

# Guía de AUTOCOACHING

## O teu camiño cara ao éxito profesional e persoal

Benvido/a a esta guía de **autocoaching**, que che acompañará no teu propio proceso de mellora persoal. A través desta folla de ruta, poderás reflexionar sobre os teus obxectivos, identificar obstáculos e deseñar un plan de acción que che axude a conseguir todo o que te propoñas.

### Como usar esta guía

Este proceso está deseñado para que o poidas seguir por ti mesmo/a. Podes adaptalo segundo as túas necesidades, pero o recomendable é seguir as fases unha por unha, empregando papel e bolígrafo para escribir as túas reflexións e respostas. Descubrirás que o diálogo interno que xera será moi produtivo e che proporcionará moita claridade. Ademais, antes de comezar, sería ideal que dediques uns minutos a unha breve relaxación para axudarche a alcanzar un estado de calma e concentración.

---

## Fases do proceso de autocoaching

### 1. Crear o clima adecuado

O primeiro paso é **preparar o teu estado mental e emocional**. Necesitas estar nun estado de calma, claridade e apertura para reflexionar con profundidade. Este é un momento de relaxación, onde te podes conectar contigo mesmo/a.

- **Qué situación queres mellorar?**
- **Cómo che fai sentir esta situación actualmente?**
- **Qué te dis a ti mesmo/a cando pensas nela?**

Estas preguntas axúdante a observar a situación con máis perspectiva, sen deixar que as emocións distorsionen a túa visión.

---

### 2. Definir o obxectivo

Agora que estás nun estado adecuado, é momento de **definir claramente o obxectivo** que queres acadar. É importante que te centres no cambio que desexas ver e non na situación actual.

Para centrarte no cambio que queres lograr e saír da situación actual, pregúntate:

- **¿Que quero en vez disto?** (definir claramente o obxectivo)

Un bo obxectivo debe cumprir os seguintes criterios, que chamamos **M.A.R.T.E.:**

- **M: Medible** – ¿Como saberás que o acadaches?
- **A: Atractivo** – De 0 a 10, ¿canto desexas conseguir este obxectivo?
- **R: Radio de acción** – ¿É algo que depende de ti ou podes influír directamente nel?
- **T: Tempo** – ¿Cando queres acadalo?
- **E: Ecolóxico** – ¿Como afectará este obxectivo á túa vida? ¿Beneficiará outras áreas ou pode prexudicalas?

Unha vez definido, **escribe un titular** para o teu obxectivo que resuma todos estes puntos. Algo curto e directo que che lembre o que queres lograr.

---

### 3. Visualización e conexión cos valores

A visualización é unha técnica poderosa para **imaxinar o futuro** que queres crear. Esta fase axúdache a conectar emocionalmente co teu obxectivo e cos valores que o sustentan.

- **Pecha os ollos e imaxina** que xa acadaches o teu obxectivo. Pregúntate:
  - **Onde estás?**
  - **Qué ves? Qué oes?**
  - **Cómo te sentes nese lugar?**
  - **Qué emocións tes?**

Ao imaxinar-te no futuro, experimentas as sensacións que se producen ao lograr o teu obxectivo. Logo, pregúntate:

- **Qué significa este obxectivo para min?**
- **Qué valor fundamental está detrás deste obxectivo?**

Finalmente, escolle unha **imaxe, frase ou xesto** que asocies a este estado de éxito e motivación. Isto servirache como un anclaxe emocional para volver conectar coas túas sensacións positivas sempre que o necesites.

---

#### 4. Identificar os obstáculos

Unha vez que te viches no futuro acadando o teu obxectivo, é importante **reflexionar sobre os posibles obstáculos** que podes atopar polo camiño. Pregúntate:

- **Qué me está a impedir avanzar?**
- **Qué dificultades podo prever?**

Non te estendas demasiado nesta fase, xa que o foco debe estar en identificar os obstáculos de forma clara, sen deixar que se converta nunha lista interminable de problemas. Mantén unha actitude neutral, sen deixarte arrastrar polas emocións.

---

#### 5. Explorar os recursos dispoñibles

Para superar os obstáculos, necesitas identificar os **recursos e capacidades** que xa tes ou que podes desenvolver. Fai unha tormenta de ideas sobre como poderías afrontalos. Algunhas preguntas que te poden axudar son:

- **Enfrontei antes un reto semellante?** (reflexiona nas capacidades que xa utilizaches, como a confianza ou a serenidade)
- **Qué actividades realizo naturalmente ben?** (aplica esa actitude ou habilidade ao teu reto actual)
- **Quen me pode axudar ou apoiar neste proceso?**
- **Hai alguén a quen admiro ou que xa fixo algo similar?** (pensa como o faría esa persoa)
- **Qué me está a ensinar esta situación?** (identifica a lección que podes aprender)

Se nalgún momento sintes que te faltan recursos ou motivación, volve conectar cos teus **valores e o significado** deste obxectivo. Pregúntate:

- **Por qué isto é importante para min?**
  - **Qué significa este obxectivo para o meu desenvolvemento profesional ou persoal?**
-

## 6. Crear un plan de acción

Agora que tes máis claridade sobre o teu obxectivo, os obstáculos e os recursos, é momento de **deseñar un plan de acción** concreto. Este plan debe ser paso a paso, de máis amplo a máis específico:

- **Qué vou facer para avanzar?**
- **Cal será o primeiro paso?**
- **Qué tarefas específicas teño que realizar?**

Lembra que o importante é comezar con pequenos pasos que che leven á meta final.

---

## 7. Revisar e aprender

Unha parte esencial do proceso de autocoaching é a **revisión continua** do que xa fixeches e o que aprendiches. Cando revises o teu progreso, reflexiona sobre estas preguntas:

- **Qué fixen ata agora?**
- **Qué sucedeu?**
- **Qué aprendín deste proceso?**
- **Qué vou facer diferente a próxima vez?**

Se notas que non avanzaches tanto como esperabas, pode ser unha oportunidade para revisar o teu obxectivo, a tarefa ou os recursos. Pregúntate se o obxectivo segue sendo motivador ou se hai algo que necesites axustar no teu plan de acción.