



webpositiva



Introducción al Coaching

Este documento recoge distintas anotaciones que considero importantes para un coach. Vienen las fuentes originales sobre las que he redactado el artículo (y que se ha colgado en la web)

Etimología y Definición del Coaching

Tipos de Coaching

¿[Qué es el coaching](#)? El origen etimológico, **viene de la palabra inglesa coach (“entrenar”)**. Parte de la base de que **el coaching (entrenador) dispone del conocimiento necesario para acompañar e instruir a una persona (coachee) o entidad en su proceso de cambio**. Se pretende con ello que el cliente consiga realizar objetivos a través de sus propios recursos y habilidades.

El coaching, primero de todo, hará que el coachee tome conciencia de sus propias decisiones mediante la observación y sus pensamientos para dirigirlo hacia la meta.

¿Cuáles son las principales escuelas?

Existen diferentes escuelas que explicaremos a continuación. En cualquier caso, todas las escuelas de coaching parten de los supuestos básicos que hemos visto. Lo que diferencia a cada escuela es la ideología y la metodología.

- **La escuela Anglosajona:** Su metodología es eminentemente práctica. Dentro de la escuela Anglosajona, cabe destacar a Marshal Goldsmith, Thomas Leonard, Mary P.Connor y Julia B. Pokora. Esta corriente, busca que el coachee consiga el éxito de la forma más rápida y efectiva posible.
- **Escuela Europea:** Un coaching que parte de principios humanistas. Podemos resaltar a Thimoty Gallwey y John Whitmore. Basa su método en la plena libertad del cliente, gira en torno a la concepción como ente eminentemente positivo del ser humano, entrando así a lo que sería terreno de la psicología cognoscitiva.
- **Escuela Sudamericana:** Se basa en sistema más filosófico y ontológico. Como personas de referencia encontramos a Rafael Echeverría y Julio Olalla. Basa sus estudios en las relaciones emocionales, corporales y verbales durante el aprendizaje. Da especial importancia también al significado que damos a las palabras, cómo las utilizamos y su implicación en el pensamiento.



webpositiva



Tipos de Coaching

Personal

Se le conoce también como coaching individual o personalizado. Centra su foco de atención en el desarrollo de habilidades que facilita al coachee una relación sana y equilibrada consigo mismo, gracias a sus propios recursos, que proyectará hacia la adaptación y consecución de metas.

Su ámbito de actuación toca la imagen personal, gestionar situaciones, mejorar las relaciones y la comunicación, gestión eficaz del tiempo y el desarrollo de la creatividad.

El coach personal lo podemos diferenciar en dos modalidades:

- **Coaching de resolución:** El coach acompañará al coachee en su proceso de superación hasta confirmar que ha superado sus limitaciones personales. En una primera fase, hará el correspondiente diagnóstico, para después favorecer la autoconciencia y la ejecución de la práctica.
- **Coaching de desarrollo:** En este caso el coach, ayudará al coachee a descubrir lo que necesita, para la consecución de sus objetivos. La primera fase es el análisis que permitirá la identificación de retos, así como conocer los "Pros" y las "Contras" para la consecución de objetivos.

Ejecutivo

Pondrá especial atención en el rendimiento del ejecutivo durante las diferentes fases de liderazgo, partiendo de algunos factores como el ambiente laboral y las expectativas del ejecutivo para con la empresa. Podemos distinguir además entre el coaching ejecutivo personalizado y el grupal:

Coaching ejecutivo personalizado: Ayuda a desarrollar y potenciar a un individuo dentro de la empresa. ¿Qué motivos impulsan al ejecutivo a buscar este tipo de servicios:

- Toma de decisiones.
- Conflictos.
- Estrés.
- Desarrollo de competencias organizacionales.
- Cambios de cultura organizacional.
- Planes de acogida.
- Apoyo a promociones.

Coaching ejecutivo grupal: Centrará sus objetivos en conseguir un equipo unido conforme a la misión y valores organizacionales. Con ello, se pretende mejorar el rendimiento del grupo,



webpositiva



dinamizar el equipo y ayudar durante los cambios de la empresa. Los motivos más habituales por los que se inicia el proceso son:

- Procesos de fusión y adquisición.
- Resolver conflictos.
- Mejorar el rendimiento.
- Potenciar sinergias en el trabajo colectivo.

Empresarial

Esta dirigido a aquellas empresas y organizaciones que pretenden mejorar, crecer y desarrollarse con respecto a sus valores y objetivos. Además de generar cultura empresarial, se busca compatibilizar ésta con la calidad de vida. El coach es una pieza clave, ya que detectará posibles trabas existentes para la ejecución del proyecto, así como las habilidades y limitaciones de los trabajadores para la consecución de objetivos. Además debe ser un elemento motivador que favorezca los procesos de comunicación interna.

Resumiendo, si tenemos que decir qué es el coaching, es la metodología para ayudar a una persona (coache) a conseguir sus metas, siendo aplicables en cualquier ámbito de la vida, incluido el personal e institucional.

Para Líderes

Utilizado en el caso de las corporaciones que apuestan por la capacidad de liderazgo de sus directivos e influencia sobre el grupo para que potencien las cualidades del equipo sacando lo mejor de cada uno de ellos.

Aspectos fundamentales del Coaching

Existen varios ingredientes entre los [aspectos fundamentales del coaching](#). Ya vimos en otro artículo qué es el coaching, pero éste no tiene sentido si no se dan algunos ingredientes clave como la autoconfianza, la sinceridad y el respeto. Sin más vamos a pasar a analizarlos.

Autoconfianza

Cuando una persona confía en otra y existe reciprocidad en esto, se crea una energía especial que les hará remar con más fuerza. Resulta particularmente beneficioso este marco de respeto y comprensión.



webpositiva



Sinceridad

¿Eres sincero contigo mismo? Si algo quieres cambiar, este es el primer ingrediente. No te pongas una venda en los ojos que te impida avanzar. Debemos trabajar en el presente con sinceridad y honradez, esto te permitirá abarcar lo que puedes y saber donde estás, cuál es tu punto de partida y hacia donde vas.

Respeto

- No estamos hechos en serie, porque la variedad y las diferencias con los demás hay que tenerlas presentes y aceptarlas. Esto nos ayudará en nuestras relaciones personales.
- Trata a los demás como te gustaría que te trataran. Esto es algo universal, lógico y real. Si tratas a las personas que te rodean con respeto, también te respetarán en un alto porcentaje de probabilidad.
- El autorrespeto es igual de importante para que te valoren, pero también para ganar en seguridad y trazar un rumbo claro de hacia donde quieres ir. Te dará además paz y te mantendrá al margen de opiniones ajenas ¡Haz lo que más te guste!

Comprensión

Desde el punto de vista del coach, es importante comprender cómo se siente alguien, probablemente nunca lo llegamos a conocer al 100% pero al menos esta parte de empatía, resulta fundamental para ayudar al coachee a comprender su proceso para tomar decisiones de cara a encontrar soluciones por sí mismo y con ese punto de automotivación.

El Tiempo

Los matices en lo que a tiempos verbales se refiere, son importantes. ¿Qué tiempo verbal utilizas cuando hablas de tus planes? Nuevamente incido en la importancia del presente en el coaching.



webpositiva



Para ganar al tiempo hemos de **gestionar bien el tiempo**, además de ser constante y ganar la batalla a ladrones del tiempo como **la pereza; también se puede vender**.

El futuro no existe y el pasado ya se fue ¡Ahora es el momento!

Existen otros aspectos de los que hablaré como puede ser el **Duelo**.

Algo sobre PNL

“Tus creencias no están hechas de realidades. Es tu realidad la que está hecha de tus creencias” (Richard Bandler) <https://webpositiva.es/org/blog/2015/que-es-la-pnl>

Definición PNL

Muchas personas nos han preguntado qué es la PNL o literalmente, Programación Neurolingüística. **Es un modelo que permite abordar la modificación de la conducta humana en un determinado contexto cuando así se requiere.** Para muchos es una terapia alternativa que reeduca la autoconciencia de modelos aprendidos de conducta mental y emocional.

La Programación Neurolingüística surge en EEUU en los primeros años de los setenta por John Grinder y Richard Bandler. No obstante, el término Neurolingüística fue utilizado originalmente por Korzybski en el año 1933 a través de su libro Science and Sanity (Ciencia y Sanidad).

Parten de la idea de que nuestros pensamientos están fundamentalmente basados en las palabras, que etiquetan todo lo que está a nuestro alrededor y **crean patrones y programas neuronales**, de forma que una vez se instalan provocan emociones y a su vez comportamientos y formas de actuar que vamos confirmando a lo largo de nuestra vida con cada vivencia. Incluso antes de nacer, heredamos estos programas de nuestros familiares; unos serán plenamente beneficiosos, pero otros actuarán de forma dañina y tóxica.

La Programación Neurolingüística pretende primero de todo hacer consciente de estos programas grabados y también del de los demás. Estos programas pueden irse modificando o cancelando según transcurre el tiempo. La PNL, para conseguir un cambio, nos ayudará a identificar los que están activos y los que no resultan útiles.



webpositiva



La PNL tendrá especial cuidado en hacernos reparar en el tipo de lenguaje que utilizamos, pues como hemos comentado, puede afectarnos bioquímicamente a nuestro organismo. Cada vez que me digo o me dicen algo, esto de alguna manera va a tener un efecto acción, reacción a través de programas neuronales. Es a través de este conocimiento como podremos mejorar las relaciones con nuestro entorno familiar y profesional y tener mayor control emocional y un pensamiento más positivo que nos dará mayor equilibrio y beneficiará tanto a nosotros como a las personas que nos rodean.

Por tanto, **la Programación Negurlingüística abre una nueva forma de visión para mejorar nuestras vidas**, a través de habilidades adquiridas gracias a nuevos patrones mentales. Gobernar la mente y no al revés, transformar el diálogo interno para hacerlo constructivo. Con la PNL, podemos tener un mayor control emocional y de nuestras respuestas a éstas para dirigir y estar donde quieres.

Cómo trabajar la fuerza de voluntad

<https://webpositiva.es/org/blog/2015/como-trabajar-la-fuerza-de-voluntad>

Recetas para llegar a la meta

¿Cómo de fuerte está tu voluntad?

Casi siempre, la voluntad está estrechamente ligada a cuatro pilares básicos, que son:

1. La **Autoestima**.
2. La **Motivación**.
3. La **Resistencia a la Frustración**.
4. La **manera de ver el éxito, el fracaso** o los cambios.

Una buena autoestima.

Al mantener una autoestima óptima, podemos conservar y potenciar nuestra fuerza de voluntad. Si fracasamos o erramos, nos hacemos más fuertes y nos dan más tablas para llegar a donde queremos.

Nuestra motivación.

La motivación se consigue gracias a objetivos alcanzables y valorando en el instante lo que hacemos, mantener ese punto de ilusión que nos alimenta hasta el final.



webpositiva



Resistencia a la frustración.

Ya lo hemos visto también con la autoestima. El error y el fracaso en vida, va a ser justo lo que nos hace madurar, entenderlo como una parte más del camino nos permitirá fortalecernos y crecernos ante las adversidades.

Lo que creemos y pensamos sobre el éxito, el fracaso y los cambios, influye.

Nuestras emociones y conducta están influenciadas por nuestro sistema de creencias, ideas y forma de pensar.

Cuando alguien no se siente capacitado para afrontar algo, es más que probable que ni siquiera lo intente. Se sentirá fracasado con cada error que cometa y con la impotencia se dirá que es falta de voluntad. Verá en el error una prueba de “fracaso” y lo justificará con falta de voluntad.

Esta conducta se puede modificar. Por ejemplo podemos preguntarnos algunas cuestiones del tipo:

- 1- ¿Tengo falta de motivación, porque no es lo que deseo?
- 2- ¿Considero que no merece la pena esforzarme y que no me supone un beneficio claro?
- 3- ¿Creo que no lo voy a lograr? Si fuera el caso ¿Por qué?
- 4- ¿Creo que no podré soportar en la molestia que supone esforzarse?
- 5- ¿Creo que de no lograrlo, puedo ser criticado otras personas o por mi mismo?
- 6- ¿Tengo claro cómo hacerlo?

Sobre estas cuestiones y otras que consideres interesantes, puedes estudiar la causa y el origen de aquello que te impide avanzar o esforzarte para llegar a tus metas. Analiza esto y más cosas que se te ocurran y descubre la causa real que te está impidiendo realizar el esfuerzo necesario para lograr tu meta.

A menudo, tenemos pensamientos y esquemas mentales que están parcial o totalmente equivocados, tanto si eres consciente como si no, se pueden vencer trabajando algunos los siguientes aspectos:

- Ser positivos.
- Mejora tu confianza: ¡Puedes conseguir lo que quieres!
- Esfuérzate para conocer la manera de superar tus obstáculos.
- No te culpes por lo que hagas.
- No mires para atrás intentando buscar algo para demostrar que como no lo has logrado, no lo vas a poder hacer en adelante.



webpositiva



- Ten presente que tu conducta es el resultado de lo que aprendiste.
- Puedes desaprender o aprender de nuevo.
- Debemos atender también a temas para los que tenemos habilidades, pero también a otros sobre los que no tenemos tanto control; es decir no quedarnos solamente en lo fácil.
- No asociemos fuerza de voluntad con sufrir o un sacrificio extremo.
- Errar o equivocarse es algo normal, incluso diría por lo que necesariamente tenemos que pasar.

El gran reto es hacer aquello que se nos da especialmente bien y nos hace felices. Lo que lleva la etiqueta de complicado, puede ser simplemente que no lo conozcamos y haya que aprenderlo para etiquetarlo posteriormente como fácil. En cualquier caso ¡A por ello!

Quizás te interese leer nuestro artículo [Cómo Superar la Pereza](#).

[Coaching Madrid](#) en webpositiva

Como Superar la Pereza

Aunque parezca mentira existen formas de romper ese círculo vicioso al que nos somete la pereza, que puede convertirse peligrosamente en rutinaria. Sirva el siguiente enlace a modo de pequeña guía. <https://webpositiva.es/org/blog/2015/como-superar-la-pereza>

La motivación, y definición de metas, factores clave para

Es común relacionar la pereza con la vaguería, la debilidad o la incompetencia. Seguramente, muchas veces, nos hemos planteado cómo superar la pereza. Lo cierto es que puede tener su origen en diferentes factores, como puede ser el miedo a enfrentarse a una situación determinada o incluso que nos sobrepase algún tema en concreto, también por supuesto que no queramos echarnos a la espalda un nuevo cometido. Sea como sea, es algo que hemos de superar, porque no suele ser beneficioso. ¿Qué pasos podemos seguir?

1- Cuida tu mente

Intenta conocer cuál es el origen del problema. A partir de aquí, si te organizas, vas a tener muchas papeletas para poder superar el obstáculo. Mantente alerta para parar y no dejes que los mensajes destructivos te invadan. Intenta que tu mente esté en positivo; haz ejercicios saludables, meditación, etc y no descuides tus hobbies.



webpositiva



2- Prepárate

Haz una lista de lo que te motiva, de aquello que quieres conseguir, para marcar según lo vayas cumpliendo. Esto te permitirá recordar lo importante que son tus objetivos, porque si no los tienes presentes, caerás muy probablemente en la distracción, darás vueltas y te parecerá todo más tedioso de lo que quizás es, caerás fácilmente en la pereza.

3- Manos a la obra

A estas alturas de la película, probablemente te has percatado de que la vida no es sencilla en la mayoría de los casos; aunque bien es cierto que también hay momentos únicos y verdaderamente preciosos. Con la pereza estás poniendo barreras a las cosas que te ofrece la vida y con ello, de alguna manera, te mutilas.

Para todo esto es importante saber organizarte. Se escucha frecuentemente que aquellos que dicen no tener tiempo, en realidad lo están mal gastando en otras cosas totalmente estériles. El cerebro humano funciona de manera ineficiente cuando se le presiona continuamente a hacer varias cosas en plazos muy ajustados.

Si dispersamos nuestra atención para hacer diferentes cosas al tiempo, vamos a reducir nuestra eficacia. Haz las cosas en orden de importancia. Las frases repetitivas y motivacionales pueden ser de gran ayuda. Son aquellas del tipo “Yo puedo realizar esta tarea/meta” Si a esto le sumas el factor imaginación, tendrás un plus.

Es decir imagínate con el objetivo conseguido, siéntelo, disfrútalo. Si necesitas y tienes a disposición una ayuda, también puedes pedirla. Se trata de conseguir aquello que anhelas o necesitas. Ten buenas palabras para ti para cada cosa que vayas consiguiendo, por pequeña que sea.

4- Mima tu motivación

Cada esfuerzo que realizas y cada acción conseguida, merece siempre una recompensa. Haz un seguimiento de tus notas semana a semana. Tener un listado de todo ello, te va a permitir tener mantener la concentración y la motivación. Con cada pasito hacia adelante vas a ir modificando tu entorno y preparando el terreno.

Es recurrente pero cierta la frase sobre la clave del éxito: “Es un 99% esfuerzo y un 1% de talento”. No te rindas, saldrás reforzado. ¡Ponte a ello!



webpositiva



Trucos

- Mantente rodeado de personas que te motiven, ya sea a través de amistades o redes. Esto te reforzará internamente.
- Beber agua cuando estés perezoso (mejor si es fresca), estimulará tu cerebro y te pondrá en acción para ponerte manos a la obra.
- Cuando te plantees si te compensa hacer o no una tarea puedes pensar que si te pones con ello, luego podrás realizar otra cosa que te agrade más.
- Por cada 20 minutos de esfuerzo, haz 10 de descanso. Está técnica es bastante efectiva cuando te cuesta especialmente ponerte a hacer determinadas tareas; algo cotidiano, por ejemplo, planchar, lavar, etc. Síguelo de algo que te guste, como unos minutos de música. Por favor, si puedes evita la televisión.
- En caso de que no tengas un horario establecido por trabajo, estudios, etc, es más que deseable que te crees una disciplina. ¿Qué tal si pon es tu alarma a las 8h am? Si puedes antes mejor. Empieza por lo esencial, desayuno, higiene por ejemplo. Mantén tu entorno ordenado, vístete, no te quedes con el pijama puesto. Estos pequeños detalles te ponen listo para la faena.
- Cuida tu salud. El ejercicio físico te activa y te motiva a hacer cosas. También es importante tu alimentación, cuanto mejor te sientas, vas a ganar más y más fortaleza. Un detalle, los azúcares artificiales (por ejemplo refrescos, bollos) te dan energía para un corto espacio de tiempo, la glucosa disminuye rápido. Para tener un mejor nivel de azúcar, selecciona la fruta, te dará una energía óptima y estable. Por supuesto, si estás con algún tratamiento, lo que te haya dicho tu médico o especialista va a misa.
- Cuidar la salud física acabamos de ver que es algo más que saludable. Ídem con la mental. Practicar meditación o ejercicios de relajación va a ayudar a controlar tu mente, controlar el estrés, desarrollar tu imaginación y con ello la creatividad para encauzar nuevas ideas y proyectos. Son muchos sus beneficios, así es que ámate a practicarla, no es sólo algo de místicos.

Quizás te pueda interesar nuestro artículo sobre [Cómo Trabajar la Furza de voluntad Coaching Madrid en webpositiva.](#)



webpositiva



¿Cómo conseguir mayor motivación en el trabajo?

<https://webpositiva.es/org/blog/2015/como-conseguir-mayor-motivacion-en-el-trabajo>

Coaching Laboral

Tener una motivación adecuada a veces puede resultarnos complicado. Para estar felices, ser productivos y mantener un equilibrio en tu vida personal necesitas mantener tu motivación o encontrar nuevas fuentes para ello, porque desgraciadamente no es duradera, hay que estar alimentándola constantemente. Eso sí, unos buenos ingredientes que son los hábitos saludables: ejercicio físico, cuidar la alimentación, meditar, hobbies, etc.

¿Cómo entender la motivación?

Su origen etimológico está en la palabra latina *motus* por la que se entendía “la causa del movimiento”. Todas las personas tenemos el impulso y la necesidad de conocer el camino hacia una meta personal, forma parte de nuestra propia naturaleza. Algunos les cuesta descubrirlo más que a otros, pero todos tenemos esa inquietud para encontrar el sentido a nuestra vida.

Hoy en día, se trata muy especialmente en el coaching (laboral, personal, deportivo, etc). Lo cierto es que el factor motivación siempre ha sido un tema de atención y preocupación. Históricamente en las batallas ha habido grandes estrategias y líderes que destacaban entre otras cosas por su capacidad de motivar a sus tropas.

En el mundo de la empresa ocurre lo mismo. Un equipo desmotivado es un equipo infeliz y con ello menos productivo. La clave para un coach está en saber potenciar las cualidades “pasionales” de la persona por encima de las “racionales”. Es decir tocar la fibra sensible para tener un estado anímico alto, crear un sentimiento de seguridad para un rumbo preciso; la meta.

¿Cuáles son las claves de la motivación?

La motivación depende de factores intrínsecos y extrínsecos, es decir de dentro a fuera. Por ejemplo sentirse conforme con lo que uno hace y también valorado por los demás. Esto se traduce en una mayor productividad para las empresas y en una mejor calidad de vida para la persona (no solamente por los factores económicos) Por este motivo cada vez más entidades apuestan por cuidar y mimar el ambiente que se desarrolla en el entorno de trabajo. ¿Cómo se puede conseguir? Propongo algunas claves:



webpositiva



- **Fomentar la integración de los trabajadores** desde el primer día, de forma que se sientan importantes y participes en entidad, al tiempo que parte de un equipo con un ambiente sano.
- **Para evitar la desmotivación del empleado** se debe procurar que éste además de que tenga los conocimientos adecuados, esté conforme con el puesto para el que fue contratado. La desmotivación muchas veces viene cuando la persona tiene conocimientos de más y se ve limitado en una posición inferior. También ocurre lo contrario, trabajadores que se les da una función para la que en ese momento no están capacitados.
- **Empresa y trabajador deben tener claros los objetivos** (de equipo y personales) que les haga no sólo remar en la misma dirección, sino mantener un espíritu de colaboración y superación.
- **El sueldo, no es la única forma de motivar a los empleados.** Bien es cierto que tiene bastante peso. Muchas empresas apuestan por los variables, es decir a mayor rendimiento mayores ingresos. Apostar por los bonus y en los incentivos en metálico puede estar bien, pero igual de importante es el factor del reconocimiento hacia el trabajador.
- Si las **herramientas que se ponen a disposición** del equipo son óptimas para desempeñar el trabajo (herramientas, equipos, etc) también va a resultar un elemento de refuerzo para la motivación.
- El clima laboral es otro factor determinante. Cuidar las relaciones entre departamentos y empleados, estar atentos a las posibles discrepancias y tensiones que pueda haber entre el personal para limar asperezas. Nada en cualquier caso mejor que la prevención.
- **Los resultados dan siempre una visión objetiva del rendimiento.** Tanto si son favorables como si no, nos dan una vision de la evolución y deben verse como una oportunidad de mejora, de analizar posibles errores tanto por parte de la empresa como por parte del trabajador.
- Finalmente también es importante, dar la oportunidad de reciclarse. Apostar por la formación para que el personal pueda seguir creciendo.

En resumidas cuentas, a la pregunta de ¿Cómo conseguir mayor motivación en el trabajo? Está claro que **todos tenemos un fin común, la felicidad.** Este es el ingrediente principal de la motivación. Si encontramos las vías, para facilitar un entorno de trabajo saludable al tiempo que cubrimos la necesidad de toda persona de sentirse útil, a buen seguro que la productividad y la calidad de vida, van a verse reforzados.



webpositiva



Cómo gestionar el tiempo

<https://webpositiva.es/org/blog/2015/como-gestionar-el-tiempo>

¿Planificar o Improvisar?

Quizás estés aquí buscando información para conocer una forma más eficaz de organizar tu apretada agenda, quizás sea por tu falta de organización, en cualquiera de los casos, has llegado al lugar correcto.

Siempre he sido mejor improvisador que organizador. Muchas veces me decía aquello de que *“no se puede andar planificando todo en la vida”*. En cierto modo, también es verdad, pero mi falta de previsión me hizo también perder muchas horas; por eso, como se suele decir la virtud está en el término medio y yo tuve que aprender a organizarme, así es que ahora quiero exponer algunas claves que a mí me ayudaron.

Gestionar tu tiempo puede darte grandes ventajas a la hora de conseguir metas, a ordenar tus pensamientos, a respetarte y con todo ello a en ganar calidad de vida. Si quieres sacarle el juguillo a la vida, debes conocer las cosas sobre las que eres responsable, las que te satisfacen, las que son secundarias, debes manejarte para priorizarlas. **Eres tu mejor conocedor y maestro, el que conoce tus miedos y objetivos**. Da un paso más allá y ganarás enteros para ti mismo.

“¡No tengo tiempo!” Esto es una frase recurrente y si quieres ganar la batalla al reloj tendrás que mover ficha. Si priorizas las actividades de mayor rendimiento, menos tiempo tendrás para realizar las tareas secundarias. **Te resultará más sencillo obviar algunas actividades, cuando hay mejores cosas que realizar**. Me comprendes ¿No?

La efectividad se traduce en gestión del tiempo. De estar ocupado a estar luchando por tus objetivos, hay grandes matices. Debes identificar y clarificar el modo de llegar a ellos, hay diferentes medios que te ayudarán a desarrollar la creatividad y dar mejor forma a tus planes. Concreta tus proyectos, y ahora vayamos al grano y ver

8 puntos clave para gestionar tu tiempo

1. **Identifica las actividades que no necesitas**. Aquellas que no te aporten deberías evitarlas. Esto es aplicable tanto a tu vida personal como profesional.
2. Tienes que **tener control del tiempo que dedicas a cada actividad**. Anótalo por lo menos durante siete días, porque te va a ayudar.

<https://webpositiva.es/>



webpositiva



3. Una vez tengas tu listado, te tocará **dar prioridades**; numéralas y ordénalas en función de su importancia y urgencia. Te ayudará a concretar tus objetivos. Esta clasificación debería atender en función de su contribución al cumplimiento de la visión y las metas.
4. Una vez hayas clasificado tu listado, **revisa cómo cada tarea contribuye al alcance de tus metas** y el tiempo que empleas para ellas.
5. **Revisa también los ladrones del tiempo**: es decir aquellas cosas que parecen tener urgencia pero en realidad no tienen una importancia clave: móvil, email, etc. No digo que no las atiendas, simplemente que no seas esclavo de ellas.
6. Hecho ésto, ahora tendrás más conocimiento de tus prioridades, así es que te toca empezar con tu **plan para gestionar las cosas relevantes**. Ten presente la regla del 80/20: el 80% de las consecuencias proviene del 20% de las causas o lo que es lo mismo, el 20% de tus actividades determinará el 80% de tus resultados. Recuerda, prioriza lo importante.
7. Realiza un **“planning semanal” al principio o al final de la misma y vuelve a comprobar** y comparar tus metas. Define tus objetivos para cada día y el tiempo que prevés dedicar a ellos. Ya sabes, entra en tu agenda antes de empezar tu jornada.
8. Como última cosa, añadiría que debemos **colocar en algún lugar visible una lista resumida de objetivos** para tenerlos presentes en todo momento.

	<u>URGENTE</u>	<u>NO URGENTE</u>
<u>IMPORTANTE</u>	1- Actuar <ul style="list-style-type: none">● Crisis● Problemas apremiantes● Proyectos con fecha de Caducidad	2- Pensar <ul style="list-style-type: none">● Prevención● Construir● Planificar● Reconocer Nuevas Oportunidades
<u>NO IMPORTANTE</u>	3- Delegar <ul style="list-style-type: none">● Interrupciones● Cuestiones Inmediatas● Algunas Reuniones o Informes	4- Considerar <ul style="list-style-type: none">● Trivialidades● Pérdida de Tiempo● Actividades Secundarias



webpositiva



Con todo lo comentado sobre cómo gestionar el tiempo, añadiré que no me voy a negar el “pecadillo” de improvisar de cuando en cuando; es más a veces también hay que saber hacerlo, porque **la planificación en extremo roza la obsesión (la vida no es 100% controlable)** y además porque a veces hay que contar con el factor sorpresa, pues no podemos prever todo.

Ahora bien, saber organizarnos puede ahorrarnos mucho tiempo para la consecución de objetivos, para la realización de hobbies y para muchas otras cosas. ¡A por ello!

Combatir la Susceptibilidad

¿Cómo reducir la susceptibilidad y mejorar la autoestima?

La susceptibilidad **tiene su causa principal en una baja [autoestima](#) y va asociada a la inseguridad**. Estos dos ingredientes ocasiona que permanezcan con un continuo estado de alerta por miedo a ser rechazadas o criticadas, generan de esta manera y una actitud a la defensiva.

Analizan cada detalle, cada gesto y cada palabra y ven en ellas segundas intenciones. Al estar tan vigilantes, pueden saltar ante la más mínima “provocación”; sea real o imaginada.

Es un problema que puede convertirse en serio, ya que este tipo de comportamientos genera niveles de tensión y ansiedad alto, repercutiendo en la salud mental de la persona y afectando a su entorno social.

Reducir la autocrítica: Este tipo de personalidades, se está criticando constantemente, principalmente porque no terminan de llenar cubrir las expectativas con respecto a sus ideales. Es necesario reducir este nivel de autocrítica y exigencia. Aumentar las actividades gratificantes puede ser una buena forma de hacerlo y si hay imposibilidad de reducir estos pensamientos adversos, acudir a un buen especialista.

Autoconocimiento: Cuando alguien muestra susceptibilidad permanente, es probable, que lleve mucho tiempo buscándose, tratando de alcanzar ideales irrealizables en muchos casos. Son personas que no conocen sus puntos débiles y sus puntos fuertes, por lo que intentan mostrarse como en realidad no son. Es momento de analizar para intentar conocer y reconocer estos puntos que ignora.



webpositiva



Autoconcepto: Con ello nos referimos a la opinión que tenemos de nosotros mismos, en función de ésta, así estará nuestra autoestima. Engloba distintas facetas como la manera de vernos físicamente, cualidades intelectuales y en general fortalezas y debilidades. Conocerse, es un proceso que lleva tiempo, casi diría que es permanente, pero merece la pena dedicar tiempo para tener una buena autoimagen.

Autorespeto: Estar conforme con lo que uno es, otro de los grandes retos que todos tenemos. De vez en cuando hacer autocrítica está bien para no considerarnos intocables, pero también es importante no criticarnos permanentemente y valorar lo que somos para ganarnos nuestro propio respeto. En una palabra, Aceptarnos tal como somos y evitar así, sufrimiento innecesario. De esta forma, también vamos a empatizar con otras personas y valorarlas más.

En muchos casos las inseguridades tienen su origen en la infancia, de forma que asimilan la susceptibilidad en los rasgos de la personalidad como mecanismo de defensa. No siempre es sencillo modificar esta conducta, más en edades avanzadas donde puede ser necesario la ayuda de un psicólogo (postura inteligente) Cuanto antes nos pongamos manos a la obra, antes podremos disfrutar del equilibrio necesario para mantener una buena ecología mental en beneficio propio y de nuestro entorno.

Finalmente, me gustaría preguntarte ¿Conoces tus valores personales? Tus puntos fuertes y debilidades, ¿te conoces lo suficiente? Te propongo que reflexiones sobre algunos valores personales recogidos en el siguiente enlace de un sencillo juego de [cartas de valores](#); reflexiona sobre ellos.

¡Mucha suerte!