nombrar algunos. Agrupan tus responsabilidades, así como las relaciones que tienes con el resto de las personas que te rodean.



**Figura 5.** Evolución progresiva en la satisfacción de necesidades.

No es igual una situación de conflicto familiar si tu rol es de hijo que si es como padre.

Debes estar consciente de qué papel desarrollas cuando estás buscando satisfacer

las necesidades físicas, cuando actúas como parte de una sociedad, cuando estás fortaleciendo tus habilidades mentales y, finalmente, cuando deseas trascender como ser humano y alcanzar el éxito.

Lo primero que debes hacer es preguntarte cuántos y cuáles de esos roles desempeñas hoy en tu vida, y agrupar los siete los principales.

Anota en una hoja los roles que desempeñas:

Tú eres: hijo(a), hermano(a), esposo(a), amigo(a), novio(a), padre o madre, tío(a), nieto(a), sobrino(a), primo(a), deportista (tenista, golfista, nadador...), estudiante, profesor, profesionista, consultor, músico (guitarrista, pianista...), artista (pintor o cantante), vecino(a), suegro(a), abuelo(a)...

Selecciona los siete más importantes para ti. No es fácil separarlos, pero es muy importante que mentalmente lo puedas hacer para trabajar cada uno de forma individual, ya que los vas a utilizar más adelante con la guía de este libro.

Un ejemplo sería:

- esposo
- padre (de mis hijos y mi nuera)
- hijo
- profesionista (como director de una empresa y como consultor)
- escritor
- deportista (incluye gimnasio y golfista)
- abuelo (incluye mi papel como suegro)

Separarlos te va a facilitar trabajar en cada uno de ellos. Debes de aprender a coordinarlos de manera que entre ellos sumen para que seas una persona completa, integral.

Muchos de nosotros vivimos brincando constantemente de rol en rol sin analizar a fondo si en realidad somos efectivos o eficientes al jugar tantos papeles en tiempos muy cortos. Es como si quisieras leer siete libros de autoayuda, pasando de uno a otro sin terminar siquiera algún capítulo completo y querer aplicar lo que aprendiste de manera salteada. Lo que va a pasar es que sólo vas a poder emplear algunos consejos, pero no vas a poder hacerlo de manera integral, y hasta puedes confundir conceptos o temas, y al final será sólo una pérdida de tiempo.

En la práctica, cuando se ejercen los roles, el ser humano experimenta cada una de las cuatro facetas de manera simultánea y no necesariamente una después de otra, por lo que debes de aprender a vivir satisfaciéndolas de manera coordinada; es decir, sin

descuidar una para lograr el éxito en otra.

Vivir de una manera integral, coordinando los diferentes roles, es una labor que pocos logran llevar a cabo con plenitud. A veces la felicidad no es fácil de alcanzar.

En ocasiones, una persona que es exitosa en su rol como profesionista (en su trabajo), no lo es en su rol como parte de una familia (padre, esposo(a) y / o hijo), o en sus papeles relacionados con temas espirituales, por la sencilla razón de que dedica todo o casi todo su tiempo y energía al logro de las metas relacionadas con el trabajo.

**Cada vez que alcances la meta que te propongas en alguno de tus siete roles (en cualquiera de los cuatro grupos de necesidades como son las físicas, sociales, mentales o espirituales), obtendrás un estado de plena satisfacción y de felicidad.**

No queremos decir que sea malo que obtengas éxito en el trabajo (y en el dinero que esto te puede producir); lo que hay que dejar claro es que por buscar la superación en algún rol, no debes descuidar los otros porque la felicidad es integral. Dedicando tiempo y energía a cada uno de ellos, podrás evolucionar de necesidad en necesidad, sin descuidar los diferentes roles tu vida.

Uno de los objetivos del libro es ayudarte a que con el coaching seas feliz, dándote las herramientas para enfocar de manera integral los roles que tú definas como principales en tu vida.

# LA RUEDA DE LA VIDA

La felicidad es un sentimiento. Todos estamos constantemente buscando ese estado que, en la mayoría de los casos, llega cuando menos lo esperamos y se va antes de que podamos disfrutarlo plenamente; no obstante, la ciencia ha demostrado que los circuitos en nuestro cerebro se modifican cuando aprendemos algo. Estos cambios se disparan con los pensamientos, pero más aún con las emociones; lo que quiere decir que con los ejercicios adecuados podemos incrementar nuestra capacidad de ser felices. Nos podemos entrenar para aumentar la facultad de generar sentimientos positivos.

La incidencia de la depresión está aumentando rápidamente, sobre todo en jóvenes, al grado de considerársele ya como el mal del siglo XXI. Es urgente implementar una cultura de la felicidad y eso se puede lograr con ayuda del coaching.

*¿CÓMO PUEDO SABER QUÉ TAN SATISFECHAS ESTÁN MIS NECESIDADES?*

**Los sentimientos positivos contrarrestan al estrés y aumentan la productividad de las personas.**

Ahora que ya conoces que alcanzar la felicidad requiere de ir satisfaciendo tus necesidades desde el punto de vista de cada uno de los principales roles de la vida, con la ayuda del coaching podrás analizar qué tan compensadas tienes tus necesidades.

Para ello vamos a utilizar una herramienta del coaching conocida como la Rueda de la Vida. Es un esquema que facilita identificar y hacernos conscientes de qué tan bien o mal andamos en algunas áreas de nuestra vida que son fundamentales para nuestro crecimiento integral, como la salud, economía o finanzas personales, el amor, la diversión, la satisfacción en el trabajo, relaciones familiares, la pareja, amigos y el crecimiento personal, entre otras temáticas. Uno puede poner en su propia Rueda de la Vida tantas áreas como quiera y que considere importantes para su desarrollo como persona.

Es frecuente que en el proceso de coaching, el coach solicite a su cliente que elaboren juntos la Rueda de la Vida, para que el cliente marque en qué áreas se siente satisfecho y en cuáles quisiera trabajar para mejorar.





**Figura 6.** La Rueda de la Vida

Se debe anotar, en cada una de las áreas que la conforman, un punto o marca sobre qué tan alta o baja es su satisfacción en la época actual; es decir, en la fecha en que se realiza. Se toma como punto de partida el centro del círculo, que equivaldría a “0”, cero satisfecho, hasta llegar al extremo exterior o la línea que delimita al círculo que corresponde al “10” de satisfacción en cada área.

Una vez marcada cada una de las áreas, se unen los puntos con una línea para establecer con más claridad cuáles son las zonas de desarrollo en las que el cliente está más satisfecho y cuáles en las que hay que resarcir.

Un ejemplo de la Rueda de la Vida es el siguiente:



**Figura 7.** Ejemplo de llenado de la Rueda de la Vida

Como puede verse, las figuras 6 y 7 son un poco distintas en las áreas que se están calificando, por lo que se insiste en que cada uno debe añadir todas aquellas que le sean importantes para su desarrollo integral como persona.

Llenar una Rueda de la Vida personalizada es una gran ayuda para conocerse y hacer consciencia de lo que es importante para nosotros y qué áreas necesitan más atención; es un buen punto de partida para trabajos de coaching, ya sea mediante la ayuda de un coach profesional o mediante el autocoaching, sabremos cuáles son los temas que requieran mayor atención para lograr el equilibrio y la felicidad.



## CAJA DE HERRAMIENTAS



Ejercicio: crea tu propia Rueda de la Vida.

1. En una hoja de papel dibuja el círculo y delimítalo con líneas del centro hacia fuera, creando campos más o menos del mismo tamaño, una por cada aspecto que consideramos importante en nuestra vida, como pueden ser: trabajo, amor, dinero, relación con la pareja, con los hijos, espiritualidad, salud, crecimiento intelectual, entre otras.
2. Puedes numerar del 0 al 10, del centro hacia afuera, en caso de que quieras poner calificaciones numéricas (ver figura 7). Puedes omitir este paso si lo prefieres.
3. Marca con un punto o una cruz el centro de cada una de las áreas, dependiendo del grado de satisfacción en que te encuentras justo en éste momento (no en el que quisieras estar), tomando el centro del círculo o el “0” como el más bajo, y el “10” o la línea exterior del círculo como el grado máximo de satisfacción (ver figura 7). La respuesta debe ser totalmente honesta contigo mismo para que el ejercicio funcione, no te preocupes de la confidencialidad de la información, el coach está obligado a ella. Piensa, al responder, la siguiente pregunta: ¿Del 0 al 10, qué tan satisfecho estoy con cada aspecto de mi vida marcada en el círculo?
- 4 Una vez que hayas marcado cada uno de los campos, une cada uno de los puntos o cruces con una línea recta. (ver figura 7), para delimitar las áreas de cada campo.
- 5 Siéntate tranquilo, a solas, y medita sobre el resultado de tu Rueda de la Vida. Identifica honestamente cuales aspectos requieren mayor trabajo en ti mismo para que se incremente tu nivel de satisfacción. Más adelante te explicaremos cómo enfocarte en cada área, estableciendo el plan de acción que te lleve a mejorar.

Como complemento de este capítulo, responde para ti, con toda sinceridad, y anota la respuesta a las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi sueño por el cual haría lo que fuera necesario para alcanzarlo?
- ¿Qué me gustaría cambiar de mi vida?
- ¿Qué me produce felicidad?
- ¿Soy feliz?, explica ¿por qué?
- Si no soy feliz, ¿por qué?
- ¿Cuál es mi actitud frente a la vida?
- ¿Cómo afecto la vida de los demás? (positivo, negativo o neutral) y ¿por qué?
- ¿Cuándo fue la última vez que mi actitud (buena o mala) me afectó?



## **RESUMEN**



Se entiende por felicidad, un estado emocional que nos hace sentir alegría y satisfacción.

Quien está feliz se siente a gusto, contento y complacido. No existe una escala numérica de la felicidad o una categoría que haya que alcanzar para que alguien se considere como una persona feliz.

La felicidad es una condición subjetiva y relativa. Dos personas no tienen por qué ser felices por las mismas razones o en las mismas condiciones y circunstancias. El ser humano suele sentir felicidad cuando alcanza sus objetivos y cuando logra solucionar los distintos retos que enfrenta en su vida cotidiana.

También la felicidad está ligada a la satisfacción que sentimos los seres humanos al lograr un objetivo previamente seleccionado. Es una emoción que se produce al alcanzar una meta. El cumplimiento de nuestras metas, obtener nuestros anhelos o lograr nuestros propósitos, son aspectos importantes para sentirnos felices, por eso esencial que defines tus roles en la vida.

Con la asistencia del coaching vas a poder alcanzar tus deseos o aspiraciones en cada uno de ellos, gracias a la metodología que te proporciona: te va a orientar para mantener un estado de equilibrio propicio para la felicidad, alimentando pensamientos positivos y orientándote para evitar que caigas en el pesimismo.

A través del coaching vas a poder mejorar tus habilidades y aumentar tu autoestima.

La Rueda de la Vida es una herramienta que facilita identificar y hacernos conscientes de qué tan bien o mal andamos en algunas áreas que son fundamentales para nuestro crecimiento integral, ya que idealmente debemos estar satisfechos con cada una de esas áreas que pueden ser, entre otras, la salud, la economía o las finanzas personales, el amor, la diversión, la satisfacción en el trabajo, las relaciones con la familia, la pareja o amigos, la espiritualidad, el crecimiento personal y cualquier otra sobre las que nos interese profundizar.

Elaborar nuestra Rueda de la Vida personalizada es una gran ayuda para conocerse y hacer consciencia de lo que es importante para nosotros y qué áreas necesitan más atención; es un buen punto de partida para trabajos de coaching, ya sea mediante el apoyo de un coach profesional o el autocoaching: con su apoyo sabremos cuáles son los temas que necesitan mayor atención para lograr el equilibrio y la felicidad.

## **4**

### **EL MANEJO DEL TIEMPO**

La vida es demasiado corta y no hay tiempo para quejarse y pelearse mi amigo, siempre he pensado que es un crimen.

JOHN LENNON Y PAUL MCCARTNEY

Tenemos a nuestra disposición todo el tiempo que hay, pero a la gran mayoría no les alcanza y terminan los días y las semanas sin cumplir sus sueños.

El tiempo pasado ya no lo podremos utilizar y si no lo supimos aprovechar, será tiempo perdido. Por eso es importante definir nuestras metas y ponernos a trabajar en las acciones que nos van a permitir alcanzar nuestros sueños.

# LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO

Organizar nuestro actuar integral es muy fácil, primero hay que identificar qué queremos hacer, luego saber cómo hacerlo y, entonces, simplemente, buscar el tiempo para hacerlo.

Desde que comenzó a existir el ser humano en la tierra, siempre ha habido un elemento que todos, absolutamente todos, hemos compartido en la misma cantidad: el tiempo.

**El tiempo es el elemento principal para alcanzar tus metas y ser exitoso; está ahí, a la mano, para usarlo o desperdiciarlo a tu entera voluntad. Está comprobado que las personas fallan en implementar sus objetivos, debido a que no saben utilizar su tiempo de manera efectiva.**

El tiempo, al igual que el petróleo, es un recurso muy valioso y no renovable; es decir, ambos elementos una vez utilizados se pierden para siempre y nunca se recuperan. La diferencia es que el petróleo sólo lo hay en ciertas regiones del planeta en donde hay enterrados suficientes fósiles y es muy caro explotarlo porque hay que sacarlo de las entrañas de la tierra; mientras que el tiempo lo tenemos todos en la misma cantidad y, lo más importante, es que es gratis.

Para que alcances el éxito es necesario que tengas tu visión definida y la estrategia formada por las acciones para completar tus metas y sus objetivos; pero igual de importante es que implementes esas acciones: que las ejecutes y no sólo las dejes escritas en un papel.

Con la disciplina para ejecutar, vas a poder hacer un buen manejo de tu tiempo.

“Como todos podemos hacer lo mejor si lo intentamos, el verdadero éxito está en hacerlo”, dice Alec Mackenzie en su libro *Time for Success*, “y para poder hacer algo”,

agrega: “Hay que disponer de tiempo”.

La mejor de las estrategias está destinada al fracaso si no hay una correcta ejecución, y el que ejecutes correctamente las acciones que forman tu plan, depende en gran parte del uso que le des a tu tiempo.

**La clave de la ejecución es la disciplina. Las**



Existen tres razones principales por las que no utilizamos el tiempo de la manera correcta. Porque:

- No nos organizamos para utilizarlo

**actividades que forman el Plan de Vida requieren de tu tiempo para implementarlas, por lo que debes de ser capaz de seleccionar correctamente las ocupaciones que lo consumen.**

eficientemente.

- No nos enfocamos de una manera efectiva.
- Lo perdemos en distractores.

En la práctica, no utilizamos el tiempo como debiéramos por una combinación de esas tres razones; por eso vamos a revisarlas, y a ver cómo te puedes organizar, estando enfocado y evitando al máximo los distractores.

El proceso de ejecución, según lo analizan Larry Bossidy y Ram Charan en su libro *Ejecución, la disciplina de hacer las cosas*, consiste en preguntarte constantemente:

- ¿Qué?
- ¿Cómo?
- ¿Cuándo?

**Siempre que tengas que escoger entre diferentes acciones o tomar una decisión, selecciona pensando en tus metas y prioridades.**

Es necesario que tengas la disciplina para cuestionarte qué y cómo, constantemente, durante la ejecución de las acciones. Para completar el proceso, te debes de preguntar también: ¿cuándo?, ya que la respuesta te va a orientar en el uso de tu tiempo.

El proceso es largo y requiere de flexibilidad. Los tiempos y las acciones, en algunos casos, van a tener que ajustarse o inclusive cambiarse por diferentes circunstancias que en ocasiones son ajenas a

tu voluntad.

Es probable que falles al intentar alcanzar ciertas metas; lo importante es que no te desilusiones y sigas adelante superando los obstáculos.

# LA AGENDA

La herramienta para organizarnos y utilizar mejor el tiempo es la agenda. La debes de emplear siempre pensando en hacer las cosas de una manera eficiente y a la vez efectiva, orientándote al logro integral de cada uno de los objetivos planteados en todos los roles que tienes en la vida.

Desde el comienzo de la era moderna en la que la gente vive prácticamente orientada a trabajar para poder vivir y triunfar en un entorno altamente competitivo, la organización del tiempo ha sido un factor decisivo.

Con todas las diferentes actividades que hay que llevar a cabo en el día a día, para poder hacer algo que sea de provecho tienes que seleccionarlas y organizar tu tiempo, distribuyéndolo de acuerdo con tus prioridades, pero siguiendo alguna estrategia como la que se describe más adelante.

Con la invención de las agendas se comenzó a gestar una generación de personas altamente productivas por el simple hecho de tener consciencia del uso de su tiempo. Sin embargo, en la mayoría de los casos, algunas personas viven frustradas por la dificultad para poder ser exitosas en más de uno de sus roles de vida, ya que no toman en cuenta sus necesidades en las otras áreas que, en su conjunto, crean al ser humano integral.

“Los métodos tradicionales de administración y manejo del tiempo se enfocan en lograr lo que uno quiere no dejando que nada ni nadie interfiera, a tal grado que a la demás gente se le ve como un recurso para avanzar más rápido o como un estorbo que quita el tiempo”, nos dice Stephen R. Covey en *Primero lo primero*; “sin embargo es necesario incorporar a ese manejo de la agenda, el ingrediente de la brújula”.

La brújula a la que se refiere es para saber hacia dónde vas, no sólo con base en tus objetivos de alguno de tus roles en particular, sino tomando en cuenta una actuación integral, considerando cada uno de tus roles principales en la vida.

# IMPORTANTE-URGENTE

Podrás organizar mejor tus actividades diarias de una manera integral, si al utilizar la agenda te preguntas: ¿qué es lo que me importa? y ¿cómo puedo distribuir mejor mi tiempo entre todos los aspectos que me interesan?

Un factor básico a tener en mente, para estructurar y manejar tu agenda, es clasificar todos los asuntos utilizando los conceptos de Importancia y/o Urgencia en sus cuatro combinaciones:

- 1) Importante y Urgente. Aquí resuelves alguna crisis o reparas alguna máquina descompuesta. Es donde produces con base en la experiencia y el buen juicio.
- 2) Importante pero No Urgente. Dedicas tiempo a planear, a prevenir problemas y a crecer como persona al incrementar tus habilidades leyendo y estudiando. Es donde deberías de pasar la mayor cantidad del tiempo de tu vida.
- 3) No Importante, pero Sí Urgente. Son esos temas que tal vez sean importantes para alguien más, como algunas llamadas o muchas de las reuniones de trabajo.
- 4) No Importante y No Urgente. Es el tiempo desperdiciado al grado de poder llamarlo basura. Ver programas de televisión de manera adictiva, leer revistas o novelas de las que no obtienes ningún provecho, leer y contestar correos electrónicos que no te llevan a nada enriquecedor o estar constantemente conectado a redes sociales como Facebook, Instagram o Twitter.

En general, debes dedicarle el mayor tiempo posible a las cuestiones que son Importantes, ya sean Urgentes o no. Por eso es que para organizar tu agenda, requieres preguntarte de cada tema que vayas a agregar en ella: ¿es importante? y ¿es urgente? Con base en la respuesta, habrá que distribuir las actividades en tu tiempo considerando que:

- Primero deben de ir las Importantes y Urgentes.
- Seguidas de las Importantes No Urgentes.
- Tratando de dedicar lo menos posible a las No Importantes Sí Urgentes.
- Manteniendo al mínimo las No Importantes No

## Urgentes.

En las Importantes y Urgentes es donde van a estar la mayoría de las actividades de tu trabajo o actividad principal (como empleado, empresario, estudiante o ama de casa). Son aquellas por las que trabajas ya sea en tu papel de estudiante, profesionista, ama de casa, licenciada o cualquier actividad en la que, por las circunstancias en este momento, tengas como prioridad; ya sea por tu profesión, por tu edad, por tu situación económica o de salud.

Las Importantes No Urgentes deben de incluir las actividades de tu Plan de Vida. Siguiendo esa clasificación, el poner en práctica las acciones de tu Plan, así como el aprender los conceptos de este libro, pertenecen al grupo 2 (Importante pero No Urgente), en donde dedicamos tiempo a planear y a crecer intelectualmente. En este apartado requieres dedicar la mayor cantidad y calidad de tu tiempo. Aquí debes de incluir todas aquellas que pertenecen a tu engrandecimiento, tanto intelectual como físico. Es importante hacerte notar que los horarios de estas actividades deben de ser preferentemente fuera de las horas de trabajo o de tu actividad principal. Algunas van a quedar agendadas en sábados y domingos, aunque no es una regla. Es probable que estas actividades, a veces, estén dentro de tu horario normal de trabajo de lunes a viernes y de 8 am a 6pm, y para poder acomodarlas es probable que tengas que reagendar algunas de las Importantes No Urgentes; sin embargo, no debes de tratar de moverlas mucho. Verás que con la práctica, esto se vuelve más y más fácil de organizar, ya que con la experiencia tus tiempos no se deben superponer demasiado.

En las No Importantes y Sí Urgentes vas a incluir todas aquellas actividades que sean significativas para otros y que requieren de tu tiempo, como juntas o responder algunos correos electrónicos o pequeños asuntos que no tomen más de 5 minutos en resolver.

# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ORGANIZAR TU TIEMPO

Cada día al levantarte te recomendamos revisar tu agenda, repasar tu visión y visualizarte alcanzándola, así como las metas y objetivos de la semana y del mes:

- Dedicar la primera media hora de tu día activo (en la oficina o en tu lugar de trabajo/estudio) a revisar los pendientes del día anterior y reorganizar tu agenda.
- Al final del día revisar lo que alcanzaste a realizar de tus pendientes en la agenda y tomar nota de lo que se va a acumular para el día siguiente o para la siguiente semana.
- También debes dejar espacios para los imprevistos, como puede ser reportarte a una llamada de un cliente, de tu jefe o de tu pareja. Algún asunto relacionados con tus hijos.
- Evita al máximo los distractores que te roban el tiempo.

Un ejemplo de distractor de tiempo que vivimos frecuentemente, es cuando alguna persona (amigo, compañero o colega del trabajo), se deja caer en tu oficina y comienza a platicarte de algún asunto en el que requiere que lo ayudes.

Existen tres alternativas:

- Lo atiendes en el momento
- Lo citas revisando tu agenda
- Le dices no

## *LO ATIENDES EN EL MOMENTO*

Si se trata de un ser querido (hijo, hija o pareja) o de alguien que sabes que valora tu tiempo, lo más probable es que vayas a atenderlo en el momento (o cuando menos en el mismo día si lo que estás haciendo no lo puedes suspender). Sin embargo, te recomendamos que, a pesar de la importancia de la persona, primero te asegures de la verdadera urgencia y del verdadero valor de tu ayuda oportuna.

## *LO CITAS REVISANDO TU AGENDA*

Si es algún colega del trabajo, un amigo o algún familiar que sabes que no valoran tu tiempo, tendrás que decidir si lo vas a escuchar o agendarlo. Luego le preguntas qué tan urgente es el asunto (o si es que puede esperar) y qué tiempo cree que va a necesitar para que lo escuches.

Cuando te diga que son 10, 30 o hasta 60 minutos, debes de decirle que estás a la mitad de alguna labor importante, pero que te deje ver tu agenda para buscar un espacio libre para dedicarle todo ese tiempo a él.

Acto seguido, busca enfrente de él en tu agenda un espacio que tengas disponible para que el tiempo que él te pide, y confírmale la cita para ese día a esa hora en tu oficina, o en donde a ambos les convenga.

## *LE DICES NO*

También recuerda que se vale decir no. En ocasiones es más importante un no a tiempo que un tal vez o un sí, que a la larga se complique porque no tienes la capacidad para atender el asunto o escapa a tus habilidades o conocimientos. Mejor dile no de una manera educada, pero tajante y firme. La sinceridad hablará bien de ti.

Ya sea que termines atendiéndolo en el momento o lo agendes para otro; en cualquiera de los dos casos, te recomendamos que lo primero que hagas sea ponerte de pie para que ésta persona se sienta incómoda y no tome asiento, o si ya lo hizo, que se levante; esto va a facilitar que salga de tu espacio rápido, y la visita no termine en un evento social.

No es fácil manejar la agenda con interrupciones. Habrá ocasiones en que la persona que acude a ti necesita el consejo en el momento, y ahí tendrás tú que decidir si lo atiendes (lo que dependerá de tu escala de valores y de tu capacidad para escuchar y para poder ayudarle).

## **CHECA TU CONSISTENCIA QUINCENAL**

Ya tienes en tu agenda la programación de todo el mes para asuntos Importantes (Urgentes o No), para meditar y para imprevistos o requerimientos que son Urgentes e Importantes para otros, pero que requieren de tu participación. Ahora debes de revisar la agenda de todo el mes y enfocarte en la parte de las siguientes dos semanas para que veas si puedes optimizar el uso del tiempo. Una vez más, es importante que lo hagas pensando en los diferentes roles de tu vida.



## REVISIÓN DIARIA

Has llegado al final del camino en cuanto al uso de la agenda se refiere. Ahora, al término de tu día, tienes que ver qué te quedó pendiente hoy y agregarlo a tu listado de actividades para el día siguiente, en su correspondiente horario con base en su clasificación (Importante no Urgente, Importante Urgente o no Importante Urgente).

Aquí es donde tienes que estar consciente que siempre habrá cambios: porque algo te tomó más tiempo de lo requerido o hubo más imprevistos de lo normal. No te desanimes y sigue adelante, reagenda los asuntos actualizando la lista del paso uno y continúa tu camino hacia el éxito.

**El tiempo y la práctica te van a ayudar a mejorar la eficiencia en el uso de la agenda.**

## EL ENFOQUE

La disciplina del uso de la agenda de poco te serviría si no estás enfocado en una disciplina mental; es decir, debes de evitar las distracciones al máximo para que te pueda alcanzar el tiempo al ejecutar tus estrategias.

Todos poseemos todo el tiempo, pero gracias a las distracciones, a muchos no les alcanza el que tienen para realizar lo previsto.

**Tener claridad en lo que estás haciendo es importante porque, de lo contrario, te vas a distraer buscando explicaciones.**

El enfoque no es un don ni algo que se obtenga de manera natural; es una herramienta y, como tal, debes de adquirirla y aprender a utilizarla. Es algo que exige disciplina, y que para muchos no es fácil de implementar porque se distraen fácilmente al intentar ejecutar las acciones importantes de su vida.

Como cualquier otra herramienta, tienes que aprender a utilizarla; está en ti el querer utilizarla y dedicarle tiempo a practicarla hasta llegar a adoptarla de manera natural. “El enfoque como herramienta que hay que aprender, requiere de practicar y practicar y practicar”, expresa Tony Jeary en su libro *Aceleración Estratégica*.

Esta disciplina te va permitir emplear tu tiempo en las actividades que van a hacer que alcances tu visión, pero para que exista enfoque deben de cumplirse los cuatro siguientes elementos:

- Tener claridad en lo que quieres
- Estar motivado
- Estar en control
- Poder recibir información constante de cómo vas

Con claridad es fácil estar motivado, siempre y cuando la actividad que estás desempeñando te llene y ayude a tu autorrealización en cualquiera de los roles de la vida.

### *AYER, HOY Y MAÑANA*

Como el enfoque tiene que ver con el día a día, cuando decimos que te tienes que enfocar, nos referimos a que inviertas un alto porcentaje de tu tiempo en lo que se debe de hacer hoy. Esto se facilita al ordenar en prioridades tus actividades y

asignarles tiempos con ayuda de la agenda. Así, al mantenerte enfocado, logras maximizar tu tiempo mejorando las posibilidades de llegar a ser exitoso.

Cuando logres eliminar los distractores y te enfoques en las actividades que realmente son importantes, podrás más fácilmente alcanzar tus metas y, consecuentemente, tu visión.

Como seres humanos, parte de los distractores que se nos presentan a todos son los miedos y las preocupaciones respecto al futuro, así como la carga de las experiencias pasadas que traemos.

**Las personas exitosas aprenden de su pasado y no especulan demasiado respecto a su futuro.**

**La base para estar enfocado en el presente es mantener clara tu visión hacia el futuro. Así, al estar enfocado y tenerla clara, evitas convertirte en un soñador que no puede materializar sus metas y que, por lo mismo, difícilmente alcanza el éxito.**

Respecto a tu pasado, hay que estar conscientes que nada se puede hacer para cambiarlo; sólo te queda aprender de él dejando las malas experiencias y los resentimientos a un lado. Recuerda que el “hubiera” no existe.

Al crear miedos irracionales, el futuro también abre la puerta a distractores de tu mente; nadie puede predecir el futuro, pero sí estás posibilitado a reducir el grado de incertidumbre al enfocarte en las actividades que al ejecutar hoy, te van a llevar a vivir un futuro mejor y más cercano a tus metas y objetivos.

# HÁBITOS Y VICIOS

**Los hábitos te producen resultados positivos, mientras que los vicios tan sólo te traen consecuencias negativas.**

Los hábitos y los vicios son comportamientos que uno repite continuamente de tal manera que se convierten en actos reflejo.

Ambos son relativamente fáciles de cambiar. Por supuesto que de lo que se trata es de eliminar tus vicios, no de cambiar tus hábitos. Algunos ejemplos de vicios o malos hábitos son:

- No revisar diariamente tu visión, sus metas y objetivos.
- No hacer ejercicio regularmente.
- No seguir una agenda diariamente (de trabajo y personal).
- Comer comida chatarra.
- No dormir cuando menos 6 o 7 horas diarias.
- Tener un horario irregular.
- No estudiar algo nuevo cada día, sin importar tu edad u ocupación.
- No leer regularmente. No leer ni siquiera un libro al mes.
- No tener un presupuesto de gastos basado en tus ingresos.
- Gastar más dinero del que tú mismo te autorices con base en tu presupuesto de gastos.

Si persistes en modificar un cierto comportamiento mediante la repetición, tarde o temprano vas a lograr que el nuevo comportamiento sea automático; sin embargo, esto toma para pequeños cambios un promedio de cuatro a cinco semanas, y también requiere de mucha consistencia y disciplina.

“Si has estado realizando un

**Para cambiar un vicio en hábito se necesita la implementación, de tu parte, de una política de no hacer excepciones.**

comportamiento repetidamente por 10 o 20

años, probablemente no lo vayas a poder eliminar o corregir en unas cuantas semanas”, refieren Jack Canfield, Mark Hansen y Les Hewitt en su libro *El poder del enfoque*. No obstante, con determinación y estando en control de tu voluntad, sí podrás cambiar, aunque tal vez se requiera de más tiempo. Lo importante es que estés convencido del cambio para lograr un resultado diferente.

Algunos ejemplos de hábitos son:

- Revisar diariamente tu visión, metas y objetivos.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Actualizar diariamente tu agenda (de trabajo y personal).
- Comer sanamente.
- Dormir cuando menos 6 o 7 horas diarias.
- Tener un horario regular que sea constante (dormir las mismas horas, alimentarte bien en los mismos horarios)
- Incorporar el hábito del estudio, sin importar tu edad u ocupación.
- Ser un lector regular. Trata de leer cuando menos un libro al mes.
- Hacer un presupuesto de gastos basado en tus ingresos.
- No gastar más dinero del autorizado con base en tu presupuesto de gastos.

## ASUNTOS QUE TE ROBAN EL TIEMPO

En tu vida cotidiana ya sea en el trabajo, con los amigos o con la familia, siempre hay asuntos que quitan el tiempo de una manera un tanto injusta o egoísta. Tienes que aprender a decir No a las cuestiones que te van a quitar tiempo para el logro de tus objetivos; también debes de saber organizar tus pendientes para maximizar el uso del tiempo.

El experto en productividad personal David Allen detalla, en su libro *Hacer las cosas*, que “basado en el sentido común se pueden organizar nuestras actividades para reducir al máximo los distractores de nuestro tiempo, de tal manera que seamos altamente eficientes y efectivos, pero a la vez que estemos relajados”.

Estar relajado cuando pospones un asunto es en realidad un aspecto muy importante en el manejo del estrés. Por lo general, cuando retrasamos algo, se nos queda el pendiente en el cerebro y aunque no de manera consciente, en el inconsciente le está dando vueltas a lo que no hicimos. Por eso Allen recomienda un sistema fácil de implementar, pero que a la vez te permita hacer a un lado los asuntos en que no vas a trabajar de inmediato.

**Hoy se necesita de una disciplina muy estricta para filtrar los diversos asuntos que llegan a nosotros solicitando egoístamente nuestra atención, robándonos ese preciado y limitado bien que es el tiempo.**

La metodología de Allen se basa en dos objetivos claves:

1. Capturar todo lo que tenemos por hacer ya sea para hoy, mañana, o en un año, o más, ya sea grande o pequeño, todo en un sistema que sea lógico y confiable.
2. Disciplinarnos para tomar decisiones de frente a cada asunto y en el momento, catalogando todo lo que “entre” a nuestra vida, no dejando nada para clasificarlo después.

En la actualidad, la habilidad para ser exitoso y estar en control requiere que cambies la forma tradicional de pensar y de trabajar. Antiguamente, dábamos entrada a todos los requerimientos que fueran apareciendo en nuestra vida, tanto en el plano

profesional (en el trabajo) como en lo personal.

# CATALOGAR

El secreto para poder filtrar la información que te llega diariamente, es que sepas qué hacer con ella en el momento mismo en que la recibes. A esto le llamamos catalogar y consiste simplemente en ubicar cada pieza de información dentro de uno de los cuatro posibles casilleros de catálogo:

1. Me corresponde hacer y puedo resolverlo en 5 minutos.
2. Me corresponde hacer, pero requiere de más de 5 minutos.
3. No me corresponde hacer, pero debo participar.
4. No me corresponde hacer y no debo participar.

Una vez que hayas clasificado toda la información, debes de revisar tu agenda para encontrar el espacio de tiempo adecuado para actuar de conforme a esos cuatro grupos de clasificación.

## *1. ME CORRESPONDE HACER Y PUEDO RESOLVERLO EN 5 MINUTOS*

Cuando recibes información que requiere que resuelvas algo, y que al revisar compruebas que no te va a tomar más de 5 minutos, debes de actuar de inmediato y resolver ejecutando los 5 minutos cuando tu agenda así lo permita.

Recuerda que, aunque sólo te tome 5 minutos, si hay unos 10 asuntos vas a consumir casi una hora de tu tiempo; por eso necesitas utilizar las ventanas abiertas en tu agenda, de acuerdo al tiempo que vayas a requerir. Esto puede ser en una sola sesión o en varias distribuidas a lo largo del mes.

## *2. ME CORRESPONDE HACER, PERO REQUIERE DE MÁS DE 5 MINUTOS*

Si te va a tomar más de 5 minutos, debes de clasificar el asunto en dos tipos:

- 1) Asuntos que debes atender personalmente.
- 2) Asuntos que debes delegar a alguien más.

**Una orden que no es supervisada es como**

Las cuestiones que necesitas de atender personalmente tienes que catalogarlas en

**una orden no dada y esto aplica en todos los roles de tu vida ya sea como estudiante, profesionista, ama de casa, madre o padre de familia.**

orden de Importancia y de Urgencia, siguiendo la guía descrita en la sección de la agenda. Con base en la clasificación, debes de agendarlas en tus ventanas abiertas. Tendrás que añadirlas en los horarios de trabajo (de 8 am a 6 pm) o los de tu uso personal. Lo que debes de tener en mente es que este asunto que te acaba de llegar, convendrá que entre en tu agenda a partir de tu rol de prioridades.

Los asuntos que alguien más debe de realizar y que por la razón que sea vinieron a parar enfrente de ti, debes de enviarlos a la persona adecuada y supervisar su ejecución.

### *3. NO ME CORRESPONDE HACER, PERO DEBO PARTICIPAR*

Estos asuntos son urgentes para alguien más. Ya vimos cómo los debes de tratar en No Importantes y Sí Urgentes, principalmente utilizando las ventanas abiertas (ver el paso cinco en el uso de la agenda).

### *4. NO ME CORRESPONDE HACER Y NO DEBO PARTICIPAR*

Hay información que al momento de recibirla pudiera no ser útil, pero que sientes que la podrías manejar en el futuro. Para ello te recomiendo abrir tres tipos de archivos o folders:

1. Interesante
2. De referencia
3. Para generar ideas

Al recibir algo que sientes que no te obliga a actuar, manéjalo de una de las siguientes maneras:

- A) Irrelevante. Tíralo a la basura.
- B) Interesante, archívalo en asuntos interesantes para leer después, y utiliza una de tus ventanas abiertas en tu agenda.
- C) Algún día podría ser interesante o necesario, archívalo en asuntos de referencia.
- D) Tema que pudiera servirte en el futuro para algo nuevo, archívalo en asuntos para generar ideas.



Te recomendamos para los casos C y D, que agendes un espacio para revisarlos periódicamente, por ejemplo, cada tres meses.

## **POR FAVOR, NO CONTAMINES**

**Cualquier asunto que lleve archivado sin utilizar por más de un año, tíralo a la basura.**

Somos muy dados a pensar que sólo la demás gente nos va a enviar información chatarra. Por favor, antes de mandar un correo electrónico o una carta o cualquier documento o medio de comunicación (como podría ser una llamada telefónica), ten en mente si la persona o personas a quienes te diriges realmente deben de enterarse del asunto. Y lo más importante, pregúntate si hay alguna

acción que deban de tomar y si en verdad deben dedicarle su tiempo a tu información. Lo último que vas a querer ver, es que lo clasifiquen de irrelevante y lo tiren a la basura después de perderle tiempo. Aquí aplica el refrán: “No hagas a los demás lo que no quieras para ti”.



## **CAJA DE HERRAMIENTAS**



A continuación, sugerimos algunas preguntas que te servirán para revisar qué tan eficiente eres en la administración de tu tiempo.

- ¿Cuándo me llega algún asunto lo analizo antes de actuar y trato de ver si me va a quitar tiempo valioso para otro pendiente?
- ¿Utilizo algún tipo de agenda?
- ¿Cómo le hago para recordar mis compromisos? ¿Los anoto en un papel o sólo los memorizo? Te recomiendo comenzar a usar la aplicación digital en tu teléfono celular o tener una de escritorio.
- ¿Cuántas veces he dicho que sí a algo y luego me arrepiento?
- ¿Cuáles son los principales distractores en mi trabajo?
- ¿Tengo mucha información acumulada que no he utilizado por más de un año?
- ¿Mis jefes, mis colegas o mis amigos entienden el concepto de Importante y Urgente?
- ¿Qué tan organizado soy?
- ¿Te sientes agobiado por que no salen las cosas como lo esperas?
- ¿Estoy dedicando tiempo a los asuntos como los agendé?
- ¿Lo que estoy haciendo es Importante?
- ¿Esto es Urgente para mí? Si no, ¿lo puedo delegar o posponer?
- ¿Voy a terminar el día de labores de acuerdo a lo programado?
- ¿Tendré que sacrificar tiempo fuera de esta actividad para completarla?

Al final del día requieres de otros 30 minutos para analizar tu avance en los roles de tu vida y en los aspectos Importantes y Urgentes así como en los Importantes y No

Urgentes. También es aquí en donde vas a revisar la agenda para el día siguiente.



## RESUMEN



Reza el refrán: “Nadie sabe lo que tiene hasta que lo pierde” y es cierto para muchos casos, pero cuando del tiempo se trata, generalmente, no aplica. Lo perdemos una y otra vez sin valorarlo, porque cada día que comienza trae otras 24 horas para aprovecharlo o perderlo, sin un costo aparente. El tiempo perdido ya no lo podremos recuperar. Por eso es importante organizar nuestras actividades, para enfocarnos en las metas principales y ponernos a trabajar en las acciones que nos van a permitir alcanzar nuestros sueños.

Organizar nuestro tiempo no es complicado, requiere de disciplina. Primero es necesario identificar el orden de prioridades de lo que queremos hacer, luego establecer jerarquías en nuestros asuntos y, finalmente, actuar.

Un factor básico para estructurar y manejar tu agenda e identificar tus prioridades es clasificar todos los asuntos utilizando los conceptos de Importancia y/o Urgencia en sus cuatro combinaciones:

- Importante y Urgente. Aquí resuelves alguna crisis.
- Importante pero No Urgente. Aquí es donde dedicas tiempo a planear. Es donde deberías de pasar la mayor cantidad del tiempo.
- No Importante, pero Sí Urgente. Son esos asuntos que tal vez sean relevantes para alguien más, pero que hay que resolver.
- No Importante y No Urgente. Es el tiempo desperdiciado.

En general, debes dedicarle el mayor tiempo posible a los asuntos que son Importantes, ya sean Urgentes o no. Por eso habrá que distribuir las actividades entre tu tiempo al agendarlas considerando que:

1. Primero deben de ir las Importantes No Urgentes
2. Seguidas de las Importantes Urgentes
3. Tratando de dedicar lo menos posible a las No Importantes Sí Urgentes
4. Manteniendo al mínimo las No Importantes No Urgentes

El proceso es largo y requiere de flexibilidad. Los tiempos y las acciones en algunos casos van a tener que ajustarse o inclusive cambiarse por diferentes circunstancias que, en ocasiones, son ajenas a tu voluntad. Es probable que falles al intentar alcanzar algunas metas; lo importante es que no te desilusiones y sigas adelante superando los obstáculos.

Recuerda:

- Siempre que tengas que escoger entre diferentes acciones o tomar una decisión, opta pensando en tus metas y en tus prioridades.
- Al final del día tienes que ver qué te quedó pendiente y agregarlo a tu listado de actividades por organizar.
- No es fácil manejar la agenda con interrupciones. Tendrás que decidir qué atiendes y qué no.
- Debes de revisar la agenda de todo el mes y enfocarte en las próximas dos semanas.
- El tiempo y la práctica te van a ayudar a mejorar la eficiencia en el uso de la agenda.
- La agenda de poco te servirá si careces de la disciplina mental de estar enfocado en tus prioridades.

## **5**

### **ZONA DE CONFORT**

Un barco atracado en el puerto está seguro, pero  
no es la finalidad para la que fue construido.

WILLIAM SHED

Desde la aparición del hombre en la tierra, su primera preocupación fue procurarse alimentación, un techo sobre su cabeza que lo protegiera de las inclemencias del tiempo y que lo mantuviera a salvo de las amenazas que lo acechaban, como la presencia de algunos animales salvajes.

Así, en busca de condiciones propicias para mantenerse a salvo y alimentado, se fue moviendo de un lugar a otro, dando origen a los pueblos nómadas. Una vez que esos pueblos encontraron sitios que facilitaran su subsistencia en las mejores condiciones posibles, comenzaron a fundar comunidades. Por ejemplo, los egipcios se establecieron a orillas del río Nilo que les permitió comenzar con la agricultura y la pesca, o bien, la antigua región de Mesopotamia asentada entre los ríos Tigris y Éufrates.

El ser humano está configurado desde su nacimiento, a instancias de la parte más primitiva de su cerebro (el cerebro reptiliano), a buscar una zona en la cual se sienta seguro y cómodo, alejado de las amenazas y en donde pueda sentir que tiene satisfechas sus necesidades. Esto explica porque en muchas ocasiones las personas tenemos gran una resistencia natural al cambio.

En el mundo actual, es claro que las amenazas cotidianas ya no son los animales salvajes o la falta de alimentos, como ocurrió a los primeros pobladores del planeta; sin embargo, estamos sujetos a una serie de presiones y convencionalismos sociales que en gran medida determinan:

- ¿Quién soy?
- ¿Qué busco?
- ¿Qué quiero?

De esa forma, nos dejamos arrastrar por el consumismo masivo y queremos comprar el añorado teléfono celular, de última generación; el mejor automóvil que nuestro presupuesto permita; y la ropa que nos haga sentir que lucimos bien. Ya no nos basta con satisfacer nuestras necesidades primarias, sino que cada día queremos más y más, y comúnmente no estamos conformes con lo que vamos obteniendo, ya que la emoción pasa pronto y siempre deseamos otras comodidades.

Por supuesto que no es criticable ser ambicioso y trabajar no sólo por lo que necesitamos, sino también por lo que queremos o deseamos, aunque sean cosas superfluas. En cualquier caso, se vale premiarse con lo que más nos gusta. Nos lo merecemos.



Cuando hemos alcanzado esas comodidades cotidianas, como lo que consideramos un buen trabajo, una estabilidad emocional, familiar, una red de amigos, un sitio en donde vivir, un automóvil que nos lleva cómodamente de un lugar a otro y otras similares, nos encontramos en una zona confortable de la que no queremos movernos porque en ella nos sentimos seguros, nos resulta conocida y no implica mayores riesgos.

El asunto comienza a complicarse cuando no tomamos en consideración que todo en esta vida es un cambio permanente. El antiguo filósofo Heráclito de Éfeso decía que “nadie se baña dos veces en el mismo río”; ya que a cada instante el río es el mismo y no lo es. Lo mismo ocurre con nosotros que estamos en constante transformación.

## ¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI... TRANQUILIDAD?

La zona segura y confortable en donde encontramos tranquilidad y comodidad en cualquier etapa, aunque no queramos, suele cambiar por la transformación constante de nuestra cotidianidad. De pronto nos damos cuenta que aquello que nos hacía sentir seguros y bien, ha desaparecido de repente. Lo mismo puede tratarse de un trabajo, en el que por un recorte de personal quedamos fuera; las relaciones de pareja, en las que vamos cambiando y en ocasiones nos alejamos; e incluso la salud, ya que las enfermedades aparecen a veces cuando menos lo esperas y ni que decir de los accidentes.

En 1998 se publicó *Quien se ha llevado mi queso*, de Spencer Johnson, en donde a partir de una historia muy sencilla, relata que es lo que ocurre cuando de forma repentina desaparece la Zona de Confort y la manera en que deberíamos adaptarnos a un mundo en constante cambio. El libro narra la historia de dos ratones y dos liliputienses que viven en un laberinto, en donde encuentran cuartos o bodegas llenas de queso delicioso que les permite resolver sus necesidades básicas, ya que tienen alimento de sobra para subsistir. Mientras los ratones gozan del queso que encontraron, siguen en su búsqueda constante por su instinto de preservar su fuente de alimento; por el contrario, los liliputienses se acostumbran a tener siempre llena de queso su bodega y se confían, sabiendo que cada mañana que llegan a ella la encuentran abastecida. Así se van volviendo comodinos y quizá hasta flojos al tener resuelta la vida. El punto de quiebre ocurre cuando los ratones y los liliputienses descubren un día que el queso ha desaparecido por completo.

Spencer contrasta la reacción instintiva de los ratones al ver que su queso ya no está. De inmediato y sin pensarlo, guiados por su instinto de conservación, inician la búsqueda de más queso en otras áreas no exploradas del laberinto; en contraste con la reacción de los liliputienses que pasan primero por la negación de que el queso no está, revisan una y otra vez la bodega para percatarse de que, en efecto, el queso ha desaparecido. Después sienten por el enojo y la frustración porque alguien se ha llevado el queso al que sienten que tienen derecho; y, finalmente, caen en la inmovilidad porque les da temor adentrarse a otras áreas desconocidas del laberinto en busca de nuevo queso. Así regresan uno y otro día a la bodega con la esperanza de ver si aparece el queso nuevamente, como por arte de magia, volviendo a sus casas con la frustración de no haberlo encontrado.

Los días pasan y mientras los ratones ya han encontrado un nuevo queso en otra parte, los liliputienses siguen pensando qué hacer para que en la misma bodega de siempre aparezca el queso que se han llevado. Cuando el hambre ya es mucha, no les queda otra opción más que salir a lo desconocido, entonces deciden escapar de la

inmovilidad.

¿Cuántas veces nos ha sucedido que alguien se lleva nuestro queso? Que nos quedamos sin trabajo o que perdimos a nuestro mejor cliente o que rompimos en una relación que nos era plena y satisfactoria. ¿Cuántas veces cambió la relación con nuestros hijos o nuestros mejores amigos, y no nos hemos atrevido a adaptarnos a esa modificación para retomar el vínculo por miedo?

Si alguien se llevara tu queso, ¿cuál sería tu respuesta?:

- a) ¿Proactiva como la de los ratones?
- b) Te tiras al drama, te quejas y no te atreves a salir a buscar un nuevo queso.
- c) ¿Qué harías si no tuvieras miedo?
- d) ¿Pensarías en alguien que te ayude a conseguir queso?

# EL PROBLEMA DE LA ZONA DE CONFORT

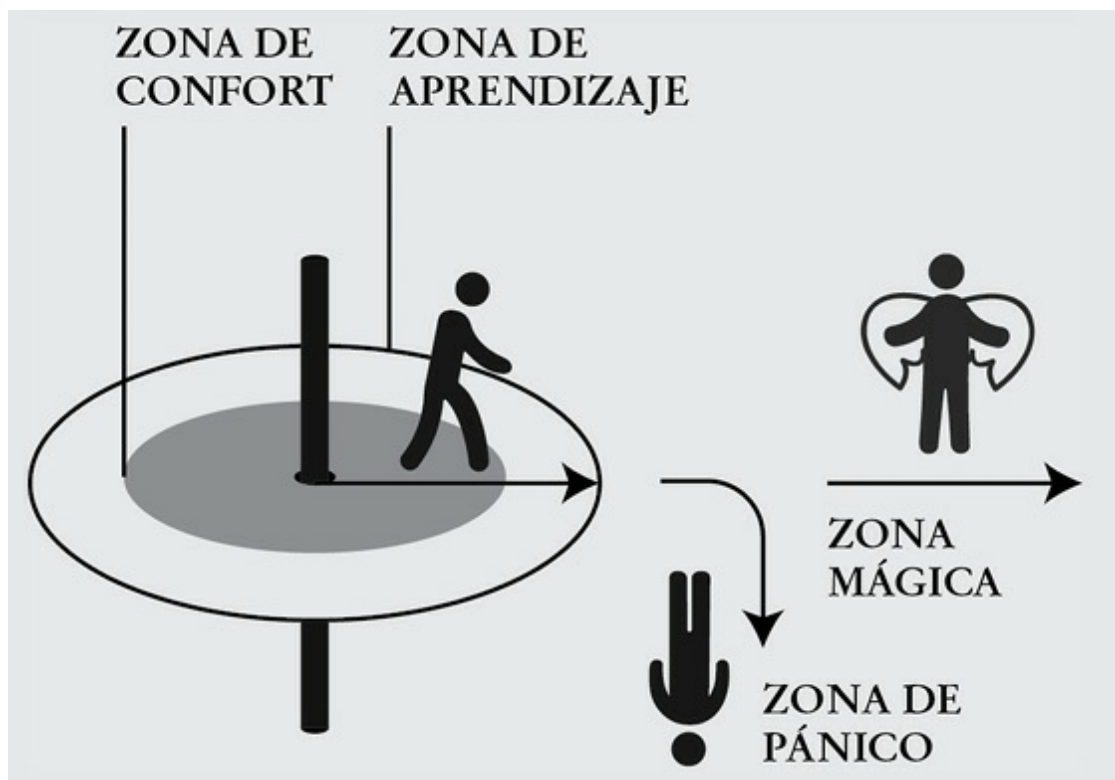
La Zona de Confort es ese espacio o estado mental que nos es conocido, en donde nos sentimos cómodos y seguros con nuestra vida, sin presiones y con nuestras necesidades cubiertas. Estar dentro de una Zona de Confort no es necesariamente malo, pero debemos entender que con dificultad dura para siempre por la constante transformación de las cosas, por lo que debemos estar preparados para adaptarnos al cambio.

El problema real de la Zona de Confort se presenta cuando deja de ser confortable, nos aferramos a ella porque es lo conocido, y nos cuesta mucho trabajo cambiar. También es un problema porque no nos permite seguir creciendo y desarrollándonos, y preferimos quedarnos inmóviles sin explotar al máximo nuestras habilidades.

Existen personas que sin tener en riesgo su Zona de Confort, buscan constantemente dejarla atrás y explorar nuevos horizontes, antes de acostumbrarse a ella y renunciar a sus posibilidades de crecimiento y su creatividad. Esa expansión de la Zona de Confort nos lleva invariablemente a nuevas experiencias y conocimientos. Es viable y deseable expandir la Zona de Confort, aun sin que alguien se lleve nuestro queso.

Leonardo Wolk, coach argentino, en *Coaching, el arte de soplar las brasas*, señala que existen tres zonas de aprendizaje:

- 1) Zona de Confort: operamos en forma casi automática con el conocimiento adquirido y hay poco o nulo espacio para el aprendizaje.
- 2) Zona de Expansión: existe una gran posibilidad de aprendizaje porque hay que salir de la Zona de Confort y experimentar nuevas cosas, emprender nuevas acciones que nos son desconocidas y que pueden llevarnos a resultados magníficos, antes de lo que hubiéramos esperado. En este espacio es donde podemos ir ampliando la Zona de Confort.
- 3) Zona de Pánico o temor: no deja lugar para aprendizajes nuevos porque el miedo es paralizante. Otros autores se refieren a la zona de pánico como la zona mágica, porque si te atreves a llegar a ella pueden suceder cosas maravillosas.



**Figura 8.** Imagen de Inknowation.

Queda claro que estirar o hacer grande la Zona de Confort para experimentar cosas nuevas es muy importante para adquirir un nuevo aprendizaje y llegar a obtener las consecuencias que esperamos.

En muchas ocasiones insistimos una y otra vez sobre lo mismo, buscando nuevos efectos con las mismas viejas acciones (como los liliputienses que iban una y otra vez a revisar la bodega vacía); es necesario implementar nuevos planes de acción para no obtener una y otra vez lo mismo. Ya lo decía Einstein, “si quieres resultados diferentes, has cosas diferentes”.

Pongamos, por ejemplo, que has estado buscando trabajo, y una y otra vez has sido rechazado después de la entrevista inicial. ¿Qué es lo que está fallando?, ¿por qué no has obtenido lo que esperas? Obviamente las consecuencias no han sido satisfactorias. Quizá requieras cambiar tu actitud o tu forma de presentarte a las entrevistas, tal vez el formato de curriculum que has utilizado está pasado de moda, o es probable que debas adquirir nuevas habilidades que les interesen a las empresas en donde desees laborar, como aprender otro idioma o nuevos programas de computación. Lo que es incuestionable es que mientras sigas haciendo lo mismo, obtendrás los mismos resultados.

## ROMPER EL HÁBITO

El doctor Joe Dispenza, neurocientífico, lleva muchos años estudiando las reacciones cerebrales ante distintos estímulos, en *Deja de ser tú* señala que es un error pretender crear nuestro futuro con viejos hábitos del pasado. Explica que a los 35 años de edad, nuestra identidad o personalidad está completamente formada, y hemos memorizado una serie de conductas, creencias, actitudes, reacciones emocionales, hábitos, habilidades y respuestas condicionadas que llevamos dentro como programas sin que nos demos cuenta. Es como querer ver nuestro futuro por el espejo retrovisor.

**Busca un trabajo distinto, vístete diferente para la entrevista de trabajo, mejora tu aspecto o tu argumento de venta, quítate el miedo antes de sentarte con el reclutador. Todo eso te puede llevar a conseguir ese empleo que deseas.**

Eso significa que el 95% de quienes somos, al cumplir 40 años, tenemos presente una serie de programas subconscientes que se han vuelto automáticos, como conducir un coche, cepillarnos los dientes, angustiarnos por el futuro, culpar a nuestros padres, juzgar a los amigos, no creer en nosotros mismos y otros tantos, lo que nos lleva a la infelicidad crónica.

Según el doctor Dispenza, la forma de romper el hábito de ser nosotros mismos, con las mismas manías, preocupaciones, frustraciones e insatisfacciones que cargamos por los programas automáticos e inconscientes del pasado consiste en movernos hacia lo desconocido, hacer cosas nuevas que generen distintas conexiones neuronales.

Para no ir por la vida como en una especie de piloto automático, él sugiere incursionar en un nuevo trabajo, manejar por una ruta

distinta a la de todos los días, probar un helado de un sabor diferente del que pedimos siempre, aprender cosas nuevas. Como puede verse, representa grandes beneficios a nivel cerebral salirse del espacio conocido para intentar cosas distintas; además de que emprender nuevas acciones nos puede llevar a resolver problemas con los que llevamos mucho tiempo lidiando y sin obtener los resultados esperados.

Hemos visto que la Zona de Confort puede terminar sin que tú lo quieras o busques, en forma gradual o abrupta (como para los ratones y los liliputienses), o puede acabar porque el deseo de cambiar y salir de ella proviene de ti mismo, porque has decidido modificar las cosas de tu vida que no te hacen feliz, que no te son

satisfactorias.

Esto se traduce de varias maneras: en que decidas dejar tu aburrido trabajo donde no ves un futuro para emprender la creación de una empresa propia, o simplemente cambiar de giro; dejar una relación que no es plena ni satisfactoria o hasta que decidas cambiar de país para ir a vivir a París, por ejemplo. Todo ello es válido y además es posible cuando eres consciente de tu situación actual y te propones a cambiar.

## EL CRECIMIENTO DE LA LANGOSTA

**No puedes esperar a que lo que no te gusta se modifique por sí solo. Hay que poner manos a la obra, porque lo que no hagamos por nosotros mismos nadie lo hará.**

Un buen ejemplo de lo que hemos comentado sobre la Zona de Confort es lo que ocurre con las langostas y otros crustáceos. Durante su desarrollo aumentan de tamaño pero su caparazón, llamado exoesqueleto, no crece a la par, por lo que llega un momento en que la langosta se siente limitada e incómoda. Para remediarlo y poder seguir creciendo, se meten debajo de las piedras para protegerse de los depredadores, se desprenden del caparazón y crean uno nuevo de mayor tamaño. Al continuar con su desarrollo, cuando ese caparazón se vuelve incómodo regresan

debajo de las rocas y hacen otra vez lo mismo. Ese proceso de muda del exoesqueleto se llama ecdisis, y las langostas jóvenes lo realizan aproximadamente cinco veces al año, en tanto, las adultas lo hacen solo una vez en el mismo periodo.

Del ejemplo de las langostas podemos aprender que lo que les permite crecer es la incomodidad de un caparazón demasiado ajustado y limitante. Los tiempos de incomodidad son tiempos de crecimiento. La incomodidad y frustración son señales de la necesidad de seguir creciendo, de dejar la Zona de Confort.

Como verás en este libro, no es difícil que alcances los objetivos que te propongas, siempre que estés dispuesto al cambio y hagas lo necesario para lograrlo con un compromiso real hacia ti mismo.



## EL PELIGRO DE LA ZONA DE CONFORT

A partir del ejercicio de la Rueda de la Vida que vimos en el capítulo 3, podemos identificar los aspectos de nuestra vida que no son satisfactorios en este momento para decidimos a tomar las riendas de nuestra propia felicidad y cambiar las cosas que no nos gustan. Si ya no estoy en mi Zona de Confort porque desapareció (como el queso) o simplemente decido que no quiero seguir en ella porque me estoy perdiendo oportunidades más satisfactorias, es necesario implementar cambios inmediatos.

Las causas más frecuentes para la resistencia al cambio son el miedo y la inseguridad que nos provoca entrar a un territorio desconocido, es como ingresar a tientes a un cuarto oscuro en donde no hemos estado antes. Sentimos miedo de perder lo que ya tenemos o, incluso, de perder nuestra identidad.

**El mayor riesgo es que el ser humano está programado inconscientemente para la búsqueda de la felicidad, y si por miedo o inseguridad no damos los pasos necesarios para vivir alegres y satisfechos, a la larga nos generará una gran**

**La incertidumbre es una de las emociones más incómodas que puede experimentar el ser humano, pero es necesario acostumbrarnos a ella porque todo en esta vida es incierto. Solamente lograrás desarrollo y crecimiento si estás dispuesto a sentirte incómodo y extraño cuando intentes algo nuevo. Por eso necesitamos confiar en nosotros mismos.**

Está comprobado que la mente puede ser nuestra mejor aliada, pero también nuestra enemiga más feroz, y desafortunadamente es muy común que tengamos la tendencia a pensar siempre en el peor de los resultados. La mayoría de las veces tememos que pueda suceder lo peor, nos planteamos el escenario más catastrófico.

El miedo nos paraliza y no nos deja decidir libremente qué camino queremos seguir, y podemos quedarnos con lo “malo por

## **frustración.**

conocido” y no buscar lo “bueno por conocer”.

En la práctica del coaching nos hemos encontrado con muchos casos de personas que viven frustradas e insatisfechas por miedo al cambio o por temor a desagradar a otras personas, sacrificando así su propia felicidad.

Algunos de los ejemplos más comunes son:

- El joven que estudia la carrera que su papá quiere, pero él detesta.
- El que está en un trabajo frustrante y sin futuro.
- La mujer que permanece casada en una relación

**Salir de la Zona de Confort para adentrarte en la de aprendizaje es un proceso que no se consolida de la noche a la mañana, en forma automática. Tienes que trabajar en ti mismo para conseguirlo, ya que enfrentarás resistencias al cambio que son naturales.**

insatisfactoria.

- El señor o señora que no puede mejorar la comunicación con sus hijos.
- El socio que quiere salir de una sociedad sin futuro, pero no sabe cómo.
- La persona que está cansada de soportar las burlas o humillaciones de un jefe.
- La persona que no se atreve a reconocer abiertamente su homosexualidad.
- Los que están cansados de hacer siempre lo mismo, todos los días; y un largo etcétera.

Cuando tomas consciencia de lo que quieres o necesitas cambiar y confías en ti mismo, comienzas a salir hacia la zona de aprendizaje y a experimentar cosas nuevas en tu vida. Conforme logras pequeñas metas en la zona de aprendizaje, como estudiar otro idioma, invitar a salir a la chica o chico que te gusta, o atreverte a subirte a la montaña rusa, se incrementa tu autoestima, lo que te facilita ir aún más lejos. Así, cuando te das cuenta, estás haciendo lo que más te gusta y comienzas a sentirte mejor contigo mismo.

**Para lograr lo que te propones, la motivación debe imponerse al miedo.**

Por un lado, debes tener muy claro cuál es tu motivación para el cambio, que puede ser un mayor nivel de ingresos, un mejor empleo, tus ganas de casarte o cualquier otro que sea significativo para ti. Esa motivación te impulsará para seguir adelante en la búsqueda de tu sueño. Por otro lado, enfrentarás fuerzas mentales que querrán regresarte hacia tu zona conocida, como miedos e inseguridades,

miedo a lo desconocido, miedo a fracasar, a hacer el ridículo; vacilación sobre si podrás lograr lo que te propones.

BUSCARÁN REGRESARTE TU MIEDOS	TE IMPULSAN A SEGUIR
<ul style="list-style-type: none"> <li>. AL FRACASO</li> <li>. AL QUÉ DIRÁN</li> <li>. AL RIDÍCULO</li> <li>. A NO SER APTO PARA EL PUESTO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. TUS MOTIVACIONES ¿QUÉ ES LO QUE REALMENTE QUIERO?</li> </ul>

Lo importante es que tu motivación sea lo suficientemente clara y poderosa para que no se deje vencer por la resistencia que no te quiere dejar salir hacia lo desconocido.

## ¿EN QUÉ ETAPA DE MI VIDA ME ENCUENTRO?

Walt Disney decía que “todos nuestros sueños se pueden hacer realidad si tenemos el coraje de perseguirlos”. Sin duda, tenía mucha razón.

Como sugerimos con anterioridad, un buen comienzo para identificar áreas de tu vida en las que puedes mejorar es completar tu propia Rueda de la Vida, como se explica en el capítulo 3, de esa forma puedes elaborar un análisis certero de cómo y en dónde te encuentras hoy.

Una vez que tienes identificadas las áreas que requieren de tu inmediata intervención para resolver tus insatisfacciones, como podrían ser la situación económica, tu relación de pareja, la satisfacción pro-fesional o la mejora de tus relaciones familiares, es útil que te formules las siguientes preguntas:

- 1 ¿Qué es exactamente lo que quiero?
- 2 ¿Por qué lo quiero?
- 3 ¿Cómo voy a hacer para obtener lo que quiero?
- 4 ¿Cómo sabré si estoy logrando lo que quiero?

La respuesta meditada y sincera a las preguntas 1 y 2 te darán la motivación necesaria para salir de la Zona de Confort, así podrás medir tu grado de compromiso con tus metas y contigo mismo. La pregunta 3 es muy importante porque te va a ayudar a establecer un plan de acción, y la 4 es para que puedas ir monitoreando el avance hacia los objetivos establecidos.

### *1. ¿QUÉ ES EXACTAMENTE LO QUE QUIERO?*

**Vamos por la vida en piloto automático, funcionamos con los sistemas de creencias que tenemos aprendidos, sin cuestionarnos qué queremos lograr.**

Una vez que tienes claro en dónde te encuentras el día de hoy con relación a cualquiera de las áreas de tu vida que son importantes, la respuesta a esta pregunta es fundamental para poder establecer a dónde quieres llegar. No es conveniente disparar la flecha desde el arco sin tener antes visualizado el blanco al que vas a apuntar.

Desafortunadamente, una gran mayoría de las personas con quienes nos cruzamos a diario no tienen claro qué quieren lograr en cada uno de los aspectos básicos de su vida:

salud, familia, trabajo, gustos, aficiones, entre otros.

A estas alturas de tu vida (cualquiera que sea tu edad) es importante que reflexiones:

- ¿Qué estás haciendo con tus habilidades?
- ¿Las estás

**¡Tú tienes en tus manos las riendas de tu vida y eres responsable de tu propia felicidad! Deja de ponerla en manos de terceros o de eventos fuera de tu control.**

aprovechando al máximo para ser feliz o las estás desperdiciando por miedo?

- Si estuvieras en los últimos cinco minutos de tu vida, ¿podrías decir que la viviste como querías?

Muchas personas no se dan cuenta que su vida está en sus propias manos y se sienten flotando como un corcho a merced de las olas, pensando que son los eventos externos y las personas que los rodean quienes van determinando camino, y que no pueden hacer nada al respecto. ¡Falso!

El ser humano nació con la habilidad para forjar su propia felicidad, sin depender de terceros ni de su entorno o circunstancias.

Salvador Alva Gómez, presidente del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) en *Tu Vida, tu mejor negocio*, menciona que le

parece increíble que para una pregunta tan simple como ¿qué me hace feliz?, no tengamos la respuesta clara ni escrita; él sugiere que la felicidad es un asunto de nuestro interior y de los pensamientos que generamos.

Alva Gómez propone que es necesario analizar cuánto tiempo a la semana, al mes o al año, dedicamos a realizar actividades que nos hacen felices, que nos tranquilicen y produzcan una dicha enorme. Una vez que identificas cuánto tiempo dedicas a esas actividades, pregúntate: ¿estoy empleando una cantidad de tiempo razonable para hacer lo que realmente es importante para mí?, ¿mi vida sería muy distinta si

**“Ser feliz es una actitud ante la vida... es una decisión”.**

Salvador Alva Gómez

practicara más ese tipo de actividades?

Ahora que has decidido ser arquitecto de tu propio destino, como decía Einstein, es imprescindible que reflexiones sobre lo que te hace feliz y cómo incorporarlo a tu vida cotidiana.

## METAS SMART

El primer paso para tomar las riendas de tu vida consiste en reflexionar, el tiempo necesario, para responder con honestidad: ¿qué es exactamente lo que quiero? No lo que quieren los demás de mí ni lo que esperan que haga mi jefe, mis padres, mi familia o mi pareja. ¿Qué es lo que YO quiero hacer con mi vida? Ésa es la pregunta que deberás contestar.

Uno de los objetivos principales del coaching es ayudar al cliente a clarificar sus objetivos para que pueda establecer el plan de acción. Entre los métodos más eficaces para establecer objetivos, se encuentra el llamado Metas SMART que es un acrónimo y, por sus siglas en inglés, significa:

- Specific (específicas)
- Mesurable (medibles)
- Attainable (alcanzables)
- Relevant (relevantes o prioritarias)
- Time-Specific (con plazos de cumplimiento)

Para poder definir y consumir nuestras metas, es importante que las mismas cumplan con las características del modelo SMART, ya que no se vale establecer metas ambiguas como bajar de peso, cambiar de trabajo, ganar más dinero, hacer amigos, comprar una casa. Es necesario, en primer término, definir con claridad y exactitud cuántos kilos de peso quiero bajar y en cuánto tiempo, cuál quiero que sea mi nuevo trabajo, cuánto dinero mensual deseo recibir, cuántos amigos nuevos quiero hacer y qué casa deseo comprar.

Vamos a poner un ejemplo para dejar claro cómo debemos establecer nuestras metas:

Selma está cansada de que sus amigas se refieran a ella como La Gordis. Ya no quiere seguir cargando un sobrepeso que la hace sentir fatal y la avergüenza, así que decide ir a consultar a una conocida coach nutricional para que la ayude:

- Coach: Hola, Selma, mucho gusto, ¿qué te trae por aquí?
- Selma: Hola, Cris, mucho gusto. Pues es evidente que necesito bajar de peso.
- Coach: ¿Por qué es importante para ti bajar de peso?
- Selma: Porque me siento muy mal siendo la gorda del grupo de amigas, y además me preocupa mi salud.

- Coach: De acuerdo, y ¿cuántos kilos quieres perder?
- Selma Pues no sé... ¿tal vez 15?
- Coach: Es importante que establezcamos una meta específica, para que lo podamos conseguir. Según tu edad, tu estatura y tu peso actual, sería conveniente que bajaras 30 kilos para estar en tu peso ideal.
- Selma: No sé si pueda bajar tantos.
- Coach: Vamos estableciendo metas semanales y así podemos conseguirlo. Creo que con una dieta balanceada puedes perder más o menos 1 kilo por semana, de esa forma, si la sigues bien, en ocho meses a partir de hoy deberías estar en tu peso. ¿Te parece bien que fijemos como meta perder un kilo semanal?
- Selma: Me parece bien.
- Coach: De acuerdo, entonces voy a citarte cada quince días esperando que hayas reducido 2 kilos cada quincena, ¿está bien? Así podemos ir midiendo tu progreso.
- Selma: ¿Y no estará muy difícil hacer la dieta?
- Coach: No, estoy segura que si te apegas a ella y controlas los antojos lo vas a conseguir. Muchas pacientes mías lo han hecho.

De la conversación anterior podemos apreciar que se estableció una meta concreta para que Selma baje 1 kilo semanal, (objetivo claro y específico, sujeto a un plazo de cumplimiento); además, para Selma es relevante cumplir con la dieta para sentirse mejor y por su salud.



## JUAN Y SU NUEVO TRABAJO

Otro ejemplo sería el de Juan, que está cansado de su trabajo aburrido como contador público. Es un gran dibujante y quiere trabajar en Disney haciendo caricaturas. Se sienta en su casa a hacer su plan y traza así sus metas:

Ya estoy harto de mi trabajo y de aguantar a mi jefe, quiero dejar de trabajar aquí, en Contadores S.A. ¿Qué es lo que más me gustaría hacer? Mmm... mi sueño siempre ha sido ser dibujante y trabajar en una gran empresa. ¡Quisiera trabajar en Disney y hacer caricaturas para ellos!

¿Cuándo quisiera comenzar a trabajar ahí? Bueno, pues estamos en septiembre, creo que hay buen tiempo para buscar entrevistas y presentar mis trabajos para comenzar en enero del año entrante.

¿Por qué es relevante para mí trabajar en Disney? Estoy harto de ser contador, y siempre ha sido mi sueño trabajar en esa empresa que admiro por su creatividad.

¿Tendré lo necesario para que me contraten? Mmmm... Sí, estoy seguro que estoy a la altura de sus dibujantes. Además, puedo comenzar a tomar más cursos de dibujo de aquí a diciembre durante las noches. Sí es una meta alcanzable.

¿Cómo sabré que voy por buen camino? Lo primero que debo hacer es integrar una carpeta con mis trabajos. En eso me tardo una semana y después comenzar a gestionar citas de trabajo con ellos. Tengo de aquí a diciembre para hacerlo. Ya que esté inscrito en los cursos, tenga integrada mi carpeta de trabajos y obtenga una entrevista con ellos, sabré que estoy en el camino correcto.

Así como Juan, ya que tienes establecidas metas concretas y específicas podrás visualizarte cumpliendo con el objetivo o meta que te has planteado y lo que es más importante, junto con la visualización, deberás sentir la emoción de estar en tu peso, en el caso de Selma, o trabajando para Disney, en caso de Juan. De este modo, teniendo claridad en el objetivo y la emoción, como si ya hubieras obtenido lo que te planteaste, te acercarás a conseguirlo.

### *2. ¿POR QUÉ LO QUIERO?*

Como ya analizamos, para lograr tus metas y objetivos es necesario que tengas una motivación con suficiente fuerza y pasión que te permita adentrarte en territorios desconocidos, fuera de la Zona de Confort. Identificar por qué quieres las cosas es la clave para encontrar la motivación para realizarlas.

En las sesiones de coaching es frecuente que tu guía te pida que evalúes en una escala de 1 al 10 qué tan importante es para ti conseguir lo que te propones sobre un

tema específico, como bajar de peso o cambiar de trabajo.

Si uno es poco importante y 10 es muy importante dentro de la escala, debes establecer si en verdad lo que te interesa es tan importante para ti, que estés dispuesto a hacer lo necesario para conseguirlo.

Obviamente si para ti bajar de peso o cambiar de trabajo tiene una importancia de 1 o 2, no es tan relevante y quizá no estés dispuesto a buscar ese cambio. Por otro lado, quizá para ti tiene un 10 de importancia mejorar las relaciones con tus padres y hermanos, y entonces sí, por la trascendencia que reviste para ti, estás dispuesto a hacer lo que se necesite para conseguirlo. Como verás, numerar el grado de importancia que tiene el conseguir lo que te fijas como meta, mide también tu grado de compromiso para lograr lo que te propones, y te ayuda para identificar una motivación poderosa para salir de la Zona de Confort.

### *3. ¿CÓMO VOY A HACER PARA OBTENER LO QUE QUIERO?*

Una vez que tenemos claramente definido qué es lo que queremos conseguir y por qué lograrlo, es momento de poner manos a la obra. Si respondemos esta pregunta estableceremos el plan de acción o los pasos que debemos dar para llegar a nuestras metas.

Si seguimos con el ejemplo de Juan, que quiere dejar de trabajar como contador y quiere dedicarse a ser dibujante para Disney, su plan de acción debería ser algo similar a lo siguiente:

a) Integrar mi carpeta de trabajos ya realizados.

b) Buscar en internet el mejor curso de dibujo de caricaturas que pueda encontrar, para perfeccionar mi técnica.

c) Estudiar todo lo que pueda acerca de los dibujantes de Disney, su perfil, características, habilidades más importantes, para conocer qué es lo que los hace destacar y ser contratados en esa empresa.

d) Inscribirme a cursos intensivos de inglés con la finalidad de estar preparado para entrevistas en ese idioma.

e) Practicar dibujo durante una hora diaria, cuando menos,

**El éxito de cualquier trabajo de coaching depende de un adecuado plan de acción y de llevarlo a cabo hasta conseguir el objetivo.**

para perfeccionar mis habilidades y obtener el puesto.

f) Comenzar a buscar cuál es el contacto adecuado para que me den una entrevista en Disney, para presentarles mi trabajo y obtener el puesto.

Para cada una de las etapas o fases del plan de acción será necesario que Juan establezca fechas límite o plazos concretos para realizarlos, ya que de otra forma no se podrá dar un adecuado seguimiento al mismo.

#### *4. ¿CÓMO SABRÉ SI ESTOY LOGRANDO LO QUE QUIERO?*

Como vimos en el modelo SMART para fijar objetivos, es importante que los mismos sean medibles, de forma tal que puedas ir valorando si te estás acercando o no a conseguirlos.

En el caso de Selma y la reducción de peso es muy fácil saber si lo está consiguiendo o no, bastará que se suba a la báscula para darse cuenta.

Existen otras circunstancias en donde no es tan clara la visión de si vamos o no obteniendo lo que nos planteamos, como en el caso de Juan que quiere trabajar en Disney. Pueden presentarse elementos fuera de nuestro control, como por ejemplo la fecha en que le den a Juan la entrevista de trabajo, por lo que debemos enfocarnos en calendarizar y dar seguimiento a aquellos pasos que sí controlamos, como inscribirnos en las clases de inglés o de dibujo; y hacer todo lo que esté a nuestro alcance.

Una vez que te has percatado que tienes la habilidad de modificar las cosas que hoy no te satisfacen, date cuenta que está en tus manos generar un cambio en tu vida. Pregúntate:

# ¿CÓMO PUEDO GENERAR UN CAMBIO EN MI VIDA?

El primer paso es identificar con claridad qué áreas de tu vida necesitan un cambio:

- ¿Quieres mejorar tu salud y tu apariencia?
- ¿No estás conforme con tu situación económica y financiera actual?
- ¿Quieres dejar atrás los adeudos que vienes acarreado desde hace años?
- ¿Quisieras obtener un mejor trabajo?
- ¿Te gustaría mejorar las relaciones con tu pareja, tus padres o con tus hijos?

Todos estos temas y muchos más pueden ser trabajados mediante la metodología del coaching que de forma muy sencilla te vamos a explicar. De hecho, una vez que aprendas la técnica del coaching, te servirá para siempre, para ayudarte a ti y a otras personas. Toma en cuenta que durante cada etapa de la vida se nos van presentando nuevos retos, decisiones y conflictos que tenemos que ir resolviendo de la manera más eficaz que podamos.

## 1) Analiza tu situación actual

Como hemos explicado, mediante herramientas como el Círculo de la Vida u otras similares, llegarás a tomar consciencia de qué áreas de tu propia vida necesitan mejorar. Debes identificar con claridad y en forma honesta en dónde estás parado en cada una de ellas y qué grado de satisfacción o insatisfacción te generan. Recuerda, el objetivo final es ser feliz.

## 2) Establece a dónde quieres llegar

Piensa con detenimiento cómo te gustaría que fueran las cosas en aquellas áreas en donde sientes que requieres cambios. Imagina por un momento que se te apareció el genio de la lámpara y que puedes pedirle que te ayude a resolver los temas que te generan insatisfacción:

- ¿Qué le pedirías?
- ¿Cómo quisieras que fueran las cosas?
- ¿Cómo te gustaría que fuera tu nuevo trabajo o la

relación con tu pareja?

- ¿Cómo escogerías que fuera tu casa nueva?

Es muy importante que visualices en forma clara y específica lo que quieres y que comiences a sentir la emoción que te produciría obtener lo que te propones, como si ya lo hubieras conseguido. Eso te ayudará a adelantar tu visión y sentimiento del futuro que deseas.

### 3) Establece y anota tus metas

Recuerda el modelo SMART cuando establezcas tus metas, para que sean:

- Claras
- Definidas
- Medibles
- A tu alcance
- Relevantes o prioritarias
- Que puedas sujetar a plazos concretos.

Es fundamental que cuando traces las metas SMART, establezcas plazos o fechas en las que podrás cumplirlas y la forma en que compruebas si te encuentras en el camino correcto de obtenerlas.

### 4) Define tu plan de acción y pon manos a la obra

Cuando tengas tus metas establecidas, ve anotando, paso a paso, qué requieres hacer para conseguirlas, una a una. Comprométete contigo mismo a cumplir el plan de acción y ajústalo tantas veces como creas necesario, para que sea funcional y operativo. ¡Es hora de comenzar a trabajar en ti!

### 5) Confía en ti, ten paciencia y sé optimista

Crear con todo el corazón que puedes lograr lo que te propones, ser paciente y optimista es fundamental para emprender el viaje que estás por comenzar. En el camino encontrarás inseguridades y miedos que tratarán de impedir que salgas de tu Zona de Confort. La actitud es de lo más importante. Deja que tu pasión por obtener lo que quieres y tu motivación te guíen para vencer esos miedos y sé persistente en tu intento. Roma no se hizo en un día y tú llevas mucho tiempo en una Zona de Confort de la que ahora estás decidido a salir, así que hazlo poco a poco; no te exijas esfuerzos sobrehumanos y permítete fallar sin recriminarte. El único que no falla es el que no lo intenta.

## TIPS PARA SALIR DE LA ZONA DE CONFORT:

### *\*Comienza con pasos pequeños*

No pretendas cambiar tu vida y tus hábitos con grandes saltos y de un día a otro. Eso evitará que te generes frustración y te ayudará a expandir a poco a poco tu Zona de Confort.

### *\*Cambia tu perspectiva de las cosas, para que veas los “riesgos” como oportunidades*

Nos gusta estar en la Zona de Confort porque ahí no existen las sorpresas, es una zona conocida en la que sabemos qué esperar. ¿Recuerdas lo placentero que fue aprender a andar en bicicleta, cuando aceptaste el riesgo de subirte por primera vez y raspaste las rodillas? En vez de enfocarte en lo que considerarías un riesgo, aprécialo como una oportunidad de aprendizaje y de crecimiento.

### *\*Modifica tus rutinas*

Concédete permiso de hacer cosas nuevas, de probar helados de sabores distintos, de tomar diferentes rutas al trabajo o a la escuela, de vestirse de otra manera o de cortarte el cabello en un sitio distinto del de siempre. Recuerda que las nuevas experiencias crean nuevas conexiones neuronales y expanden tu capacidad de aprendizaje.

### *\*Reconoce la vergüenza como un sentimiento natural*

Toma en cuenta que todos los seres humanos somos falibles y nos equivocamos. Debemos reconocer que la vergüenza no nos hace valer menos. Por el contrario, levantarte después de un tropezón es un motivo de orgullo que incrementa la autoestima y mejora tu productividad.

### *\*Enfrenta tus temores en forma positiva y optimista*

No des cabida en tu mente a escenarios catastróficos cada vez que desees emprender algo nuevo. Los pensamientos positivos generan sentimientos positivos y establecen un círculo virtuoso. Cada vez que algo te atemorice, pregúntate: ¿qué es lo peor que podría suceder?, y te darás cuenta que las consecuencias de las cosas nunca son tan graves como cuando las valoras desde el miedo y la angustia.

### *\*Abraza a la incertidumbre*

**La felicidad está en**

La vida es siempre incierta. No dejes que te inmovilice el temor a lo incierto. Abrázala

**nosotros mismos y no afuera. Para poder cambiar de vida necesitamos identificar qué queremos cambiar, en dónde estamos y hacia dónde queremos llegar.**

como tu gran maestra y como el patio de juegos en donde podrás desarrollar todas tus habilidades, fuera de la zona que conoces.

Como conclusión del presente capítulo, hemos de decir que si queremos crecer y desarrollarnos es necesario atrevernos a salir de la Zona de Confort, es en ésta en donde se presentan las grandes oportunidades. Para salir de ella hay que poner nuestras motivaciones encima de nuestros temores. Cuando nos aventuramos más allá de la zona confortable, la expandimos y nuestra creatividad se desarrolla de manera natural y sin barreras. Vale la pena salir a buscar lo que nos hace felices, aunque se encuentre fuera de

que conocemos.

Establezcamos metas, un plan de acción para conseguirlas y comprometámonos a crear nuestro futuro.



## **CAJA DE HERRAMIENTAS**



Responde con sinceridad las siguientes preguntas:

- 1 ¿En qué Zona de Confort me encuentro actualmente?
- 2 Anteriormente, ¿en qué casos me he permitido salir de mi Zona de Confort y cuál fue el resultado?
- 3 ¿Qué áreas de mi vida necesitan un cambio ahora mismo?
- 4 ¿Cómo quisiera que fueran las cosas en esas áreas de mi vida?
- 5 Del 1 al 10, siendo uno el mínimo y 10 el máximo, ¿qué tanto me interesa cambiar cada una de esas áreas de mi vida que son insatisfactorias?
- 6 ¿Qué es lo que me hace feliz?
- 7 ¿Cuánto tiempo dedico a la semana a realizar actividades que me hacen feliz?
- 8 ¿Qué es lo que quiero lograr a través del coaching?
- 9 ¿Qué es lo que me motiva a cambiar?
- 10 ¿Qué necesito hacer para ser más feliz?





## **RESUMEN**



La Zona de Confort es ese espacio o estado mental en el cual está uno seguro y cómodo, alejado de las amenazas y en donde podemos sentir que tenemos satisfechas nuestras necesidades. Estar dentro de la Zona de Confort no es necesariamente malo, pero debemos entender que difícilmente dura para siempre por la constante transformación de las cosas, y debemos estar preparados para adaptarnos al cambio.

El problema de la Zona de Confort se presenta cuando estar en ella no nos permite seguir creciendo y desarrollándonos, y preferimos quedarnos inmóviles sin explotar al máximo nuestras habilidades.

Salir de la Zona de Confort puede provocar incertidumbre, es uno de los sentimientos más incómodos que puede experimentar el ser humano; sin embargo, nos transporta a nuevas experiencias y conocimientos. Es un proceso en el que enfrentarás resistencias al cambio por el miedo y la inseguridad que nos provoca entrar a un territorio desconocido, o temor a perder lo que ya tenemos.

Toma en cuenta que durante cada etapa distinta de la vida se nos van presentando nuevos retos, decisiones y conflictos que tenemos que ir resolviendo. Por eso queremos que aprendas cómo ayudarte con estas sencillas técnicas.

En cada rubro fórmulate las siguientes preguntas:

1 ¿Qué es exactamente lo que quiero?

Reflexiona para que te respondas con honestidad qué es lo que quieres hacer con tu vida, no lo que quieren los demás para ti.

2 ¿Por qué lo quiero?

Para lograr tus metas y objetivos es necesario que tengas una motivación con suficiente fuerza y pasión para el cambio.

Piensa con detenimiento cómo te gustaría que fueran las cosas en aquellas áreas en donde sientes que requieres cambios. Establece a dónde quieres llegar y anota tus metas asegurándote que sean claras, definidas, medibles, alcanzables y que se puedan sujetar a plazos concretos, definiendo claramente las fechas para cumplirlas.

3 ¿Cómo voy a hacer para obtener lo que quiero?

Crea tu plan de acción precisando los pasos y los recursos necesarios para llegar a tus metas.

#### 4 ¿Cómo sabré si estoy logrando lo que quiero?

Para mantenerte motivado es importante ir monitoreando el avance hacia los objetivos establecidos. Por ese motivo:

- Comprométete contigo mismo a cumplir el plan de acción y ajústalo tantas veces como creas necesario para que sea funcional y operativo para ti.
- Confía en ti mismo, ten paciencia y se optimista. En el camino encontrarás inseguridades y miedos que tratarán de impedir que salgas de tu Zona de Confort.
- Deja que tu pasión por obtener lo que quieres y tu motivación te guíen para vencer esos miedos. La actitud es lo más importante.
- Recuerda, si quieres crecer y desarrollarte como las langostas, es necesario salir de la Zona de Confort.

## **6**

### **CREA TU PLAN DE VIDA**

El hombre que se prepara tiene media batalla ganada.

MIGUEL DE CERVANTES

Si en verdad quieres tener éxito, debes trabajar en lo que buscas y hacer cosas que antes no habías hecho. Eso se logra teniendo un Plan de Vida. Es un mapa que te guiará rumbo al logro de tus metas a través del laberinto de opciones que se te presentan día con día.

¿Por qué una persona puede estar frustrada?

La frustración es una respuesta emocional que surge del conflicto creado por el incumplimiento de su voluntad.

Las causas que ocasionan frustración pueden ser de origen:

- 1) Externas: implican condiciones fuera de la persona, como puede ser una actividad difícil que exceda las habilidades del individuo.
- 2) Internas: se generan por la resistencia al cumplimiento de la voluntad o cuando uno tiene objetivos que se contraponen y que, por lo tanto, interfieren unos con otros, como por ejemplo no poder asistir al examen de karate de tu hijo porque estás trabajando en fin de semana, para darle un mejor nivel de vida.

**La frustración puede surgir al darnos cuenta de que no hemos podido alcanzar una meta deseada que en la mayoría de los casos, es el producto que recibimos por no haber tenido un planteamiento adecuado.**



# **EL PROCESO DE PLANEACIÓN: CREA DE TU PLAN DE VIDA**

La creación del plan es un procedimiento cíclico denominado proceso de planeación, que incluye las siguientes fases:

- a) Se define la visión.
- b) Se estructuran las metas.
- c) Se fijan los objetivos.
- d) Se estructuran las acciones y se revisan los tiempos o plazos de cumplimiento.
- e) Se revisan de nuevo la visión, las metas y los objetivos para estar seguros de que todo tiene sentido (de lo contrario, se realizan los ajustes que sean necesarios).

La figura 3 muestra el proceso con las cuatro fases. A este tipo de procesos cíclicos se les llama también Círculos virtuosos (página 61).

## 50 SEGUNDOS PARA PLANEAR

La importancia de la planeación y de la ejecución de un plan, se ejemplifica claramente en el caso del astronauta Neil Armstrong. Cuando se le preguntó al primer hombre que caminó en la luna qué haría si tuviera un minuto para reaccionar ante un problema en su nave espacial, contestó: “Simplemente dedicarle los primeros 50 segundos a planear y los otros 10 a ejecutar mi plan”. En un asunto tan importante como su propia vida, para Armstrong lo primordial era planear bien y luego ejecutar mejor.

La gente exitosa vive día a día con un propósito, que es en realidad un conjunto de metas a lograr. Su energía la dedican, lo más que pueden, a cumplirse a sí mismos un programa de trabajo, basado en los logros que anhelan alcanzar. Ese programa se llama Plan de Vida y es producto del proceso de planeación.

Contar con un Plan de Vida estructurado ayuda a disminuir la frustración porque:

- Obliga a definir tus metas y objetivos.
- Ayuda a monitorear tu desempeño, evaluando tanto la eficiencia como la eficacia de tus acciones.
- Proporciona control a tu destino.

**Planear es una actividad que va de la mano con la creatividad y, por lo mismo, debe de estar libre de limitaciones**

**Tener un plan te va a permitir orientar tus acciones hacia el logro de tus metas; explicará donde estás hoy, hacia donde quieres ir y cómo piensas llegar a tu objetivo.**

El proceso de planeación es básico no sólo en los negocios sino también en la organización de tu vida personal. Por eso, cuando haces tu Plan de Vida, tomas control de tu destino y de esa manera te aseguras que tus acciones vayan orientadas hacia el logro de las metas que te hayas propuesto.

Uno de los beneficios de la planeación es que te obliga a pensar y a ordenar las ideas

**para que tu mente  
pueda volar  
libremente y generar  
ideas.**

para orientarlas hacia un bien estratégico y personal, como obtener aquello que te propones.

Para estimular la creatividad debemos ayudarnos con técnicas para poder pensar y ordenar nuestras ideas de manera eficiente y efectiva. Existen varias técnicas para ello.

Para construir tu Plan de Vida y sus correspondientes acciones, vamos a utilizar cuatro de ellas:

- 1 Tormenta de ideas
- 2 Proceso de priorizar
- 3 Diagrama de Gantt
- 4 Fortalezas. Oportunidades. Debilidades. Amenazas (FODA)

Primero vas a llevar a cabo una tormenta de ideas, en la cual vas a definir tus metas, los objetivos y sus acciones correspondientes. Después vas a asignarles prioridades y a ordenarlas con la ayuda del Proceso de priorizar.

Posteriormente, vas a pasar todo a un Diagrama de Gantt para verificar su interrelación y la consistencia de los tiempos.

Finalmente, con el análisis de Fortalezas — Oportunidades — Debilidades — Amenazas (FODA) vas a entender con qué herramientas cuentas para el logro de tus objetivos, cuáles debes reforzar y qué debes de corregir de tu manera de actuar.



## ELEMENTOS DEL PLAN DE VIDA

Veamos con detalle los cuatro componentes básicos que forman la estructura de un buen Plan de Vida:

- Una Visión clara de qué es lo que quieres lograr. Es producto de tus sueños y es a donde quieres llegar.
- Metas bien definidas para enfocarte hacia logro de tu Visión. Te dicen cómo alcanzar tu Visión.
- Objetivos identificados. Definen tu estrategia.
- Acciones correspondientes para el logro de objetivos y metas.

### *VISIÓN*

Para crear tu visión debes de visualizar y, para ello, es conveniente que aprendas a relajarte utilizando la meditación o cualquier otro método similar, como por ejemplo técnicas de respiración. Mediante la visualización te vas a imaginar que ya superaste los obstáculos para poder alcanzar tus objetivos.

¿Por qué es necesario visualizar?

La visualización es una técnica que conduce nuestras acciones para crear la imagen de lo que deseamos ser u obtener. Cuando te ves continuamente en posesión de tu meta, la mente inconsciente va buscando la manera de hacerla realidad. Esa meta es tu visión.

Utilizando la visualización se te facilitará vencer los obstáculos de la vida y alcanzar tus sueños. Cuando visualizas creas una realidad imaginaria que no has vivido aún, te enfoca y ayuda a conseguir objetivos, ya sean referentes a la salud, a la prosperidad o a la mejora de tus relaciones, entre otros.

Muchas personas profesionalmente exitosas, como deportistas y artistas, suelen visualizar el logro de sus metas. Todos usamos algo similar a la técnica de visualización y la mayoría lo hacemos constantemente, pero no nos damos cuenta. Es a lo que se le llama Sueños de día (soñar despierto) y consiste en dejar viajar nuestra imaginación pensando en algo que deseamos. En los Sueños de día te imaginas

**Visualizar te ayuda a cumplir con tus metas y mucho más. Esta técnica se ha utilizado desde hace muchos años para obtener beneficios de salud,**

o te proyectas hacia el lugar en donde deseas estar, por ejemplo, en la montaña, la playa, en un día de campo, en una reunión con tus seres queridos o ganando un gran sueldo. La diferencia es que visualizar es una técnica que te permite dirigir tus acciones para alcanzar una meta, mientras que los Sueños de día son, por lo general, sólo eso, sueños que no se concretan y que en la mayoría de los casos son sólo distractores que consumen tiempo valioso que podrías emplear en otras actividades más productivas.

**mejorar el estado de ánimo, en la política y en el deporte de alto rendimiento. Te va a permitir definir tu visión y después hará que te enfoques en las actividades necesarias para alcanzar el éxito.**

**¿Dónde te encuentras hoy? ¿Estás en dónde hace cinco años te imaginabas que estarías?**

En el año 2003, Aron Ralston, un entusiasta de la naturaleza que practicaba diferentes deportes de campo, sufrió una caída. Terminó atorado entre dos rocas a pocos metros de altura. Su brazo derecho quedó atascado, metido en una ranura formada por las dos rocas, de tal forma que no podía zafarse a pesar de sus múltiples esfuerzos. Duró así cuatro días. Comenzó

entonces a pensar en su muerte y en la manera tan absurda de morir a los 27 años de edad, cuando pensaba que tenía toda la vida por delante. Sin embargo, en la noche de ese cuarto día, comenzó a imaginarse con su hijo (ni siquiera estaba casado en ese entonces): “Me veía abrazando a mi futuro hijo”, comentó cuando lo rescataron.

Su visión de llegar a ser padre lo llevó a la decisión de amputarse el brazo para desatorarse y abandonar la grieta. En la mañana del quinto día, hizo un torniquete con su cinturón y con la pequeña navaja que traía en una de las bolsas del pantalón cercenó su brazo derecho. Siempre pensó en abrazar al hijo que algún día tendría. Cada vez que sentía un intenso dolor o miedo, volvía a revivir la imagen mental abrazando a su hijo; así cuando estaba por terminar de cortar, pensó: “Este último corte es el brinco para salir de esta tumba y regresar a la vida”. Una nueva vida que comenzó con su visión de llegar a ser padre. Al caer al piso comenzó a andar, hasta que poco tiempo después se encontró con una pareja que pidió ayuda para que lo rescataran.

En el 2010 alcanzó su visión, su esposa tuvo su primer hijo. Uno de los lemas de Ralston es: “No perdí mi brazo, recuperaré mi vida”.

La historia de Aron Ralston es un ejemplo de que una visión bien definida, por difícil que parezca alcanzarla, es un buen motivador para salir adelante bajo cualquier circunstancia. Él construyó su visión producto de una mezcla de la adrenalina, el

sentido de la urgencia y la pasión por vivir.

Afortunadamente, en tu caso no necesitas llegar al extremo de vida o muerte (a diferencia de Aron), ya que en circunstancias normales debes construir tu visión, partiendo de aquello que anhelas alcanzar, pero estando relajado. Para lograrlo, nada mejor que utilizar una combinación de las técnicas de meditación y de visualización.

Una vez que esté definida, debes de ser firme en tu visión para mantenerte enfocado en los objetivos fijados para lograrla.

Es recomendable comunicar desde el principio la visión a tus amigos y a tus seres queridos, ya que es la mejor manera de lograr que la gente siga tus objetivos y te ayude a alcanzar tus metas.

Al pensar positivamente y visualizarte de manera rutinaria alcanzando tu visión, las metas y sus objetivos, vas a crear energía positiva que te ayudará a realizar las acciones necesarias para que logres los sueños que tanto has anhelado.

**La visualización es una técnica que crea una realidad imaginaria con la que el cerebro programa las pautas de conducta adecuadas, que al final nos llevan a obtener los resultados deseados.**

Recuerda que para visualizar debes verte alcanzando la meta o el objetivo en cuestión. Es el clásico “Ya me vi...”. Con la práctica, aprenderás a verte con la mente alcanzando tus metas y objetivos de manera casi natural, lo que te va a facilitar poner en marcha las acciones necesarias para su logro.

Como una nota final a la creación de tu visión, hay que remarcar que para que el proceso funcione debes creer en tu visión con toda la fuerza que puedas y en que verdaderamente la vas a alcanzar, ya que cualquier titubeo disminuirá la energía positiva y puede retrasar el logro de tus objetivos.

Ahora que tienes la herramienta para crear tu visión y para poder verte alcanzándola, el siguiente paso es construir tus metas y los objetivos que las componen.

## *METAS Y OBJETIVOS*

Alguna vez alguien dijo que “los obstáculos son esas cosas que las personas ven cuando dejan de mirar sus metas”. Cuanta verdad hay en esa frase. Una meta es el logro a mediano plazo al que aspiras llegar, para avanzar hacia el éxito, alcanzando tu Visión que es el centro de tu Plan de Vida. Dicho de otra manera, las metas son logros que quieres obtener a un menor plazo que la visión, y que en su conjunto te llevan a alcanzarla.

Tener metas es altamente motivante porque permite monitorear el avance en

cualquiera de las áreas de tu vida, ya sea en el aspecto físico, emocional, social o espiritual. Además, al alcanzarlas se fortalecerá tu autoestima; pero para que sean efectivas, deben de estar por escrito y a la vista, al igual que el Plan de Vida, como lo señalamos en el punto anterior.

Al definir tus metas debes de tener una idea clara de en qué plazo quieres alcanzar esos logros y eso depende del tiempo en el que quieres obtener tu visión.

Las metas suelen ser complejas y a largo plazo, es por eso que se subdividen en objetivos que son una fracción de la meta en un menor tiempo; consecuentemente el logro de los objetivos se va sumando para alcanzar la meta.

El ir conquistando tus objetivos te va acercando al logro de la meta, como se muestra en la figura 10

Al establecer objetivos a menor plazo, facilitas cumplir con la tarea propuesta al dividir en menores retos la meta, ya que te permite:

- 1) Identificar a tiempo las desviaciones hacia la meta, para implementar correcciones.
- 2) Recibir incentivos para seguir avanzando conforme vas alcanzando los objetivos.

Tanto las metas como los objetivos deben de ser:

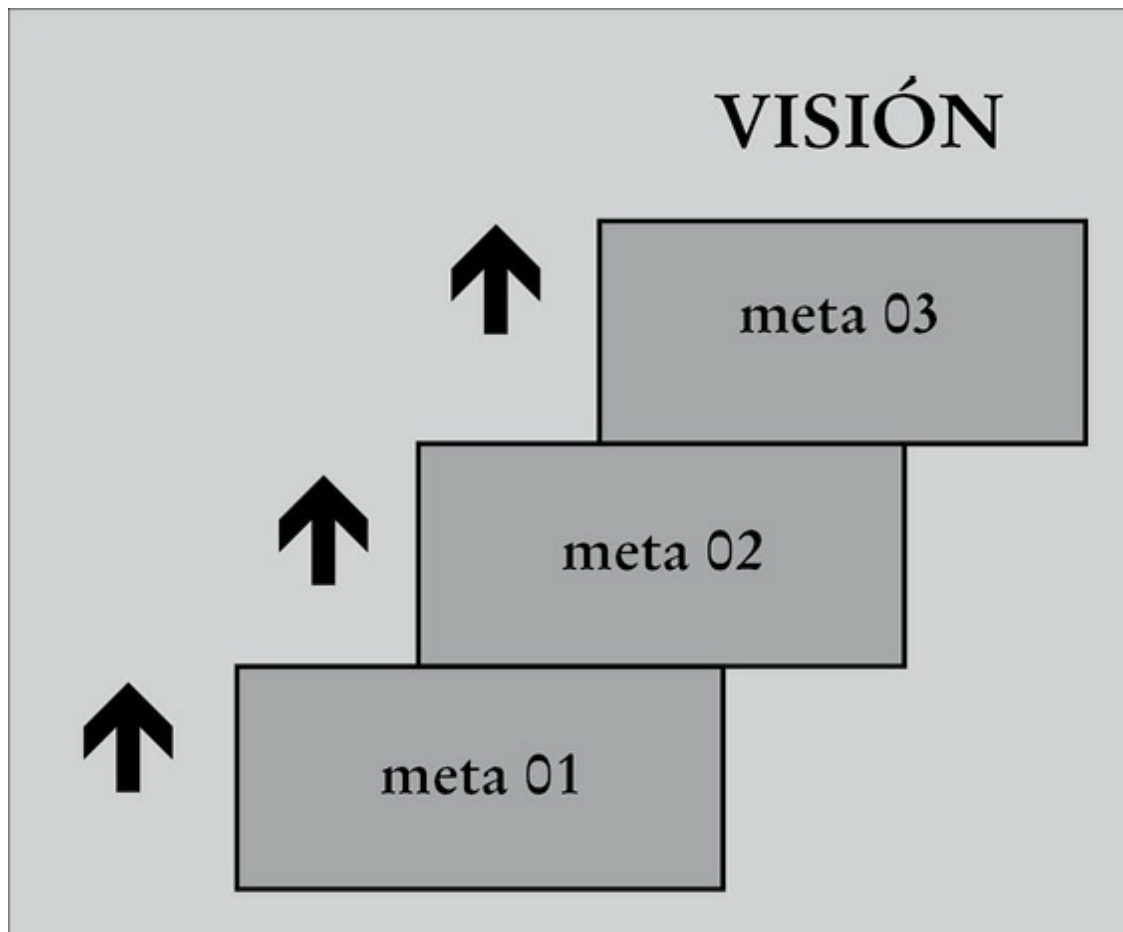
- a) Claros
- b) Medibles
- c) Alcanzables
- d) Flexibles

Tus Metas y Objetivos deben de ser claros, porque no deben de confundirte, ya que en ellos vas a basar tu Plan de Vida para alcanzar el éxito.

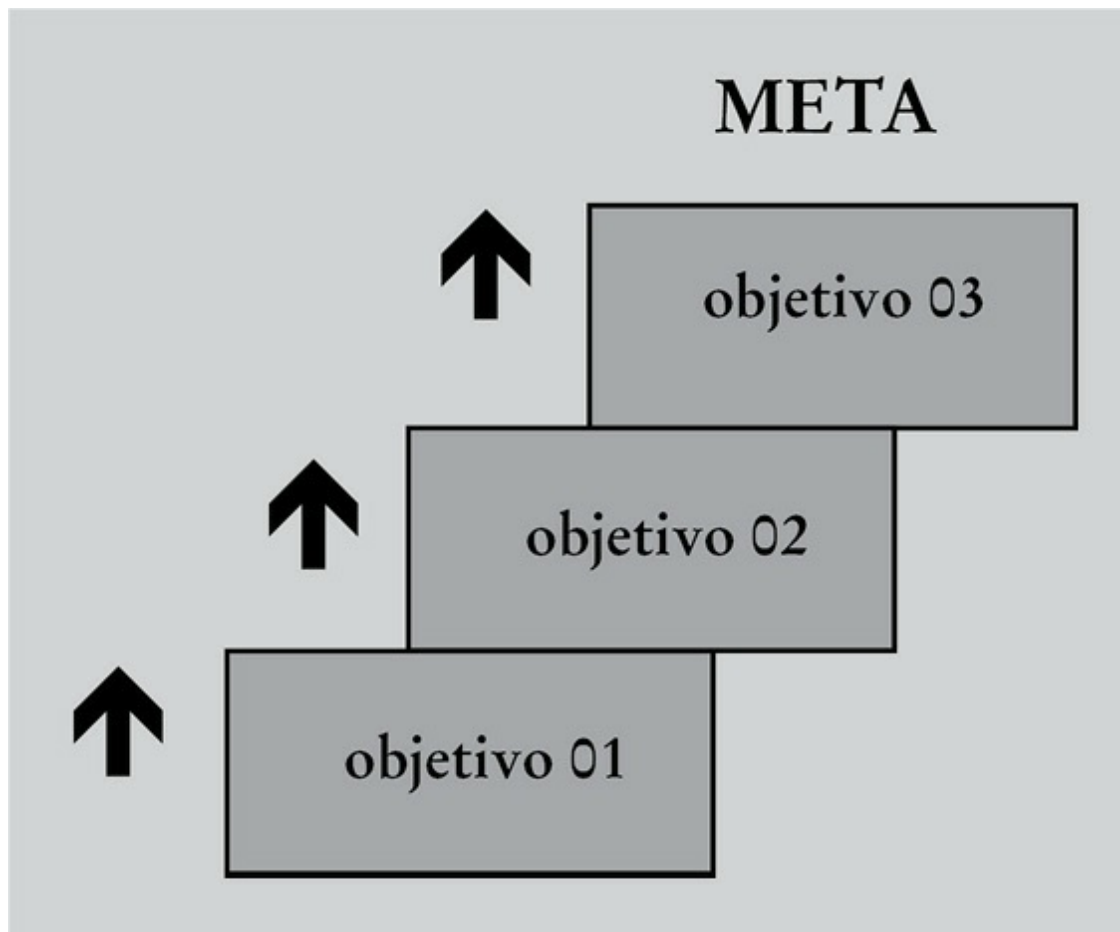
Tus Metas y Objetivos deben de ser medibles, porque siendo cuantificables podrás saber cómo vas o si ya los alcanzaste.

Tus Metas y Objetivos deben de ser alcanzables porque, aunque deben de representar altos retos, deben también estar a tu alcance. Esto no quiere decir que te conformes con cosas sencillas; sino que sean cosas viables de obtener utilizando tu máximo potencial para que alcances niveles nunca antes conseguidos; es decir, que no lleguen al extremo de lo imposible.

**Una meta es un compromiso con uno mismo y por eso, para la gran mayoría de las personas, establecer metas no es tan fácil como pareciera: por el miedo a fallar.**



**Figura 9.** Para alcanzar la Visión hay que pasar por cada Meta.



**Figura 10.** Para lograr la Meta hay que pasar por cada Objetivo.

Finalmente, tus Metas y Objetivos deben ser flexibles, porque si las condiciones originales cambian, deberás estar preparado para realizar ajustes, teniendo siempre en mente alcanzar tu Visión.

## **ACCIONES**

Con las metas y objetivos definidos, el siguiente paso es diseñar las acciones concretas que son las que perfilan tu estrategia a seguir, para que puedas cumplir con esos objetivos: llegar a tus metas y, finalmente, alcanzar el éxito que percibiste en tu visión.

Las acciones son los pasos que debes ejecutar para alcanzar los objetivos.

Las acciones son esas actividades que hay que realizar en el día a día, semana con semana, quincena a quincena y mes con mes, y que definen tu actuar de manera integral para alcanzar el éxito.

Todas las acciones deben incluir la fecha en la que te comprometes a terminirlas y los recursos necesarios para que las puedas llevar a cabo.

## PONLO POR ESCRITO

Para comenzar a evitar los obstáculos hay que poner por escrito el Plan de Vida, ya que no podemos dejar nuestras ideas en la cabeza porque la mente nos juega sucio y corremos el riesgo de confundir u olvidar nuestras metas. Peor aún, podríamos abandonar nuestros sueños y anhelos por estar atendiendo sólo las actividades del día a día, descuidando nuestros objetivos.

Otra ventaja de escribir el Plan, es que nos obliga a mantener visibles los compromisos que hemos adquirido con nosotros mismos, lo que nos permite vigilar constantemente su avance, de acuerdo al programa de trabajo que se deriva del Plan de Vida. De esta manera se reduce el margen de error y aumentan las probabilidades de alcanzar el éxito.

Cuando decimos que tu plan debe estar por escrito, no nos referimos a ponerlo en una libreta que vas a guardar en un cajón y que no volverás a leer durante años. Hay que ponerlo por escrito, pero para tenerlo a la vista.

El plan debe ser sencillo y claro, de tal manera que te permita mantener constantemente el control de las actividades y, a la vez, puedas verificar el avance de tus acciones.

**Actúa. Te toca a ti  
establecer objetivos  
para dirigir tu vida  
con pasión y sentido.  
Comienza hoy  
haciendo los cambios  
que te llevarán a  
donde quieres estar  
mañana.**

## LA PRIORIDAD ANTE TODO

Para permanecer enfocado en el logro de tus metas, debes de asignar prioridades a cada una de ellas, a sus objetivos y a las actividades.

Asignar prioridades a las metas es muy fácil:

- a) Haz un listado con todas las metas que definiste para alcanzar tu visión.
- b) Después revísalas y agrupa las que son afines o complementarias entre sí, para estar seguro que todas son diferentes.
- c) Posteriormente debes hacer un listado de todas ellas de mayor a menor importancia, cuidando que sigan un orden cronológico; es decir, las inmediatas hasta arriba, seguidas de las que son a un plazo mediano y al final las de largo plazo, pero siempre bajo la óptica de la importancia que tú les hayas asignado.

A continuación, debes de revisar los objetivos dentro de cada meta, asignándoles también prioridades entre sí, de igual manera al proceso descrito arriba con las metas; es decir, debes escribirlos en un listado y agrupar los que son afines o similares, y luego enlistarlos por orden de importancia de mayor a menor para luego asignarles tiempos.

Tu Plan de Vida queda listo para su implementación al revisar el listado de las acciones en cada objetivo y ordenarlas; pero en este caso sólo en orden cronológico, distinguiendo qué va primero y qué debe ir después, ya que la importancia fue establecida en las metas y los objetivos.

Cuando termines de ordenar por prioridades las acciones, vas a elaborar una tabla como la de la figura 11 en donde, por ejemplo, queremos conseguir un mejor trabajo. Comenzaríamos por actualizar nuestro curriculum, elaborar el FODA, y buscar un mercado de empresas en donde sean útiles mis habilidades.

Tener el listado de acciones a la vista es la mejor manera de vigilar el cumplimiento de los tiempos para llevar a cabo cada actividad y darle seguimiento en el orden preestablecido.

Revisa que exista consistencia en las actividades y que los objetivos sean alcanzables en el plazo definido. Esto se facilita pasando la información a un Diagrama de Gantt, una manera muy fácil de enlistar las actividades en orden cronológico tal como se muestra en la figura 11.



En el Diagrama de Gantt se facilita ver que el objetivo 1 (actualizar el curriculum) va a tomar un total de 3 días, ya que es la suma de un día de la acción uno, más otro día de la acción 2, más otro de la acción 3.

Una vez definidas las acciones y sus tiempos de ejecución en el Diagrama de Gantt, se deben establecer puntos de medición o de control en el tiempo, para que evalúes el avance de tu plan y pronto veas resultado óptimos.



**Figura 12.** Representación del Diagrama de Gantt completo, con puntos de control.



**Figura 11.** Representación de la Tabla de Metas, Objetivos y Acciones en un Diagrama de Gantt

Estos puntos de control se visualizan más fácil en el Diagrama de Gantt como lo podemos ver en la Tabla de la figura 12.

El monitoreo debe de incluir mediciones tanto del cumplimiento de los objetivos como del tiempo y de la calidad de la implementación.

Ahora debes de pasar a una etapa de análisis de resultados, en la que vas a incluir toda la información relevante sobre si has o no obtenido avances respecto a tu plan original y las razones de ello.

El análisis puede producir nuevas acciones para adaptar la planeación de los objetivos restantes en donde se incluyen los aspectos internos y externos que te han llevado a los resultados obtenidos (buenos o malos). Dependiendo de lo positivo o negativo, se puede reajustar el plan.

Es en esta etapa en donde, sin perder de vista la visión, se deberán de revisar y en su caso actualizar tus metas y objetivos originales, lo que podría a su vez generar nuevas metas y objetivos que te permitan implementar nuevas acciones orientadas a alcanzar la visión. Ésta es la base del plan rotativo explicado en la siguiente sección.

## ¿CUÁLES SON LOS OBSTÁCULOS QUE PODRÍAN EVITARTE IMPLEMENTAR TU PLAN?

En la vida tenemos diferentes obstáculos que nos impiden llevar a cabo nuestros planes.

Los podemos dividir en dos grupos: externos e internos.

- Obstáculos externos: son aquellos relacionados con el entorno que nos rodea, como por ejemplo la pérdida de un ser querido o de nuestro trabajo, un accidente o algún evento producido por otros. y que nos afecta el Plan de Vida.
- Obstáculos internos: se originan básicamente por miedos y por procrastinar (retrasar el tomar una acción).

**Procrastinar: “No dejes para hoy lo que puedes hacer mañana”.**

¿Alguna vez te ha sucedido que estás a punto de comenzar una tarea importante y que la suspendes porque de repente te acordaste que no has actualizado tu perfil en Facebook, o que no has organizado tus fotos para subir a Instagram, o porque sencillamente te pones a pensar en lo que vas a hacer el próximo fin de semana? Para cuando intentas volver a

comenzar esa tarea importante ya es casi de noche y decides mejor hablarle a un amigo e irte a tomar un café, mientras te dices: “Esto lo hago mañana a primera hora...”.

Para muchos, procrastinar es una fuerza misteriosa e inevitable que los aleja de realizar alguna actividad que saben que es importante. Es dejar algo para hacerlo “al ratito”, un ratito que difícilmente sucede de inmediato y que en ocasiones nos hace fallar en la escuela, el trabajo, en nuestras finanzas o en la salud.

“El problema es que procrastinar nos hace sentir bien al dejar de realizar algo”, dice Timothy Pynchyl, investigador de comportamientos de la Universidad de Carleton, Ottawa, y agrega: “Cuando la realidad de un compromiso nos vuelve a alcanzar, sentimos pena y culpa; son esos sentimientos negativos los que, a su vez, se convierten en razón para no realizar esa tarea, lo que nos hace seguir procrastinando hundiéndonos en un círculo vicioso”.

Es importante quitarnos el mal hábito de procrastinar. No dejar para mañana lo que debes hacer hoy se logra mediante el uso de herramientas como la Matriz de Eisenhower (ver figura. 13), que nos facilita ver de manera gráfica cuáles son los asuntos Urgentes y cuáles Importantes, para definir nuestras actividades. El concepto lo explica a fondo Stephen Covey en su libro *Primero lo primero*.

Utilizando la matriz, sabremos cuáles son los asuntos Importantes (urgentes o no urgentes) en los que debemos de concentrar nuestros esfuerzos para trabajar y evitar invertir nuestro tiempo a las actividades en los cuadrantes con asuntos no Importantes.

**La actitud es una elección, tú puedes elegir tener una buena o mala actitud frente a la vida. Piensa que una actitud positiva es lo mejor que puedes mostrar cuando se trata del carácter para afrontar los retos de la vida.**

**Procrastinar es un comportamiento orientado a evitar, diferir o aplazar una actividad.**

Tu tiempo lo debes de concentrar en actividades Importantes no Urgentes (cuadrante 1) antes de que se vuelvan Importantes y Urgentes (cuadrante 2) y desaten alguna crisis. Por ejemplo, Juan está comenzando a estudiar una carrera universitaria de cuatro años y su Plan de Vida es que al terminarla se irá realizar una especialidad en los Estados Unidos. Hoy no habla inglés, pero sabe que es un requisito para poder ir a estudiar en ese país. Tiene cuatro años para aprender el idioma, lo que hace esa actividad Importante no Urgente y que deberá comenzarla pronto. Si procrastina y deja pasar esos cuatro años sin prepararse en el dominio del inglés, cuando termine la carrera, el estudio del idioma se vuelve una actividad Importante y Urgente para poder irse a la especialidad. Mientras no estudie inglés, no va a poder implementar su Plan de

Vida.

Este tipo de herramientas nos van a ayudar a dejar de procrastinar porque vamos a:

<b>IMPORTANTE NO URGENTE</b>	<b>IMPORTANTE URGENTE</b>
<b>Dedicar la mayor cantidad de mi tiempo aquí</b>	<b>Realizar de inmediato</b>
<b>NO IMPORTANTE NO URGENTE</b>	<b>NO IMPORTANTE URGENTE</b>
<b>Dejarlo para después</b>	<b>Delegarlo a alguien</b>

**Figura 13.** Matriz de Eisenhower para trabajar lo importante.

- Dejar de poner excusas
- Minimizar las distracciones
- Poner fechas límite

# **ACTITUD**

Una actitud positiva es otra herramienta básica para superar los obstáculos externos e internos.

Piensa en tu actitud como el motor que mueve tu vida. Mientras mejor esté afinado el motor, mejor va a funcionar.

La buena actitud es una poderosa herramienta, es la base para potencializar tu desarrollo e implementar tu Plan de Vida.



## **CAJA DE HERRAMIENTAS**



Como complemento de este capítulo, responde para ti, con toda sinceridad, y anota la respuesta a las siguientes preguntas, que te van a ayudar a definir con mayor claridad tus objetivos:

- 1 ¿Cuál es mi Visión en la que quiero basar mi Plan de Vida?
- 2 ¿Por qué quiero llegar a alcanzar esta visión?
- 3 ¿Cómo puedo alcanzar esa visión?
- 4 ¿Cuáles serían los dos o tres pasos intermedios (metas) para llegar a la visión?
- 5 ¿Cuáles son los pasos intermedios (objetivos) para cumplir con las metas?
- 6 ¿Cuál es mi actitud frente a la vida?
- 7 ¿Cómo perciben mi actitud los demás?
- 8 ¿Cuándo fue la última vez que mi actitud hizo una diferencia buena o mala? Explica por qué.
- 9 ¿Qué acciones positivas voy a implementar para poner mi buena actitud en acción?
- 10 ¿Qué puedo hacer para mantener una buena actitud de manera constante?



## **RESUMEN**



La gente exitosa vive día a día con un propósito basado en el conjunto de metas a lograr. Su energía la dedican, lo más que pueden, a cumplirse a sí mismos un programa de trabajo para obtener lo que desean. Ese programa se llama Plan de Vida y es producto del proceso de planeación.

Tener un plan te permite orientar tus acciones hacia el logro de tus metas, ayuda a entender dónde estás hoy, hacia dónde quieres ir y cómo piensas llegar ahí.

Recuerda que tanto las metas como los objetivos deben de ser:

- a) Claros, para no confundirte.
- b) Medibles, porque siendo cuantificables podrás saber cómo vas o si ya los alcanzaste.
- c) Alcanzables, ya que aunque deben de representar altos retos, deben también estar a tu alcance para evitar frustraciones.
- d) Flexibles. Si las condiciones originales cambian, deberás estar preparado para realizar ajustes, siempre teniendo en mente alcanzar tu Visión.

Los cuatro los pasos para construir tu Plan de Vida y sus correspondientes acciones son:

- Realizar una tormenta de ideas para aclarar y definir tus metas, los objetivos y sus acciones correspondientes.
- Priorizar las metas y objetivos, y ordenar sus acciones.
- Construir un Diagrama de Gantt para verificar la interrelación de las acciones y la consistencia de los tiempos de ejecución.
- Llevar a cabo un análisis de tus Fortalezas – Oportunidades – Debilidades – Amenazas (FODA) para saber con qué habilidades cuentas para el logro de tus objetivos, qué herramientas debes reforzar y qué debes de corregir de tu manera de actuar.



Muchas personas no alcanzan sus metas a pesar de tener un Plan de Vida, porque abandonan sus sueños y anhelos por resolver sólo las actividades del día a día, descuidando sus objetivos y las acciones necesarias para alcanzarlos. Es básico poner por escrito y a la vista el Plan de Vida.

Los miedos y procrastinar (retrasar el tomar una acción) nos impiden con frecuencia cumplir con nuestras metas.

No dejar para mañana lo que debes hacer hoy se logra mediante el uso de herramientas como la Matriz de Eisenhower, que nos facilita ver de manera gráfica qué asuntos son urgentes y cuáles Importantes para ordenar nuestras actividades.

Durante todo el proceso de implementación de tus planes, te recomendamos:

- a. Ten siempre una clara idea de lo que quieres lograr.
- b. Sé responsable de tus actos y actúa con honestidad.
- c. Comprométete contigo mismo.
- d. Mantén el control de tu vida, no dejes que otros lo hagan.
- e. Sé persistente, no te rindas a la primera.
- f. Actúa con integridad hacia tu persona.
- g. Conserva siempre una buena actitud.

# **7**

## **COACHING EN TU VIDA**

Establecer metas es el primer paso para volver visible lo invisible.

ANTHONY ROBBINS

Ahora que has aprendido que el coaching es una técnica que consiste en formular preguntas y respuestas honestas, que te ayudará a establecer las metas que quieres conseguir y el plan de acción para llevarlas a cabo, queremos que sepas que la misma técnica te va a servir para resolver cualquier tema que te interese tratar, desde bajar de peso, cambiar de tra-bajo, ahorrar para la educación de tus hijos, estudiar una nueva carrera, hacer amigos y cualquier otra que se te ocurra.

La vida va cambiando y lo que hoy puede ser un problema, mañana estará resuelto y otros temas a solucionar se irán presentando. Con las técnicas de coaching que hemos comentado, podrás ir trabajando cada tema.

## **CUMPLE TU PLAN**

Para Jim Rohn, “la disciplina es el puente entre metas y logros”. Gran parte de lo que haces desde que te levantas hasta que te vuelves a acostar, debe de incluir las actividades que te lleven al logro de tus metas y objetivos.

Alcanzar el éxito es aprender a vivir plenamente actuando con pasión por lo que haces; siempre basado en tu Plan de Vida, el cual te permita estar orientado al logro de tus metas, centradas en aquellos sueños que son la Visión de lo que quieres ser en la vida. Lo que logres depende de la actitud que tomes ante los diferentes retos en tu vida. Necesitas mantener una actitud positiva y esforzarte por cumplir tus sueños, alcanzando el éxito.

# OBSTÁCULOS

En tu marcha rumbo a la felicidad, hay obstáculos que pueden aparecer en el camino que, si no los controlas, te pueden afectar de manera negativa en el camino para realizar tus sueños.

Algunos de estos son:

- 1) Ansiedad
- 2) Celos
- 3) Color
- 4) Envidia
- 5) Ira
- 6) Miedo
- 7) Odio

Cualquiera de los siete obstáculos señalados, combinaciones de ellos o todos juntos, pueden poner en riesgo el cumplimiento de tus objetivos, creando un desorden que afecte tu conciencia y la efectividad de tu desempeño.

Para superar la frustración cuentas con pasión, optimismo y buen humor. Con esas tres herramientas puedes evitar caer en alguno de los siete obstáculos.

Siempre estarás a tiempo de reorientar tu vida para aprovechar al máximo cada minuto de ella, sin que esto quiera decir que no tengas ratos de esparcimiento o de distracción. Pero siempre deberás de seguir un plan preestablecido que te guíe en tu actuar diario.

Si bien para alcanzar tus metas debes tener clara la visión de hacia dónde deseas ir y apoyarte en tu plan para que te guíe correctamente en tus actividades, es igual o más importante que sepas reconocer tus tropiezos y superar los obstáculos de la vida.

Tarde o temprano vas a pasar por uno o varios eventos que se contrapongan con tus metas u objetivos: alguna enfermedad, una desilusión, problemas económicos o momentos dolorosos como la pérdida de un ser querido, de algún trabajo o de una relación de pareja. Tener claro cómo lo superas es lo más meritorio de la experiencia.

**No hay grandes secretos para llegar a ser exitoso, es el resultado de una buena preparación, trabajo duro y de aprender de tus tropiezos.**

Compartir el logro con tus amigos y familiares es también muy valioso.

Lo principal no es que alcances todo lo que te propones en la vida; lo que realmente importa es cuánta de tu energía dedicas para alcanzar esas metas y objetivos. Tampoco queremos decir que lo importante no es ganar sino competir, ésa es una actitud mediocre; más bien nos referimos a que hay que poner todo el empeño y morir en el intento, pero disfrutando el camino.

Mihaly Csikszentmihalyi, prestigiado psicólogo estudioso de las emociones, refiere: “Pocas cosas son más tristes que una persona que sabiendo lo que debe hacer, no dedique toda su energía para hacerlo”. Cuanta verdad hay detrás de esta frase. Lo más difícil es llegar a entender lo que hay que hacer con nuestra vida y lo frustrante que es ver a alguien que la desperdicia en cosas triviales.

No te dejes llevar por la vida fácil; a la larga se vuelve la más difícil. Sobran ejemplos, como el joven que comienza a hacer dinero fácil, vendiendo drogas o haciendo negocios ilícitos de los que luego no se puede zafar; la joven empleada que comienza a ganar dinero trabajando honradamente, pero sin un plan de superación personal por lo que termina su vida como una trabajadora del montón o el joven emprendedor que no se prepara para obtener lo que quiere lograr.

## **PREMIO AL ESFUERZO, ALCANZAR LAS METAS**

No hay nada malo en darnos algún tipo de premio o incentivo al alcanzar objetivos en la vida. Puede ser tan sencillo como adquirir algo que deseamos: un nuevo traje, una pluma o cualquier otra cosa que nos dé satisfacción, una comida con los amigos o comprar un buen libro. Lo importante es que nos reconozcamos el esfuerzo y, sobre todo, el logro.

Al alcanzar tus metas y hacer realidad alguno de tus sueños, no dejes que la soberbia te quite la oportunidad de seguir creciendo.

Tampoco vuelvas a caer en tu Zona de Confort. Recuerda que la vida consiste en un cambio continuo. Tú vas creciendo y cambiando de objetivos. Las personas que te rodean también van cambiando. Tu trabajo puede ser uno hoy y otro diferente en el futuro. Tienes que estar alerta para detectar cuándo eres tú el que se está quedando atrás por no salir y actualizarte.

Durante todo el proceso de implementación de tus planes, te recomendamos:

*a) Tener siempre una clara idea de lo que quieres lograr*

Esto aplica no sólo en tu Visión sino en cada uno de los elementos de tu plan: las metas, objetivos y las acciones. En general, es útil para cualquier actividad que estés realizando o por realizar.

*b) Sé responsable de tus actos y actúa con honestidad*

No culpes a los demás de tus tropiezos o mala suerte, trabaja duro, con honestidad y enfocado en lo que quieres lograr. Recuerda que nadie más que tú es responsable de lo que hagas o dejes de realizar.

*c) Comprometerte en serio, contigo mismo*

Teniendo claros tus motivos personales, no dejes que alguien influya o te perjudique en la ejecución de tus ideas.

*d) Mantén el control de tu vida, no dejes que otros lo hagan*

Que nadie maneje tu vida. Sólo tú sabes lo que realmente quieres y cómo lograrlo.

*e) Ser persistente, no rendirse a la primera*

Aprende a superar tus tropiezos.

*f) Actuar con integridad*

Recuerda que en tu vida hay diferentes roles que debes aprender a manejar de

manera coordinada, integrándolos en tu persona.

*g) Conserva siempre una buena actitud*

No dejes de sentir una verdadera pasión por lo que haces para que el optimismo y buen humor te faciliten reponerte de los descabros. Siempre que te sientas mal o deprimido por no poder lograr tus objetivos, revísalos con una buena actitud, y verás que vas a encontrar alternativas que te permitirán continuar hacia adelante.





## CAJA DE HERRAMIENTAS



La consciencia de los logros graduales o de la parálisis en busca de ellos, nos lleva a alejarnos de esa zona confortable y a buscar lo que realmente queremos.

La palabra clave, casi mágica, es CONSCIENCIA. Pero, ¿qué implica ser o hacerse consciente? Implica un ejercicio diario de cuando menos un par de minutos, para respondernos con sinceridad algunas preguntas:

- ¿Cómo me siento el día de hoy?
- ¿Por qué me siento así?
- ¿Es positivo o negativo lo que siento?
- ¿De qué manera me puedo sentir mejor?
- ¿Me gusta o me disgusta lo que estoy haciendo?
- ¿Me siento esperanzado y optimista sobre mi futuro?  
O más bien, ¿desesperanzado y pesimista?
- ¿Estoy cumpliendo, aunque sea poco a poco, con las metas que me propuse?
- ¿Estoy postergando el cumplimiento de mis objetivos?  
¿Por qué?
- ¿Cómo me ve la gente que me rodea y me estima?  
¿Me ven mejor o peor que antes?
- ¿Estoy mejorando en las áreas de mi vida que requerían más atención?
- ¿Me siento estancado en mi vida? o ¿motivado?
- Ante los problemas u obstáculos cotidianos, ¿me deprimó?, ¿me asustan?, ¿me entristecen o frustran? O ¿los veo como parte del proceso natural de crecimiento y me siento apto para superarlos?

Estas y muchas otras preguntas similares ayudan a hacer una introspección sobre nuestros pensamientos y sentimientos, y nos pueden hacer conscientes sobre el rumbo que estamos dando a nuestra vida. De esa manera, podemos saber si es necesario implementar cambios y en qué sentido.



## **RESUMEN**



En tu búsqueda de la felicidad, se pueden presentar en el camino obstáculos que debes controlar para que no afecten el cumplimiento de tus metas.

Los siete principales obstáculos son:

- Ansiedad.
- Celos.
- Dolor.
- Envidia.
- Ira.
- Miedo.
- Odio.

Cualquiera de los siete obstáculos, combinaciones de ellos, o todos juntos, pueden poner en riesgo la obtención de tus objetivos creando un desorden que afecte a tu conciencia y la efectividad en tu desempeño.

Durante todo el proceso de implementación de tus planes, te recomendamos:

- a) Tener siempre una idea clara de lo que quieres lograr.
- b) Ser responsable de tus actos y actuar con honestidad.
- c) El compromiso es personal, contigo mismo.
- d) Mantener el control de tu vida; no dejar que otros lo hagan.
- e) Ser persistente, no rendirse a la primera.
- f) Actuar con integridad hacia tu persona.
- g) Conservar siempre una buena actitud.

Cuando te sientas mal o deprimido por no lograr tus objetivos, revísalos con una buena actitud, y verás que vas a encontrar alternativas que te permitirán continuar hacia adelante.

## **8**

### **SALA DE REFLEXIÓN**

La vida es lo que te sucede, mientras estas  
ocupado haciendo otros planes.

JOHN LENNON

Como habrás observado a lo largo del libro, el coaching es un proceso que consiste en técnicas conversacionales que se basan en la realización de preguntas. El coach debe formular preguntas que sean:

- Poderosas
- Desafiantes
- Que muevan a la reflexión y a la acción

¿Por qué el coaching se efectúa a partir de preguntas?

- Porque los cuestionamientos desafiantes tienen el poder de cambiar vidas.
- Nos obligan a reflexionar.
- Pueden despertar nuestra creatividad
- Cambiar la perspectiva de las cosas.
- Hace que creamos en nosotros mismos al descubrir habilidades que no sabíamos que poseíamos.

Llama la atención que el ser humano, sin importar su origen o nacionalidad, suele enfrentar a lo largo de su vida problemas similares. Son inherentes a la condición humana. Así, por ejemplo, un ruso, noruego o africano pueden padecer dificultades financieras, afrontar procesos de separación o divorcio, alejamiento de los hijos, insatisfacción o frustración en aspectos profesionales de su vida, complicaciones de salud, de falta de autoconfianza, inclinaciones artísticas o creativas no cumplidas, sueños que no han podido concretar y un largo etcétera.

La homogeneidad en la problemática humana dentro de la heterogeneidad de personalidades y culturas, nos permite plantear temas de reflexión generales y afines a los retos que en cada país suelen enfrentar las personas. Obviamente los problemas que puede tener una persona de 20 años, por ejemplo, cómo hacer para pagar la universidad de sus hijos, diferirá de los retos de otra de 17 o 25 años, que podrían ser la elección de la carrera a estudiar; tampoco serán los mismos asuntos de reflexión de un adulto mayor, digamos de 70 años, al que quizá le preocupe más su estado de salud o el hecho de tener que decidir entre seguir viviendo solo o mudarse a una casa de retiro y, en su caso, la forma de hacer frente al pago de la misma.

El objetivo de la Sala de Reflexión es crearnos la imagen mental de una recámara

o sala confortable y privada que nos permita, en soledad y en perfecta calma, sentarnos a analizar algunos de los problemas que pueden aquejarnos a todos los seres humanos, como ya dijimos, independientemente de su origen. Es un sitio para deliberar sobre las alternativas de solución a las situaciones por las que estamos pasando y que requieran un cambio en nuestra vida, que nos permitan vislumbrar la luz al final del túnel.

No se trata, por supuesto, de constituir simples listados de preguntas que, como recetas de cocina, apliquen para todos en todo momento, pero sí de contar con una especie de guía concreta y sencilla de preguntas desafiantes que nos muevan a la reflexión de la situación en que podemos encuadrar, dependiendo de la etapa de la vida en que nos hallamos, y que nos muevan a localizar el camino necesario para pasar del lugar en donde estamos, al lugar al que queremos llegar, utilizando herramientas adicionales como por ejemplo la visualización, de la que hemos hablado en el capítulo 7. Desde luego que no todos los temas a tratar con preguntas serán aplicables a todos los lectores, pero tratamos de abordar tópicos relevantes y comunes para que la mayor cantidad de personas pueda beneficiarse .

Las temáticas que hemos seleccionado se enlistan más adelante. No obstante, con las explicaciones de cómo aplicar el coaching en tu vida, puedes crear situaciones o escenarios diferentes aplicables a tu caso concreto, sobre los que conseguirás trabajar con el mismo ejercicio de preguntas.

Temas de reflexión que proponemos:

1. Estoy pasando por una situación económica o financiera complicada.
2. Me he quedado sin trabajo y tengo una familia que mantener.
3. Mi trabajo es frustrante e insatisfactorio, pero no sé cómo emprender un nuevo camino.
4. Mi relación de pareja es insatisfactoria.
5. Estoy pasando por un proceso de separación o divorcio.
6. La relación con mis hijos se ha deteriorado.
7. La relación con mi padre o madre se encuentra dañada.
8. Tengo temor de manifestar abiertamente mis preferencias sexuales.
9. Me cuesta mucho trabajo establecer relaciones de pareja duraderas y comprometidas.
10. Mi estado de salud es deplorable.
11. Me cuesta mucho trabajo socializar y encontrar mi sitio.
12. Llevo años tratando de bajar de peso y no lo logro.
13. Quisiera emprender mi propio negocio y dejar de ser empleado.

14. Me asusta mi futuro.
15. Estoy confundido y no sé qué carrera estudiar, si es que quiero hacer una.
16. Quisiera ser pintor, novelista o satisfacer mis aspiraciones artísticas, pero no puedo dejar mi trabajo.
17. Mi familia se ha alejado de mí, siento que ya no necesitan a la mamá de tiempo completo y mi pareja está tan metida en sus asuntos que casi no me presta atención.
18. Me gustaría hacer o continuar mis estudios en el extranjero, pero no tengo idea de cómo conseguirlo.
19. Quisiera hacer ejercicio, pero no soy constante. Aborto la misión después de un par de semanas y no consigo mi objetivo.
20. Estoy cansada de que mi pareja me imponga como obligación, cada domingo, ir a comer con sus padres. Quisiera tener algunos domingos en familia sin estar obligado a ver a mis suegros. ¿Cómo puedo hacerle entender que eso es lo que necesito y quiero?, ¿cómo lograré comunicarme con ella?

Sin más preámbulo, te invitamos a que pases a la Sala. Lleva contigo un cuaderno y un lápiz. Descubre lo espaciosa y confortable que es. Observa la tenue luz que la ilumina y su agradable olor a lavanda. Acomódate en uno de los cómodos sillones, revisa el listado de temas, aventúrate en cualquiera de ellos que te interese, que aplique en tu vida y comienza a leer cada una de sus preguntas. Piensa las respuestas, analiza cómo te sientes y responde con toda honestidad para ti mismo cuál es la mejor forma en que puedes resolver lo que te aqueja. Anota tus respuestas y establece con claridad los pasos a seguir en la ruta hacia la eliminación de obstáculos para tu felicidad. No olvides señalar fechas de cumplimiento para cada uno de ellos.

Te dejamos en la Sala, es tuya...

*1. Estoy pasando por una situación económica o financiera complicada.*

a) ¿Con qué recursos cuento para salir de la situación complicada? (conocimientos, experiencia, contactos, etcétera)

---

---

b) ¿Qué medidas puedo tomar hoy mismo para comenzar a resolver la situación complicada?

---

---

c) Si ya antes he pasado por una situación financiera complicada, ¿qué fue lo que hice entonces para salir de la crisis, que puedo hacer una vez más?

---

---

d) ¿Cuáles son los cinco pasos inmediatos que voy a dar para resolver la situación económica en que me encuentro?

---

---

*2. Me quedé sin trabajo y tengo una familia que mantener.*

a) ¿Cuáles son las habilidades que puedo ofrecer en la búsqueda de un nuevo trabajo?

---

---

b) ¿Cuál es el segmento o mercado en donde pueden interesar mis habilidades?

---

---

c) ¿Qué medidas debo tomar para aligerar o resolver mi situación en lo que encuentro empleo nuevamente?

---

---

d) ¿Cómo sería el trabajo de mis sueños (sé específico) y cuáles son los cinco pasos inmediatos que puedo dar para conseguirlo?

---

---

3. *Mi trabajo es frustrante e insatisfactorio, pero no sé cómo emprender un nuevo camino.*

a) ¿Cuál sería el trabajo de mis sueños? Visualízalo a detalle y escribe cómo sería. )  
¿Qué es lo que realmente me apasiona y a lo que me quisiera dedicar?

---

---

c) ¿Para qué soy bueno?, ¿con qué habilidades cuento en la vida?

---

---

d) ¿Cuáles son los cinco pasos preliminares que debo dar en la búsqueda del empleo de mis sueños?

---

---

4. *Mi relación de pareja es insatisfactoria.*

a) ¿Cómo quisiera que fuera mi relación de pareja? Sé específico.

---

---

b) ¿Qué actitudes debo modificar para mejorar mi relación de pareja?

---

---

c) ¿Qué cosas dependen de mí para que tenga una relación satisfactoria?

---



---

d) ¿Cuáles son los cinco pasos preliminares que debo dar para mejorar mi relación de pareja?

---

---

*5. Estoy pasando por un proceso de separación o divorcio.*

a) ¿Cómo me hace sentir la situación en que me encuentro? Analiza tus sentimientos.

---

---

b) ¿Qué podría hacer para que la situación se resolviera de la mejor manera y lo antes posible? Anota cinco acciones concretas.

---

---

c) Una vez concluido el proceso, ¿qué elementos positivos puede dejar en mi vida la separación o el divorcio? Escribe tres elementos positivos.

---

---

d) ¿Qué puedo hacer por mí para que el proceso de separación o divorcio sea lo menos doloroso y estresante?

---

---

*6. La relación con mis hijos se ha deteriorado.*

a) ¿Cómo me gustaría que fuera la relación con mis hijos?

---

---

b) ¿Qué actitudes encuentro en mí que pueda modificar para mejorar la relación?

---

---

c) ¿Cómo logro transmitirles a mis hijos la importancia que tiene para mí mejorar la relación con ellos?

---

---

d) ¿Qué acciones que dependen sólo de mí puedo emprender para sanear la relación con mis hijos? Apunta cinco.

---

---

*7. La relación con mi padre o madre se encuentra dañada.*

a) ¿Cómo me gustaría que fuera la relación con mi padre o madre?

---

---

b) ¿De qué forma puedo modificar mi actitud para que la relación mejore?

---

---

c) ¿Qué acciones concretas he tomado en el pasado que han mejorado la relación con mi padre o mi madre que pueda replicar ahora?

---

---

d) ¿Qué tendría que suceder, que dependa de mí, para que la relación mejore? Escribe cinco acciones.

---

---

8. *Tengo temor de manifestar abiertamente mis preferencias sexuales.*

a) ¿Qué es lo peor que podría suceder si manifiesto abiertamente mis preferencias sexuales?

---

---

b) ¿Qué implicaciones o consecuencias tendría, positivas y negativas, si yo pudiera expresar abiertamente mis preferencias sexuales? Escribe cinco positivas y cinco negativas.

---

---

c) ¿Cómo me haría sentir si yo pudiera expresar mi sexualidad abiertamente?

---

---

d) ¿De qué forma consigo expresar mis preferencias sexuales sin tener que asumir consecuencias negativas?

---

---

9. *Me cuesta mucho trabajo establecer relaciones de pareja duraderas y comprometidas.*

a) ¿Qué actitudes encuentro en mí que me complican establecer relaciones de pareja duraderas y comprometidas?

---

---

b) ¿Qué tipo de habilidades necesito desarrollar para mejorar mis relaciones de pareja? Anota tres.

---

---

c) Según mi familia y/o amigos cercanos, ¿cuál es la causa o motivo porque se me complica establecer relaciones de pareja duraderas y comprometidas?

---

---

d) ¿Qué acciones puedo tomar de inmediato para mejorar mis habilidades para establecer una relación de pareja satisfactoria? Apunta cinco.

---

---

*10. Mi estado de salud es deplorable.*

a) ¿Estoy teniendo alguna ganancia secundaria, consciente o inconsciente, al permitir que se deteriore mi salud? (por ejemplo: conmiseración, simpatía de los demás, preocupación o cercanía)

---

---

---

b) En concreto, ¿qué me gustaría mejorar de mi estado de salud? (bajar de peso, dejar de fumar, hacer ejercicio...)

---

---

---

c) ¿Qué recursos necesito para lograr que mi salud mejore? (tiempo, dinero, un gimnasio...)

---

---

---

d) Las cinco acciones inmediatas que voy a tomar para optimizar mi estado de salud, son las siguientes...

---

---

*11. Me cuesta mucho trabajo socializar y encontrar mi sitio.*

a) ¿Cuáles son las habilidades que considero importantes para poder ser más sociable y sentirme más integrado?

---

---

b) ¿Qué habilidades poseo que puedan ayudarme a ser más sociable en mi trabajo, con mis vecinos o con amigos? ¿Qué habilidades adicionales necesito?

---

---

c) ¿Qué debo hacer de inmediato para comenzar a corregir mi forma de sociabilizar?

---

---

d) ¿Cómo me voy a dar cuenta si mis habilidades de sociabilización están mejorando?

---

---

*12. Llevo años tratando de bajar de peso y no lo logro.*

a) ¿Por qué es importante o qué me motiva a querer bajar de peso?

---

---

b) ¿Cuál es peso al que quisiera llegar o cuántos kilos quiero perder?

---

---

c) Si he logrado bajar de peso en ocasiones anteriores, ¿qué es lo que he hecho antes?, ¿qué me ha funcionado que pueda repetir ahora?

---

---

d) ¿Cuáles son los pasos inmediatos que voy a dar para comenzar a bajar de peso? Anota cinco.

---

---

*13. Quisiera emprender mi propio negocio y dejar de ser empleado.*

a) ¿Cómo quiero que sea mi propio negocio? Visualízalo y anótalo detalladamente

---

---

b) ¿Qué recursos (humanos, financieros, etcétera) necesito para emprender mi negocio?

---

---

c) ¿Con cuáles cuento y cuáles requiero conseguir?

---

---

d) ¿Cuáles son los cinco pasos iniciales que puedo dar para emprender mi negocio?

---

---

*14. Me asusta mi futuro.*

a) ¿Qué es en particular lo que me asusta sobre el futuro?

---

---

b) ¿Cómo quisiera que fuera mi futuro dentro de cinco o diez años? Escríbelo.

---

---

c) ¿Qué acciones puedo llevar a cabo a partir de hoy para asegurarme un mejor futuro?

---

---

d) ¿Cómo puedo comenzar a preparar mi futuro, sin preocuparme demasiado por lo que vendrá?

---

---

*15. Estoy confundido y no sé qué carrera estudiar o si quiero estudiar una carrera.*

a) ¿Qué es lo que más me apasiona hacer y a lo que quisiera dedicarme toda la vida? Apunta tres opciones.

---

---

b) Según mi percepción y la de mis familiares y amigos, ¿para qué soy bueno? Anota

tres opciones.

---

---

c) ¿Cómo me gustaría verme, profesionalmente hablando, en diez años?

---

---

d) ¿De qué forma puedo reunir información sobre las carreras que me interesan?

---

---

*16. Quisiera ser pintor, novelista o satisfacer mis aspiraciones artísticas, pero no puedo dejar mi trabajo.*

a) ¿Cómo organizarías tus actividades para satisfacer tus necesidades artísticas sin descuidar tu empleo?

---

---

b) ¿Qué recursos necesito para poder dedicar tiempo a hacer lo que me apasiona, sin descuidar mi trabajo?

---

---

c) ¿Qué tendría que suceder para pintar o escribir la novela, sin relegar mi trabajo?

---

---

d) ¿Cuánto tiempo semanal podría destinar a escribir, pintar u otra actividad similar sin que afecte mi trabajo?



---

---

*17. Mi familia se ha alejado de mí, siento que ya no necesitan a la mamá de tiempo completo y mi pareja está tan metida en sus asuntos que casi no me presta atención.*

a) ¿De qué forma han cambiado las necesidades de mis hijos y de mi pareja con el paso del tiempo?

---

---

b) ¿Qué he hecho para adaptarme al cambio de necesidades de mi familia?

---

---

c) ¿Cómo me gustaría aprovechar el tiempo libre que tengo desde que ya no me necesitan de tiempo completo? Anota cinco opciones.

---

---

d) ¿Cómo quisiera que fuera la nueva forma de relacionarnos en familia, entendiendo los cambios que están sucediendo? Anota tres opciones.

---

---

*18. Me gustaría hacer o continuar mis estudios en el extranjero, pero no tengo idea de cómo conseguirlo.*

a) ¿Qué es exactamente lo que quiero estudiar en el extranjero? Sé preciso.

---

---

b) ¿Qué recursos son necesarios para poder hacer o continuar mis estudios en el

extranjero? (económicos, relaciones, idiomas, certificados escolares, apoyo familiar, etcétera)

---

---

c) ¿Con qué recursos cuento y qué otros necesito obtener?

---

---

d) ¿De qué manera voy a conseguir los recursos que necesito?

---

---

*19. Quisiera hacer ejercicio, pero nunca soy constante. Aborto la misión después de un par de semanas y no consigo mi objetivo.*

a) ¿Por qué es importante para mí hacer ejercicio? ¿Qué me motiva? Apunta tres causas.

---

---

b) ¿Cuáles son los principales obstáculos internos y externos que enfrento que me hacen desistir de hacer ejercicio? (internos: desidia, falta de compromiso; externos: falta de dinero para pagar la mensualidad de un gimnasio, falta de tiempo...). Anota tres.

---

---

c) En ocasiones anteriores que he requerido de mayor compromiso para cumplir lo que me propongo, ¿qué he hecho bien que pueda replicar con el ejercicio?

---

---

d) ¿Cuáles son los cinco pasos, que dependen de mí, que logro dar para comenzar de inmediato una rutina de ejercicio y mantenerme en ella?

---

---

20. *Estoy cansada de que mi marido me imponga como obligación, cada domingo, ir a comer con sus padres. Quisiera tener algunos domingos en familia, sin estar obligada a ver a mis suegros. ¿Cómo puedo hacerle entender que eso es lo que necesito y quiero?, ¿cómo me comunico con mi pareja de manera eficaz?*

a) ¿Cuáles creo que son los motivos por los cuales mi pareja quiere comer cada domingo con sus padres?

---

---

b) ¿Qué puedo hacer para que mi pareja entienda que no es necesario que coma con sus padres cada domingo para estar pendiente de ellos?

---

---

c) ¿En qué ocasiones anteriores he logrado que mi pareja entienda y apoye mi punto de vista, aunque no esté de acuerdo?

---

---

d) ¿Qué fue lo que hice bien anteriormente, que pueda volver a intentar ahora, para que mi pareja entienda y apoye mi punto de vista? ¿Qué necesita suceder para lograr comunicarme con él?

---

---

¿Terminaste la reflexión por el día de hoy? Pregúntate:

- ¿Cómo me siento?

- ¿Estoy motivado?
- ¿Me ha quedado claro el proceso que debo seguir para clarificar lo que quiero obtener, y cómo hacerlo?

Siempre puedes regresar a revisar en el libro los capítulos sobre los que quieras abundar. Entre más te ejercites en el autoconocimiento que te proporciona el coaching, más fácil entenderás y más rápido cumplirás todo aquello que te propones.

Si has concluido por hoy, te invitamos a que te levantes del sillón, admires una vez más ese espacio a media luz, confortable y seguro; que aspire otra vez el agradable aroma a lavanda y salgas despacio de la Sala de Reflexión a realizar el resto de tus actividades cotidianas, más tranquilo y enfocado en todo lo que vas a lograr.

Recuerda que esta Sala es solamente tuya y que puedes regresar a ella cada vez que se te antoje, incluso más de una vez al día. Te aseguramos que cada vez que la utilices y te pongas en contacto contigo mismo, fuera del ruido y ajetreo cotidiano, saldrás más motivado, tranquilo y contento; con el estado de ánimo óptimo para conseguir, de una vez y para siempre, todo aquello que has deseado.

## NOTAS IMPORTANTES A CONSIDERAR:

**Lo que no hagas por ti mismo nadie más lo hará.**

- Cuando realices el ejercicio de la Sala de Reflexión tienes que pensar que el tiempo que inviertas en ti mismo y en realizar tus sueños o trazar el camino que quieres tomar, es el mejor invertido. Por eso no te engañes solo ni te hagas perder el tiempo.
- Las preguntas propuestas para cada tema son simplemente una guía. Siguiendo la misma metodología, tú puedes incorporar asuntos de reflexión que no estén incluidos y que te afecten en la actualidad o adicionar preguntas que te ayuden a pensar sobre cada tema y a tomar decisiones conscientes.
- Te darás cuenta que en la guía de preguntas no están incluidos cuestionamientos que comiencen con un “por qué”. La razón está en que las preguntas con el “por qué” suelen ponernos a la defensiva y, en cierto modo, tratamos de justificar nuestros actos y omisiones. Para obtener la reflexión que nos lleve a la acción, es mejor hacerlas desde otro enfoque.
- No dejaremos de insistir en la importancia de establecer una meta, seguida de un plan de acción concreto y con fechas de cumplimiento.
- La diferencia entre un sueño y una meta se llama compromiso. Se vale soñar con ser astronauta o piloto de la Fórmula Uno, sin comprometerse con ello. Sin embargo, en las cosas más trascendentes de tu vida, como mejorar tus relaciones, cuidar tu

**Una meta que no tiene un plan de acción ni se calendariza para su realización, no deja de ser**

salud o generar abundancia financiera, es imprescindible que te comprometas, si es que quieres verlas materializadas. Para ello es fundamental

establecer un plan de acción concreto y fechas de realización de cada una de las fases del plan.

**un simple  
sueño que  
casi nunca se  
cumple.**

**No puedes  
exigirle a los  
demás lo que  
tú mismo no  
estás  
dispuesto a  
concederte.**

- Recuerda que no se puede dar lo que no se tiene. Para lograr paz, armonía, aceptación, cariño, comprensión y amor de los que te rodean, es necesario que primero logres estar en paz, armonía, aceptación, cariño, comprensión y amor contigo mismo.

- La transformación personal no sucede de un momento a otro, como prender o apagar la luz. Es un proceso en el que debes ser constante, paciente y, sobre todo, aceptarte a ti mismo y las situaciones que hoy te agobian.

**No te puedes  
pelear con la  
realidad para  
cambiarla, es  
necesario  
primero ser  
consciente de  
ella, aceptarla  
y hacer lo  
necesario  
para  
modificarla  
gradualmente.**

## 9

### **SER RESILIENTE**

Cuando camines bajo la tormenta, no te detengas y sigue caminando.

WINSTON CHURCHILL

El 5 de febrero de 2017 más de 105 millones de personas se sentaron frente al televisor en todo el mundo. Con las botanas y bebidas listas, familiares y amigos presenciarían uno de los espectáculos deportivos más vistos de los últimos años, el Súper Tazón LI, que enfrentó a los Patriotas de Nueva Inglaterra en contra de los Halcones de Atlanta.

El partido pasará a la historia por muchos aspectos: fue el primer Súper Tazón que se prorrogó hasta los tiempos extra por el empate en el marcador global, fue un juego con emociones al máximo y, sobre todo, la primera vez que un equipo remonta un marcador adverso de tantos puntos (25 de diferencia al terminar el tercer cuarto), para regresar a ganar el encuentro.

Para quienes gustamos de ese deporte, pareció que habíamos visto dos partidos distintos. Durante la primera mitad los Halcones de Atlanta dominaron por completo a los Patriotas de Nueva Inglaterra, quienes daban de impresión de que estaban adormilados, desconcentrados y sin darse cuenta de que estaban perdiendo el juego más importante de su historia. Incluso su experto mariscal de campo estrella, Tom Brady, parecía estar hipnotizado y fuera de su tradicional enfoque en el encuentro. Sin embargo, el milagro para los Patriotas ocurrió en la segunda mitad del partido. Algo sucedió en los vestidores al medio tiempo que al reanudarse el juego, vimos a dos equipos totalmente distintos. Unos Patriotas convencidos de que podían hacer la hazaña más grande de ese deporte, y unos Halcones temerosos que no entendían cómo su nivel de juego había decaído tanto de una mitad a la otra.

El resultado ya todos lo conocemos. De manera sorprendente los Patriotas lograron ganar la partida en tiempos extras por un marcador de 34-28, concretando con ello el regreso más increíble del que se tenga noticia en ese deporte.

¿Qué sucedió en el vestidor de los Patriotas aquella tarde del 5 de febrero de 2017? La fortaleza mental de los jugadores fue puesta a prueba y se convencieron de que la hazaña se encontraba al alcance de sus manos. Se dieron cuenta de que contaban con lo que se requería para hacer historia y alzar el trofeo Vince Lombardi al término del encuentro, aunque nadie más lo creyera posible.

Lo ocurrido en el Súper Tazón LI ha sido motivo de intenso estudio por parte de psicólogos y coaches en todo el mundo, además de que han corrido ríos de tinta tratando de explicar lo que sucedió. Al final, la opinión es casi unánime: la resiliencia mostrada por el equipo de los Patriotas los llevó a hacer lo que nadie en su sano juicio esperaba, remontar el marcador y ganar el partido.

Vamos por partes. ¿Qué se entiende por resiliencia? El origen de la palabra



deriva de la raíz latina *Resilio*, que significa volver de un salto, resaltar o rebotar. El concepto comúnmente aceptado de la resiliencia es la capacidad del ser humano de adaptarse positivamente a situaciones adversas y sobreponerse a ellas. Es la habilidad de una persona o grupo para reponerse de situaciones desventajosas o perturbadoras.

Claramente lo que hicieron los Patriotas en el partido comentado fue un acto de resiliencia, ya que tuvieron la habilidad de sobreponerse a un marcador totalmente adverso y salir del estadio con el triunfo. Tom Brady, mariscal de campo de los Patriotas, comentó que en el medio tiempo reflexionaron que desde que se creó la franquicia han sido un equipo que gana más partidos de los que pierde, y que para regresar en el juego necesitaban aproximadamente treinta jugadas exitosas, que los llevaran a anotar tres touchdown, tres puntos extras y dos goles de campo. Parecía complicado, pero era factible. Para lograrlo cada jugada sería importante, cada decisión contaría con tal de lograr el objetivo: siempre existiría la posibilidad de remontar el marcador hasta que el reloj estuviera en cero. Lo esencial sería no darse por vencidos y mantener la esperanza.

**Si podemos conservar una actitud positiva ante los problemas, también generaremos pensamientos positivos y creativos que nos ayudarán a levantarnos.**

La experiencia de Brady y los Patriotas en lo que se ha llamado el Juego del Siglo nos sirve para darnos cuenta de que nosotros podemos ser resilientes en cualquiera de las áreas de nuestra vida. Podemos sobreponernos a las dificultades de un trabajo o una relación insatisfactoria y salir fortalecidos; podemos levantarnos de una crisis financiera, de un estado depresivo y de muchas otras adversidades que enfrentamos en el camino.

Nuestras acciones son dirigidas por nuestro estado de ánimo, por nuestras creencias. Los Patriotas tenían la opción de darse por vencidos ante una tarea que parecía

prácticamente imposible. ¿Para qué hacer un esfuerzo extra por atrapar un pase? ¿Por qué luchar por ganar unas cuentas yardas más en una carrera, con el partido prácticamente definido a favor de los Halcones? Impulsados por su líder, Tom Brady, los jugadores del equipo tuvieron que imponerse al pensamiento negativo de que estaban perdidos y dieron todo lo que tenían dentro, en primer lugar porque pudieron confiar en ellos mismos y en su habilidad para revertir la adversidad; además, no perdieron la esperanza de que peleando hasta el final podían lograr el objetivo de salir victoriosos. Se dieron cuenta de que estaban en un momento crucial enfrentando el partido más importante de su vida: luchar hasta el final tenía sentido.

Es de suma importancia tomar en cuenta que el estado de ánimo que conservamos

**Las enfermedades**

durante las crisis que enfrentamos determinará en gran medida si salimos o no de ellas y en cuánto tiempo. Recordemos que los millones de pensamientos que generamos durante cada día están determinados por nuestro estado de ánimo.

Por el contrario, un estado de ánimo pesimista, sombrío y de desesperanza forjará solamente pensamientos negativos que no nos dejan salir de la circunstancia desfavorable en que nos encontramos. Pese a lo negro del panorama frente a nosotros, es imprescindible seguir adelante con optimismo y una mente creativa, de lo contrario es mucho más difícil ver la luz al final del túnel.

Una cosa más a considerar sobre las emociones y los pensamientos negativos: además de que obstaculizan nuestra creatividad para encontrar soluciones a nuestros problemas, tienen la capacidad de enfermar nuestro cuerpo.

No dejemos que el desánimo, la desesperanza y el pesimismo guíen nuestros pensamientos al enfrentar las complicaciones de la vida. Las derrotas suceden cuando pensamos o creemos que ese puede ser el resultado de nuestros esfuerzos.

**físicas del organismo  
están íntimamente  
vinculadas con las  
emociones y lo que  
menos necesitamos  
cuando enfrentamos  
un problema es,  
además, generarnos  
estrágos en la salud.**

*En la lucha entre el arroyo y la roca,  
siempre triunfa el arroyo; no porque sea más  
fuerte sino porque persevera.*

H. JACKSON BROWN

Frente a los problemas cotidianos que nos aquejan y, especialmente, en el manejo de crisis de circunstancias muy complicadas, conviene tomar en cuenta los siguientes hechos:

1. Sobreponerse a la adversidad es siempre posible. Podemos enfrentar opiniones desmoralizadoras, injusticias y falta de apoyo, pero se necesita seguir adelante, como lo expresó Churchill. Las acciones que tomemos día a día para superar el problema harán la diferencia, son lo más importante. Caer en una espiral negativa de recriminaciones y culpas en nada ayuda a superar contratiempos. Brady y los Patriotas lograron seguir adelante. Seamos tenaces en el logro de nuestros objetivos.

2. La resiliencia es una habilidad que está en todos nosotros y que puede desarrollarse. Lo fundamental es tener fe y confianza en revertir la situación negativa. El estado de ánimo es clave para superar las crisis en el menor tiempo posible.
3. Debes tener un propósito y un motivo suficientemente claros y trascendentes. La motivación determinará el grado de energía que dedicarás a superar la crisis. Brady declaró, después del Súper Tazón, que quería ganar el juego como una muestra de apoyo a su madre que se encontraba en un tratamiento contra el cáncer. El sentido abrazo que el mariscal de los Patriotas dio a su madre al terminar el juego, ella que se cubría con una mascada la cabeza sin cabello. Eso demuestra el grado de emoción y motivación que lo llevaron a sobreponerse al marcador en contra.
4. Hay que aprender a superar la vergüenza de pedir ayuda. Debemos vencer la tentación de proyectar una imagen de invulnerabilidad. Todos somos falibles y pasaremos por diferentes crisis durante nuestra vida. Se vale pedir apoyo. Siempre existirán redes de familiares y amigos dispuestos a echarnos una mano para salir adelante. En ocasiones, esa ayuda puede venir también de un terapeuta o de un coach.
5. Debemos recordar que todo en esta vida es pasajero y cambiante. No se requiere asumir que las crisis que atravesamos durarán para siempre. Nunca dejan de existir elementos que no están dentro de nuestro control e, incluso, algunos que no dependen de nosotros, que pueden dar un vuelco al problema y aún así auxiliarnos para salir adelante.
6. Las dificultades son oportunidades para aprender. Como comentamos en el capítulo 5 dedicado a la Zona de Confort, los problemas suelen ser grandes maestros que nos conducen al crecimiento. Seamos flexibles a los cambios. Asumamos conscientemente lo positivo que podemos obtener de una crisis.
7. No es importante saber el número de veces que caes, lo realmente trascendente es cuántas veces estarás dispuesto a levantarte, sacudirte el polvo, curar las heridas y seguir tu camino.

En adición al caso del Súper Tazón LI que hemos comentado, existen muchos ejemplos más de personas ordinarias que logran cosas extraordinarias por su

capacidad de resiliencia, como Oprah Winfrey y Madonna, que se sobrepusieron a la pobreza extrema en su niñez para convertirse en dos de las mujeres más ricas del planeta; deportistas como el Earvin “Magic” Johnson o Lionel Messi, y músicos como John Lennon y Rod Stewart, quien inició su carrera de cantante cuando una lesión le impidió continuar con su carrera de futbolista profesional.

Hay que tener en cuenta que no sólo las personas pueden ser resilientes. También lo son algunos países y organizaciones, como Japón o Alemania que después de la destrucción de la guerra lograron convertirse en potencias mundiales, u otros como Haití, Perú o México que se sobrepusieron a desastres naturales mayúsculos. Lo anterior no quiere decir que sean países sin problemas, sino que en casos concretos en que han puesto todo su interés y atención en conseguir objetivos concretos lo han conseguido.

La marca de motocicletas y automóviles BMW (Bayerische Motoren Werke, “Fábricas bávaras de motores”, por sus siglas en alemán), también tuvo que sobreponerse a muchas crisis para llegar a ser una de las más reconocidas mundialmente. Dedicados a la fabricación de motores de avión de alta compresión, tuvo uno de sus golpes más sonados cuando al final de la Primera Guerra Mundial, por el Tratado de Versalles, se prohibió a Alemania durante cinco años la fabricación de motores de avión, único producto de la BMW en ese entonces. Para sortear la inminente quiebra por la prohibición y para poder seguir con el negocio, la BMW cambió por completo la línea de productos a motocicletas y automóviles.

## OTROS CASOS FAMOSOS DE RESILIENCIA

### *HELLEN KELLER, UN EJEMPLO DE VIDA*

Hellen Adams Keller nació en Alabama, en los Estados Unidos, en junio de 1880 y falleció en junio de 1968. Fue escritora, oradora y activista política. Pasó sus primeros años con absoluta normalidad en la granja de su familia, pero a los 19 meses de nacida contrajo meningitis o escarlatina (no hay un consenso en cuanto a su padecimiento) que le provocó la pérdida total de la vista y de la audición.

En 1887, en una escuela para ciegos al sur de Boston, Estados Unidos, comenzó a trabajar con una instructora con discapacidad visual, Anne Sullivan, y logró avances sustanciales en sus limitaciones físicas. Aprendió a leer y a escribir mediante el método Braille y a leer los labios con el tacto.

En 1904, se graduó con honores de la Universidad, siendo la primera sordo ciega en obtener un título profesional. Se convirtió en un ejemplo de superación y coraje, publicó varias obras, obtuvo innumerables premios y luchó por los derechos de los discapacitados. Su formación dejó un gran legado sobre la educación especial para personas con discapacidad.

### *MALALA Y LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS*

Malala Yousafzai nació en Mingora, Pakistán, el 12 de julio de 1997. Pasó los primeros años de su infancia en el Valle de Swat, al noreste de Pakistan. Comenzó desde pequeña a interesarse por causas sociales y políticas, principalmente en defensa de los derechos de educación de las niñas, ya que el Régimen Talibán, asentado en la zona e impuesto por la fuerza militar, ordenó el cierre de las escuelas privadas y prohibió la educación a las mujeres durante los años de 2003 a 2009.

En 2008, los talibanes, dirigidos por Maulana Fazlullah, habían impuesto prohibiciones a la música, la televisión, la educación de las niñas, e incluso ir de compras a las mujeres. Malala, junto con un grupo de amigos, decidieron dar a conocer al mundo las condiciones de injusticia que se encontraban padeciendo y lo lograron: el 3 de enero de 2009 se publicó en el blog de la BBC URDU, notas que Malala escribía oculta en un seudónimo por temor a represalias. En ellas denunciaba las atrocidades que vivían a diario bajo el régimen del Tehrik e Talibán Pakistán (TTP) y los intentos de recuperar el control del valle, porque la ocupación militar había obligado a cientos de familias a salir a las zonas rurales.

Las publicaciones de Malala en el blog de la BBC tuvieron eco en otros medios de alcance internacional, y en el año 2010 Adam B. Ellick, periodista del *New York*

*Times*, hizo un documental sobre su vida y lo que ocurría en Pakistán desde la ocupación Talibán. Lo anterior llevó a Malala a ser una persona conocida y con acceso a entrevistas en la prensa escrita y en la televisión.

Molestos por la exposición que Malala hacía de las injusticias del ejército paquistaní, el 9 de octubre de 2012 el régimen Talibán atentó contra la vida de la jovencita a bordo de un camión escolar, recibiendo tres disparos de arma de fuego que la hirieron en la cara, el hombro y el cuello. Afortunadamente salió con vida y se recuperó del ataque en un hospital de Inglaterra. El atentado fue condenado unánimemente en todo el mundo.

En el año 2014 y con tan sólo 17 años, Malala recibió el Premio Nobel de la Paz, principalmente por su lucha por el derecho a la educación de las mujeres. Se convirtió en la persona más joven en haber obtenido el Premio Nobel, en cualquiera de sus categorías. La revista *Time* la incluyó en la lista de las 100 personas más influyentes del mundo en sus ediciones de 2013, 2014 y 2015, obteniendo además una gran cantidad de reconocimientos y premios internacionales por su labor en causas sociales.

Como puede verse, esta brillante chica paquistaní decidió sobreponerse a la adversidad enfrentando al sistema impuesto por el régimen Talibán y logró la mejora en las condiciones de justicia social en su país, especialmente para las mujeres, además de influir en muchos otros países del orbe y en generaciones de jóvenes que se dieron cuenta que sí es posible obtener una transformación del entorno opresivo que desafortunadamente sigue existiendo en el mundo.

## *STEPHEN HAWKING Y SUS APORTACIONES A LA CIENCIA*

Stephen William Hawking nació el 8 de enero de 1942, en Oxford, Inglaterra. Desde joven mostró gran interés por el estudio de matemáticas, física y otras ciencias similares. Se tituló en Ciencias Naturales, con honores y el primer lugar de su generación, en el University College, en Inglaterra. Posteriormente obtuvo un doctorado en la Universidad de Cambridge, en el mismo país. A la fecha Hawking sigue trabajando en Cambridge en los departamentos de Matemáticas Aplicadas y Teoría de la Física, siempre a la vanguardia de nuevas tecnologías.

Ha sido uno de los científicos más brillantes de nuestro tiempo ya que ha trabajado, entre otras cosas, en las leyes fundamentales que rigen en el universo, con la Teoría de la Relatividad de Einstein y la Teoría cuántica. Ha escrito innumerables publicaciones con sus descubrimientos y ha obtenido grandes premios internacionales.

Hasta este punto, la historia de Stephen Hawking parecería ser la de cualquier científico brillante que ha dedicado su vida al estudio y aprendizaje, sin embargo, en 1963, recién cumplidos los 21 años, le fue diagnosticada una extraña enfermedad degenerativa que afecta sus neuronas motoras, lo que lo obligó a estar paralizado de

pies a cabeza en una silla de ruedas. Los médicos no le daban más de dos años de vida. Tiempo después, una traqueotomía dañó sus cuerdas vocales lo que le impide comunicarse a través de la voz, por lo que tiene que recurrir a un implemento electrónico para hacerlo.

Hawking ha logrado sobreponerse al impedimento físico que padece, y a sus 75 años combina una satisfactoria vida familiar y profesional. Tiene 3 hijos y 3 nietos, y continúa con sus trabajos de investigación científica, sus publicaciones y conferencias por todo el mundo. Tiene aún la esperanza de viajar al espacio.

*No es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que mejor responde al cambio.*

CHARLES DARWIN

En conclusión, los ejemplos que hemos comentado nos deben hacer recordar, en cualquier momento, que todos tenemos la capacidad de ser resilientes, de sortear nuestras adversidades, por más graves que parezcan y salir fortalecidos de ellas. Hay que tener paciencia, perseverancia y optimismo.



## CAJA DE HERRAMIENTAS



Te recomendamos que respondas las siguientes preguntas. Te ayudarán a conocer qué tan alto o bajo está tu nivel de resiliencia.

- ¿Qué tan resiliente soy frente a las adversidades de la vida?
- ¿Cuál es mi reacción emocional y mental cuando las cosas no están funcionando?
- ¿Mi esfuerzo y empeño para superar la adversidad se mantiene constante hasta salir de ella? ¿O simplemente me dejo caer y busco justificaciones para sucumbir “honrosamente”?
- ¿Conservo la fe en mí y el optimismo necesarios para salir adelante frente a los problemas?
- ¿Cuándo fue la última vez que logré reponerme de circunstancias adversas?
- ¿Qué fue lo que hice para conseguirlo?
- ¿Qué es lo que hacen las personas a mi alrededor que logran superar sus obstáculos, que pueda yo replicar en mi vida?





## RESUMEN



- La resiliencia es la habilidad que poseemos todos los seres humanos para adaptarnos y sobreponernos a las adversidades de la vida
- Practicar conscientemente la resiliencia nos permitirá desarrollar y perfeccionar la habilidad, con lo que estaremos mejor preparados para manejar las crisis.
- Para frecuentar la resiliencia es fundamental conservar una actitud positiva, no dejarnos vencer por emociones y pensamientos negativos. Confiar en que todo es pasajero y que las cosas se pueden revertir a nuestro favor. Tener fe y confianza.
- En muchas ocasiones, desde que somos pequeños, hemos podido superar problemas. Hay que recordar qué hicimos para salir adelante y que podemos replicar nuestros propios casos de éxito ante nuevos obstáculos.
- No permitamos que nuestro cuerpo físico y nuestra salud se dañen como consecuencia de emociones y pensamientos negativos.

## **ANEXO: EJEMPLOS DE SESIONES DE COACHING**

### **RICARDO Y SU MATRIMONIO**

Ricardo se enfrenta a la difícil situación de encontrarse en una relación insatisfactoria desde hace algunos años, porque Susana, su esposa, está más dedicada a sus hijos y a su vida personal que a la pareja. Él ha pensado en separarse de ella, pero es una decisión complicada y con muchas implicaciones. Ricardo va a consultar a Gabriel, un coach profesional que le recomendaron:

El coach aplica una técnica conocida como Hechos/Pensamientos/Sentimientos y Futuro.

—Coach: Hola, Ricardo, mucho gusto. ¿Qué te trae por aquí?

—Ricardo: Mucho gusto, Gabriel. Pues no sé por dónde empezar. Estoy atravesando una situación muy complicada con Susana, mi esposa.

—Coach: Cuéntame primero cómo están las cosas.

—Ricardo: No sé exactamente en dónde estoy parado ni si quiero seguir con mi relación.

—Coach: Lo que quisiera es que hicieras un esfuerzo por platicarme los hechos de tu relación con Susana, sin interpretarlos ni asumir cosas, los simples hechos fríos.

—Ricardo: De acuerdo. La relación con Susana ha dejado de ser de pareja, desde hace unos tres años. Ya somos nada más como amigos o socios en la educación de nuestros hijos. Apenas nos hablamos, no nos

- divertimos, no tenemos relaciones íntimas. Somos simplemente como compañeros de cuarto. Nos hemos separado gradualmente.
- Coach: Si estuviera aquí Susana, ¿crees que compartiría esa misma visión actual de la pareja?
- Ricardo: Sin duda, yo le he dicho en más de dos ocasiones que necesito recuperar a mi pareja.
- Coach: Entiendo. Ahora me gustaría que me comentaras cómo interpretas lo que está ocurriendo. ¿Por qué crees que les ha sucedido esa separación de la que hablas?
- Ricardo: Me parece que ha perdido interés en mí y en su matrimonio. Incluso pienso con frecuencia que estar dedicada solamente a nuestros hijos es un pretexto para no tener contacto conmigo.
- Coach: ¿Qué te hace pensar que haya perdido el interés en ti y en el matrimonio?
- Ricardo: Pues precisamente eso, antes le gustaba que saliéramos juntos, aunque fuera al cine. Nos reíamos juntos. Ahora la veo como frustrada; casi siempre de mal humor y cansada. Quejándose de todo. No salimos a ninguna parte.
- Coach: ¿Crees que haya sucedido alguna cosa que provocara ese desinterés que sientes?
- Ricardo: Yo creo que algunos cursos que ha tomado como de autoayuda le han afectado o han afectado nuestra relación. Hay una empresa que se llama Seré Feliz que da esos cursos y he sabido que cambian mucho a las personas. Ella lleva un año tomándolos.
- Coach: Ok. Considerando los hechos que me narras, me gustaría que me dijeras en una sola palabra cómo te sientes con la situación.
- Ricardo: ¿En una sola? Mmmm... desanimado. Ya no sé si mi pareja tiene interés en seguir con nuestro matrimonio. Me parece que no.
- Coach: ¿Te ha dicho Susana que ya no tiene interés en la relación?
- Ricardo: Pues no abiertamente, pero todas sus acciones

así lo demuestran o así lo siento.

—Coach: Tú interpretas lo que Susana hace o deja de hacer como desinterés por continuar con la relación, pero no le has preguntado abiertamente si desea o no seguir.

—Ricardo: Así es, pero ya no sé si tenga caso preguntarlo o no, por lo que me hace sentir.

—Coach: Bueno, los sentimientos son tuyos, ¿no lo crees? Y son consecuencia de tu interpretación a las acciones de Susana.

—Ricardo: Pues sí, tienes razón. Son mis propios sentimientos. Quizá lo mejor es enfrentarla directamente y que me diga si quiere o no seguir casada conmigo.

—Coach: Piensa por un momento en el futuro. ¿Cómo te gustaría que fuera la relación con Susana?

—Ricardo: Como ya te comenté, quisiera recuperar a mi pareja. Que vuelva a salir conmigo, que pasemos tiempo de calidad juntos. Que buscáramos la forma de acercarnos otra vez.

—Coach: ¿Y qué crees que puedas hacer para lograr recuperar a tu pareja?

—Ricardo: Pues lo primero sería hablar con ella, fuera de la casa, de preferencia, y pedirle que me diga si en verdad quiere seguir casada conmigo o no.

—Coach: Muy bien, es un primer paso. ¿Qué más?

—Ricardo: Bueno, le explicaría cómo me siento con su alejamiento. Que necesito el contacto físico. Sentirme querido por ella. Ahora que lo pienso, quizá no sea desinterés de parte de ella, sino que se ha enfocado demasiado en los niños y en sus cursos, y eso me hace sentir... mmm... ¿desplazado?

—Coach: Me parece muy buena idea que platiques con ella en un entorno distinto de la casa y que le comentes cómo te sientes. ¿Cuándo y en dónde quisieras hacerlo?

## EL CASO DE EUGENIA

Eugenia es una señora de 40 años que está pasando por una situación en la que, habiendo renunciado a su carrera profesional para dedicar todo su tiempo a formar una familia, sus hijos están terminando la adolescencia y es muy poco el tiempo que requieren de ella. Por otro lado, su esposo se ha volcado en su trabajo, pasando muchas horas lejos de ella. Preocupada por su situación y sintiendo que desperdició buena parte de su vida en desarrollar una familia que, aparentemente, ya no la necesita, recurre a la cita con un coach para recibir ayuda profesional y salir adelante en esta nueva etapa de su vida.

El coach, identificando la etapa de Eugenia como de transición en la vida que requiere reinventarse, aplica la técnica de Coaching Transformacional que se centra en cambiar quien eres para modificar lo que haces, basado en los valores personales y las creencias del cliente. Esto ayuda a lograr cambios profundos y significativos. El proceso consiste en ayudar a la persona para que se mueva de un estado de víctima a uno en el que vea un propósito en la situación.

—Coach: ¿Por qué crees que ha llegado este momento en tu vida?

—Eugenia: Mis hijos ya no me necesitan más que para pedir dinero o para que gestione permisos con su papá.

—Coach: ¿Cómo quisieras que fueran tus hijos?

—Eugenia: Quisiera que fueran independientes y responsables de su vida, que formen su propia familia y sean gente de bien.

—Coach: ¿Y cómo quisieras que fuera tu relación con ellos?

—Eugenia: De confianza, de apertura, creo yo. Que me demostraran más cariño y cercanía.

—Coach: Y de la relación con tu esposo, ¿qué me puedes decir?

—Eugenia: Mi marido no me hace caso.

—Coach: ¿Por qué sientes eso?

—Eugenia: Sé que me quiere por los ratos que pasamos juntos, ya sea en las noches o los fines de semana, pero me está sobrando mucho tiempo y me siento un tanto abandonada. Tengo miedo. Me asusta pensar en que

- me estoy quedando sola en la vida.
- Coach: ¿Cómo crees que te sentirías mejor?
- Eugenia: Sintiéndome más útil. Con menos miedos. No estoy a gusto conmigo ni con la vida que llevo.
- Coach: ¿Qué es lo que quieres lograr?
- Eugenia: Quiero alcanzar la felicidad.
- Coach: ¿Qué es para ti la felicidad?
- Eugenia: Estar tranquila y en paz conmigo misma.
- Coach: ¿Y qué necesitas para alcanzar esa paz?
- Eugenia: Tener independencia económica y sentirme útil otra vez.
- Coach: Entonces crees que lo que necesitas es la independencia económica.
- Eugenia: Bueno sí. En realidad, ésa es una de las cosas que yo quiero.
- Coach: ¿Qué es para ti independencia económica?
- Eugenia: No es que quiera ser inmensamente rica. Lo que realmente deseo es vivir holgadamente, tener resueltas mis necesidades básicas. No quiero seguir dependiendo de mi esposo para comprarme una bolsa o salir a comer con mis amigas. Incluso me gustaría poder invitar a mi familia a un viaje pagado por mí.
- Coach: ¿Cómo piensas lograr esa independencia económica?
- Eugenia: La verdad, nunca he pensado el cómo, siempre me enfoco en que quiero ser feliz.
- Coach: No te sientas mal. La mayoría de las personas le dan vueltas a sus problemas sin definirlos claramente. Son pocas las personas que piensan en un plan para superarlos y alcanzar sus metas.
- Eugenia: Nunca había pensado en acciones para alcanzar la independencia económica.
- Coach: ¿Qué tipo de acciones se te ocurre que puedes seguir?
- Eugenia: Quizá buscando algún trabajo de medio tiempo que me permita seguir con mis responsabilidades como mamá y como esposa.
- Coach: ¿Qué tipo de trabajo podrías conseguir?

- Eugenia: Tengo estudios de contabilidad, así que por ahí comenzaría.
- Coach: ¿Qué necesitarías para comenzar?
- Eugenia: Primero actualizarme en la parte contable. Eso me va a dar confianza para salir a buscar empleo después de tantos años trabajando de mamá y esposa.
- Coach: Muy bien, Eugenia. ¿Qué más necesitarías?
- Eugenia: Bueno no tengo muy buen inglés y creo que eso me va a reducir oportunidades.
- Coach: ¿Qué podrías hacer?
- Eugenia: Tomar cursos por las noches.
- Coach: Me dices que aún te dedicas en parte a tus hijos y esposo. ¿Qué va a implicar, familiarmente, que tomes clases por las noches?
- Eugenia: Que voy a estar muy cansada al final del día y no sé qué tanta atención les pueda dedicar. Tal vez después de algún tiempo no voy a poder atender ni una cosa ni la otra.
- Coach: ¿De qué otra manera se te ocurre que podrías aprender inglés?
- Eugenia: Tal vez pueda comprar un audio curso para ir escuchando en el tráfico y reforzarlo con algunas clases los fines de semana.
- Coach: Entonces, ¿crees que estudiando así el inglés puedas con tus responsabilidades como madre y como esposa?
- Eugenia: Sí. Eso me va a funcionar.
- Coach: Muy bien. Ahora ya sabes que lo que quieres es tener ingresos propios que te den tranquilidad y que para lograrlo necesitas conseguir un trabajo que te permita no descuidar a tu familia. Para obtener el trabajo necesitas actualizarte como contadora y perfeccionar tu inglés.

## JAVIER Y SU PEQUEÑO NEGOCIO

Otro ejemplo de coaching, aplicando el método GROW:

- Goal - Meta
- Reality Check - Revisión de tu realidad
- Options - Opciones o soluciones potenciales
- Will - Voluntad, elección de acciones concretas y actuar

Javier tiene un trabajo seguro como cajero de un banco, en donde lleva muchos años laborando, pero su sueño es poner una papelería y no tener que lidiar ya con sus jefes. Le da temor dejar lo que tiene, salir de su Zona de Confort y, además, no sabe por dónde empezar para materializar su sueño ni tampoco si la papelería será una buena idea.

Javier encontró algunos libros de coaching y algunas páginas de internet que explican cómo funciona, y se sienta con papel y pluma en mano, a hacer las siguientes anotaciones, aplicando el método GROW:

### *META (GOAL)*

- Ok. Mi sueño es dejar de trabajar en el banco, en dónde no tengo mayor futuro ni posibilidad de crecimiento, y quisiera poner una papelería.
- Quisiera tener la papelería funcionando dentro de los seis meses siguientes a esta fecha.
- ¿Es una meta que depende sólo de mí? Mmmm... Si lo hago bien sí, no dependo de nadie más.
- ¿Cómo sabré que he alcanzado la meta? Una vez que la papelería esté funcionando y genere utilidades similares a las que gano como sueldo.

### *EN DÓNDE ESTOY PARADO HOY (Reality Check)*

- Estoy a disgusto en mi trabajo, desanimado y sin motivación por el trato de mis jefes y porque no veo posibilidad de crecer y mejorar.



- Necesito ingresos seguros para poder pagar el kínder de Carlitos y los demás gastos de la casa.
- Sé que mi esposa apoyará mi decisión porque sabe que estoy descontento con el banco.
- No sé nada de negocios de papelería ni de ninguno otro. He sido siempre empleado.
- Tengo algunas ideas de finanzas por lo que he aprendido en el banco y , además, sé manejar bien la computadora.
- No puedo trabajar en el banco y atender la papelería, necesito hacer una cosa o la otra, pero no quiero renunciar al banco porque necesito mi sueldo y también perdería la antigüedad.
- Sé que si sigo en el banco voy a estar frustrado mucho tiempo más y no quiero eso.
- Estoy comprometido al cien por ciento con mi sueño, pero me da miedo el cambio y la incertidumbre. Necesito implementar un cambio.

### *OPCIONES, SOLUCIONES POTENCIALES (Options)*

- Podría seguir trabajando en el banco mientras investigo lo que necesito para poner la papelería, y así conservo mi sueldo y veo que tan viable es como negocio.
- Lo primero sería buscar un local pequeño que pudiera rentar, preferentemente cerca de una escuela. Podría hacer la búsqueda los fines de semana y terminando mi jornada laboral.
- La esposa de José, mi amigo de primaria, tiene una papelería. Podría platicar con ella y que me diga si es o no buen negocio, y que me ponga en contacto con sus proveedores, para saber cuánto sería el gasto mensual o lo que tendría que invertir.
- Me conviene platicar con mi esposa lo antes posible para ver qué opina al respecto y qué ideas tiene.
- Tengo que empezar a poner en marcha el plan ya, si quiero que se cumpla en seis meses.

- Ya que tenga la papelería funcionando y con la ayuda de mi esposa mientras Carlitos está en la escuela, renunciaré al banco.
- Pepe, mi vecino jovencito, está desempleado y es un buen chico, quizá quisiera trabajar conmigo en la papelería aunque ganara poco, en lo que yo sigo trabajando en el banco.
- Podría investigar si alguien traspasa una papelería que está funcionando.

### *VOLUNTAD, ACCIONES CONCRETAS A SEGUIR (Will)*

- Hoy mismo voy a invitar a mi esposa unos tacos y a comentarle mi idea.
- Este sábado que no trabajo voy a recorrer las escuelas primarias y secundarias de la zona, para ver si hay locales en renta.
- También el sábado comenzaré a buscar en el periódico locales en renta y si hay alguna papelería en traspaso
- Le voy a llamar mañana en la mañana a José para decirle que quisiera juntarme con él y su esposa para que me platiquen de la papelería.
- A fin de mes, dentro de quince días, ya debo tener una lista de posibles locales y la investigación de los proveedores.

## ROBERTO Y EL AUTOSABOJATE

Roberto, un joven cercano a los 35 años, contaba con un curriculum académico impresionante, se había preparado en las mejores escuelas de México e incluso había hecho estudios de postgrado en el extranjero; sin embargo, se sentía atorado en un trabajo mediocre, en el que no era valorado, y con nulas posibilidades de crecimiento. Él estaba seguro que contaba con habilidades y cualidades para aspirar a un trabajo mucho mejor del que tenía y asistía con frecuencia a entrevistas con la esperanza de conseguir un empleo más satisfactorio, acorde a su preparación académica; no obstante, en todas las empresas en las que le interesaba colocarse lo rechazaban.

Después de algunas sesiones de coaching, se percató de que, por un lado, tenía el fuerte anhelo de conseguir el trabajo de sus sueños; no obstante, en el fondo sentía un terror inconsciente de cambiar de empleo y enfrentarse a nuevas responsabilidades, distintas a las que ya sabía manejar. Si le preguntabas a Roberto si tenía miedo de cambiar de empleo, su respuesta a nivel consciente y casi automática era que no, porque ese temor le era imperceptible conscientemente. Una vez que lo detectó, pudo trabajar para superarlo y dejó de sabotear cada entrevista a la que asistía; y al cabo de dos meses fue contratado por una gran empresa de telecomunicaciones, con mucho mejor salario, un ambiente de trabajo favorable y posibilidad de crecimiento.

Recuerda, si percibes que de alguna manera estás sabotando, consciente o inconscientemente, tus esfuerzos por lograr tus objetivos, vale la pena volver a hacer el ejercicio de revisar la motivación, la prioridad que otorgas a las metas y objetivos que te propones, así como tu grado de compromiso en su cumplimiento, y que te respondas con toda honestidad a la pregunta: ¿por qué no lo estoy consiguiendo?

¿Ya aprendiste cómo funciona el coaching? No lo dejes en intenciones .

Para aplicar el coaching en tu vida te sugerimos primero, utilizar un cuaderno específicamente para ello. Anota qué es lo que quieres lograr en cada uno de los temas que quieras tratar (recuerda la Rueda de la Vida); escribe tus metas utilizando el método SMART, señala acciones concretas para obtener cada una de las metas y establece plazos para alcanzarlas. Finalmente, se trata de tus propios sueños y metas, y si no te comprometes a cumplirlos, nadie lo hará por ti.

De igual forma, si te das cuenta que tienes demoras o caídas y los plazos se vencen sin que comiences siquiera a cumplir con las metas que te planteaste, es necesario que revises otra vez tus motivaciones y el grado de compromiso.

En ese caso debemos reflexionar:

**Procastinar o  
postergar  
indefinidamente el  
cumplimiento de  
nuestras metas nos**

- ¿Por qué no estoy queriendo cumplir lo que me propongo?

**habla de nosotros mismos.**

- ¿Es realmente importante para mí obtener lo que quiero?
- ¿Mis metas son trascendentes y alcanzables?

En cualquier momento las metas pueden ser modificadas, así como el plan de acción para conseguirlas.

Ninguna caída será un fracaso: serán experiencias y enseñanzas sobre nosotros mismos.

## SEGUIMIENTO: COMPROBACIÓN DE METAS Y OBJETIVOS

Suele ocurrir en momentos que, de manera inconsciente, bloqueamos nuestros propios anhelos por dudas o miedos.

Durante el proceso, es importante que seas consciente de si estás o no cumpliendo con las metas y objetivos que te trazaste.

### *ZONA DE MANTENIMIENTO (O CÓMO EVITAR CAER OTRA VEZ EN TU ZONA DE CONFORT)*

En el capítulo 5 analizamos lo que es la Zona de Confort y por qué generalmente tenemos la tendencia de regresar a suelo conocido, aunque esto implique renunciar a nuestro crecimiento. Es muy importante estar conscientes, momento a momento, de los avances que vamos logrando cuando estamos fuera de la Zona de Confort; pueden ser incluso pequeños pasos en sobreponernos a nuestros miedos, aprender cosas nuevas, experimentar mayor apertura y menor rigidez sobre las cosas y aventurarnos a lo que antes no nos atrevíamos.

Cuando comenzamos a ver los resultados de nuevas acciones y actitudes, y nos mantenemos en ese crecimiento constante, estamos ampliando lo que antes era nuestra Zona de Confort. Nos puede ayudar a no sentirnos atorados y en un estado insatisfactorio.

**La consciencia del avance fuera de la Zona de Confort es lo que nos puede proporcionar una Zona de Mantenimiento, en la que experimentamos día con día cambios y mejoras.**

## EPÍLOGO

La idea de este trabajo no es prepararte como un coach profesional o certificado, sino explicarte *grosso modo* en qué consiste el coaching como herramienta para realizar mejoras en tu vida, que te lleven a cumplir tus metas y objetivos.

Aquí va la mejor noticia de todas: una vez que tienes idea cómo funciona el coaching en tu vida, puedes utilizar esta maravillosa herramienta en cualquier área, ya sea en tus relaciones personales o amorosas, tu trabajo, estado de salud, crecimiento espiritual, bajar de peso, para titularte, para optimizar la relación con tus hijos o tus padres, y un largo etcétera. ¡Así es, la técnica funciona para cualquier asunto en el que quieras moverte y mejorar! Por eso es importante que la practiques y llegues a conocerla bien, porque te será de utilidad toda la vida.

Hay otra buena noticia. ¡Ya que aprendiste cómo aplicar las técnicas del coaching en tu vida, puedes ayudar a los que te rodean! Dejemos esto en claro: para ser coach debes prepararte formalmente para ello, pero conocer el coaching y saberlo aplicar te permitirá ayudar a otras personas; para que mediante la misma metodología, aprendan a detectar las áreas de su vida que pueden mejorar, a establecer sus metas y objetivos, a darles seguimiento, y a conseguir todo aquello que se propongan cambiar.

El coaching te permitirá establecer estrategias personales de éxito a largo plazo y ayudar a otros a que hagan lo mismo. ¡Seguro te lo van a agradecer!

## This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Handwriting practice lines consisting of 24 sets of horizontal lines. Each set includes a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Handwriting practice lines consisting of 24 sets of horizontal lines. Each set includes a top line, a middle line, and a bottom line, with a small vertical tick mark on the left side of the middle line.



¿Dónde te encuentras hoy?, ¿estás en el lugar que hace cinco años te imaginabas? El coaching es una herramienta que nos ayuda a clarificar lo que queremos hacer en la vida, a cumplir con nuestras metas y objetivos de la manera más asertiva posible.



Fernando Zurita y Mario Vázquez —ambos certificados por la Fundación Mexicana para la Innovación Gubernamental y Empresarial (Fundinnova)— desarrollaron este enfoque de coaching que se basa tanto en el ámbito empresarial como personal, en donde es importante tener una visualización de lo que deseamos que llegue a nosotros, así como una alta autoestima, conocimientos del manejo del tiempo, de la resiliencia y, lo más importante, cómo romper nuestros malos hábitos que, a fin de cuentas, terminarán por sabotear los propósitos.

Aquí se dan los instrumentos necesarios para alcanzar el éxito en distintas áreas: el trabajo, la familia, nuestros proyectos de vida y relaciones sociales.

El coach no juzga a su cliente, lo acompaña en la búsqueda de su camino. Se trata de un proceso de aprendizaje y crecimiento que lo apoya a tomar consciencia y asumir responsabilidad en la creación de su futuro. Distintas personas han recurrido al coaching para mejorar sus vidas como Bill Clinton, Oprah Winfrey, la Princesa Diana, la Madre Teresa de Calcuta, Nelson Mandela, Anthony Hopkins, Hugh Jackman y Leonardo DiCaprio, entre otros.

Fernando Zurita nació en la Ciudad de México, en 1965. Es licenciado en derecho por la Universidad La Salle, tiene estudios de posgrado en la Universidad Panamericana y en la Universidad de California, en Berkeley. Es coach certificado por la Fundación Mexicana para la Innovación Gubernamental y Empresarial (Fundinnova) en la Universidad Iberoamericana (UIA). Es autor de la novela *El hombre inocente* (Ediciones B, 2014). Alterna el ejercicio de la abogacía como profesionista independiente, con el coaching y la escritura. Se define como un sagitario al 100 por ciento. Considera a la libertad como el valor supremo. Cree firmemente que el rock es lo que le da sentido a la vida.

Mario Vázquez nació en la Ciudad de México, en 1953. Es ingeniero en electrónica por la Universidad Iberoamericana (UIA) con maestría en Sistemas de Telecomunicaciones por la Universidad de Essex, Gran Bretaña. Es coach certificado por la Fundación Mexicana para la Innovación Gubernamental y Empresarial (Fundinnova) en la Universidad Iberoamericana (UIA), y coach en Programación Neurolingüística (PNL). Es autor del libro de autoayuda *¿Y ahora qué? Guía para definir y alcanzar tus metas*. Se considera un creyente de la planeación y experto en el uso de las herramientas para la creatividad como el pensamiento lateral y los mapas mentales. Disfruta ayudar a jóvenes al definir y superar sus metas.

Coaching en tu vida  
Estrategias para alcanzar el éxito

Primera edición digital: septiembre de 2017

D. R. © 2017, Fernando Zurita y Mario Vázquez

D. R. © 2017, derechos de edición mundiales en lengua castellana:

D. R. © 2017, Ediciones B México, S. A. de C.V.

Bradley 52, Anzures, CDMX, 11590, México.

ISBN: 978-607-529-313-4

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en las leyes, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del copyright, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Conversión eBook:

*Mutãre, Procesos Editoriales y de Comunicación*

# CONTENIDO

Coaching en tu vida

Presentación

1 ¿Qué es el coaching y para qué sirve?

2 ¿Cómo seleccionar un coach?

3. Ser feliz

4 El manejo del tiempo

5 Zona de confort

6 Crea tu plan de vida

7 Coaching en tu vida

8 Sala de reflexión

9 Ser resiliente

Anexo: ejemplos de sesiones de coaching

Epílogo

Sobre este libro

Sobre el autor

Créditos



# Índice

Coaching en tu vida	3
Presentación	6
1 ¿Qué es el coaching y para qué sirve?	8
2 ¿Cómo seleccionar un coach?	18
3. Ser feliz	31
4 El manejo del tiempo	54
5 Zona de confort	79
6 Crea tu plan de vida	107
7 Coaching en tu vida	130
8 Sala de reflexión	139
9 Ser resiliente	159
Anexo: ejemplos de sesiones de coaching	170
Epílogo	182
Sobre este libro	189
Sobre el autor	190
Créditos	191