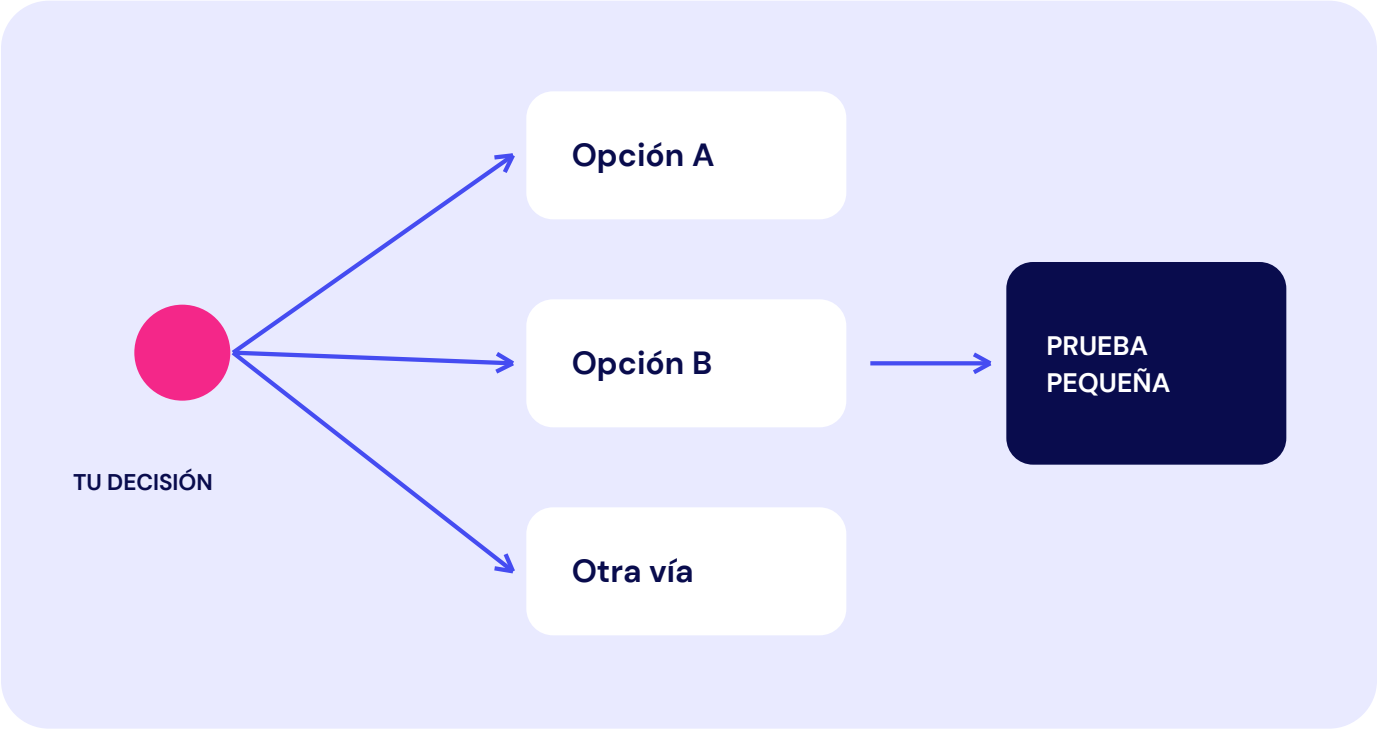
Galo Partners

COACHING PERSONAL

Decide tu siguiente paso.



Ordena una decisión profesional y conviértela en una acción que te dé información.

Un mapa de opciones y una prueba pequeña para dejar de darle vueltas.

UNA SITUACIÓN, OTRA FORMA DE ABORDARLA

¿Cambiar de trabajo o cambiar algo del trabajo?

Caso ilustrativo: Paula llega al final de la semana agotada y piensa en renunciar. Aún no distingue qué necesita cambiar.

La decisión en bloque

«Tengo que irme».

La frase puede expresar una necesidad real, pero reúne preguntas distintas: carga, función, crecimiento, condiciones y alternativas.

Una pregunta delimitada

«¿Qué necesito saber para elegir entre renegociar mi función y buscar otra oportunidad?»

Ahora puede ordenar opciones, restricciones y datos que todavía no tiene.

Este cuaderno propone ejercicios de reflexión profesional. No es una evaluación psicológica ni sustituye atención terapéutica.

Escribe una decisión en una frase. Distingue la decisión que depende de ti de la respuesta que necesitas de otras personas.

PARA USAR EN TU TRABAJO

Separa lo que sabes de lo que estás suponiendo.

Ordena la situación antes de elegir una solución.

Hechos

«En las últimas reuniones se me asignaron tareas fuera del puesto acordado». Localiza ejemplos y acuerdos, en lugar de usar «todo es un caos».

Interpretaciones

«Aquí nunca podré crecer». Puede ser una preocupación legítima; falta saber qué oportunidades existen y qué condiciones tendrían.

Restricciones

Tiempo disponible, compromisos y condiciones que necesitas preservar. Distingue un límite real de uno que todavía podrías negociar.

Ejemplos ilustrativos. No necesitas justificar cómo te sientes para reconocer una dificultad; sí conviene contrastar los supuestos que sostendrán una decisión.

Rodea una suposición importante. ¿Qué conversación o dato permitiría comprobarla?

UNA SITUACIÓN, OTRA FORMA DE ABORDARLA

Dos opciones y sus costos.

Compara las alternativas usando criterios que te importen. No hace falta inventar una puntuación para elegir.

Renegociar la función

Qué podría aportar: mayor claridad o un cambio de responsabilidades.

Qué exige: una conversación y una respuesta concreta.

Qué falta saber: margen real para modificar la función.

Explorar otro puesto

Qué podría aportar: una función diferente.

Qué exige: tiempo de búsqueda y conocer condiciones reales.

Qué falta saber: qué oportunidades cumplen tus criterios.

Caso ilustrativo. Ambas opciones pueden explorarse antes de una decisión definitiva. También puede existir una tercera alternativa.

Elige tres criterios propios: por ejemplo, tipo de trabajo, aprendizaje y condiciones. Pregunta qué evidencia tienes para cada opción.

EJEMPLO RESUELTO

Una prueba antes de una decisión grande.

Caso ficticio · Paula explora una especialidad

LA DUDA

Cree que quiere dedicarse a proyectos de análisis, pero conoce poco su trabajo cotidiano.

LA PRUEBA

Conversará con dos personas de esa función y revisará una tarea representativa que puedan compartir.

EL LÍMITE

Explora sin comprometer un cambio de puesto ni utilizar información confidencial.

LA DECISIÓN

Comparar lo aprendido con sus criterios antes de decidir si continúa explorando esa función.

Por qué tiene sentido

La prueba busca información sobre la tarea real. No garantiza que le guste el puesto ni que exista una vacante disponible.

Qué observar después

Registrar qué le atrae, qué costo no había considerado y qué sigue sin saber. Decidir el siguiente paso a partir de esas respuestas.

HOJA DE TRABAJO · PUEDES ESCRIBIR EN LOS CAMPOS

Tu mapa de decisión

Completa esta hoja antes de pedir consejo. Así podrás explicar qué estás eligiendo y qué información necesitas.

La decisión y la fecha

Qué necesitas decidir y cuándo tiene sentido revisarlo.

Tus criterios

Qué quieres preservar, qué quieres cambiar y qué costo aceptarías.

Opciones reales

Incluye una alternativa a tu primera solución.

La información que falta

Qué supuesto pesa más y cómo lo comprobarás.

Tu prueba pequeña

Acción, alcance, apoyo necesario y qué esperas aprender.

Escribe en un lector compatible con formularios PDF, guarda una copia o imprime esta hoja.

HOJA DE TRABAJO · PUEDES ESCRIBIR EN LOS CAMPOS

Del mapa a la agenda

Convierte la intención en una acción concreta. La formulación «si ocurre X, haré Y» toma como referencia los planes de implementación [2].

Mi próxima acción

Verbo, resultado observable y fecha.

Si ocurre… entonces haré…

Un obstáculo previsible y una respuesta que esté a tu alcance.

A quién pediré apoyo

Qué pregunta o ayuda específica necesitas.

Qué voy a registrar

Qué ocurrió y qué aprendiste; no solo si cumpliste la tarea.

Cuándo revisaré la decisión

Qué información te haría continuar, ajustar o detenerte.

Escribe en un lector compatible con formularios PDF, guarda una copia o imprime esta hoja.

FUENTES Y SIGUIENTE PASO

Para seguir trabajando.

[1] International Coaching Federation. How to Become a Coach: A Beginner's Guide.

Referencia para entender el coaching como acompañamiento al desarrollo y distinguirlo de otras profesiones.

Consultar fuente >

[2] Gollwitzer, P. M. y Sheeran, P. Implementation Intentions. National Cancer Institute.

Referencia archivada del concepto de planes «si ocurre X, haré Y». Aquí se utiliza para planear una acción profesional.

Consultar fuente >

Herramientas y ejemplos originales de Galo Partners. Los casos se presentan como ficticios o ilustrativos. Las hojas son apoyos de trabajo, no instrumentos de evaluación validados.

Galo Partners

Podemos conversar sobre la decisión que estás trabajando.

Lleva tus preguntas y lo que descubriste a Galo Partners. Explora si el coaching personal es el acompañamiento que necesitas en este momento.

CONVERSEMOS >