

# SESIÓN DE AUTOCOACHING

“INICIANDO TU CAMINO DE TRANSFORMACIÓN”



**NOMBRE:**

---

**APELLIDOS:**

---

**FECHA DE COMIENZO:**

---

**FECHA DE FINALIZACIÓN:**

---



# SESIÓN DE AUTOACOACHING

---

Antes de avanzar en tu exploración sobre el Coaching Profesional Certificado, te invitamos a realizar esta sencilla pero poderosa sesión de Autocoaching, que te ayudará a reflexionar sobre tus metas y prepararte para sacar el máximo provecho de este maravilloso mundo del Coaching Profesional Certificado.

El Coaching Profesional Certificado implica un compromiso serio con tu propio desarrollo y con el acompañamiento de otros desde una mirada ética, rigurosa y no directiva. Por eso, esta primera experiencia te permitirá conectar con la esencia del coaching que promovemos: un coaching basado en la escucha activa, la autonomía del cliente y la creación de un espacio de reflexión genuino y sin juicio.

Concretamente, en Efic, seguimos y somos fieles a una filosofía y a un espíritu dentro del mundo del Coaching Profesional Certificado, y al que denominamos “Coaching en Estado Puro®”. Este enfoque se basa en un coaching no directivo, donde los Coaches evitamos ofrecer consejos, interpretaciones u opiniones. En lugar de decir al cliente qué camino debe de tomar, el foco se pone en escucharle profundamente y acompañarle, permitiéndole descubrir sus propias respuestas. El Coach deja de lado su mapa personal para centrarse por completo en el cliente, creando un espacio de reflexión en el que la voz de este es su principal guía. Creemos firmemente que las respuestas más poderosas son las que provienen de uno mismo, y nuestra labor es acompañar al cliente a encontrarlas.

Para que experimentes este enfoque, hemos diseñado la siguiente sesión de Autocoaching, utilizando la metodología GROW —una de las más reconocidas en el mundo del coaching profesional— para que puedas clarificar tu objetivo, explorar tu realidad, descubrir nuevas opciones y posibilidades, y por supuesto definir tus próximos pasos o acciones.

La **metodología GROW** se estructura en cuatro fases:

- 1) **Objetivo (Goal)**. Definir con claridad lo que deseas alcanzar.
- 2) **Realidad (Reality)**. Analizar honestamente tu situación actual.
- 3) **Opciones (Options)**. Explorar diferentes caminos y recursos disponibles.
- 4) **Plan de Acción (Will)**. Crear un plan concreto para avanzar hacia tus metas.

Te invitamos a encontrar un lugar tranquilo, relajarte y dedicarte este tiempo para reflexionar.

Responde cada pregunta con sinceridad y apertura, permitiéndote profundizar en tus pensamientos y emociones. Para inspirarte, hemos añadido citas célebres en cada fase.

**¿Estás preparad@?**

## FASE 1: OBJETIVO (GOAL)

Comienza estableciendo tus metas. Reflexiona sobre lo que realmente deseas lograr y refléjalo por escrito. Puede ser un sueño grande o un objetivo más concreto; lo importante es que tenga significado para ti.

*“El primer paso para conseguir algo es decidir que no te quedarás donde estás”*  
*John Pierpont Morgan*

*“No puedes cambiar el viento, pero puedes ajustar las velas para alcanzar tu destino”*  
*Jimmy Dean*

### Preguntas:

¿Cuál es tu objetivo principal en esta etapa de tu vida? .....

---

---

Concretamente, ¿qué quieres conseguir? .....

---

---

¿Para qué quieres alcanzar este objetivo? .....

---

---

¿Cómo te sentirás al alcanzar esta meta?

---

---

¿Qué impacto tendrá en tu vida lograr este objetivo?

---

---

¿Qué valor personal se refleja en este objetivo?

---

---

¿Para cuándo quieres alcanzarlo?

---

---

¿Cómo sabrás que has alcanzado tu objetivo?

---

---

¿Qué te gustaría estar haciendo diferente dentro de un año y medio?

---

---

Si pudieras definir tu logro en una sola frase, ¿cómo lo describirías?

---

---

## NOTAS

## FASE 2: REALIDAD (REALITY)

Es momento de analizar tu situación actual. Sé honesto contigo mism@ y reflexiona sobre los factores que están influyendo en tu camino hacia el objetivo.

*“La honestidad es el primer capítulo en el libro de la sabiduría”*  
Thomas Jefferson

*“No podemos resolver nuestros problemas con el mismo pensamiento (observador) que usamos cuando los creamos”*  
Albert Einstein

### Preguntas:

¿Cómo puedes describir tu situación actual con respecto a tu objetivo en una sola frase?

---

---

¿Qué estás evitando ver sobre tu situación actual?

---

---

¿Qué has aprendido de intentos anteriores para alcanzar este objetivo?

---

---

¿Qué historia te estás contando sobre tu realidad que no te potencia?

---

---

¿Qué creencias tienes sobre tu situación actual que podrían estar limitándote?

---

---

¿Qué pruebas tienes de que las barreras que ves son reales?

---

---

¿Cómo influye tu forma de interpretar los hechos en lo que te sucede?

---

---

¿Qué te diría alguien que admiras sobre la forma en que estás enfrentando esta situación?

---

---



## FASE 3: OPCIONES (OPTIONS)

En esta fase, se van a explorar las posibilidades que tienes a tu disposición. Aquí es donde puedes ser creativ@ y abrir tu mente a diferentes caminos y estrategias.

*“La vida es la suma de todas tus opciones”  
Albert Camus*

*“Cuando creas que ya no hay más opciones, piensa en una más”  
Autor desconocido*

### Preguntas:

¿Qué opciones tienes para avanzar hacia tu objetivo?

---

---

¿Qué estás evitando ver sobre tu situación actual?

---

---

¿Qué has aprendido de intentos anteriores para alcanzar este objetivo?

---

---

¿Qué historia te estás contando sobre tu realidad que no te potencia?

---

---

¿Qué creencias tienes sobre tu situación actual que podrían estar limitándote?

---

---

¿Qué pruebas tienes de que las barreras que ves son reales?

---

---

¿Cómo influye tu forma de interpretar los hechos en lo que te sucede?

---

---

¿Qué te diría alguien que admiras sobre la forma en que estás enfrentando esta situación?

---

---

¿Qué oportunidades actuales podrías estar desaprovechando?

---

---

¿Qué recursos internos (habilidades, conocimientos) o externos (apoyo familiar, amistades) no estés utilizando para alcanzar tus objetivos?

---

---

## NOTAS

## FASE 4: PLAN DE ACCIÓN (WILL)

Finalmente, es hora de pasar a la acción. Te invitamos a definir los pasos específicos en los que deseas comprometerte para avanzar hacia tu objetivo.

*“La visión sin acción es un sueño. La acción sin visión es una  
pesadilla”  
Proverbio japonés*

*“Un objetivo sin un plan es solo un deseo”  
Antoine de Saint-Exupéry*

### Preguntas:

¿Cuál es el primer paso diferente que vas a dar para acercarte a tu objetivo?

---

---

¿Cuándo vas a empezar a tomar acción? (día y hora)

---

---

¿Cuál es la acción más pequeña que podrías hacer hoy mismo para acercarte a tu objetivo?

---

---

¿Cómo vas a medir tu progreso?

---

---

¿Qué harás para mantenerte motivad@ durante el proceso?

---

---

¿Qué estrategia utilizarás si te enfrentas a un obstáculo inesperado?

---

---

¿Cuál podría ser un plan B?

---

---

¿A quién podrías pedirle que te ayude a rendir cuentas de tu plan?

---

---



# REFLEXIÓN FINAL

¡Enhorabuena por completar esta sesión de Autocoaching!

Antes de finalizar, te invitamos a dedicar unos minutos para reflexionar sobre todo lo que hayas descubierto para reflejar por escrito unas conclusiones finales.

¿Para qué te ha servido realizar esta sesión?

---

---

---

¿Qué descubrimientos has hecho sobre ti mism@?

---

---

---

---

¿Qué decisiones estás dispuest@ a tomar ahora que has clarificado tu camino?

---

---

---

---



## NOTAS



*Generando espacios  
de crecimiento*



Calle Manuel Tovar 42, 2º planta (MADRID)  
+34 954 02 10 58 /  +34 652 36 31 12 /  
+34 656 58 66 84 / +34 680 40 74 23  
[info@efic.es](mailto:info@efic.es)

o en nuestra web:  
[www.efic.es](http://www.efic.es)