



Coaching Lab / 4a temporada / septiembre 2020 Episodio 30 - Autogestión y apoyo integral al cliente

Ejercicio para detectar los puntos a los cuales va nuestra mente cuando nos encontramos en una sesión de coaching

Objetivo: Aplicar los conceptos revisados en el episodio respecto la tercera habilidad a desarrollar para revolucionar tu coaching.

Instrucciones: De forma previa a tu siguiente sesión de coaching, revisa este formato y trata de realizar un seguimiento de los pensamientos que vienen a tu mente cuando te encuentras escuchando a tus clientes . Puede servirte la siguiente tabla para “rastrear” tu mente.

Situación/experiencia cuando estás escuchando a alguien	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Desconexión				
No te das cuenta que te has desconectado de la conversación hasta que la persona ha terminado de hablar y solicita una respuesta de tu parte				
Te das cuenta que te has desconectado de la conversación y tratas de construir una respuesta posible para que no se percaten que no has escuchado bien				
Te das cuenta que te has desconectado de la conversación pero no puedes recordar lo último que han dicho antes de darte la palabra				
Los estímulos externos, lo que rodea la conversación y su contexto, captan más tu atención que la persona con la que hablas (ruidos ambientales, notificaciones, llamadas, etc).				
Distracción por recuerdo/emoción				
Lo que la persona expresa, siente o piensa evoca algo de tu vida y entonces tu mente se concentra en tu propia vida				
Lo que la persona expresa, siente o piensa evoca algo de la vida de personas cercanas para ti y entonces tu mente se concentra en otra persona				
Lo que la persona expresa, siente o piensa provoca en ti una respuesta emocional intensa que te desborda (enojo, frustración, rechazo, angustia) y tu mente se concentra en tu propia vivencia.				



Suplantación de la responsabilidad				
Mientras la persona expresa un problema se forma en tu mente, desde tu perspectiva, la solución evidente que se tendría que realizar y surgen en ti los deseos de comunicarla de inmediato para que lo haga				
Surge en ti, al escuchar a la persona, la convicción de que él o ella se encuentra equivocado en su apreciación de la realidad y que tú tienes la verdad sobre su problemática				
De repente aparece en tu mente la necesidad de resolverle el problema o salvarlo de su propia circunstancia. El pensamiento recurrente te dice “mejor lo hago yo, él o ella no puede”				
Aparece en tu mente, al escuchar a la persona, la convicción de que él o ella no podrá enfrentar su desafío y se está perdiendo el tiempo con esta conversación que “no va para ningún lado”				
Eficacia del acompañamiento				
Aparecen en tu mente, mientras escuchas a la persona, juicios negativos sobre tu desempeño como oyente “no estás prestando atención”, “qué mala persona eres, mira que te habla y tú no le tomas en cuenta”				
Aparecen en tu mente, mientras escuchas a la persona, juicios positivos sobre tu desempeño como oyente “que bueno soy para acompañar”, “estoy entendiendo todo perfecto”, “esto es lo mío”, “me encanta acompañar”				
Al escuchar, dudas de tu capacidad como acompañante y temes efectuar la siguiente pregunta				
Al escuchar, afirmas tu capacidad como acompañante, y ya tienes programadas todas las preguntas que quieres realizar a la persona en cuanto te sea posible expresarte				
Al establecer el diálogo ejecutas mentalmente una constante autocrítica sobre tu desempeño como acompañante, “que mala pregunta he realizado” “este va a pensar que no es en serio” “va a considerar que estoy jugando”				
Curiosidad mal enfocada				
La persona con la que dialogo se excede en detalles no relevantes al narrar su historia y, en lugar de pedirle que se vuelva al foco del tema, le permito que desarrolle de manera exhaustiva consumiendo todo el tiempo destinado a nuestra conversación				
Me descubro haciendo preguntas no relevantes sobre el tema que se trata, pero me gana el morbo de conocer la intimidad personal más allá de lo que persona desea expresar en ese momento				



Autoevaluación del ejercicio

1. ¿Qué he descubierto de mí al realizar este ejercicio?
2. Revisa las áreas o puntos de la mente abordados en el ejercicio, identifica aquellos rubros donde los “nunca” predominan sobre los “siempre”, ¿qué rubros son? ¿Esto qué dice de mí en cuanto coach?
3. Revisa las áreas o puntos de la mente abordados en el ejercicio, identifica aquellos rubros donde los “siempre” predominan sobre los “nunca”, ¿qué rubros son? ¿Esto qué dice de mí en cuanto coach?
4. ¿Qué es aquello que debería trabajar con urgencia en mi persona para ser un mejor acompañante capaz de autogestionarse para disponerse al servicio del otro?



Ejercicios para fomentar la autogestión en la próxima semana dentro de tu actividad como coach

Ejercicio 1:

Para esta semana descubriré dónde es más probable que me “enganche” con la conversación de las personas que acompaño en mis procesos de coaching. Para ello, haré una lista consciente de 10 cosas o frases que las personas que escucho podrían decir y que me romperían la escucha provocando distracción. Trataré de pensar un remedio para cada frase. Y durante mis conversaciones de la semana estaré atento a lo que ocurra con mi autogestión.

Ejercicio 2:

Durante esta semana descubriré qué temas o emociones en otras personas me hacen sentir incómodo. Pondré atención en mi estado interno al escuchar y conversar para detectar que tópicos no me gusta abordar, o prefiero dar la vuelta. Y también detectar, si es posible, qué emociones de otros desencadenan emociones en mí que me impiden escuchar adecuadamente.

Ejercicio 3:

Durante esta semana pondré especial atención en las ocasiones en que escucho adecuadamente o bien efectúo alguna buena pregunta; deberé estar atento si la satisfacción de hacer las cosas no me distrae de la escucha y de la interacción. Si dentro de mi observación, mis victorias, se festejan en mi interior de manera que se convierten en un obstáculo para favorecer la conexión con la persona, deberé buscar valorar mejor mi buen trabajo para que no se convierta en un enemigo de mi acompañamiento.