

Life Coaching

Desarrollo de la Inteligencia Emocional

Ignacio Gayo

- **Associate Head Coach**
 - Florida International University (FIU) – Equipo femenino de natacion
 - Equipo de Division 1 / Power 5 vs. Mid Major
 - Competir al maximo nivel (Equipo e individual)
- **Identificar areas de crecimiento y mejora**
 - Identificarme como entrenador
 - Enfoque Holistico (Fisico, mental y emocional)
 - Importancia de la conexion emocional – comunicacion

Inteligencia Emocional

- **Que es la inteligencia emocional?**
 - Capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar los estados emocionales de uno mismo y tambien de los demas.
 - Evaluar y reflexionar nuestro sistema de valores y creencias
 - Crecimiento personal
- **Temas importantes:**
 - Salud mental (estres, ansiedad, depresion, trastornos alimenticios...)
 - Como enfrentarse a tus miedos (a fracasar, miedo al rechazo, miedo a decepcionar...)

Life Coaching

- **Que es Life Coaching?**

- No es un terapeuta, no es un psicologo, no es un consultor, ni un confidente...
- Guia que ayuda a un cliente a maximizar todo su potencial mediante la utilizacion de unas herramientas para llegar a unos objetivos deseados de crecimiento personal.

- **Objetivos de un Life Coach**

- Ayudar al cliente (nadador) a desatascarse mentalmente y seguir adelante (y ahora que?)
- En coaching esto lo llamamos pasar de una energia catabolica (destruktiva) a anabolica (constructiva)
- Ayudar a reflexionar y tomar responsabilidad
- “Todas las respuestas de nuestras preguntas las llevamos dentro”

Herramientas en Life Coaching

- **Herramienta #1 –Reconocer y Validar la situación**

- **Reconocer:** Te estoy escuchando lo que dices
- **Validar:** Tienes todo el derecho de sentirte así. Veo tu perspectiva. Sin juzgar o necesariamente estar de acuerdo.
 - Hablar desde la tercera persona
- *Ejemplo:*
 - Nadador/a: Intento mejorar mis marcas día a día, pero parece que haga lo que haga no consigo bajar, estoy empezando a sentirme un fracasado.
 - Coach: Lo que te escucho decir es que estás poniendo un gran esfuerzo de tu parte pero que aún no has conseguido los resultados que deseas (Reconocer)... Tienes todo el derecho del mundo a sentirte así (validar)

Herramienta #2 – Utilizar Preguntas “Empoderadas”

Preguntas abiertas

Que, Cuando, Como, Donde...

Evitar preguntas cerradas. (Ejemplo: “Has dado tu maximo esfuerzo?”)

Evitar “Por que?” (juzgar)

Ejemplos:

Cuando consigas una solucion, **Que** cambios positivos apareceran en tu vida?

Cual es es gran obstaculo para llegar a tu objetivo?

Que cambios crees que deberias hacer para llegar a tu meta?

Que te dice tu intuicion?

Que te da miedo sobre esa situacion? **Que** es lo peor que podria pasar?

Que te hace limitarte? **Cuales** son tus limites?

Que motivos te mantienen seguir adelante?

Como de cierto es eso que dices? De **donde** sacaste esa idea?

Herramienta #3 - Establecer Objetivos

Objetivos “AIM SMART”

A – Acceptable – Que es lo minimo que puedes hacer?

I – Ideal – Que es lo maximo que puedes hacer?

M – Medium – Que esta en la mitad? Realista?

S – Specific (como es de especifico? Cuantos pasos para conseguir el objetivo? Cual es el primer paso?)

M – Measurable (como vas a medir el exito de tus pasos?)

A – Achievable (se puede conseguir ese paso?)

R – Reasonable (como de razonable es esto que dices que quieres conseguir?)

T – Time-Oriented – (Que tiempo me doy?)

Como implemento todo esto?

- **Comienzos**

- 2 “gorras” – entrenador de natacion y life coach
 - Balance
 - La importancia de escuchar y no juzgar
- Empezar con poco (En mi caso 2 nadadoras)

- **Life coach meetings**

- regla principal: mi opinion no importa, solo sus verdades y donde estan en su proceso
- Cada persona tiene su tiempo de procesar, no puedes tratar a todos por igual

Continuacion...

- “Empowering Women” (Empoderando a mujeres)
 - Que impacto he tenido es sus carreras deportivas y en sus vidas?
 - Autoconfianza en si mismas
 - Claridad en sus objetivos / Toma propia de decisiones
 - Independencia - Prepararlas para la vida real (fuera de la universidad)
- Lo mas interesante de este proceso...**Empieza contigo mismo**
 - “Si trabajas duro en tu trabajo, ganaras un dinero para vivir, Pero si trabajas duro en ti mismo ganaras una fortuna” – *Jim Rohn*

**Preguntas? Debate?
Opiniones?**
