

Fundamentos y límites del coaching personal

Elige un asunto cotidiano de bajo riesgo. Diferencia lo que puedes practicar de lo que requiere otro tipo de ayuda.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Mi situación concreta

Escena reciente y dato observable.

2. Qué quiero trabajar

Una mejora pequeña que puedas practicar.

3. Qué queda fuera del curso

Necesidades técnicas, sanitarias o asuntos que no abordarás.

4. Mi primer paso

Acción concreta y evidencia de que la has realizado.

Observaciones

Tu punto de partida sin juicios

Observa una semana reciente. Registra hechos y marca las suposiciones que todavía necesitas comprobar.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Área elegida y situación

Describe el ámbito y una escena de los últimos siete días.

2. Hechos observados

Tres hechos sin etiquetas sobre tu personalidad.

3. Recursos y restricciones

Dos recursos y dos restricciones. Marca qué debes confirmar.

4. Cambio que me gustaría observar

Qué harás, en qué ocasión y qué conservarás.

Observaciones

Valores que se traducen en decisiones

Relaciona tres valores con conductas. Utiliza un conflicto pequeño para elegir con criterios y reconocer renuncias.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Mis tres valores

Elige tres orientaciones importantes para esta etapa.

2. Conductas que los expresan

Una conducta observable por valor.

3. Conflicto entre prioridades

Dos prioridades y dos alternativas posibles.

4. Decisión y coste aceptado

Qué eliges, qué renuncia aceptas y a quién consultarás.

Observaciones

Fortalezas y recursos que ya tienes

Parte de tres experiencias reales. Identifica habilidades, recursos y condiciones sin recurrir a elogios generales.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Tres experiencias concretas

Qué hiciste y en qué contexto.

2. Habilidades que utilicé

Una habilidad y una condición útil por experiencia.

3. Recursos disponibles

Dos recursos: disponibles, por confirmar o por conseguir.

4. Aplicación y límite

Cómo usarás una capacidad y qué exceso evitarás.

Observaciones

Elegir un objetivo que dependa de ti

Convierte un deseo en una acción observable. Fija un plazo, un coste aceptable y una condición de revisión.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Deseo inicial

Qué te gustaría cambiar y por qué importa ahora.

2. Objetivo observable y plazo

Acción, cantidad orientativa y fecha de revisión.

3. Acciones bajo mi control

Distingue tu conducta de las respuestas externas.

4. Coste y condición de revisión

Tiempo, recursos y motivo para revisar antes del plazo.

Observaciones

Convertir tu objetivo en un plan viable

Organiza tres hitos como máximo. Reserva una primera acción viable y una alternativa para un obstáculo probable.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Resultado y tres hitos

Resultado final y puntos intermedios reconocibles.

2. Siguiendo acción y fecha

Verbo, día, franja y lugar. Incluye dependencias.

3. Tiempo y recursos necesarios

Preparación, ejecución, recogida y medios disponibles.

4. Obstáculo y alternativa

Dificultad probable y respuesta proporcionada.

Observaciones

Una sesión de reflexión paso a paso

Dedica una sesión breve a un solo asunto. Recorre propósito, datos, opciones y compromiso sin exigir certeza total.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Tema y resultado de la sesión

Al terminar quiero haber decidido o aclarado...

2. Situación y datos

Tres datos y una duda que necesites comprobar.

3. Tres opciones diferentes

Alternativas que cambien algo relevante.

4. Compromiso y revisión

Acción, ocasión y pregunta para evaluar el resultado.

Observaciones

Distinguir hechos, interpretaciones y control

Separa lo ocurrido de su significado. Propón dos explicaciones alternativas y una comprobación respetuosa.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Situación y hechos

Dos hechos que otra persona pudiera describir.

2. Mi interpretación y alternativas

Primera explicación y dos hipótesis diferentes.

3. Qué control y qué no

Acción propia, influencia posible y condición externa.

4. Comprobación y acción

Qué dato buscarás y cómo actuarás después.

Observaciones

Tomar decisiones con criterios claros

Compara dos o tres opciones. Revisa primero los mínimos y después los criterios que admiten compensaciones.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Decisión y opciones

Qué eliges, para qué periodo y qué alternativas existen.

2. Criterios y mínimos

Dos requisitos mínimos y tres criterios de comparación.

3. Información que falta

Dato que podría cambiar tu decisión y cómo obtenerlo.

4. Elección, prueba y revisión

Opción provisional, coste aceptado y condición para cambiar.

Observaciones

Diseñar hábitos pequeños y sostenibles

Elige una conducta pequeña y una señal real. Prueba varias ocasiones y ajusta una sola condición cada vez.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Conducta mínima

Una acción breve que contribuya al objetivo.

2. Señal y lugar

Cuándo ocurre la oportunidad y dónde practicarás.

3. Preparación del entorno

Material accesible y alternativa para un día complicado.

4. Registro y ajuste

Ocasiones previstas, resultado y un cambio para probar.

Observaciones

Ordenar tu tiempo y proteger la atención

Registra un día en grandes bloques. Busca un hueco real sin eliminar descansos ni ignorar responsabilidades.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Mi uso real del tiempo

Grandes bloques de un día y transiciones relevantes.

2. Bloque protegido

Tarea concreta, ocasión, duración y final.

3. Interrupciones y respuesta

Dos interrupciones previsibles y cómo las gestionarás.

4. Qué reduzco o aplazo

Qué actividad sale del plan para hacer sitio.

Observaciones

Empezar cuando estás posponiendo

Escoge una tarea pendiente. Aclara el comienzo y realiza un intento breve que te permita aprender algo concreto.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Tarea pendiente y dificultad

Qué aplazas y qué obstáculo aparece al comenzar.

2. Primera acción visible

Verbo y objeto: un movimiento fácil de reconocer.

3. Prueba breve realizada

Qué hiciste y cuánto tiempo aproximado dedicaste.

4. Resultado y próximo intento

Qué aprendiste y qué ajustarás en la siguiente ocasión.

Observaciones

Escuchar tus emociones antes de actuar

Utiliza una situación leve. Detén el ejercicio si aumenta tu malestar y busca apoyo cualificado si lo necesitas.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Situación y emoción

Describe un hecho cotidiano y lo que notas.

2. Pausa elegida

Una pausa cómoda y segura. Puedes detener la actividad.

3. Necesidad o información útil

Qué necesitas comprobar antes de interpretar o decidir.

4. Respuesta y apoyo necesario

Acción posible y ayuda adecuada si hace falta.

Observaciones

Poner límites con respeto

Prepara una respuesta a una petición cotidiana de bajo riesgo. Revisa acuerdos previos y ofrece solo lo posible.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Petición y límite

Qué te piden, qué has acordado antes y qué puedes ofrecer.

2. Frase que voy a utilizar

Reconoce la petición y comunica tu disponibilidad.

3. Alternativa que puedo ofrecer

Solo si es realista. También puedes no ofrecer ninguna.

4. Respuesta y seguimiento

Qué respondió la otra persona y qué quedó acordado.

Observaciones

Escuchar y pedir lo que necesitas

Acota una conversación. Comprueba lo entendido y pide una conducta concreta con espacio para una respuesta libre.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Conversación y objetivo

Un asunto concreto y un momento adecuado.

2. Lo que he comprendido

Reformula y deja espacio para que te corrijan.

3. Petición concreta

Acción, ocasión y alcance. Permite una negativa.

4. Acuerdo y comprobación

Quién hará qué, cuándo y qué falta aclarar.

Observaciones

Construir una red de apoyo útil

Distingue información, ayuda práctica y compañía. Solicita apoyo con alcance claro y respeto por la privacidad.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Necesidad y tipo de apoyo

Qué necesitas: información, tarea, compañía u otro apoyo.

2. Persona o recurso adecuado

Comprueba pertinencia y disponibilidad.

3. Petición y consentimiento

Qué pides, cuánto supone y cómo podrá responder.

4. Límites y fecha de contacto

Información que compartirás y condiciones del acuerdo.

Observaciones

Aprender de los obstáculos y los tropiezos

Describe un desvío concreto. Elige un ajuste relacionado con los hechos y reconoce qué parte sí funcionó.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Qué ocurrió realmente

Qué preveías y qué ocurrió, sin descalificaciones.

2. Qué explica el desvío

Hipótesis sobre información, recursos, horario o diseño.

3. Ajuste que voy a probar

Una modificación y el dato que observarás.

4. Condición para parar o continuar

Límite de coste, pausa o cierre responsable.

Observaciones

Revisar avances sin obsesionarte con medir

Usa dos indicadores como máximo y observa un coste. Revisa el contexto antes de sacar conclusiones.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Indicadores elegidos

Dos indicadores útiles y la pregunta que responde cada uno.

2. Datos de esta semana

Datos reales. Deja como desconocido lo que no recuerdes.

3. Costes y efectos secundarios

Tiempo, gasto o interferencia con responsabilidades.

4. Decisión para la próxima semana

Mantener o hacer un cambio. Anota la próxima revisión.

Observaciones

Elegir ayuda y detectar promesas vacías

Define la ayuda adecuada y cinco preguntas antes de contratar. No necesitas contactar ni compartir datos íntimos.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Qué ayuda necesito

Diferencia formación, consulta, acompañamiento y atención sanitaria.

2. Preguntas al profesional

Formación, método, límites, coste y privacidad.

3. Señales de alerta

Tres señales que te harían detener la decisión.

4. Condiciones para contratar o descartar

Mínimos aceptables y una alternativa adecuada.

Observaciones

Tu proyecto personal de 30 días

Diseña una prueba de treinta días. Programa revisiones semanales y decide cómo valorarás su continuidad.

Fecha: _____ Proyecto: _____

1. Objetivo y situación inicial

Qué quieres probar y qué hechos describen el comienzo.

2. Acciones de las cuatro semanas

Semana 1: probar. 2: ajustar. 3: revisar encaje. 4: valorar.

3. Apoyos, límites y alternativa

Disponibilidad confirmada, coste máximo y opción pequeña.

4. Revisiones y criterio de continuidad

Revisiones semanales y valoración en los días 29 y 30.

Observaciones
