

GUÍA VASO LENO

# GUÍA DE AUTO COACHING PARA LIBERAR TU POTENCIAL



VASO LLENO  
CONSULTORÍA



Este material fue diseñado para tu uso de forma exclusiva como parte de la Comunidad Vaso Lleno. No está permitido su reproducción, venta o difusión.

Este curso es propiedad de la Academia Vaso Lleno Online. No está permitida su reproducción, venta o difusión.

# BIENVENIDA

---

## VASO LLENO

Somos una consultora dedicada a apoyar a personas y organizaciones a aprovechar sus talentos y expandir sus potencialidades.

Entregamos habilidades y herramientas para que puedas liderar a tu equipo o tu propio camino, pero disfrutando del proceso!

Para nosotros **el vaso siempre está lleno!**

¿A quién no le han preguntado si ve el vaso medio lleno o medio vacío?

Y, al parecer, sólo existen dos alternativas: optimista o pesimista.

Pero **“el vaso está siempre lleno, porque la mitad es agua y la otra mitad es aire”**.

## EL VASO ESTÁ SIEMPRE LLENO, SÓLO HAY QUE DESCUBRIR DE QUÉ

## CONTÁCTANOS

Web: [www.vasolleno.cl](http://www.vasolleno.cl)

Correo: [contacto@gmail.com](mailto:contacto@gmail.com)

Instagram: [@vasolleno\\_liderazgo](https://www.instagram.com/vasolleno_liderazgo)

LinkedIn: [company/vaso-lleno](https://www.linkedin.com/company/vaso-lleno)





# GRACIAS

---

"El coaching no se centra en los errores pasados, sino en las posibilidades futuras"

JOHN WHITMORE

Gracias por adquirir esta guía y felicidades por darte la oportunidad de crecer y estar más satisfecho/a

Esta guía busca orientarte con preguntas y ejercicios para que puedas definir esos espacios que quieres mejorar y encontrar la energía para implementar cambios.

Esta guía no reemplaza un proceso de coaching, pero te puede ayudar a iniciar un proceso de autoconocimiento que te de mayor satisfacción.

## SÓLO APLICANDO TENDRÁS RESULTADOS DIFERENTES!





# ¿QUÉ ES EL COACHING?

---

No es tan fácil responder esto, porque hay diferentes visiones. Además, mucha gente se hace llamar coach sin tener la formación.

Pero... podríamos decir que:

- El coaching es una profesión.
- Es una palabra inglesa que puede traducirse como entrenamiento, aunque tiene muchas más bases en la filosofía y psicología que del mundo del deporte. Del deporte podemos destacar esa función del coach de lograr una actitud de mejora y superación.
- Puedes asociarlo a palabras como: transformación, acción, cambio, progreso, responsabilidad, empoderamiento, compromiso, potencial, aprendizaje, entre otras.
- Es una herramienta para el cambio y la mejora para acercarse a un estado deseado.
- Es un proceso de crecimiento y transformación personal.





# ¿CÓMO SE TRABAJA EN COACHING?

---

La primera tarea frecuente es definir lo que deseas conseguir.

Porque no siempre estamos claros de eso, o tenemos una idea pero no sabemos si es un deseo genuino (no por presión de la sociedad, tus creencias, familia, etc.)



Fundamentalmente, se trabaja a través de la conversación, preguntas y ejercicios para que tú puedas pasar de la situación presente a la deseada.

Nuestro enfoque de coaching, pone especial atención a los recursos y habilidades en las que puedes apalancarte para alcanzar esos objetivos.

Por supuesto, implica también reconocer lo que te puede estar costando.

Como ya se intuye, se trabaja fundamentalmente con la acción. Con mucho foco en el proceso y una actitud activa, para que vayas construyendo tu estado deseado.





# ¿EXISTEN TIPOS DE COACHING?

---

El coaching se puede aplicar a cualquier ámbito de tu vida y en cualquier ambiente o contexto (laboral, estudiantil, vida, etc.).

Algunos hacen distinciones como:

**Coaching ejecutivo:** Es cuando se trabaja con personas que tienen cargos relevantes en una organización, los que suelen tener mucha responsabilidad en la toma de decisiones y deben dirigir equipos. Aquí entra el coaching se usa para mejorar la negociación o la comunicación, el liderazgo o el manejo de conflictos, por mencionar algunos.

También se incluye a aquellos profesionales que desean desarrollar su carrera, tomar nuevas responsabilidades o están recién comenzando a trabajar.

**Coaching personal o de vida:** Que se centra en tu vida. Repasa todos los ámbitos de tu vida para lograr un mayor bienestar. Por ejemplo, se puede trabajar sobre cómo cuidas tu salud, crecimiento personal, dificultades de autoestima, de relacionamiento, etc.

**Coaching de equipos:** Se usa cuando queremos alinear a los miembros de un equipo en una dirección. Se trabaja, generalmente, para que cada miembro aporte a ese objetivo común, las relaciones sean positivas y productivas, y se tengan valores compartidos que hagan más fácil conseguir los resultados que se buscan.

Algunos hacen, aun más diferencias, como coaching de salud o coaching para encontrar trabajo.

En nuestra opinión, todos estos coaching son coaching, sólo que los objetivos que se buscan son una u otra índole.

Para nosotros, existe el coaching, en general. Y, dependiendo de lo que busca la persona podríamos decir que sus objetivos son personales, de liderazgo o es necesario juntar al equipo.

Ahora, puede que algunos consultores hagan esta diferencia porque tienen mayor experiencia en alguno de esos ámbitos y diferenciar ayuda a explicar mejor lo que se hace. Por ejemplo, alguien se puede dedicar al coaching de vida por gusto, motivación, tipo de estudios, etc, pero no al ejecutivo ya que no cuenta con formación específica para trabajar en habilidades directivas (o no tiene interés). Y al revés.

Nosotros, trabajamos en coaching, general. Porque contamos con experiencia, estudios y habilidades para enfocarnos en distinto tipo de objetivos.

Si por alguna razón, no podemos acompañarte, te lo diremos rápidamente y trataremos de apoyarte en la búsqueda de quién sí es la mejor opción.





# EJERCICIO 1

Te proponemos una serie de preguntas para que identifiques el primer paso... ¿qué deseas?

Trata de ser detallista. Por ejemplo, la primera pregunta es ¿qué deseas para ti mismo en los próximos 3 años?. Contesta desde el punto de vista de la carrera, emocional, relacional, familiar, financiera, salud, etc. Para que tengas una mirada amplia.

¿Qué deseas, para ti mismo, en los próximos 3 años?

¿Tienes, en este momento, la vida que quieres para ti? ¿Cuánto nivel de satisfacción tienes? (de 0% a 100%)

¿Qué te gustaría cambiar, concretamente, en tu vida?

¿Qué necesitas para cambiar eso?

¿Qué te hace feliz?

¿Cómo podrías tener más de eso que te hace feliz?





# EJERCICIO 2

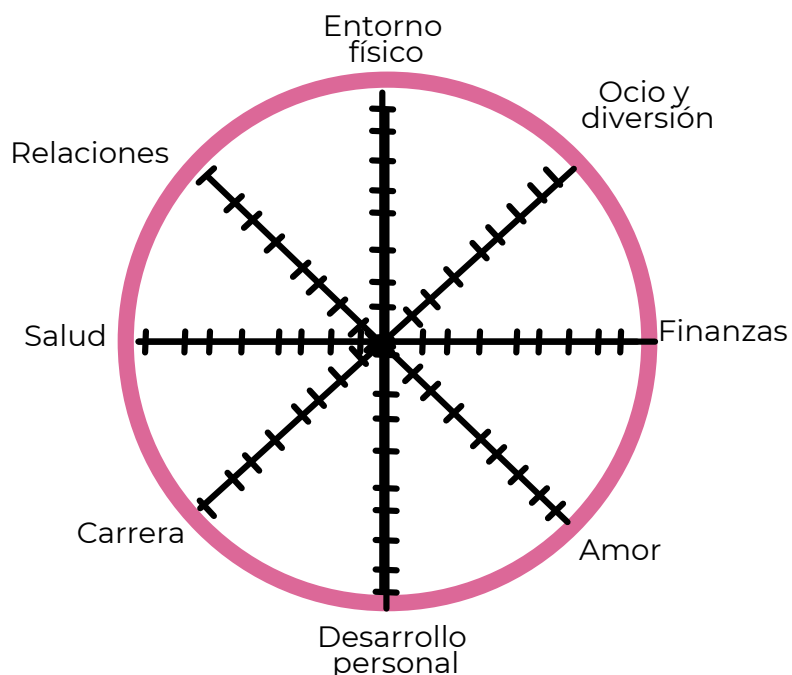
## Identificando oportunidades de mejora

Un ejercicio útil para conocer tus necesidades actuales es lo que llaman “la rueda de la vida”.

Lo que debes hacer es identificar tu nivel de satisfacción con cada uno de esos ámbitos.

Por ejemplo, partamos con la salud. Te preguntas, ¿qué tan conforme estoy con mi salud de 1 a 10?

Supongamos que dices 5. Entonces pones un punto a la altura del 5 en el ítem salud.



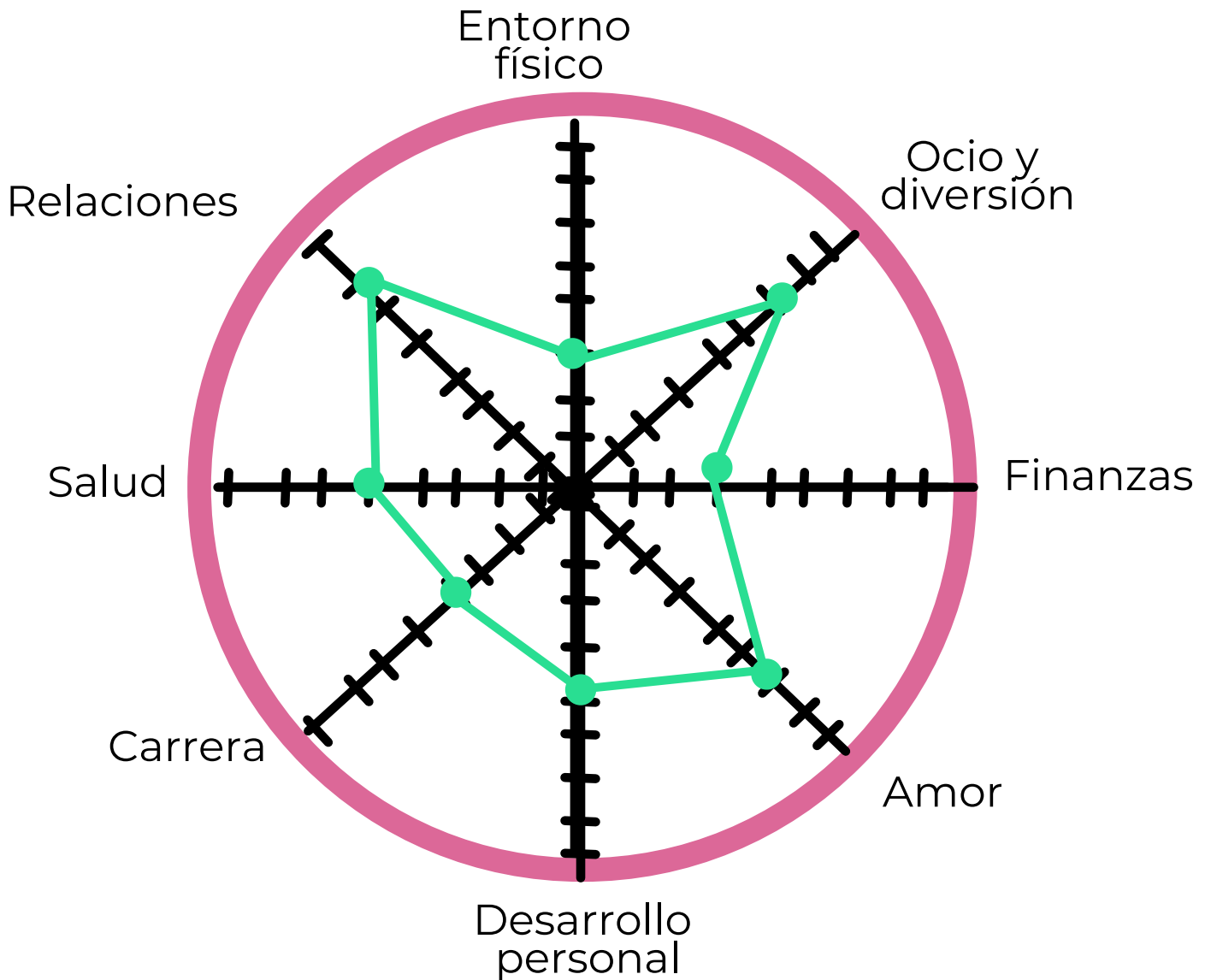
Aquí ponemos el ejemplo en la imagen





Luego te haces la misma pregunta, pero con cada una de las “partes” de esta rueda. Y vas anotando tus respuestas.

Al final, te quedará una imagen referencial clara de tu estado de satisfacción actual.



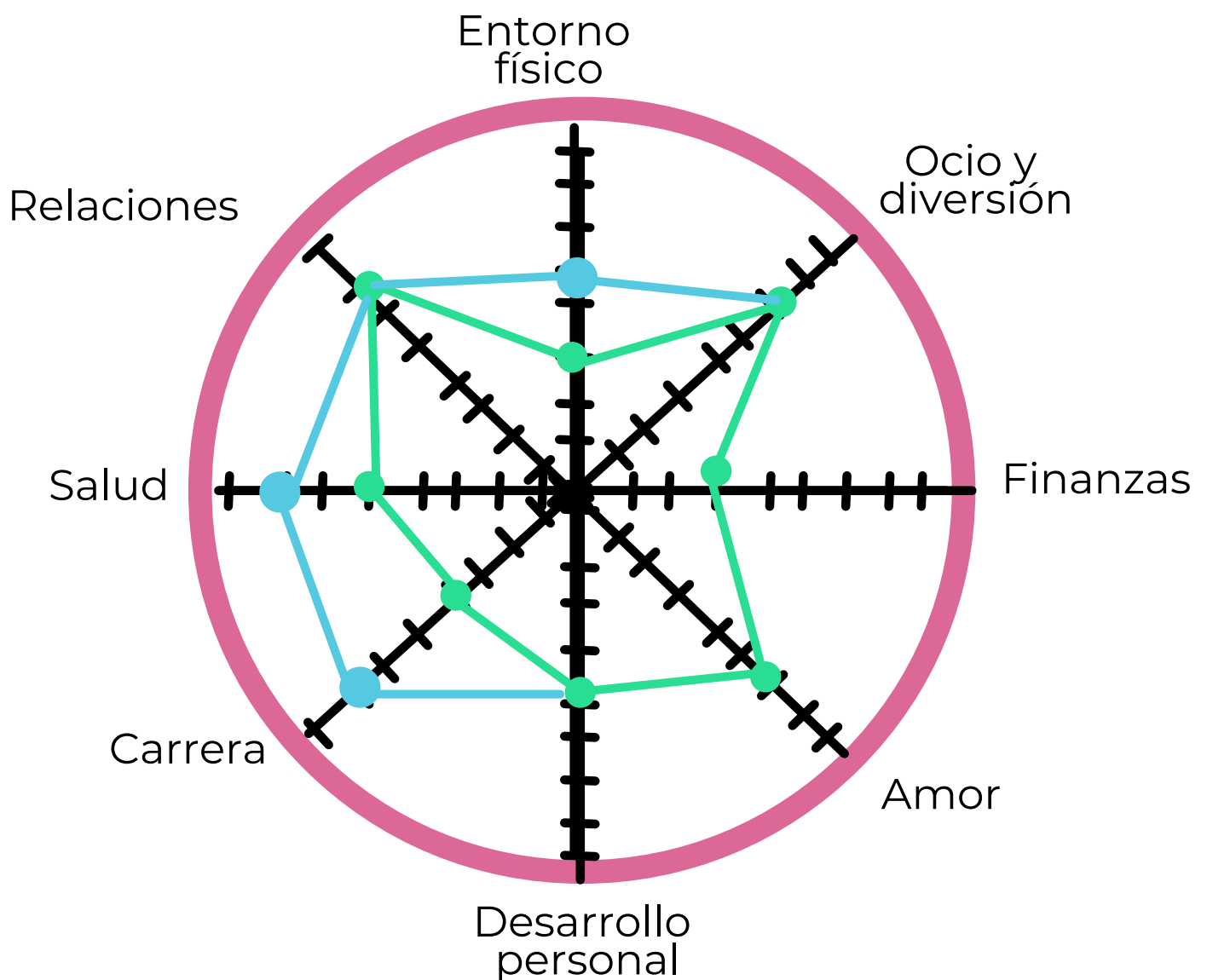
¿Qué conclusiones sacas de este ejercicio?



# EJERCICIO 3

Diseñando el estado deseado

Tomarás esta misma rueda, pero en otro color anotarás los **3 ámbitos** quieres subir y **cuánto**, siendo realista o dando prioridad por nivel de importancia para ti





# EJERCICIO 4

---

Reconociendo tus fortalezas y necesidades para buscar ese estado deseado

Responde las siguientes preguntas:

¿Qué estás haciendo para conseguir tus objetivos?

¿Qué crees que tiene que mejorar para conseguirlos?

¿Qué vas a hacer de forma diferente?





# EJERCICIO 5

## Reconociendo tus creencias limitantes

Las creencias limitantes son formas que tienes de ver y entender el mundo y a ti mismo/a que te impiden avanzar o crecer.

Algunos ejemplos son:

- No es bueno tener mucho dinero.
- Nunca podré tener éxito.
- Soy muy mayor para cambiar mi vida.
- Los demás son mejores que yo.
- Sólo pueden crear empresas gente que tiene mucho dinero.

¿Cuáles son las tuyas?

De todas esas creencias cuál es la principal (máximo 3) que te impide avanzar en eso que buscas (tus prioridades de la rueda de la vida)





# EJERCICIO 6

## Reconociendo tus creencias potenciadoras

Las creencias potenciadoras son esos pensamientos y creencias que te impulsan a avanzar, a cumplir tus objetivos y metas. Te potencian a crecer y a buscar tu mejor versión.

Algunos ejemplos son:

- Puedo
- Soy capaz
- Me lo merezco
- He superado muchos obstáculos, soy fuerte
- Lo estoy haciendo lo mejor posible y aún puedo hacerlo mejor.
- Soy muy hábil en muchos aspectos.
- Merezco tener éxito y ser feliz.
- Puedo tener mi propio negocio, voy a buscar la forma de hacerlo. Soy una persona flexible.

¿Cuáles son las tuyas?

De todas esas creencias cuál es la principal (máximo 3) que te ayudará a avanzar en eso que buscas (tus prioridades de la rueda de la vida)





# EJERCICIO 7

"Pregúntate si lo que estás haciendo hoy, te llevará a donde quieres estar mañana."

WALT DISNEY

Ahora que ya sabes dónde y en qué quieres enfocar tus esfuerzos, cuáles creencias limitantes debes desafiar y cuáles te ayudan toca **ponerse en acción!**

Te dejamos aquí una tabla para ordenar tus acciones:

Ambito prioritario	3 acciones concretas para acercarte al objetivo y que puedas aplicar desde mañana	Elige 3 acciones concretas que debes dejar de hacer para lograr el objetivo y que puedas aplicar desde mañana	¿Necesitas ayuda para acercarte a eso que buscas? (de quién/es, cómo la pedirás, cuándo)	¿Cómo sabrás que mejoraste?, ¿qué tendría que pasar para que te des cuenta?	¿Cómo te vas a felicitar cuando te hayas acercado a ese estado deseado?





# CIERRE

---

Esperamos que esta guía te haya ayudado a encontrar energía e ideas para ir avanzando en lo que buscas.

El camino tendrá aventuras, pero puede ser muy satisfactorio.

Si necesitas orientación, pide ayuda profesional.

**¿Avanzaste?** Comparte tus logros con nosotros en Instagram @vasolleno\_liderazgo

**¿Sientes que la guía te ayudó?** Cuéntale a quién lo necesita cómo la obtuviste para que también pueda hacerla.

Cualquier duda, escríbenos a [contacto@vasolleno.cl](mailto:contacto@vasolleno.cl)

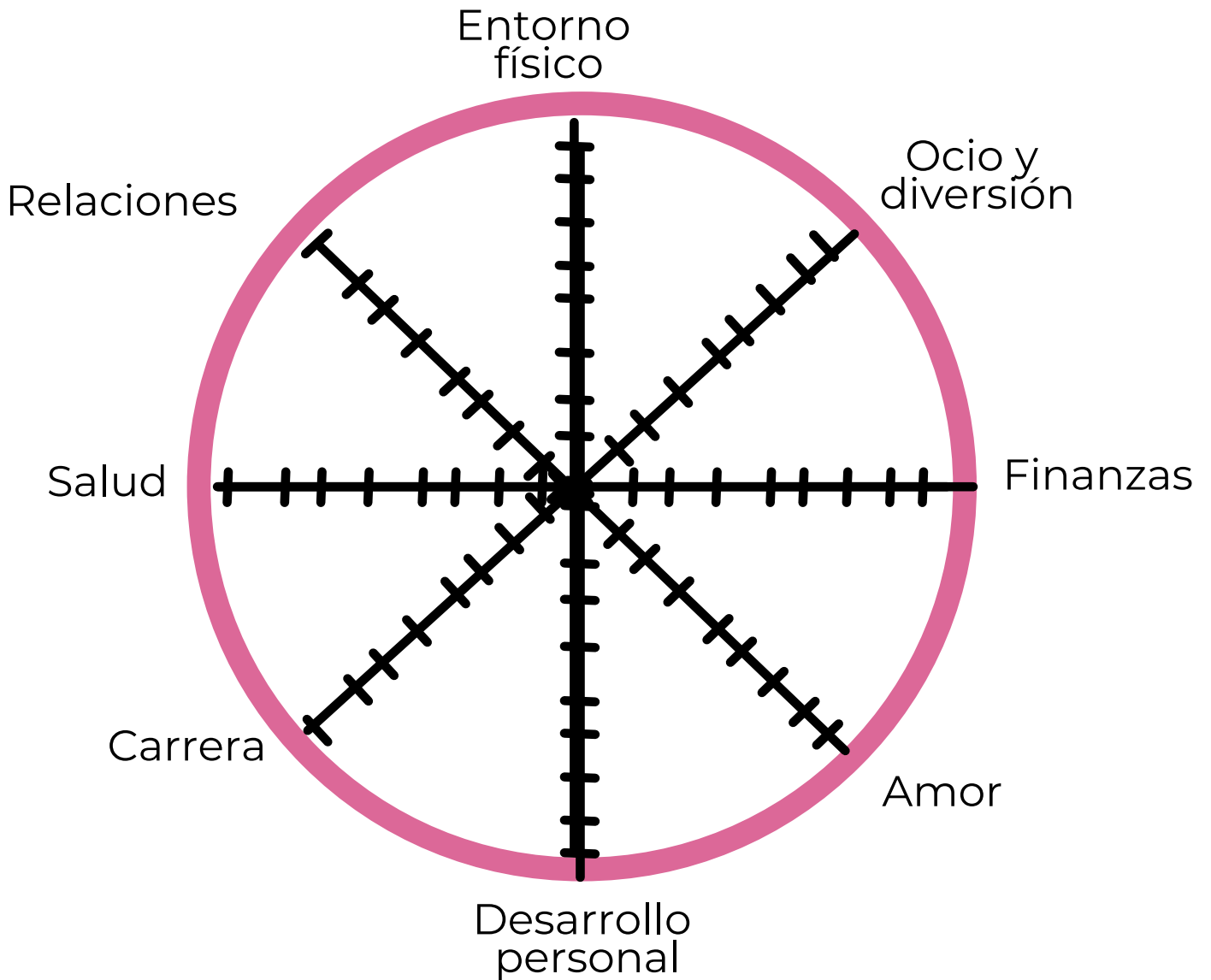
LA SUERTE ES LO QUE OCURRE CUANDO  
LA PREPARACIÓN COINCIDE CON LA  
OPORTUNIDAD

SÉNECA



# ANEXO

---







correo: [contacto@vasolleno.cl](mailto:contacto@vasolleno.cl)

facebook: [vasollenodpo](https://www.facebook.com/vasollenodpo)

instagram: [vasolleno\\_dpo](https://www.instagram.com/vasolleno_dpo)

linkedin: [company/vaso-lleno](https://www.linkedin.com/company/vaso-lleno)