



## “ AUTOCOACHING ES UN VIAJE PERSONAL A TU INTERIOR ”

En la vida profesional, se gana o se pierde en segundos. En la personal, la cuestión es mucho más complicada. Mencionar que Pedro Amador es Ingeniero Informático y Máster en Administración y Dirección de Empresas (EMBA) por ESADE, o que ha trabajado durante más de diez años en varias multinacionales, serviría como carta de presentación para un libro dirigido al mundo de los negocios.

Pero para un libro orientado al autoconocimiento personal y profesional es más importante saber que Pedro, tras casi morir en un accidente de tráfico, recuperó las ganas de vivir y disfrutar. Se formó en coaching, PNL y liderazgo en CTI y AECOP. Y ha dedicado los últimos cinco años a desarrollar un nuevo método, Autocoaching®, que ayuda a ordenar lo que cada uno piensa de si mismo para mejorar y disfrutar más de la vida con las personas que le aprecian.

*“Autoconocerse, es el primer paso para ser feliz. Este libro, claro, didáctico y de fácil lectura es una gran ayuda para ello. Pedro ha sabido combinar el conocimiento con la experiencia, creando una obra que no sólo debe ser leída sino utilizada”*

- **Ana Mañas**, Jefe de Servicio de Oncología Radioterápica del Hospital Universitario La Paz de Madrid. Past president de La Sociedad Española de Oncología Radioterápica SEOR

*“La introspección lleva al autoconocimiento, en este caso el Autocoaching es una herramienta que lleva a la acción de desarrollo. Un gran libro para desarrollar grandes metas”*

- **Manuel Seijo**, Socio Director de Leister Consultores y Presidente de la Asociación Española de Coaching y Consultoría de Procesos (AECOP)

*“Dice un proverbio hindú que el camino más largo comienza con un paso, también el del conocimiento de uno mismo. A través del Autocoaching iniciamos un camino cuya meta es siempre el enriquecimiento personal. De ti depende dar ese primer paso.”*

- **Esther Pedraza**, Periodista de radio y televisión. Presentadora y coordinadora en “Protagonistas Teresa Campos”, Punto Radio y en el popular programa “Caliente y Frío”.

ISBN 978-1-4092-0313-1



90000

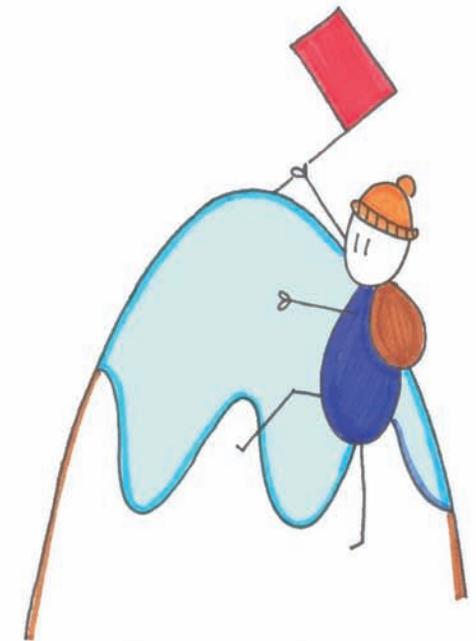
9 781409 203131

Autocoaching® - Cómo conseguir lo mejor de uno mismo

Pedro Amador

# Auto coaching

## CÓMO CONSEGUIR LO MEJOR DE UNO MISMO



Pedro Amador

Disfrútalo en [www.AutoCoaching.info](http://www.AutoCoaching.info)







# Auto coaching

Cómo conseguir lo mejor de uno mismo

*Pedro Amador López*



# **AUTOCOACHING ®**

© 2008 Pedro Amador López  
Registro de la propiedad intelectual 006572/2005 en la Comunidad de  
Madrid, 12 agosto 2005.  
ISBN 978-1-4092-0313-1 – Editado por Lulu.com

*Autocoaching®* es una marca comercial registrada. Marca Europea 17637207–  
Española N0266493, metodología utilizada (Registro M-5105/200), bases de datos  
(Registro M-5107/200), contenido (Registro M-5105/200) y dibujos (Número de  
depósito D 0504703-001 a 010). Otros registros a nivel mundial (Estados Unidos,  
Canadá, Brasil, Argentina, México, Chile, Venezuela,...).

A mi padre, por acompañarme siempre  
en cada paso importante que doy



## Índice

Índice .....	9
Introducción.....	11
I. Rueda de la vida .....	15
II. Fijando expectativas .....	23
III. Factores necesarios y motivadores .....	29
IV. Reglas de los factores necesarios y motivadores .....	35
V. Ranking y grises de los factores necesarios y motivadores .....	41
VI. Predisposiciones y valores .....	47
VII. Fijando tus compromisos .....	55
VIII. Lo que gano y lo que pierdo .....	61
IX. Tu relación con otras ruedas de la vida.....	69
X. Tu yo futuro .....	75
XI. Proceso de aprendizaje .....	81
XII. Resumen .....	87
En la práctica: <i>Coaching</i> de la variedad .....	105
Glosario .....	109
Agradecimientos.....	113





## Introducción

Pensamos que en la escuela nos enseñan todo lo necesario para ser personas adultas y que, de quedar algún resquicio, son nuestros padres o nuestro entorno los que nos asegurarán una formación sólida con la que nos sintamos capaces de afrontar los obstáculos del día a día. Pero, ¿realmente es así? Personalmente, y pese a que jamás me quejaré de la formación recibida, puedo decir que en la escuela no me enseñaron las cosas más esenciales para enfrentarme a la vida con la finalidad de conseguir mis objetivos.

En tu época de estudiante, ¿recuerdas alguna asignatura llamada *Cómo querer a los demás y amarse a uno mismo*? Hubiera sido magnífico invertir unas cuantas horas para aprender algo tan elemental. En cambio, ¿cuántas horas pasaste estudiando matemáticas, lengua, química, física, etcétera? A día de hoy... ¿qué crees que es lo más importante?

Es cierto que mucha gente se conoce y sabe cómo quererse a sí misma, cómo ser consciente de sus limitaciones y cómo vivir con multitud de problemas sin volverse loca. ¿Mucha gente? Dejadme compartir mi caso: pese a tener una formación bastante completa (una ingeniería, un master de

esos *del universo* y numerosos cursos extras *de lo mejorcito*), tenía una venda en los ojos que me impedía conocerme por dentro. Nadie me había enseñado a reflexionar sobre ello. Tampoco puedo decir que ahora sea un erudito, sólo tengo la sensación de saber por qué soy valioso. Sobre todo, de saber querer a los demás de forma consciente.

¿Cómo se consigue eso? ¿Cómo se consigue lo mejor de uno mismo? ¿Tan mágico es el *coaching*? Uno de los principios del *coaching* es que **cada persona tiene dentro de sí misma las respuestas a las cuestiones que le atañen: sólo tiene que encontrarlas, sacarlas y tomar las decisiones adecuadas sobre su propia vida.**

A lo largo de los siguientes capítulos no pretendo mentalizarte con frases del estilo: *Tú serás lo que quieras conseguir. Quiérete mucho, porque lo vales. ¡Qué bonito es vivir, estás lleno de oportunidades! Todo lo malo se supera con esfuerzo.* Para eso ya existen multitud de lecturas que se pueden ojear en los momentos más tristes. De alguna forma, siempre levantan el ánimo. Mi única pretensión es ayudar a aumentar, capítulo tras capítulo, tu grado de autoestima a través de un conjunto de ejercicios prácticos –si lo prefieres, llámalos actividades si tienes malos recuerdos del periodo escolar– que te permitirán conocerte un poquito mejor y adquirir cierta seguridad en lo que haces diariamente, sean simplezas o maravillas. Nunca será un libro para juzgar, sino para mejorar el camino que cada uno recorre.

No estás ante un libro de autoayuda, más bien frente a uno de autoconocimiento para mejorar y conseguir lo mejor de ti mismo. Te animo a leerlo seguido, aunque también podrás emplearlo como libro de referencia para consultarlo cuando algo se quede en el tintero.

No voy a revelar nada nuevo, nada que revolucione el mundo (ya me gustaría). Me limitaré a exponer una metodología que ayude a mejorar tu autoestima y con ello, tu realización personal. Esta metodología se basa en herramientas clásicas procedentes de diferentes disciplinas como la psicología, el *coaching* o la ingeniería.

Recuerdo algo curioso que en su día comentó una profesora de química del instituto: *los ejemplos se entienden mejor si se tratan con símiles de dinero o de sexo*. ¡Cuánta razón tenía! Y es que, cuanto más cercano nos resulta algo mejor lo comprendemos. Con tu permiso, emplearé a menudo, y de manera intencionada, ejemplos de esa clase escogidos para conseguir parábolas más fáciles de recordar, y otros muchos de mi propia experiencia para acercarte un poquito a mi corazón y aumentar tu confianza.

Te invito a adentrarte en tu inconsciente, será un viaje interesante. Disfrútalo.





## I. Rueda de la vida

Comenzaremos descomponiendo las distintas áreas de tu vida y valorando tu grado de felicidad en la **rueda de la vida**. Verás lo sencillo que resulta obtener **tu foto** en cuestión de minutos y lo interesante que será comprobar cómo se vuelcan todas tus esperanzas y frustraciones en un sencillo gráfico.

El ejercicio consiste en tomar una hoja en blanco y hacer un círculo dividido en ocho sectores, como muestra la figura 1. Alrededor de los *quesitos* -¿recuerdas ese retador *Trivial Pursuit*?- escribe los nombres de los grandes temas que determinan tu felicidad: la **salud**, el **amor**, la **familia y amigos**, el **dinero**, el **hogar**, el **ocio**, el

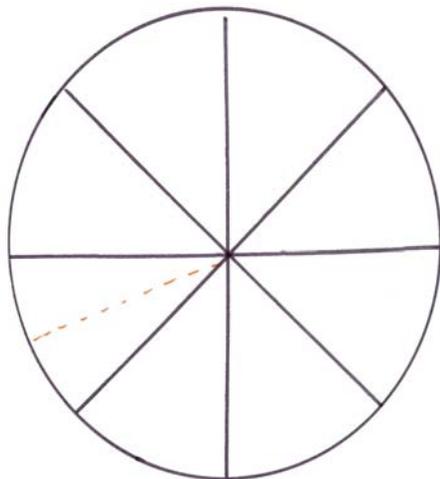


Figura 1

**crecimiento personal** y el **desarrollo profesional**. El orden en que los coloques alrededor del círculo es indiferente.

Puntúa de cero a diez tu grado de satisfacción en cada uno a día de hoy. Es una cuestión personal, no hay una escala prefijada.

Para explicar cada *quesito*, nada mejor que poner algunos ejemplos:

- El **dinero**: ¿llevas el nivel de vida que deseas?, ¿estás conforme con el dinero que manejas?, ¿ahorras cuanto quieres? Supongamos que alguien siempre ha querido tener cinco millones en el banco (algunos seguimos pensando en pesetas) y la hipoteca pagada. Haberlo conseguido sería un fantástico diez. Pero si el pobre sólo tiene medio millón, la hipoteca le llega a las orejas, se castiga cada día con que tendría que ahorrar más y gastar menos; entonces su puntuación será un triste cuatro. Su nota será su grado de satisfacción. Procura no romperte la cabeza buscando un sistema de referencia para ver cómo ganar un puntito. Si dudas, cierra los ojos y piensa: *¿cuán satisfecho me siento con el dinero que manejo y ahorro?* Anota la cifra que representa tu grado de satisfacción al lado del *quesito* correspondiente.

- El **ocio**: ¿disfrutas de tu tiempo libre? No debes evaluar si cuentas con poco o mucho tiempo libre, sino su calidad. Una puntuación alta significa que te lo pasas pipa haciendo lo que haces. Una puntuación muy baja que te aburres como una ostra y no sabes cómo emplear tu tiempo libre, hasta tal punto que a veces preferirías quedarte en la oficina trabajando para no tener que pensar en qué hacer. De nuevo, la puntuación dependerá de tu percepción.

- El **amor**: ¿qué tal funciona tu relación conyugal? ¿No tienes pareja y la buscas en la actualidad? Para puntuar este

quesito no importa si tienes pareja de toda la vida (monogamia) o una secuencia de parejas con las que nunca formalizas algo estable (poligamia sucesiva). No se trata de establecer fórmulas ganadoras ni perdedoras, sino de fijar qué puntuación está más acorde con tu estado actual de búsqueda o disfrute del amor. Como es obvio, el momento marca mucho. Si te acabas de casar es probable que la puntuación sea muy alta. ¿Seguro? Puede ser que te casaras porque pensabas en ese momento que era lo correcto después de varios años de relación con tu pareja. ¿Realmente eres feliz con tu situación actual en cuanto al amor se refiere? Por el contrario, si recientemente terminaste con una relación lo más probable es que tu puntuación sea baja, a no ser que te alegres de volver a la soltería.

- El **hogar**: ¿estás bien en el lugar donde vives? Puede que aún vivas con tus padres en una casa acogedora pero, ¿disfrutas plenamente de tu libertad? ¿Te gusta la casa, el barrio, la ciudad y el país donde resides? Quizás te acabas de mudar y no terminas de encajar en tu nuevo hogar. ¿Tienes tu casa ordenada u odias tenerla todo el día empantanada, pero no haces mucho por remediarlo?

- El **trabajo o desarrollo profesional**: ¿te levantas cada mañana contento para ir al trabajo? ¿Te sientes motivado y satisfecho con tus funciones laborales? ¿Te llevas bien con tu jefe y tus compañeros de trabajo o preferirías ser tu propio jefe? ¿Perdiste el trabajo y ahora estás en paro? En cualquier caso, evalúa tu situación y anota la puntuación.

- La **familia y amigos**: ¿te llevas bien con tus padres, tus suegros, tus amigos? ¿Hablas a menudo con tus familiares aunque no os veáis mucho? ¿Sales frecuentemente con los

amigos? ¿Tienes pocos amigos (de esos buenos y de toda la vida) o una larga lista de conocidos y saludados? ¿Sueles invitar a tus amigos a casa?

En este sector puede ser necesario separar la familia de los amigos. Muchas personas los evalúan conjuntamente y otras los separan. No tengas reparo en poner dos notas diferentes si crees que existe una diferencia mayor al medio punto. A fin de cuentas, hay ejemplos de personas que no pueden ver a su familia, pero que tienen excelentes amigos y, sin duda, el ejemplo contrario también es común en núcleos familiares muy unidos.

- La **salud**: ¿estás contento con tu fortaleza física y mental? Posiblemente pienses que ya va siendo hora de dejar el tabaco, comenzar a hacer ejercicio o empezar a comer de forma más sana. ¿Has pasado alguna grave o rara enfermedad últimamente? Esto siempre hace pensar que sin salud el resto de cosas poco importa. Puede ser que estés tan obsesionado con el ejercicio físico que te bajes intencionadamente la puntuación simplemente porque piensas que no tienes un cuerpo perfecto. Cada persona es un mundo. Escribe esta puntuación en tu hoja ya casi terminada.

- El **crecimiento personal**: ¿te sientes realizado por hacer aquello que siempre quisiste? Al margen de tu actividad profesional, puede ocurrir que pretendas aprender otro idioma (por extraño y poco útil que sea). O que te llame la atención el cultivo de bonsáis, la cocina de alguna cultura lejana, la historia o la filosofía clásica. Son sólo ejemplos para delimitar aquellas materias de conocimiento que siempre te has propuesto aprender para evaluar qué grado de realización están teniendo. Quizás no tengas mucha idea

de que algo falta para completar tu desarrollo a nivel personal y te parezca todo fantástico (aunque en este caso, dudo mucho que no hayas dejado ya este libro).

Estupendo, ahora unos segundos para repasar las puntuaciones. ¿Quieres cambiar alguna? Sin problema, lo importante es que reflejen tu grado de satisfacción marcado en cada una.

Ahora que ya tienes todas las puntuaciones, te explico cómo representar tu rueda de la vida. Parte la circunferencia en ocho *quesitos* iguales. Después divide cada uno de los radios de la circunferencia en diez segmentos para representar las puntuaciones anotadas. Para acabar traza con una línea gruesa ocho arcos, y deberíais obtener una figura semejante a la que sigue. ¡Una imagen vale más que mil palabras! Un paso muy importante, pues el resultado será **tu foto** a día de hoy. ¿Es buena? ¿Es mala? ¿Asusta?

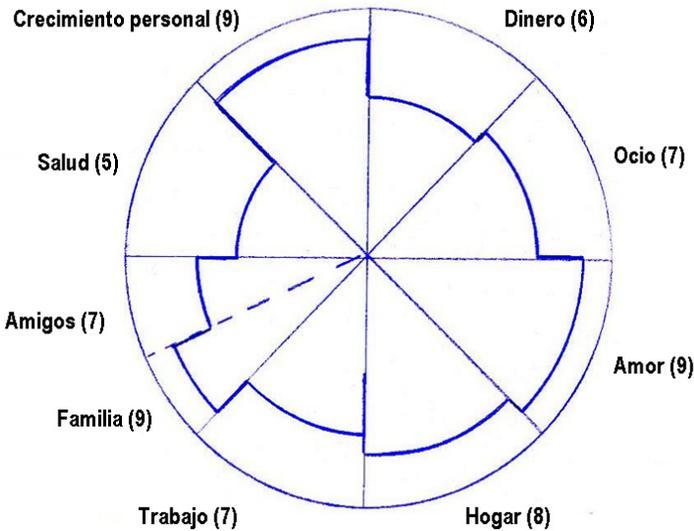


Figura 2

¿Has tenido el placer de pasear en bicicleta entre los bonitos canales de Ámsterdam? Imagina por un momento un recorrido por las calles de Ámsterdam, pero en una bicicleta con dos ruedas como las que acabas de dibujar. ¿Sería un viaje agradable o no pararías de dar botes? Bueno... estoy casi seguro que para la mayoría sería un paseo más que complicado.

Muy importante. **Este pequeño ejercicio debería hacerte reflexionar sobre lo satisfecho o feliz que estás en tu vida.** Respira profundamente y retén la figura 2 en tu retina, con los ojos cerrados. No es más que una figura, pero es relevante que ahora la llesves al consciente, porque tendrás que trabajar mucho con ella y retomarla de vez en cuando. Por eso es recomendable poner la fecha del día en el que has realizado el ejercicio de la rueda de la vida y guardarla en algún sitio especial (por ejemplo, en este mismo libro).

### Consejos importantes:

- Por bien o por mal que haya resultado tu valoración de la rueda, no vale obsesionarse. No merece la pena decir que te va todo muy mal o que eres un poco desgraciado. Tampoco que todo es perfecto pero los demás no nos entienden. Basta. A partir de ahora, este grado de consciencia te incumbe sólo a ti, mantén una sonrisa interna a pesar de todo lo bueno y malo que llevas dentro. Será la primera condición para mejorar.

- Si toda la rueda es uniforme y tiene las mismas puntuaciones (o muy parecidas) no hay que alarmarse. ¿Seguro que lo has hecho de corazón? Quizás convenga retomar el ejercicio unos días más tarde, tras reflexionar sobre las puntuaciones que acabas de anotar (importante consultar con la almohada), posiblemente tu corazón

quiera cambiar algún número. En cualquier caso, no hay rueda buena o mala, es simplemente la tuya, personal e intransferible.

- Si todas tus puntuaciones han sido cero... cierra este libro y ve a quejarte a otro sitio. Ya va siendo hora de empezar a cambiar y a sentir que hay cosas mejores y peores en esta vida. El pesimismo radical queda abolido hasta en este libro tan tolerante.

- Si puntuaste todo con diez... felicidades. Cuando entres en razón y dejes de engañarte, seguro que podrás seguir leyendo. Mientras, aparta el libro a un lado y retómalo cuando tengas algo, por pequeño que sea, que te esté molestando, inquietando, fastidiando, enojando...

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Sólo un instante para evaluar tu grado de felicidad y anotarlo en la rueda de la vida. Ello te ayudará después a saber por dónde comenzar a trabajar:

**NOMBRE:**

**FECHA:**

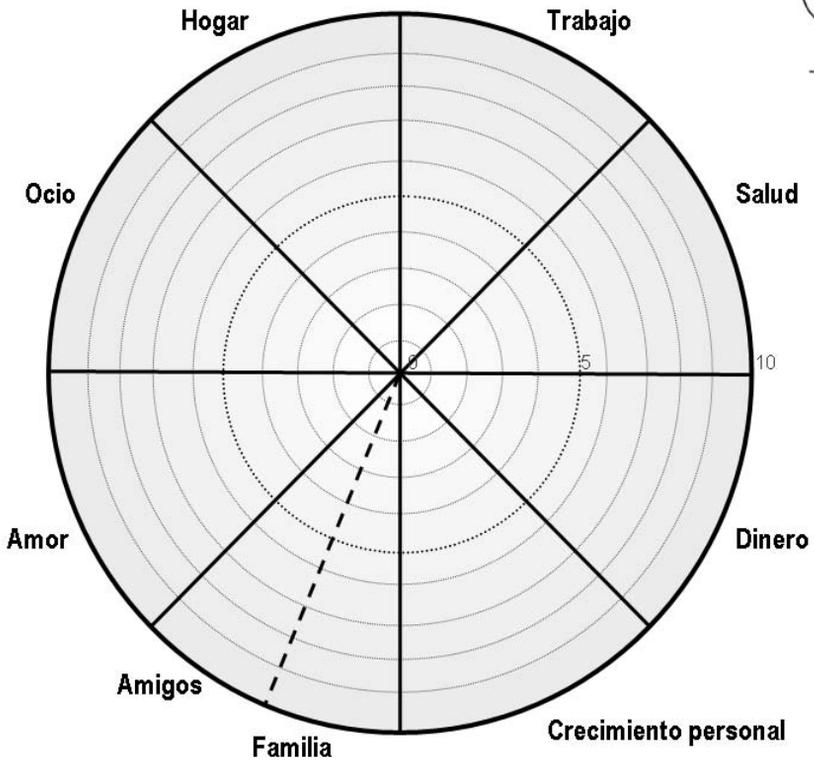
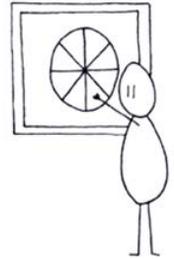
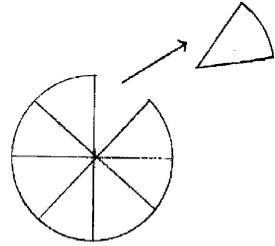


Figura 3



## II. Fijando expectativas

¡Felicidades! ¡Bienvenido al segundo capítulo! Pensarás: *¡Pues claro! ¡Qué tontería!*

¿Seguro? ¿Alguna vez te has parado a pensar por qué te gusta un libro? ¿Por qué alguno te engancha desde el comienzo y lo lees todo de un tirón? ¿Por la portada, la introducción, el autor? Las respuestas pueden ser numerosas. Los lectores también influyen. Los hay tan ocupados que ni lo empezarán. Algunos sólo lo ojearán para decidir si seguir. Y otros lo terminarán únicamente porque cuando se compran un libro, por muy aburrido que les resulte, deben leérselo de principio a fin.

Permíteme plantearte un nuevo ejercicio: ¿qué es lo que realmente te lleva a continuar leyendo este capítulo? Tómame unos segundos para responder. Como ya viste, caben muchas respuestas: *no tenía nada mejor que leer, me lo han regalado, me recomendaron la lectura de este libro...* Sin embargo, una vez más, sólo tú respuesta será válida, y es importante recordarla hasta el final de este capítulo.

¿Qué son realmente las expectativas y cómo las controlas conscientemente? Basta tomar un buen diccionario o engancharte un rato a Internet para encontrar la solución. Pero mejor un ejemplo:

Imagina un típico día de verano. Tan caluroso que te lo pasas bebiendo agua fría. Al quedarte sin agua, te acercas a un establecimiento nuevo que han abierto cerca. Entrás a pedir una botella de agua y ves un llamativo cartel que dice: “Botella grande de agua 1€”. Sin pensarlo dos veces pides al dependiente una botella grande de agua.

Bien, bien, el problemilla ya ha comenzado, y quizás no te hayas percatado: ¿qué entiende el dependiente por grande y qué entiendes tú? Ya que es un ejemplo, me vas a permitir que sea yo quien fije que para este caso entiendo por grande una botella de un litro de agua. Y para nuestra hipotética situación existen ahora tres escenarios:

- El encargado te ofrece una botella de un litro, le pagas y te marchas tan tranquilo. No ha sido nada complicado, y no dedicas ni medio segundo a pensar sobre esta actividad, ya que es algo que realizas de forma habitual e inconscientemente.

- Pero, supón ahora que te ofrecen una botella de medio litro y que el dependiente, al comprobar tu rostro de decepción, murmura entre dientes: *¡Es la más grande que tenemos!* y a su vez contraataca con una cara de esas que dicen *si no te gusta, ya sabes dónde está la puerta*. Al producirse este incidente se lleva al consciente el proceso de compra: te ofrecen menos producto del que esperabas comprar. Rápidamente, buscas la solución: comprar dos botellas de medio litro si realmente tuvieras mucha sed o ver si sería suficiente con medio litro. En este caso ha sido fácil pero, sea como sea, se crea una pequeña idea en el inconsciente, algo como: *Aquí no tienen ni idea de lo que significa*

*grande* o, ya decía yo que una botella grande no podía costar tan poco. ¿Nunca te ha pasado?

- ¿Y si te dieran una botella de cinco litros? Para empezar, te quedarías a cuadros, porque cinco litros por 1€ es más que un buen precio. De nuevo, el proceso que en principio realizabas de manera inconsciente pasa a ser consciente: *A saber de dónde es esta agua, Aquí la rellenan del grifo, ¡Qué chollo!, ¿será todo igual de barato?* Sea como sea te vas a llevar la botella y te vas a marchar tan contento, pero una parte de tu mente se quedará con muchas dudas. La más curiosa en general, aunque de forma inconsciente, es que han llamado a algo (grande) de una forma incorrecta (¿gigante sería más apropiado?). Y te quedas con la sensación (muy de fondo) de que te están llamando tonto al no entender el cartel. En cualquier caso, te llevarás los cinco litros de agua y algo de felicidad. Al menos, momentáneamente. Quizás, al rato, no sabrías qué hacer con tanta agua.

Visto este sencillo ejemplo, ¿cómo piensas que se hubiera evitado parte del caos? Bastaba un cartel del estilo “Un litro de agua por 1€”. Al llegar al mostrador las expectativas se habrían cuantificado de manera exacta (dejando al margen la marca o el tipo de botella, que quedan para mejor ocasión). Habrías pagado el agua de forma casi inconsciente y te hubieras marchado tan feliz.

¿Entiendes ahora la importancia de las expectativas? Cuando pensamos comprar algo, queremos adquirir el producto que teníamos en mente, ni más ni menos. ¿Recuerdas cuántas veces no se te ha quedado cara de tonto en un restaurante al servirte un plato que no te llenaba? ¿O cuando te deja una pareja que te decía apenas unos días atrás que eras la persona de su vida? Nuestra capacidad para crear expectativas es increíble. Funciona como una locomotora: bien engrasada, te llevará lejos a toda

velocidad. Mal engrasada, te generará frustraciones muchas veces sin saber ni porqué.

La idea que me gustar transmitirte es **que la adecuada fijación de las expectativas es clave para reducir las frustraciones**. ¿Recuerdas la pregunta del comienzo del capítulo? Decía: ¿qué es lo que realmente te lleva a continuar leyendo este capítulo? En algún momento marcaste tus expectativas respecto a este libro. Si alguien te lo recomendó como el mejor libro de *coaching* que podías leer y después de hacer la rueda de la vida no sentiste tal idea, posiblemente hubieras dejado de leer. Si en cambio no esperabas nada especial, porque era un regalo o simplemente estabas aburrido, seguro que todavía lo estás leyendo.

Las expectativas tienen sus pros y sus contras. Por un lado marcan el rumbo a tu vida, aportándote motivación para luchar por lo que crees y quieres. Por otro, también te generan ansiedad y un cierto vacío interior cuando ves que no las alcanzas. Ello te obliga a generar otras nuevas que, a veces, no son más que tiritas. ¿La tiritita cura la herida o solamente la cubre?

Para llenar este vacío generas nuevas expectativas. Es la dinámica mental para cubrir las carencias. Cuando no se cumplen las expectativas sobreviene la frustración, el dolor y el sufrimiento ¿Cómo salimos del círculo vicioso? Suele ser complicado, pero la mejor forma de comenzar es estar **en el aquí y ahora**.

### Consejos importantes:

- No marcarse expectativas para evitar frustraciones es un buen método para conseguir que te guste todo sin problemas. Asistir a un curso sin esperar nada en concreto permite aprender sin presiones. Aunque el curso puede haber sido una pérdida de tiempo y ni te hayas dado cuenta.

- Más que anular las expectativas, es interesante detectar cuáles son exactamente las que tienes al empezar alguna cosa que estimas importante. ¿Qué esperas de tu nuevo trabajo? ¿Y de esa casa a la que te mudas en breve? ¿Y de la pareja con la que te vas a casar? Te invito a meditar unos minutos antes de hacer algo nuevo para que analices tus expectativas iniciales. Igualmente cuando termines alguna cosa importante, sería bueno que reflexionaras si realmente se cumplieron y en qué grado. Simplemente sé consciente.

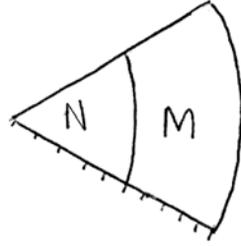
- Cuidado también con fijarse expectativas demasiado altas, aumenta la probabilidad de no cumplirlas y de que te estreses. ¿Te imaginas ir a comprar un juguete divertido, educativo, sencillo, barato, pequeño y que se pueda fácilmente limpiar? No digo que no los haya, pero ¿no es eso ir a la compra con el listón muy alto?

- Cuando desconozcas algo es mejor no esperar demasiado. Por ejemplo, ¿Cómo imaginabas tu primera relación sexual? ¿Ideal y maravillosa? ¿Fue realmente así? Tener quien te ayude a fijar correctamente tus expectativas la primera vez evita desilusiones innecesarias.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Medita sobre todas las expectativas que te has marcado en cada *quesito* de la rueda de la vida: ¿qué le pides a tu trabajo?, ¿a tu pareja?, ¿y a tus amigos y familia? También te recomiendo pensar en las expectativas que te marcaste cuando eras niño en cuanto a lo que sería tu relación de pareja, el trabajo, la casa,... ¿cómo es tu realidad actual?

Conocer las expectativas te ayudará a ser más consciente de tus metas en cada apartado de la rueda de la vida.



### III. Factores necesarios y motivadores

Excelente, ya tienes una pequeña foto de tu estado actual y sabes lo importante que es matizar las expectativas. ¿Te atreves a dar un paso más? ¿Qué te parece si empiezas a trabajar cada *quesito* de la rueda? Para ello, introduciré el concepto de factores necesarios y motivadores (FNMs a partir de ahora) de **Herzberg**<sup>1</sup>. Como siempre, evitaré la terminología e iré a un ejemplo práctico:

Imagina que tienes que estar fuera de casa varios meses por cuestiones laborales y que necesitas de hotel. Los **factores necesarios** son los requisitos o cuestiones mínimas que se deben cumplir para considerarlo un hotel y que, caso no se cumplan, generarán tu insatisfacción.

Según esto, ¿cuáles son los factores necesarios para que sea de tu agrado? Por poner algún ejemplo, quizás debería tener una cama y un servicio con ducha y retrete. Esto es lo que casi todo el mundo entendería como imprescindible para llamarlo hotel.

---

<sup>1</sup> Si bien es cierto que Herzberg los denominó higiénicos y motivadores, después de varios años de experiencia los sustituí para evitar la confusión que el término higiénicos suscitaba.

¿Y cómo **factores motivadores**? La lista es interminable y serían todos aquellos detalles que si están, mejor que mejor, pero que tampoco pasaría nada si faltan. Por ejemplo, ¿qué tal una conexión satélite para ver muchos canales de televisión al llegar por la noche? ¿Y unos bonitos frascos con jabones y *kits* de higiene?, ¿O un servicio de habitaciones que suba el desayuno a la cama? ¿Tienes acceso a un mini-bar? ¿Y si te dejan llamar gratuitamente por teléfono?... es bueno que la imaginación no se detenga y pienses siempre en nuevas posibilidades.

La lista de factores necesarios suele ser sencilla de elaborar e incluye lo básico, todo aquello sin lo que no te sería posible establecer el concepto. Por ejemplo, si no incluye una cama tal vez pienses que se trata de una tienda de campaña. En cambio, la lista de factores motivadores puede llegar a ser muy larga. Incluye lo accesorio. Todos los extras que siempre son de agradecer, pero que no suponen condiciones mínimas para la noción de hotel que tienes. Aquí, de nuevo, es importante mencionar que estos FNMs son personales e intransferibles. Son tus FNMs. Es fácil pensar que los FNMs de una persona rica, acostumbrada a ir a hoteles de lujo, serán muy distintos a los de otra que se aloja en hoteles más sencillos.

¿Te apetece dedicar unos minutos en describir el ejemplo de tus FNMs para el caso de un hotel? No es más que un sencillo ejemplo que luego te servirá para trabajar con las reglas necesarias en el siguiente capítulo. Te incluyo a continuación una pequeña lista de mis factores con la única intención de que te sirvan de referencia para reflexionar los tuyos:

FNMs de un hotel	
Factores necesarios	Factores motivadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que tenga una buena cama</li> <li>- Que tenga puerta</li> <li>- Que el servicio huela a limpio</li> <li>- Que tenga una buena ducha</li> <li>- Que tenga <i>kit</i> dental y jabones para evitar llevar el neceser cargado</li> <li>- Que se pueda pagar con tarjeta de crédito</li> <li>- Que no sea ruidoso</li> <li>- Que la ducha tenga agua caliente</li> <li>- Que disponga de climatización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que tenga televisión con muchos canales (sobre todo alguno de noticias y música)</li> <li>- Que ofrezcan la prensa por la mañana</li> <li>- Que el desayuno sea variado</li> <li>- Que disponga de un gimnasio y, a ser posible, con piscina</li> <li>- Que el servicio sea atento, que no desespere ni tampoco sea empalagoso</li> <li>- ...</li> </ul>

Llevo años visitando hoteles en muchos países y mi lista se ha ido formando a lo largo del tiempo. Es importante recordar que estos factores son los **míos** y que los **tuyos** posiblemente sean muy distintos. Por ejemplo, tengo compañeros que no tocan los complementos del baño porque siempre llevan todo lo que necesitan en su neceser; otros que no pisan jamás el gimnasio; otros que necesitan una videoconsola en la habitación para pasar el rato por las noches; y a otros que les gusta que les conozcan en el hotel cuando ya han ido un par de veces. Cada persona, está claro, es un mundo.

¿Por qué no escribes tu lista de FNMs para el trabajo, para la relación de pareja, para una casa ideal, para la amistad? ¿Verdad que la lista ya no parece tan trivial? Es interesante que otra persona, por ejemplo tu *coach*, ojee la lista y compruebe si has pasado por alto algún factor o clasificado

en la columna equivocada. Por ejemplo, comprobará si has olvidado factores necesarios. También detectará si algo es realmente necesario o es más bien motivador.

### Consejos importantes:

- Debes afinar y procurar no olvidar ningún factor necesario. Un truco para detectarlos es pensar qué te disgustó la última vez que hiciste algo. Por ejemplo, ¿recuerdas la última vez que terminaste con una relación? Te dijiste que no volverías a estar con una persona que te hiciera o dijera aquellas cosas, y que buscarías a otra que no las hiciera.
- Se te pueden ocurrir cientos de extras pero no conviene que te obsesiones más de la cuenta con la lista de factores motivadores. Por ejemplo, puedes volver al hotel y considerar motivador que el zumo del desayuno esté recién exprimido o que incluyan en la carta tu marca favorita de vino... En general, es mejor indicarlos de forma genérica y no extenderse demasiado. Aunque si te entretiene, ¡adelante!
- ¿Recuerdas la fijación de expectativas? Enlazando ideas, las expectativas fijadas ayudan a identificar, y se concretizan, en factores necesarios o motivadores.
- ¿Sigues sin saber identificar tus FNMs? No te preocupes, el **Coaching de la Variedad**, que explicaré al final del libro será tu salvación. Por ahora, mantendré la incógnita en secreto.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Lista los FNMs de los *quesitos* tu rueda de la vida; o al menos de los dos peor puntuados. Con estos FNMs seguirás

practicando en los siguientes capítulos y verás cómo fácilmente te ayudan a alcanzar tus propias metas.

FNMs del <i>quesito</i> :	
Factores necesarios	Factores motivadores

FNMs del <i>quesito</i> :	
Factores necesarios	Factores motivadores





## IV. Reglas de los factores necesarios y motivadores

Ya tienes la lista de FNMs (factores necesarios y motivadores) de aquello que te inquieta o te interesa. Aunque si así no fuera, tomate unos minutos para hacerla. Te será muy útil para entender bien este capítulo.

Veamos las reglas que rigen el funcionamiento de los FNMs. Si las piensas con un ejemplo tuyo te sorprenderás de lo curiosas que son. Siempre es mejor si realizas el ejercicio en primera persona.

**Primera regla de los FNMs:** los factores motivadores pueden tapar a algún factor necesario.

En el ejemplo del hotel del capítulo anterior quedó claro que los factores necesarios deben cumplirse para que realmente le llames hotel, pero esta regla introduce un detalle llamativo. ¿Recuerdas mi lista de FNMs del capítulo anterior? Escoge uno de los factores necesarios: “Que tenga una buena ducha”. Y ahora imagina un hipotético caso en el que al llegar al hotel te ofrecen una habitación con *jacuzzi*, pero sin ducha. A priori suena muy bien y, para gran parte de los mortales, incluso muy lujoso. Una duda te asalta: *¿ducha o jacuzzi?, ¿cuál resulta más atractivo?*

Observa cómo funciona la regla: el que haya *jacuzzi*, que en principio era un factor motivador, hace que no des tanta importancia a que otro necesario falte. Aunque... ¿cuántos días pasarán hasta que otra vez quieras volver a tener la ducha? La falta del factor necesario permanece, y con el paso del tiempo, el efecto balsámico del motivador, que lo tapaba, disminuye y desaparece.

**Segunda regla de los FNMs:** los factores motivadores se convierten en necesarios con el tiempo.

Imagina que ya llevas unos días en el hotel (este tiempo puede variar de persona a persona) y te has acostumbrado a usar el *jacuzzi*. Es más, ha llegado a ser tan habitual que ha dejado de ser un factor motivador y, a partir de ahora, ya no estarás a gusto en ningún hotel que no tenga *jacuzzi* y ducha. Como se suele decir, a lo bueno se acostumbra uno rápidamente.

Con el tiempo el factor motivador ha pasado a ser necesario. Hay personas que tardarán minutos en acostumbrarse a lo bueno; y otras, toda una vida. Y ahora observa una curiosidad. Cuando se cumpla la segunda regla, sólo querrás hoteles con ducha y *jacuzzi*. El tener *jacuzzi* ya no será un factor motivador, dejando de funcionar la primera regla. Y por tanto, la falta de la ducha seguirá estresándote, y cada mañana, cuando te despiertes, sentirás el deseo de darte una ducha rápida sin montar el numerito del *jacuzzi*.

**Tercera regla de los FNMs:** los factores necesarios también pueden pasar a motivadores con el tiempo.

Para explicar esta regla, dejaremos a un lado el hotel y te plantearé un ejemplo de pareja. ¿Quieres saber que me

indicó hace tiempo un chico de dieciocho años como pareja ideal?

FNMs de la pareja ideal (con dieciocho años)	
Factores necesarios	Factores motivadores
<ul style="list-style-type: none"><li>- Que sea atractiva (que esté buena)</li><li>- Que le guste salir de marcha</li><li>- Que sea simpática y divertida</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Que lleve ropa sexy</li><li>- Que pueda salir hasta tarde</li><li>- Que sea inteligente y me entienda</li><li>- Que le guste el deporte</li><li>- ...</li></ul>

Sin duda, un chico de lo más normal, ¿no crees? A fin de cuentas, es lo que ve en la televisión, en los mil programas de telebasura. Principalmente buscaba una pareja que le resultara atractiva.

Diez años más tarde pude contrastar su nuevo cuadro de FNMs. El chico en cuestión ya no era aquel jovencito y en esos momentos, quería formar una familia estable. Había madurado y tenía nuevas necesidades. ¿Imaginas cuáles?

FNMs de la pareja ideal (con casi treinta años)	
Factores necesarios	Factores motivadores
<ul style="list-style-type: none"><li>- Que sea simpática y divertida</li><li>- Que sea inteligente y me entienda</li><li>- Que sea una buena madre</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Que le guste viajar</li><li>- Que le guste el deporte</li><li>- Que sea atractiva (que esté buena)</li><li>- ...</li></ul>

Curiosamente, habían aparecido nuevos factores necesarios y habían desaparecido otros. Ahora buscaba que fuera una buena madre, ya no quería locuras de un día. Por la segunda

regla, el factor motivador de que fuera inteligente había pasado a ser necesario.

Pero lo más curioso es cómo había convertido un factor necesario en motivador. En su juventud, era esencial encontrar a una pareja que fuera atractiva (y cuanto más, mejor). Sin embargo, al madurar pasó a ser algo opcional, y comenzó a valorar más otras cosas. Se había cumplido la tercera regla: un factor necesario puede también pasar a motivador con el tiempo. Cuánto tiempo es un enigma en cada persona y circunstancia.

### Consejos importantes:

- ¿Serías capaz de listar la evolución de tus propios FNMs en cualquier *quesito* de tu rueda de la vida? Por ejemplo, en la infancia pudo ser interesante la idea de ir de camping a la aventura y, pasados unos cuantos años, te has acomodado y no te llama tanto la atención ese plan. Otro ejemplo: a los jóvenes en el primer trabajo no les suele importar viajar, pero esto cambia cuando formalizan una relación estable y, sobre todo, cuando tienen hijos.

- La segunda y tercera regla se pueden resumir de forma sencilla: **los FNMs son dinámicos en el tiempo**. Tus necesidades pueden cambiar radicalmente y eso no debe sulfurarte lo más mínimo. Lo importante es saber que tus deseos evolucionan y cambian. Si interiorizas este concepto no te preocupará que, con la edad, las cosas sigan su ciclo vital a pesar de tu resistencia y de que te cueste aceptarlas.

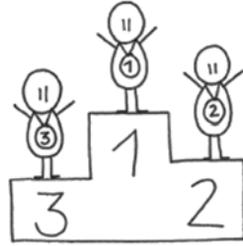
- Por último, una receta mágica: resulta complicado que todos tus factores necesarios se cumplan simultáneamente. Siempre que seas consciente, no es malo buscar factores motivadores para tapar la falta de algún necesario. Y sobretodo, evitar la desesperación (por pequeña que sea).

Hay veces que no depende de ti que todo se pueda cumplir.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Repasa tu lista de FNMs del capítulo anterior y piensa cómo las reglas se aplican a los factores que hayas seleccionado. ¿Cambias alguno? ¿Incluyes nuevos?





## V. Ranking y grises de los factores necesarios y motivadores

¿Qué te parece si recapitulamos un poco? Comenzaste estableciendo una foto inicial: tu grado de satisfacción en cada uno de los *quesitos* de tu rueda de la vida. Viste después la importancia de fijarse unas expectativas coherentes y en armonía con tus deseos. Finalmente, escribiste la lista de tus FNMs, como herramienta para concretar mejor que es lo que quieres en cada sector de tu rueda de la vida. No es momento de perderse (*¿tienes una hipoteca en la cabeza?*, *¿la búsqueda de pareja?*, *¿un nuevo trabajo?*, *¿hay que pintar el techo?*). Te rogaría un poquito de atención.

Si has llegado hasta aquí y realizado los ejercicios, tendrás en tus manos un **mapa de carreteras de tu vida**. Es importante saber dibujar estos mapas y aprender a orientarse en ellos. Llegar al nivel de detalle que consideres necesario para que te ayude a andar mejor por el territorio de tu vida. Si eres de los que nunca te has entendido bien con los mapas, no te confundas. Este es el de tu vida, no de esos otros a los que estamos acostumbrados, llenos de jeroglíficos y donde no hay forma de saber encontrar el norte. Aunque te acompañe mucha gente, el que viaja eres

tú, y no sirve de nada lamentarse con aquello de *es que tengo mala suerte* o *es que todo me sale mal*. Si eres más consciente y conoces el terreno, comprobarás lo bueno que es saber que estás en el camino de lo que realmente quieres, y te gusta hacer (o intentar hacer).

Escojamos un *quesito* y pongamos un nuevo caso: mi lista de FNMs (resumidos) en relación con mi trabajo, un puesto de una oficina cualquiera con responsabilidades cualesquiera:

FNMs del trabajo	
Factores necesarios	Factores motivadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que exista buen compañerismo</li> <li>- Que se aprendan cosas útiles</li> <li>- Que me impliquen en las tareas</li> <li>- Que mi jefe me genere confianza y me haga sentir motivado</li> <li>- Que el sueldo sea acorde a mis responsabilidades laborales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que premien mis éxitos</li> <li>- Que ofrezcan servicios adicionales u otros descuentos (ej. <i>tickets</i> de almuerzo o seguro médico)</li> <li>- Que ofrezcan formación continua</li> <li>- ...</li> </ul>

¿Te parece que esta lista te sirve para saber si todos los días estás frustrado en el trabajo? Es más, ¿no te da la sensación de que en general está bien, pero que siempre hay algún día que no se cumplen todos los factores que te gustaría? Efectivamente, la herramienta no resulta un buen mapa de carreteras de tu vida si no incluyes dos detalles más. Uno es que debe indicar claramente donde esta el norte, o sea el orden en que valoras los factores enumerados en tu lista. El otro es que el mapa debe detallar su escala, es decir, los matices que consideras y aceptas para dar por bueno un factor en una situación o caso concreto.

Entre el negro y el blanco, hay muchos grises. Es importante visualizar tus factores como una gama de grises, para los que no es sólo importante si se cumplen o no; sino también en qué medida. Imagina que escribes: *para mí es un factor necesario que mi pareja no fume*. ¿Qué piensas que ocurriría si encuentras a una que fuma tres o cuatro paquetes al día? Evidentemente, mientras tenga uno o varios factores motivadores que lo tapen puede que no pase nada, pero, cuándo desaparezcan, ya sabes, comenzarás a estresarte o ahogarte.

Pero ¿qué ocurriría si encontraras una pareja que fumara sólo dos cigarrillos al día? ¿Verdad que la situación cambia radicalmente? Es ahí donde debes fijar tu propio grado de tolerancia (tu gama de grises), indicando si para cumplir ese factor necesario es admisible que fume un par de pitillos al día.

Además de matizar el grado de cumplimiento de los factores, es muy bueno hacer un ranking, ordenarlos para saber a cuál les das más o menos importancia. Basta una sencilla pregunta: si Dios te llamara y sólo te diera a elegir un factor necesario en el trabajo, ¿cuál elegirías? No valen llantos ni pataletas del estilo *deben ser todos*. No, no, sólo tienes uno... ¡rápido! Dios está impaciente y sólo acepta uno como respuesta... ¿cuál sería el más importante? Sin duda, en mi ejemplo pondría el factor “Que mi jefe me genere confianza y me haga sentir motivado”. E igualmente podría ir ordenando por importancia el resto.

FNMs del trabajo (con ranking)	
Factores necesarios	Factores motivadores
1- Que mi jefe me genere confianza y me haga sentir motivado 2- Que el sueldo esté acorde con mis responsabilidades laborales 3- Que se aprendan cosas útiles 4- Que exista un buen compañerismo 5- Que me impliquen en las tareas	1- Que ofrezcan formación continua 2- Que se premien mis éxitos 3- Que ofrezcan servicios adicionales u otros descuentos (ej. <i>tickets</i> de almuerzo o seguro médico)

¿De qué sirve ordenar y matizar los factores? Siguiendo con mi propio ejemplo, ¿qué ocurre si durante varios días no me implican en las tareas (5)?, seguro que me importa menos que si algunos días tengo la sensación de no aprender cosas útiles (3).

Sólo es mi ranking, pero espero que te ayude a dibujar el mapa de carreteras sobre el que trazarás el itinerario de tu viaje vital. Al principio de este capítulo ya conocías muchas de sus carreteras, ahora además puedes indicar cuales son las principales y comprobar que algunas no están perfectamente asfaltadas y tienen pequeños baches.

### Consejos importantes:

- Una vez más: por bien o mal que se cumplan tus factores necesarios, no debes obsesionarse. El empecinamiento en hacer de tu vida un camino de rosas, puede irritarte. No merece la pena. Si fuera el caso, no te sientas una víctima. No sirve de nada quejarse de algo necesario que no hay forma de mejorarlo (o taparlo con factores motivadores). Y más vale ponerse a buscar soluciones alternativas. ¿Cómo? Lo verás en detalle en el capítulo VII (Fijando tus compromisos).

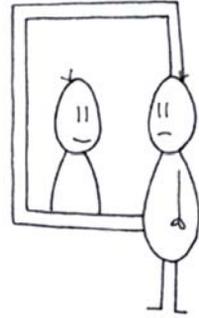
- No olvides tus grises y empieza a ser un poco más tolerante. ¿O es que lo haces todo a la perfección? (si este es tu caso, mis más sinceras felicitaciones, te deseo lo mejor). Siempre he pensado que tener derecho a equivocarse es un paso más de nuestro aprendizaje y significa que nos ayudará la próxima vez a hacer las cosas mejor.

- Medita sobre tus respuestas a los ejercicios y consúltalas con la almohada. Recuerda que hacer estas tareas es imprescindible para acompañarme en tu camino de autoconocimiento.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Repasa la lista de FNMs del capítulo III (Factores necesarios y motivadores) y prioriza los factores que enumeraste. Después piensa en los distintos matices (o grises) que piensas habría que considerar en una situación real.





## VI. Predisposiciones y valores

¿Quieres dar un paso más hacia tu interior? ¿Has pensado alguna vez en todo lo que llevas dentro que tus ancestros te han legado? Recapacita por un momento en lo que la civilización, la cultura, y la sociedad de la que formas parte te han transmitido y que a lo largo de tu vida has ido aceptando sin plantearte siquiera si es verdaderamente lo que quieres o si tiene sentido para ti.

Primero es necesario ver qué implican en tu vida tus prejuicios y predisposiciones. No son más que una losa que puede resultar beneficiosa o perjudicial. Beneficiosa porque simplifican la vida y ahorran pensar más de la cuenta. Perjudicial porque simplifican la vida y ahorran pensar más de la cuenta. ¿Alguien se ha repetido?

Siempre me ha sorprendido que haya tanta gente que diga: *Yo soy así. Y ya está.* Creen que su carácter es fijo y no se puede cambiar. Nunca han cuestionado su personalidad. ¿Qué pasaría si se dieran cuenta de que en realidad es el resultado de todo lo que han adquirido en un proceso primero de imitación inconsciente y después de formación consciente? Si se dieran cuenta que se puede **desaprender** lo que son; entonces se abrirían y cambiarían su carácter y por tanto también su comportamiento. ¿Cómo? Te

mantendré en vilo hasta el capítulo IX (Proceso de aprendizaje).

Por ahora, reconoce que tu cabeza está llena de **prejuicios**. Estos prejuicios te llevarán a tener **predisposiciones** en todas las facetas de tu vida. Un prejuicio es “la acción o el efecto de juzgar las cosas antes del tiempo oportuno o sin tener de ellas un cabal conocimiento”. Los prejuicios se formulan mediante tu propia experiencia o bien basados en estereotipos (clichés o tópicos) aprendidos a lo largo de toda una vida de forma inconsciente. Los estereotipos son “lugares comunes, ideas o expresiones demasiado repetidas o formuladas” sin comprobar si realmente son verídicos.

Un ejemplo: *todos los latinos son apasionados, los ingleses son puntuales, ¿los japoneses?... Ah, claro los que fabrican equipos de sonido y motos. En España están todo el día bailando sevillanas y toreando. Los chinos comen arroz todos los días.* El día a día, ¿verdad?

¿Sabes cómo usas estos clichés? Imagina que has oído que los *alemanes sólo beben cerveza*. Un día viajas a Munich (una de las ciudades donde más litros de cerveza se consume por habitante) y tienes el placer de caminar por sus bonitas calles. Si tienes el prejuicio anterior, cuando pases por cualquier lugar en el que veas a una persona bebiendo cerveza, dirás: *¡aquí beben cerveza como locos!* En cambio, si pasas al lado de alguna persona que beba otra cosa, como por ejemplo un refresco, ni le prestarás atención. ¿Nunca te ha pasado nada parecido?

Técnicamente, esto se engloba dentro de lo estudiado como “efecto pigmalión”, “profecía auto cumplida” o “percepción selectiva”. Es decir, se hacen referencias a situaciones en las que existe una definición errónea de la realidad social pero que al ser creída por mucha gente, acaba siendo cierta en sus consecuencias. Aunque muchas veces el uso de

estereotipos es difícil, porque pueden ser verdad o meras exageraciones.

¿Te imaginas cuantos prejuicios puedes llegar a acumular a lo largo de tu vida? Piensa que te predisponen y no te dejan actuar de imparcialmente. ¿Cómo saber los que tienes? Complicado, normalmente son los que nos rodean quienes mejor lo detectan. Pero, ya que estás inmerso en *Autocoaching*, nada mejor que unos ejercicios.

Medita porqué escogiste tus factores necesarios y no otros. La respuesta estará en tus gustos y creencias personales. Lo difícil es saber si se basan en prejuicios -como por ejemplo, *los hoteles caros son los mejores*- o en auténticos valores personales.

Retoma tu lista de FNMs y repasa tus factores necesarios uno a uno. ¿Realmente es algo que necesitas? ¿Por qué formulaste esa necesidad? La idea no es quitar o poner, sino que averigües el motivo por el que estaban. Estas reflexiones te ayudarán a conectar con **tu yo más profundo** y a poner en valor cuáles de tus factores necesarios estaban bien fundados, es decir, basados en tus verdaderos valores.

Para ayudarte puedes listar en una hoja el mayor número de respuestas a las siguientes preguntas: *¿Qué es lo que evito? ¿A qué o a quién no me atrevo a afrontar? ¿Con qué no estoy cómodo?* Y en otra hoja, responder igualmente a la siguiente pregunta: *¿A qué no puedo negarme? ¿A qué no sé decir que no?*

Si respondes a estas preguntas y curioseas en sus respuestas, te será mucho más fácil identificar tus prejuicios. Permíteme un ejemplo personal evaluando uno de mis factores necesarios en el *quesito* del trabajo. Mi respuesta a la primera pregunta era *No aguanto las cosas mal hechas y por extensión, a los incompetentes que las hacen.* ¿Estaba el factor bien fundado o se basaba en prejuicios personales?

Que todas las cosas haya que hacerlas bien, o no hacerlas, además de ser agotador, predispone a criticar en exceso a todo el que comete fallos. A la segunda pregunta, la respuesta fue: *no soy capaz de negarme a aceptar un nuevo reto*. ¿Qué implicaba esto? Que cuando no había retos, yo mismo los creaba afrontando un problema recurrente. Dicho de otra forma, mi prejuicio probablemente se podía verbalizar como *que la vida tiene que estar llena de retos y complicaciones para ser interesante*. Esto me llevaba a tener la predisposición de complicar las cosas más de lo debido ¿De verdad tenía que ser así? ¿No podía vivir en una playa desierta sin complicaciones?

Como puedes ver no hay que juzgar si algo es bueno o malo. A fin de cuentas es demasiado complicado saber qué es lo mejor para alguien en concreto. Baste estar al tanto de lo que te gusta y disgusta y qué implicaciones tiene. ¿Serías capaz de identificar tus prejuicios y listar qué predisposiciones generan en tu vida?

Para cerrar el círculo, resulta imprescindible hablar de **valores**. Los valores son principios verdaderos (como la sinceridad, la honestidad, la creatividad o el respeto) que rigen tu vida. Muchas veces, no te habrás dado cuenta que tienes estos valores, y sólo los adviertes cuando los pones en duda.

¿Por qué es importante conocer tus valores? Para saber si tu vida avanza de forma coherente con lo que llevas dentro y que te impulsa en los momentos difíciles a tomar decisiones. En otras palabras, para ver si los factores necesarios que identificaste son acordes y están fundamentados en tus principios rectores.

Por ejemplo, si para mí la honestidad es un valor crucial y voy a comenzar un trabajo interesante y motivador, pero

donde se abusa y se aprovechan mucho de las personas, ¿crees que a la larga me gustará?

Para descubrir tus valores, nada mejor que preguntarte lo que realmente te importa en la vida. Piensa en momentos en los que recuerdes que te encontrabas muy bien y responde a las siguientes cuestiones:

- ¿Qué recuerdas de esas situaciones?, ¿qué percibías que era importante en ese momento?, ¿qué sentías cuando estabas haciendo eso? ¿qué valores te guiaban?

A la inversa, practica recordando alguna situación que recuerdes como angustiada y que no te fue bien:

- ¿Qué puntos negativos recuerdas que te hubiera gustado cambiar? ¿qué valores dejaste a un lado?

Si conoces tus valores, no olvides respetarlos con una gran sonrisa. Te levantarás por las mañanas más contento e ilusionado.

### Consejos importantes:

- ¿Ya te conoces un poco mejor? Me alegra, aunque si afirmas que no tienes ningún prejuicio en tu interior, más te vale que dejes de engañarte. Seguro que has ido apilando un montón a lo largo de toda tu vida, sobre todo en tu infancia. Otra cosa es sepas identificarlos.

- Que nadie piense que los estereotipos son generalidades que siempre son malas y falsas. Si tu prejuicio es que *todos los ex presidiarios son violentos*, probablemente te predisponga a ser negativo. Aunque, si tienes alguno como *todo tiene solución*, donde no hay negatividad, ¿crees realmente que todo tiene solución? ¡Ojala!, pero si llegas a una situación de tu vida que no la tiene, ya me contarás.

- Como siempre, no te obsesiones más de la cuenta con *quitar de un plumazo* prejuicios de la infancia o impuestos por nuestra sociedad. Nos guste o no, hay que vivir muchas veces con ellos y, como siempre, el ejercicio consiste en que seas consciente y los evites cuando te predispongan negativamente.

- Una vez hayas identificado tus creencias y evaluado cuáles son prejuicios y cuáles valores verdaderos, relaciona estos últimos con tus factores necesarios. Verás cómo algunos valores impregnan toda tu rueda de la vida; otros pesan más en un *quesito* que en otro; y finalmente, los últimos que afectan únicamente a unos pocos factores necesarios.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Recuerda lo que evitas y a lo que no puedes negarte. Te dará una buena lista para pensar en todas las predisposiciones que puedes tener en las situaciones del día a día.

¿Qué es lo que evito?	¿Y qué implicaciones tiene?

<b>¿A qué no puedo negarme?</b>	<b>¿Y qué implicaciones tiene?</b>

<b>¿Cuáles son mis valores?</b>	<b>¿Y qué implicaciones tienen?</b>





## VII. Fijando tus compromisos

Es hora de pasar a la acción, ¿quieres? ¿Consideras que ahora no es el momento porque tienes alguna de esas excusas típicas para no hacer nada del tipo: *es que ahora estoy liado cerrando este asunto...*, *cuando pasen las vacaciones ya me pongo...*, *ahora tengo un asunto familiar, cuando esté más liberado...*, *tenemos un pico de clientes en el trabajo...*, *el próximo mes miro esto que me comentas...*, *mañana me pongo de verdad...*? ¿Verdad que es sencillo poner una excusa? Somos perezosos, capaces de poner cientos de excusas para evitar comenzar algo para obtener lo que queremos. Si eres una de esas personas que empieza las cosas sin que nadie le presione y que, además, las termina en los plazos que se había fijado, puedes saltarte este capítulo. Si eres del otro grupo (más numeroso), de los que somos remolones y nos cuesta ser consecuentes con lo que queremos, este capítulo te hará pensar, y probablemente, te ayudará a mejorar.

Lo primero es fijar **tu compromiso**. Es vital. Por muy mal que las cosas estén, lo primordial es tener la voluntad de mejorar. Debes ser tú el que quieras estar mejor. No me vengas diciendo: *¡por supuesto!* Esa es la respuesta fácil. ¿Realmente estás dispuesto a hacer el esfuerzo de cambiar? Reflexiona unos segundos, y piensa si tu compromiso es de

verdad. Es muy importante. Si tu compromiso no lo sientes por todo tu cuerpo, no lo mantendrás; y el cambio propuesto no llegará a suceder. No te engañes.

¿Por dónde empezar? Selecciona algún *quesito* de tu rueda de la vida (dinero, ocio, amor, hogar, trabajo, amigos/familia, salud, crecimiento personal). Alguno que esté un poco flojo y que de verdad quieras corregir. No tienes por qué empezar por el más bajo, simplemente por el que más te preocupe a día de hoy. Ese es el que quieres mejorar y no te deja dormir. Si tienes más de uno, tampoco te alarmes, ve de uno en uno.

Supón, siguiendo el ejemplo del capítulo I (Rueda de la vida), que seleccionas la salud (que se puntuó con un cinco). Mentalmente, la pregunta típica que solemos hacernos es: *¿cómo podría mejorar mi salud para sentirme genial?* Cambia esta pregunta por otra más sencilla. Ya que partes de un cinco, conviértela en: *¿qué puedo hacer para pasar a un seis?* Es decir, cambia el alcance. De una generalidad a un paso que te permita subir un pequeño peldaño. Sencillo. Formulada la pregunta de esta forma, responde con sinceridad qué pequeñas (o grandes) acciones crees que deberías aplicar para conseguir aumentar tu satisfacción en ese preciado punto. Por tanto, hay que ser poco ambicioso pero muy coherente con el cambio definido. Y sobre todo, que sea **algo con lo que puedas comprometerte**.

Lo segundo es **fijarte objetivos que sean concretos y alcanzables**. Siguiendo con el ejemplo de la salud, no vale fijarse metas tan ambiguas como *hacer más ejercicio, fumar menos, o comer mejor*. ¿Sabes por qué? Porque no son concretas y te resultará complicado medirlas. Y lo que es peor, tampoco sabrás cuándo las has alcanzado. En cambio, si el objetivo se define como: *hacer media hora diaria de ejercicio, fumar diez cigarrillos al día en vez de veinte o comer tres ensaladas a la semana* consigues cuantificar y

ser mucho más específico. Pero para alcanzar tu objetivo con éxito no basta con ser concreto; es vital que también seas realista.

Y ahora que tu motor tiene el depósito lleno de la gasolina de un compromiso con objetivos concretos, ¿cómo conseguirás llegar a la meta? Enumera una serie de **acciones** que veas necesarias, y que planificadas en el tiempo, te permitan alcanzarla. Junto a las acciones, detalla también **todos los obstáculos** que creas que pueden surgir, así como **todas las ayudas** que puedas obtener.

Las **estructuras**, o dicho de forma más sencilla los **recordatorios**, son aquellas cosas que te ayudan a recordar lo que tienes que hacer. Por ejemplo, ese *post-it* que recuerda que tienes que fumar menos. Es más, oblígate a apuntar cada vez que fumas un cigarro, para evidenciar el avance parcial y diario en la consecución de cada objetivo. Hay muchos tipos de recordatorios, como alarmas, agendas, llamadas de otra persona, papeles, comentarios con pintalabios en el espejo de nuestro baño, etcétera. Deja volar tu imaginación para aplicar el método que te vaya mejor para recordar tu compromiso. Un ejemplo simpático de recordatorio que me contaron una vez fue el siguiente: “para acordarse de llevar a la oficina la comida preparada de casa, siempre dejaba las llaves del coche dentro de la nevera cuando regresaba por la noche. Esto le impedía a la mañana siguiente arrancar el coche sin haber abierto la nevera, y con ello, ir a trabajar sin su menú casero”.

El último punto es que tus objetivos se alcancen en una **fecha determinada**. ¿Cuándo te comprometes a llegar al objetivo? Sé coherente, no pretendas hacerlo ni en un segundo, ni en cien años. Date un plazo realista. Tienes que sentir ese tope y ser realista.

Un ejemplo resumido y ordenado para ayudarte a fijar más fácilmente los puntos comentados: para subir de un cinco a un seis en el *quesito* de la salud, **me comprometo** a reducir los cigarrillos que fumo (**objetivo concreto**), bajando de treinta a diez cigarrillos por día (**medible**), dejando de fumar dos por semana, para en diez semanas (**fecha determinada**) haber alcanzado mi objetivo. Me defino una lista de cosas que debo hacer para conseguirlo (**acciones**):

- No pasar ni estar cerca de otras personas que fumen
- No salir los viernes con mis amigos para evitar tentaciones
- Limpiar el cenicero de mi coche para que huela menos a tabaco

También me pongo un *post-it* (**recordatorio**) en la caja de tabaco donde apunto con un *palote* cada vez que me fumo un pitillo para que me recuerde el cambio con el que estoy comprometido. Al final del día, guardo el *post-it* en el cajón de mi escritorio y cojo uno nuevo para el día siguiente.

¿Conseguiré cambiar? No lo sé. Pero actuando así cada día, sé si avanzo o retrocedo. No me engaño a mí mismo. Si al cabo de unas semanas la cosa no mejora, deberé replantearme lo que hago (**nuevas acciones**). Por ejemplo, ¿convendría utilizar algún método complementario como los parches de tabaco que se ponen en la piel?

Para terminar, nunca está de más alguna pequeña recompensa si consigues tu objetivo en el plazo inicialmente planeado. Puede ser desde algo modesto (como disfrutar de tu bebida favorita) hasta algo más impactante (como ese destino de vacaciones tan deseado).

¿Y cuándo y cómo me pongo a ello? Aquí es donde tendrás que recorrer tu propio camino, sin nadie que te empuje.

### Consejos importantes:

- No desesperes si no consigues el objetivo en la fecha que te has marcado. Más vale que pienses *¿por qué no has conseguido el objetivo que te propusiste?* No te engañes. Es más importante averiguar si realmente era un cambio que querías y si te comprometiste de veras, que buscar las causas de tu incumplimiento. A fin de cuentas, y volviendo al ejemplo, siempre se puede dar el caso de que te hayas planteado dejar de fumar, pero que realmente no quieras porque, aunque sabes que es malo para la salud, en el fondo te relaja.

- Y no te angusties si no lo consigues a la primera. ¿Crees que aprendiste a andar la primera vez que te levantaron? Analiza dónde has fallado e inténtalo de nuevo sin agobiarte. Ante todo, piensa que tu único propósito es ser más feliz y disfrutar más de las cosas de la vida. Tu compromiso no debe ser una atadura, sino una liberación.

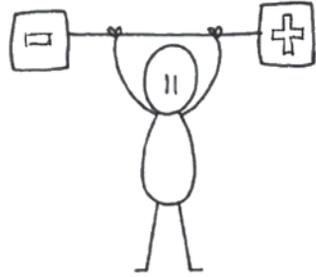
- Si te engañas con el grado de avance de tu plan de acción, lo mejor es que, siempre que sea posible, te controle algún familiar o amigo. Por ejemplo, podrías pedir a tu compañero de oficina que te contara cuántos cigarrillos fumas durante la jornada laboral. Es más, muchas veces dar publicidad a tu compromiso es el recordatorio que te obligará a ser más serio contigo mismo.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Retoma tu lista de los FNMs para el *quesito* que en este momento de tu vida es el más importante. Selecciona algunos factores que no se te estén cumpliendo,

principalmente de entre los necesarios. Y marca los cambios con los que crees te has de comprometer para que esos factores empiecen a cumplirse, al menos en una cierta escala de grises.

Factores (necesarios) no cumplidos	Cambio propuesto



## VIII. Lo que gano y lo que pierdo

¿Ya fijaste tu compromiso para mejorar algún *quesito*? Excelente. De no ser así, no tardes. Lo necesitarás en este capítulo para definir las posibles acciones que te permitirán cumplir con ese compromiso. Ya conoces el cambio al que te comprometiste: sabes dónde estás hoy y dónde quieres ir (**tu objetivo**), las listas de acciones alternativas (**escenarios**) que te pueden llevar a un buen resultado son varias.

Por ejemplo, tal vez seas algo tímido y tu objetivo sea buscar una nueva pareja. Te marcas la siguiente lista de acciones, todas orientadas a conocer nuevas personas con quien relacionarte:

- Clases de baile en la nueva escuela que han abierto cerca
- Seguir un curso de cata de vinos
- Organizar una fiesta de solteros

Para definir esta lista de posibles acciones es bueno dejar volar tu imaginación, y cuantas más cosas se te ocurran mucho mejor. Pero antes de seguir, medita un segundo sobre el objetivo que te fijaste para este cambio. Se franco, ¿realmente piensas que vas a conseguirlo con las acciones que se te han ocurrido? ¿Te has quedado corto y definiste pocas? ¿Te has pasado y hay de más? Se sincero por favor, si no te estás engañando a ti mismo. Yo no miro.

¿Te has dado cuenta de que cada vez que quieres y escoges una acción estás también diciendo **NO** a las otras? ¿Sabes lo que es el **coste de oportunidad**? Para explicarlo nada mejor que un ejemplo. Retoma la lista de FNMs ordenada de mi trabajo que dejamos en el capítulo IV (Las reglas de los FNMs). ¿Recuerdas ese trabajo cualquiera con responsabilidades cualesquiera?

FNMs del trabajo (con ranking)	
Factores necesarios	Factores motivadores
1- Que me permita equilibrar mi vida personal con la laboral 2- Que exista un buen compañerismo 3- Que ofrezcan formación continua 4- Que quede cerca de mi hogar 5- Que el sueldo esté acorde con mis responsabilidades laborales	1- Que ofrezcan servicios adicionales u otros descuentos (ej. <i>tickets</i> de almuerzo o seguro médico) 2- Que tenga posibilidad de disfrutar de vacaciones cuando las necesite, y no sólo en agosto

Imagina (cosa rara) que tengo un gran volumen de trabajo, y ya llevo varias semanas saliendo muy tarde. Lo cual no le gusta mucho a mi familia. Cada año hay que terminar antes de que llegue la temporada alta, y no hay forma de conseguirlo sin estrés. Como esta situación hace que mi primer factor necesario no se cumpla, preparo la siguiente lista de posibles acciones para cambiarlo:

- Proponer que subcontraten a alguien (becario, ayudante, *outsourcing*) que me ayude en esos picos de trabajo
- Pedir una planificación de actividades diaria para que tu jefe vea de que no hay posibilidad de terminar el trabajo dentro del horario laboral (se lo imagina pero nunca lo acepta)

- Solicitar que te paguen las horas extras o proponer que te den días adicionales de vacaciones para compensarlas
- O simplemente no hacer nada y aguantarse

Finalizada la lista, lo que interesa es que para cada uno de las acciones te formules la pregunta siguiente: *¿cuáles son para ti los pros y los contras de cada opción?* De otra forma, *¿qué consecuencias (buenas y malas) tendrá ejecutar cada una de las posibilidades de la lista?* Siempre se gana y se pierde algo.

<b>Cambio:</b>		Mejorar mi horario en la oficina	
<b>Escenario 1:</b>		<b>Escenario 2:</b>	
Contratar a alguien		Planificación de actividades	
<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>	<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>
Se saldrá a tiempo de la oficina	Implica un gasto para la empresa  El jefe puede considerarme menos válido	Se hace consciente al jefe de mi dedicación extra	Probablemente no se salga antes
<b>Escenario 3:</b>		<b>Escenario 4:</b>	
Compensación extra		No hacer nada	
<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>	<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>
Se gana más dinero o días que se pueden disfrutar luego	No se sale antes de la oficina	No hay que pensar	No se sale antes de la oficina  Aumenta la desesperación

Observa que, como el cambio para que mi factor necesario se cumpla es mejorar el horario de oficina, mis opciones preferidas serán las que me permitan salir antes. Si no lo consigo, a la larga me estresaré, disgustaré, amargaré,

*palabro* (sustituye *palabro* por aquella sensación que te produce tu trabajo cuando estás agobiado).

Pero ¿y si no consigo salir antes de la oficina? Bien sencillo. Debo mirar si alguna de las opciones descartadas incluye ventajas que me proporcionen un factor motivador que mitigue la sensación de frustración que me produce quedarme sin mi principal factor necesario. Por ejemplo, en la opción de compensación extra me llevaré un dinero o días libres que me pueden venir muy bien para hacer ese viaje tan deseado. Pero ¿y qué ocurre si luego trabajas tanto que no tienes tiempo ni para gastar el dinero? ¿O si tienes muchos días de vacaciones que no hay quien consuma porque tu pareja y todos tus amigos y familiares trabajan? Recuerda de nuevo que los factores motivadores pueden llegar a tapan algún factor necesario. Tampoco olvides que la rueda de la vida tiene ocho *quesitos* inseparables. Muchas veces para mejorar uno tenemos que sacrificar otro.

### Consejos importantes:

-No merece la pena obsesionarse más de lo necesario con estos cuadros, porque no siempre indican la mejor alternativa a la primera. *¿Entonces para qué hago estas tonterías?*, te estarás preguntando. Ayudan a conocerte. La peor sensación es llegar día tras día a casa sin saber por qué está uno amargado.

-¿No se te ocurren factores negativos en alguna de las acciones? Piénsalo mejor, como en el mercado de valores: “siempre que alguien gana, otro pierde”.

-Recuerda que a veces no existe un único factor motivador que mitigue la falta de otro factor necesario, sino varios. Esto no hace más que agregar un mayor grado de complejidad al análisis. Pero seguro que ya has cargado suficiente energía interior para que las complicaciones en

esta etapa no sean más que oportunidades para divertirte un poco más.

-Siempre que elijas una opción, descartas el resto. Te guste o no. Si las ventajas que pierdes te generan dudas, te costará más elegir el escenario que te permitirá conseguir tu objetivo final. Aunque en ocasiones se logra antes el objetivo combinando las diferentes alternativas generadas. Por esto también es importante que tu lista de acciones posible sea bien larga.

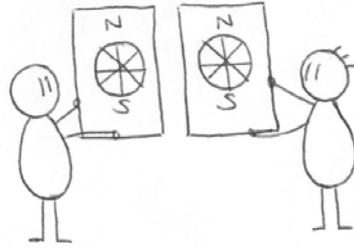
- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Toma alguno de los cambios y genera algunos escenarios para indicar lo mejor y peor de cada uno:

Cambio 1:			
Escenario 1:		Escenario 2:	
Pros (+)	Contras (-)	Pros (+)	Contras (-)
Escenario 3:		Escenario 4:	
Pros (+)	Contras (-)	Pros (+)	Contras (-)

<b>Cambio 2:</b>			
<b>Escenario 1:</b>		<b>Escenario 2:</b>	
<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>	<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>
<b>Escenario 3:</b>		<b>Escenario 4:</b>	
<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>	<b>Pros (+)</b>	<b>Contras (-)</b>





## IX. Tu relación con otras ruedas de la vida

¿Vas viendo como mejoras en tu auto-conocimiento? Estupendo, fantástico, ¿a que ya te ves con más seguridad cuando te levantas por las mañanas? Si no es así, no hagas trampa y haz los ejercicios, porque de otra forma nunca avanzarás. Pero ya veo por dónde me vas a salir... *aunque me conozca mejor ¡nadie me entiende!* Claro, claro, ¡si es que no vivimos solos! (afortunadamente, en general, pecamos de ser animales sociales).

¿Qué te parecería comparar tu rueda de la vida con otras ruedas de la vida? En concreto, cada *quesito* que tienes, con los *quesitos* de otra persona. Esto se hace para ver si tus expectativas y tus FNMs se parecen con los de tu pareja (amor), tus compañeros (trabajo), o tus familiares y amigos. Estudiemos un caso que ya trabajaste en el capítulo IV (Las reglas de los FNMs), y que mostraba los FNMs de un joven cualquiera. Si me lo permites, llamaré a este joven Pedro.

Pedro con sus FNMs de la pareja ideal	
Factores necesarios	Factores motivadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que sea simpática y divertida</li> <li>- Que sea inteligente y me entienda</li> <li>- Que sea una buena madre</li> <li>- Que no fume</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que le guste viajar</li> <li>- Que le guste el deporte</li> <li>- Que sea atractiva (que esté buena)</li> <li>- ...</li> </ul>

¿Qué puede pasar si lo cruzas con los FNMs de una joven?  
Para este ejemplo, Heidi.

Heidi con sus FNMs de la pareja ideal	
Factores necesarios	Factores motivadores
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que me haga reír</li> <li>- Que sea responsable y trabajador</li> <li>- Que le guste relajarse en casa</li> <li>- Que pueda ser un buen padre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que cuide su cuerpo y sea sano</li> <li>- Que no salga con sus <i>amigotes</i></li> <li>- Que sea inteligente y me entienda</li> <li>- ...</li> </ul>

¿Cómo imaginas que funcionarán Heidi y Pedro como pareja? Si leíste atentamente los capítulos III (Factores necesarios y motivadores) y IV (Reglas de los factores necesarios y motivadores), te habrás dado cuenta que a largo plazo tendrán dificultades. ¿Estás seguro? Si la pareja no plantea unas hipótesis iniciales, no se puede afirmar que les vaya a ir mal.

¿Te imaginas a Pedro quedándose el fin de semana tumbado en el sofá con lo que le gusta viajar? ¿Y qué ocurre si Heidi fuma?

Si me permites ser un poco agresivo, aunque sólo sea para llevar la situación al extremo y analizarla mejor, supón que Heidi es una chica muy atractiva y apasionada del deporte, sin embargo no ha conseguido dejar de fumar sus dos

cajetillas de tabaco al día. Y Pedro un viajero habitual al que le gusta salir de juerga con sus amigos (entiéndase cariñosamente, *amigotes*) un par de veces al año. Ocasionalmente practica deporte por lo que su cuerpo es una envidia.

¿Te imaginas el comienzo de la relación? Se conocen en una loca noche de verano durante unas bonitas vacaciones en las que no se despegan el uno del otro. A la vuelta empiezan una relación seria y estable. ¿Qué factores necesarios ven cada uno? Desde luego, Heidi observa lo bien que se cuida Pedro e inicialmente no se fija en la *panda* de *amigotes* con los que cuando sale se comporta como uno más de un grupo de *primates*. Tampoco Pedro cae al principio en la cuenta de cuánto fuma Heidi, y sólo se fija en lo atractiva que es.

Bueno, reconozco que el ejemplo es un poco simplón y sólo hace mención a aspectos físicos. Podría haber comentado que son inteligentes y todas esas historias. Pero últimamente parecen valorarse más los aspectos físicos que los intelectuales (al menos, a primera vista). No hay más que observar cómo en la televisión encierran a gente (¿guapa? ¿atractiva?) a *hacer el payaso* en una casa. Sin embargo, no promueven ningún programa en el que los encierren a escribir un tratado sobre experimentos científicos.

Volvamos a Heidi y Pedro. ¿Recuerdas lo personal y complicada que es estimar la variable tiempo? ¿Cuánto tiempo les das? Lo que tarden cada uno en acostumbrarse a lo nuevo, y entonces caigan en lo realmente necesario que no tienen.

Existe la posibilidad que, si transcurre el tiempo suficiente, cambien sus factores necesarios y se acepten el uno al otro. O quizás no, y decidan buscar a otra persona con quien puedan ser más felices. No existe una receta mágica que de

con la solución. Pero, sea como sea, hay un ingrediente imprescindible: **el respeto**.

Y esa es la clave cuando enfrentas tu rueda de la vida frente a otras ruedas de la vida. Además, no esperes que sean los demás los que comiencen a respetarte, debes ser tú quien empiece a mostrar con el ejemplo que el respeto mutuo es posible y necesario.

Con el ejemplo de Heidi y Pedro te has visto obligado a pensar desde dos perspectivas. ¿Verdad que no lo haces muy a menudo? Esa es precisamente la clave de este capítulo: aprender a ponerse en el lugar de los demás que te rodean (**empatía**). ¿Por qué no dedicas un momento a pensar en los FNMs de tu pareja? ¿Y en los de tus compañeros en la empresa? ¿Y en los de tus amigos o familiares? Si te tomas unos minutos para identificarlos, te darás cuenta de lo mucho que te aportarán en la nunca sencilla tarea de conocer y entender mejor a nuestros semejantes.

Durante este proceso, puede que te asombre descubrir que todavía no sabes exactamente lo que esperan de ti, y por tanto, nunca serás consciente de lo bien o de lo mal que te relacionas.

Y ahora, un último paso para pensar en el futuro. No sólo es interesante reflexionar sobre tus relaciones a día de hoy, también es muy enriquecedor pensar un poco en las del futuro. Por ejemplo ¿Imaginas qué ocurrirá si Heidi no desea tener hijos y que Pedro, aunque no se lo plantea por ahora, si que los quiere tener en un futuro? ¿Qué pasará cuando Pedro quiera tener hijos y Heidi siga sin tener el menor interés? Conocer un poco las expectativas futuras significa ser ahora consciente de cosas que más adelante

con seguridad no te gustarán, con lo que te evitas muchas frustraciones.

¿Qué haces cuando observas que tu futuro no va en la dirección adecuada? Bueno, recuerda el capítulo VII (Fijando tus compromisos) y mira si existe alguna posible acción para cambiar tus FNMs o los de los que te rodean.

### Consejos importantes:

-Quien se quiera obsesionar buscando una relación que cumpla perfectamente con sus factores necesarios puede llegar a buen resultado si no tiene una lista muy amplia. Pero cuidado, porque cuando hablamos de relaciones, la metodología presentada en este libro para ser feliz, se convierte en bidireccional; si lo piensas bien verás que este cambio te llevará a esta curiosa reflexión: *“la relación perfecta no existe, somos nosotros los que la hacemos perfecta día a día”*.

-Es un error pensar que te conoces muy bien y que lo que te gusta ahora nunca va a cambiar. ¿Recuerdas tus gustos hace diez ó veinte años atrás? Si no han cambiado, sólo puede ser porque ya estás muerto. En mi caso, debo decir que lo que me gustaba hace diez años, dista enormemente de lo que me agrada hoy. Y analizando esa tendencia, puedo hacerme una idea de lo que puede que me guste dentro de otros diez.

-Y no olvides que es muy importante ser comprensivo con los valores de los otros. Es el pilar para crear relaciones adecuadas y desarrollar la empatía. Demuestra a los demás que te interesa conocer con sinceridad todo lo que les importa y cómo se sienten. Solidifica la relación a futuro.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Nada mejor que pedirle el listado de FNMs a tu pareja, a un familiar o a un amigo. Y piensa en sus FNMs y cómo complementan o contrastan con los tuyos.



## X. Tu yo futuro

Ya te conoces un poco mejor, y sabes cómo relacionarte de manera asertiva con tu entorno. ¿Y ahora qué? Además de seguir trabajando en los cambios marcados en el capítulo VII (Fijando tus compromisos) y en cómo tu rueda de la vida se relaciona con la de los demás, sería necesario pensar un poco en las siguientes preguntas: ¿Qué quieres conseguir en un futuro? ¿Cómo te gustaría que te recordaran? ¿Qué quieres hacer con el resto de tu vida? En suma, crear tu **yo futuro**.

Para definirlo realiza un pequeño ejercicio que espero te haga pensar durante un buen rato. Escribe en una hoja la pregunta siguiente, y la respuesta con una extensión de tres a cuatro líneas. Tómate el tiempo necesario, porque realmente lo requiere:

- Imagínate de aquí a veinte años... el día de tu gran homenaje, y en el que varias personas que te conocen bien van a pronunciar un discurso sobre ti... ¿qué te gustaría que dijeran?

Sinceramente, ¿a que cuesta una barbaridad saber lo que te gustaría que dijeran? ¿te has parado a pensar cuánto tiempo dedicas a quejarte de todo lo que va mal y en el poco tiempo que dedicas a pensar lo que quieres ser y hacer en un futuro?

No estaría de más retroceder un poco -aunque sólo sea mentalmente- a cuando te sentías libre, sin barreras, ni ataduras. ¿Recuerdas tus sueños de infancia y juventud? ¿Verdad que parecía fácil cualquier cosa?, veías un cohete despegar y ya querías ser astronauta.

Observa la primera figura de la balanza que está a la derecha. Si colocas todos los aspectos positivos de tu rueda de la vida a un lado de la balanza, y los negativos al otro, verás lo fácil que es obtener un balance como el de la figura 4. Pero una cosa es la teoría y otra la práctica, muchas veces un pequeño detalle que no se corresponda bien con tus expectativas te arrastra hacia la insatisfacción y cambia el fiel de la balanza ¿no has sentido muchas veces que la balanza de tu vida se parece más a la segunda que a la primera?

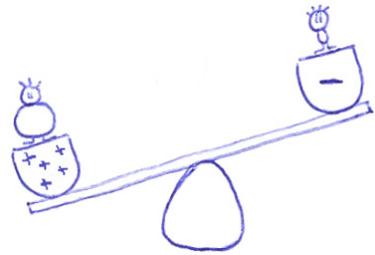


Figura 4 - Balance habitual

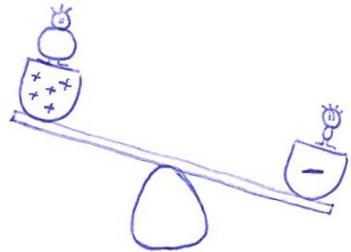


Figura 5 - Balance que se siente

Muchas veces he visto ruedas de la vida con un único *quesito* de los ocho, con baja nota. Y ese *quesito* les valía para olvidar todos los demás y sentirse en un callejón sin salida esperando a que alguien les salvara de sus males. ¿Cuántas veces no te has olvidado de todo lo bueno que

tienes y te has dejado llevar, olvidándote de trabajar en tu futuro lleno de retos y de alegrías?

Si la balanza se inclina hacia lo negativo, busca algo positivo que te anime, siempre hay algún detalle por pequeño que sea que te motiva a seguir adelante. Para esto, existen muchos libros que hablan de la autoestima personal pero tengo la certeza de que nadie se los cree hasta que no lo sufre en sus propias carnes.

En mi caso, sufrí un trágico accidente de tráfico que me destrozó física y mentalmente. Esto me llevó a comprobar que existían cosas vitales, como el cariño de mi pareja y familia, a las que antes, sin nunca haberlas puesto en duda, no les daba tanta importancia. Durante mi estancia en el hospital estuve tentado de rendirme y pensar que la vida era una mierda. Seguramente, me rendí muchas veces. Pero al final, opté (o no me quedó más remedio que optar) por no obsesionarme con ese *quesito* de la salud que estaba mal (y que aún no está como antes), y trabajé poco a poco para mejorarlo sin olvidar todo lo bueno que me rodeaba.

Te recomiendo un pequeño juego que servirá para descubrir las fantásticas cosas que te quedan por realizar. Y de paso, para observar las grandes cosas que ya has hecho. Reúnete con algún amigo o familiar y detallad juntos en una hoja las cinco experiencias vividas más interesantes. Compartiré contigo las mías:

- Invitar a mis padres a cenar con mi primer sueldo
- Entrar de nuevo en mi casa tras cinco meses convaleciente de un politraumatismo en un hospital
- Hacer un viaje transoceánico sólo para conocer a una chica que contacté por Internet
- Participar en una ceremonia india en el desierto de Sonora
- Mi primer llanto al nacer en Madrid

Por supuesto, puede que de esta lista alguna te haya fascinado y otra parecido una tontería. Pero no olvides que son las **mías**, y sólo sirven para iluminar y darte alguna posible idea para formular las tuyas. ¿Qué te parece si intercambias tus experiencias con varias personas y descubres la de cosas interesantes que has hecho y que puedes aún hacer? Antes de empezar con las nuevas metas, no tiene nada de malo pensar todas las cosas buenas que llevas vividas.

Mira por tanto la siguiente figura e imagina por unos minutos que observas tu **yo futuro**. Es decir, todo lo que quieres hacer y ser en un futuro próximo y lejano. Siente en tu interior que tienes capacidad para hacer todo aquello que te propongas, al margen de que muchas veces las adversidades no

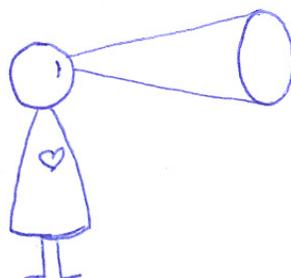


Figura 6 – Tu yo futuro

te dejen avanzar. Eres el único que lleva las riendas de tu vida, y ahora eres más consciente de cómo hacerlo bien. Ya viste en el capítulo VII (Fijando tus compromisos) la manera de comprobar si tus planes de acción avanzan adecuadamente. Y ahora que ya tienes marcado en el mapa de carreteras de tu vida el itinerario de viaje escogido, te toca avanzar un tramo cada día.

Y en cada paso que des por el camino no olvides tu pequeño corazón lleno de valores. Esos valores que te guían y resuenan en tu interior con tanta fuerza.

### Consejos importantes:

-¿Te cuesta valorar los aspectos positivos porque siempre estás pensando en aquello negativo que te incomoda? Pregúntate cuánto tiempo quieres seguir así, valora con honestidad si quieres permanecer en ese estado el resto de tu vida. La duda es perfectamente válida, ya que eres tú quien lo está sufriendo. Pero perdóname si yo no te acompaño, ya decidí salir de ese camino de *autocastigo*.

-¿Recuerdas las estructuras del capítulo VII (Fijando tus compromisos)? Hay muchas personas que antes de llegar a la mitad de su vida, creen que lo mejor ya ha pasado. Si eres de esas, te apagas constantemente y olvidas los estupendos proyectos que todavía tienes que hacer en tu vida, protégete de la negatividad con un simple recordatorio: dibuja con tu dedo en el espejo del baño alguna figura que te levante el ánimo (una sonrisa, flor, una mano con el pulgar levantado hacía arriba...) y recuerda cada día cuando te contemples en el espejo lo interesante que puede llegar a ser tu vida: saborea cada momento.

-No olvides que una vez que ya sabes lo que quieres, tienes que estar preparado para actuar con la seguridad que te dará el éxito. La confianza en ti mismo es la que te hará ser consciente que la suerte la creas tú mismo.

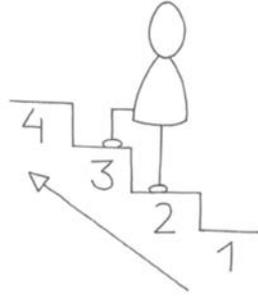
- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Nada mejor que escribir tu yo futuro a corto y largo plazo.

¿Cómo es nuestro yo futuro dentro de 1 año?

¿Y dentro de 10 años?

¿Y dentro de 20 años?



## XI. Proceso de aprendizaje

Es el momento de realizar una pausa y analizar un poco mejor el proceso de aprendizaje. ¿Piensas que ahora que casi has terminado este fascinante libro, ya estás preparado para hacerte *coaching* de forma exitosa? Si has dicho que sí, ponte una medalla y grita frente al espejo lo maravilloso que eres. Pero no grites demasiado, porque toca ponerlo en práctica, y puede que caigas en la cuenta de que desconoces algunos pequeños detalles.

Retomando las teorías de David Kolb, ¿conoces los cuatro estados por los que se pasa siempre que se aprende algo? Pongamos el ejemplo de cómo se aprende a conducir un coche. Entiendo que es un ejemplo cercano, y si aún no sabes conducir, no creo que te cueste imaginar cómo se aprende.

1- **Desconocimiento inconsciente:** ¿te imaginas a un habitante de un poblado indígena, situado en medio de alguna selva paradisíaca, que nunca haya visto un coche? Una de esas personas que se ven en los documentales de la televisión realizando tareas primitivas y que siempre obligan a meditar: *si yo viviera como esta gente... sin problemas ni preocupaciones...* Al margen de profundizar

en sus problemas (que por supuesto, los tiene), supón que no ha visto jamás un coche. ¿Crees que le importa conducir? Claramente, no. No sabe ni que existen.

2 - **Desconocimiento consciente:** alguien te sorprende un día con un automóvil, y te parece interesante. Ahora bien, no tienes ni idea de cómo conducir ese trasto, y te dicen que para aprender debes recibir clases. ¿Recuerdas cuánto deseabas el carné de conducir al cumplir los 18 años?

3 - **Conocimiento consciente:** ¡qué bien!, después de algunos pequeños sufrimientos (o colosales, según el caso), ya tienes el permiso y puedes conducir el aparato. Si ya pasaste por ello... ¿recuerdas tus primeros días? Entrabas en el coche y no parabas de repasar mentalmente, una a una, todas las reglas aprendidas: *ponerse el cinturón de seguridad, comprobar la marcha que está puesta, arrancar el coche...* Vamos... que vivías aquello como una odisea, aunque con emoción.

4 - **Conocimiento inconsciente:** ¿y a los dos años de tener el carné? (en el caso de los más expertos, a los dos días). ¿Verdad que conducías como quien no quiere la cosa y sin tener que repasar la lista de instrucciones en cada momento? Ya eras un fiero, y eso se notaba en tu tranquilidad al conducir.

¿En cuál de los cuatro estados crees que pasas más estrés? Sin duda en el segundo y en el tercero, porque es cuando estás más preocupado de que salga bien. La mente está más relajada cuando no sabe acerca de algo o cuando ya lo controla de forma inconsciente.

¿Recuerdas el segundo capítulo cuando comprabas la botella de agua? Si te dan un litro de agua, la transacción de

compraventa se realiza de forma inconsciente, pero cuando te dan medio o cinco litros, vuelves al tercer estado (conocimiento consciente) e intentas aprender, ver los criterios de cómo avanzar.

Todo lo que ocurre tiene un formato de **causa-efecto**. Normalmente controlas las causas y sabes qué efecto van a tener, al menos cuando has pasado por cierta formación y una serie de experiencias. Ahí reside el detalle interesante... ¿qué ocurre cuando se da una nueva causa que no tienes prevista, o para la que no te has formado? ¿Y si no acontece el efecto que tenías previsto?

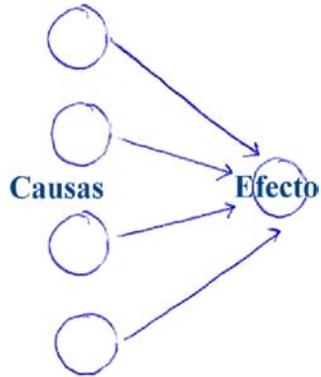


Figura 7

Un ejemplo para ilustrarlo: ¿te imaginas qué ocurriría si aparcando el coche aparece una vaca voladora? Evidentemente, no te cuadraría mucho, y seguro que de tanto fijarte en la vaca, acabas dándote un porrazo.

¿Y por qué ese pequeño accidente? Simplemente porque cuando aprendiste a conducir, nadie te enseñó a aparcar el coche teniendo en cuenta que pudieran aparecer vacas voladoras. Es decir, no evaluaste el impacto de la causa (vaca voladora) para conseguir el efecto deseado (aparcarse). Y en teoría sabes conducir a la perfección, pero si cuando hubieras aparcado tu proceso de aprender a conducir aún estuviera en el estado tres (conocimiento consciente) seguro que hubieras detenido el coche, fotografiado a la vaca y evitado el golpe. Pero no, aparcas de forma inconsciente y tuviste el accidente. ¿Merece la pena estresarse? Sin duda

no, simplemente, necesitas interiorizar que al aparcar pueden aparecer vacas voladoras que distraigan tu atención.

Te invito a llevar este ejemplo a todas las cosas que haces en tu vida de forma inconsciente como ducharte, andar, leer, o también al *Autocoaching*. Comprobarás que día a día lo harás mejor y cada vez más inconscientemente. Pero no olvides nunca que la relajación que te produce la rutina también puede llevarte a cometer errores, sobretodo cuando te encuentres con imprevistos o cosas nuevas. Piensa también que no pasa nada por una equivocación. Analiza el motivo y haz todo lo posible para que no vuelva a ocurrir. Y sonríe siempre por lo que has aprendido.

### Consejos importantes:

-Hasta el más versado, está siempre aprendiendo cosas nuevas. Y en el momento en que olvides esto, tenderás a mostrar una arrogancia nada productiva. Ser humilde es algo que siempre agradecen los que nos rodean.

-Y si eres de las personas que se infravaloran pensando que no saben nada, ten cuidado con este prejuicio. Ni un extremo ni otro. Más vale saber que puedes llegar a conocer un tema a fondo, y que aprender siempre te deparará sorpresas agradables que te enriquecerán más y más.

-Además de aprender y aprender no está de más saber desaprender. Deja a un lado lo que fue válido en un pasado pero ahora está obsoleto y cambia. Es un proceso de mejora continua.

- **Para terminar, un ejercicio práctico:**

Piensa en tu yo futuro y lista las cosas que has aprendido y las que quieres dejar a un lado.

Mis mejores aprendizajes	Lo que quiero desaprender





## XII. Resumen

Este es el último capítulo. ¿Cómo te sientes? ¿Te ha gustado? ¿Estás seguro de que es el último?

Mi idea con este último capítulo es hacerte una serie de preguntas que te ayuden a recapitular los pasos de la metodología, y de paso, comprobar cuántas de tus expectativas iniciales sobre el libro se han cumplido.

¿Te ha parecido interesante el tema? ¿Ya sabes algo más sobre el *coaching*? Si lo piensas bien, nunca he explicado qué es el *coaching*, sino más bien he procurado seguir lo estudiado por Jerome Bruner, que sostiene que el conocimiento verdadero es aquel en que el alumno descubre lo nuevo por sí mismo, sin la ayuda permanente del profesor; sustituyéndose así, el aprendizaje por el descubrimiento. A lo largo del libro te he ido planteando ejercicios que te hicieran reflexionar y descubrir por tus propios medios cómo conocerte mejor, cómo saber que es lo que no te gusta de tu vida y cómo cambiarlo. Esta es, en suma, la base misma que cimienta el *Autocoaching*. En cualquier caso, te invito a ojear el glosario para contrastar tus conclusiones con las definiciones más teóricas.

¿Indignado por haber leído cosas que son evidentes y no te acaban de convencer? Tan solo hemos reflexionado juntos a través de un orden y una metodología concreta que entiendo puede ayudarte, igual que ha ayudado a mucha gente.

¿Muy contento de acabar de leer un libro más? No te voy a engañar, a mí me cuesta leer un libro hasta el final, quizás porque mis expectativas cuando lo ojeo y lo compro son muy altas. Así que permíteme felicitarte de nuevo. Si te ha gustado, vuelve a leerlo cuando más lo necesites.

¿Muy corto? Este libro termina cuando tú decidas. Puedes volver y volver, y siempre lo verás de forma distinta. Con cada lectura se activarán nuevas conexiones en tu cerebro, y con cada ejercicio descubrirás alguna sorpresa oculta que anteriormente habías pasado por alto.

¿Qué has aprendido? Quizás cuando pases las últimas páginas no vas a ser consciente de todo lo que has leído. Sin embargo será en el transcurso de los días cuando empieces a recordar de forma más precisa todo lo expuesto en este libro. Porque el *Autocoaching* vibra con fuerza en tu propio motor interno.

¿Y el orden? ¿Te han quedado claras las relaciones entre los conceptos? Si no fuera así, el gráfico que sigue resume lo tratado en cada capítulo. ¿Lo ves mejor ahora? Estupendo, te felicito, y no dejes de prestar o regalar este libro a tu mejor amigo.

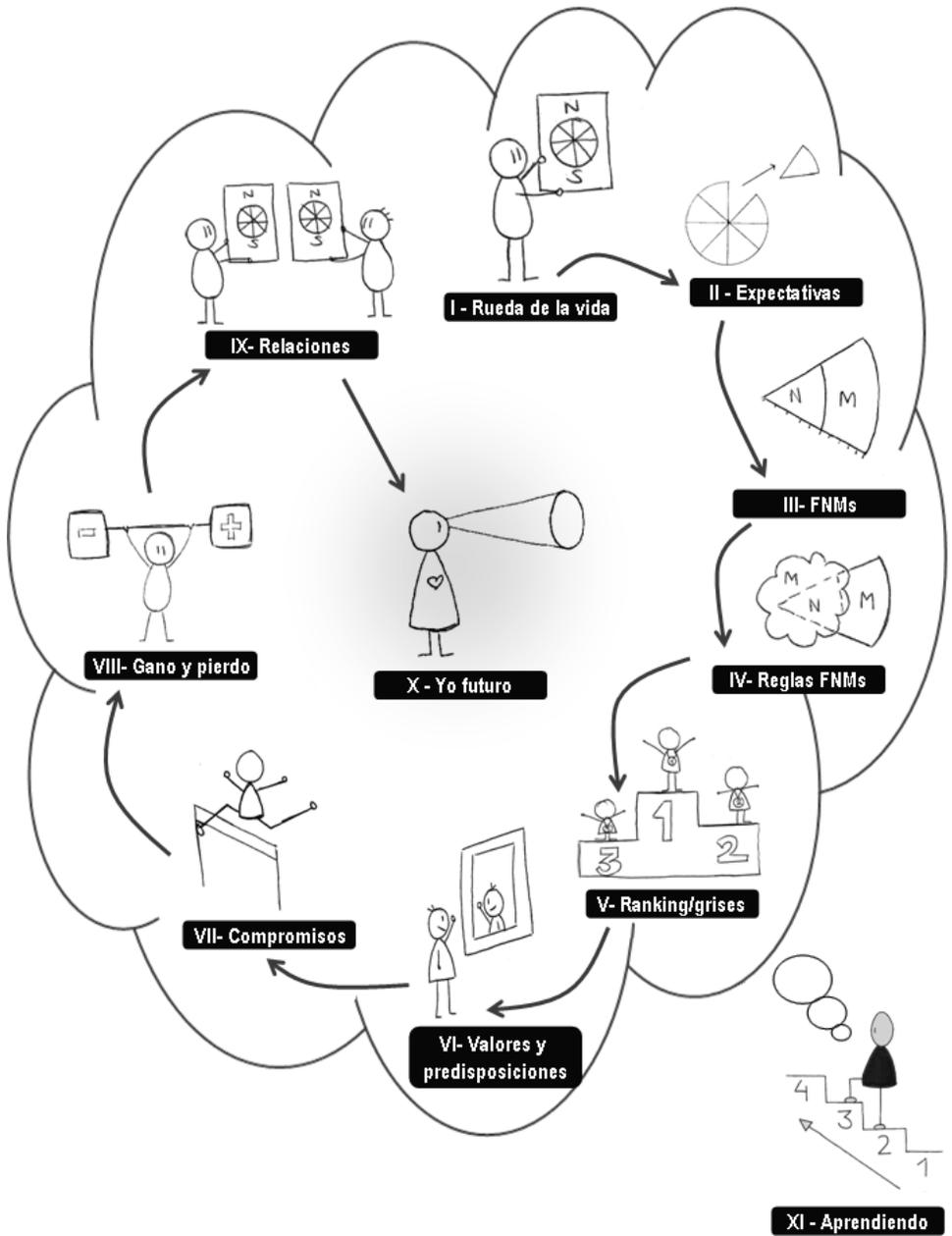


Figura 8

Al margen de cómo se hayan cumplido tus expectativas con este libro, es el momento con la figura anterior presente, de repasar cómo han ido progresando tus cosillas a lo largo de los capítulos. Cierra los ojos e intenta recordar como ha ido evolucionando lo que te preocupaba al comienzo.

La rueda de la vida es uno de los ejercicios más importantes de *Autocoaching*. Evalúa en un momento tu grado de satisfacción en las facetas más importantes de tu vida. Realízala de vez en cuando y apunta la fecha en que se hizo.

Para evitar frustraciones innecesarias, fíjate siempre unas expectativas sinceras que, en mayor o menor detalle ayuden a determinar los FNMs de tus *quesitos* más necesitados. Una vez asimiladas sus reglas no hay que olvidar que las circunstancias que te rodean pueden cambiar y por ello es crucial analizar tu comportamiento durante los días grises para entender y mejorar tu tolerancia ante las eventualidades. De la misma forma, estructura de manera eficaz la idea de aquello que más te importa y de lo que menos, para luego evitar sorpresas.

Como ya te conoces mejor, y has meditado el peso de tus percepciones selectivas, es el momento de avanzar con aquello que te interesa. Con un compromiso claro y una serie de acciones para la tarea en la que te has embarcado. No te olvides de los recordatorios. Te pueden ayudar a que tu plan de acción sea un éxito.

Antes de decidirte por alguno de los posibles escenarios para conseguir el cambio, piensa un poco en qué ganas y qué pierdes con cada una de ellos. E incluso prioriza los que más te interesan.

Medita cuáles son las expectativas que se esperan de ti. ¿Qué espera tu pareja? ¿Y tu trabajo? ¿tus familiares te piden más tiempo del que puedes darles? Indaga en las

ruedas y factores de los demás para mejorar tus relaciones personales y profesionales.

Recuerda siempre que todos los pasos seguidos en la metodología están destinados a hacer realidad tu **yo futuro**. Es mejor pensar en todo lo bueno que queda por hacer que en lo malo que ya pasó. Piensa que lo mejor siempre está por venir sin olvidar quién eres y que valores tienes.

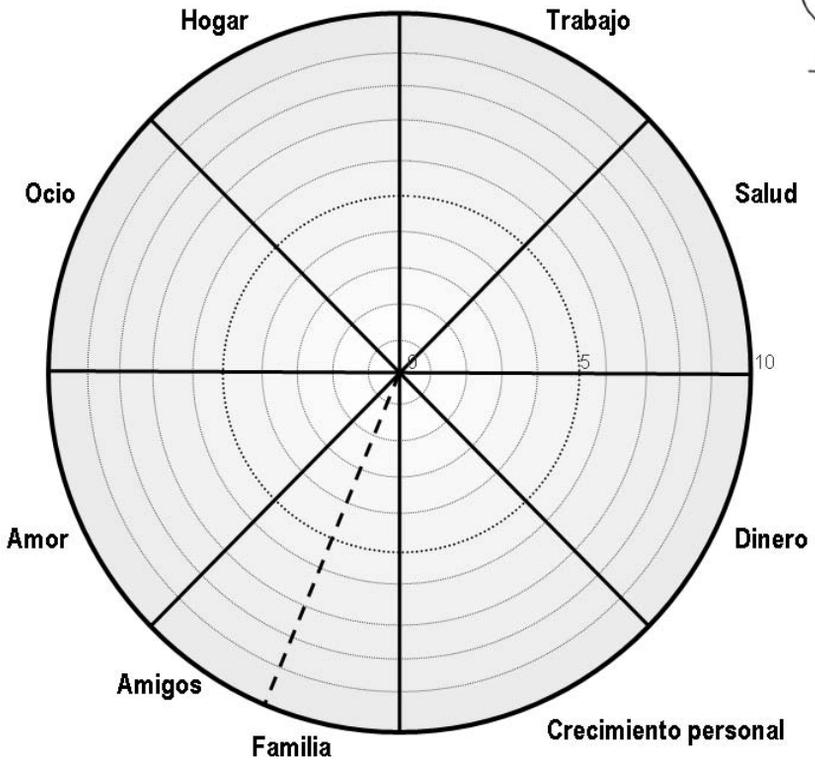
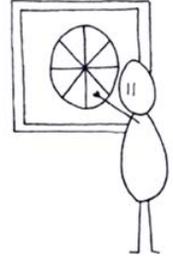
### Consejos importantes:

Ya me dirás... ahora son **tus** consejos los importantes. Disfruta de la vida, es un regalo que te dieron al nacer.

- **Para terminar, comprueba tu evolución:**

**NOMBRE:**

**FECHA:**



**Figura 9**

<b>FNMs del trabajo</b>	
Factores necesarios	Factores motivadores

<b>FNMs de la salud</b>	
Factores necesarios	Factores motivadores

<b>FNMs del dinero</b>	
Factores necesarios	Factores motivadores

<b>FNMs del crecimiento personal</b>	
Factores necesarios	Factores motivadores

<b>FNMs de los amigos</b>	
<b>Factores necesarios</b>	<b>Factores motivadores</b>

<b>FNMs de la familia</b>	
<b>Factores necesarios</b>	<b>Factores motivadores</b>

<b>FNMs del amor</b>	
Factores necesarios	Factores motivadores

<b>FNMs del ocio</b>	
Factores necesarios	Factores motivadores









<b>Cambio 2:</b>			
<b>Escenario 1:</b>		<b>Escenario 2:</b>	
Pros (+)	Contras (-)	Pros (+)	Contras (-)
<b>Escenario 3:</b>		<b>Escenario 4:</b>	
Pros (+)	Contras (-)	Pros (+)	Contras (-)



**¿Cómo es mi yo futuro dentro de 1 año?**

Blank space for writing the answer to the question: ¿Cómo es mi yo futuro dentro de 1 año?

**¿Y dentro de 10 años?**

Blank space for writing the answer to the question: ¿Y dentro de 10 años?

**¿Y dentro de 20 años?**

Blank space for writing the answer to the question: ¿Y dentro de 20 años?





## En la práctica: **Coaching** de la variedad

Después de cuatro años trabajando con la metodología de *Autocoaching* he podido comprobar su utilidad en multitud de casos. Pero también es verdad que en la práctica cuesta realizar los ejercicios. *¿Y por qué? Pensamos...venga, empiezo por la rueda... ¡qué fácil!, y ahora los factores... ¡ufff!, esto me va a llevar mucho tiempo... ¿pero qué pongo?,* y te quedas encerrado en una pequeña espiral de la que te cuesta salir para ponerte a listar la multitud de factores y cambios que realmente quieres incluir.

Y el problema principal es que cuesta ser objetivo: *¿qué le pides tú al amor?* he preguntado decenas de veces a gente que tenía mal el *quesito* del amor... *bueno, encontrar a alguien que me quiera, dar con la pareja de mi vida, que sea **mi** persona perfecta...* y así hasta muchas más generalidades que aunque sean comprensibles, ayudan poco a concretar aquello que quieres.

Tienes que poner los pies en la tierra y ser algo más objetivo. Seguro que tienes preferencias como que tu pareja tenga cierta estatura, cierta educación, o cierto estilo de vida. Y quién sabe, quizás lo quieras todo, porque te lo mereces. *¿Y si te dan una lista de las cosas que te gustan pero sólo puedes seleccionar la que realmente te importa?*

¿No te será más fácil? Ahora sí que ya no debería existir aquella excusa de: *¡es que no sé qué poner!*

Tus primeras reacciones serán defensivas: *seguro que no me van a poder sugerir **todo** lo que yo realmente quiero*, acompañada de, *¿y no me estarán predisponiendo a ciertas cosas?* Las dos tienen ni pizca de verdad. **El coaching de la variedad no intenta ni sesgar ni sentar cátedra.** Es un motor taxonómico cuyo único propósito es aportar un conjunto estructurado y jerárquico de variaciones sobre cada uno de los aspectos presentes en los sectores de la rueda de la vida que te permitan perfilar mejor tus propios factores y cambios relacionados con coherencia y objetividad.

Como ya especificó Edward de Bono en su obra “Pensamiento Lateral” es sorprendente cómo la capacidad del cerebro humano cuando genera opciones, por ridículas que parezcan al principio, finalmente ayuda a llegar a una buena solución.

Desarrollar el *coaching* de la variedad para *Autocoaching* fue complicado. Cada persona es complicada, y cada vez que comprobaba los factores y cambios que proponían muchas de ellas, más confirmaba la tesis de que cada persona es un mundo.

Algún ejemplo fue de lo más rocambolesco y divertido: como aquella amiga, que después de conocer al que ella misma describió como el hombre de su vida, no pudo continuar con la relación por los pelos que tenía él en la espalda. Vamos, que para ella era un factor necesario el que su pareja no tuviera vello. Nunca lo hubiera considerado

importante, pero ese detalle se demostró crucial a la hora de hacer de alcahueto para mi amiga.

Probablemente muchos psicólogos empezarían a analizar las posibles motivaciones de ese factor buscando algún trauma oculto de la infancia. Pero las personas tienen sus ‘gustillos’ y tal vez no sea necesario escarbar muy profundamente en el subconsciente para descubrir cuándo y cómo se crearon. Pero si te parece, dejaré ese ejercicio para mejor momento. Basta ahora saber que no debes cohibirte cuando selecciones todos los factores que consideres necesarios, porque por raros que sean, **son los tuyos.**

Al comienzo del proyecto siempre escuchaba: *pero seleccionar mis gustos entre una lista de innumerables opciones es imposible....* Y en parte tenían razón. Definir los gustos puede ser un ejercicio sin fin si no se sabe cerrar un ámbito de definición. Por ejemplo, si se quiere definir la preferencia por un color de ojos, los habrá muy estrictos que dirán que existen muchísimos colores que los describen. Pero siendo prácticos, los colores de los ojos son el marrón, el negro, el azul y el verde. Poca gente querrá añadir otros colores como el lila, el verde pera o el azul oscuro casi negro por poner algunos ejemplos extraños.

¿Y qué ocurre si se simplifica el ámbito? Nada, porque el objetivo no es la precisión completa, sino la exhaustiva y racional configuración de opciones para que cada uno pueda darse cuenta de aquello que más le gusta e interesa. Y si el factor generado no responde perfectamente a la preferencia se deja siempre un calificador libre que permita a la persona perfilar si el color en el que pensaba era el verde o el verde pera. Lo importante sin embargo es que habrá materializado la idea de si es motivador o necesario que la pareja que busca tiene que tener cierto color de ojos.

Para conseguir todo un compendio de sugerencias de los factores y cambios han sido necesarios dos años de estudio, análisis, y recopilación de información, de todo tipo de fuentes: distintos sexos, religiones, culturas, edades, profesiones... Fue necesario desarrollar y patentar una aplicación informática personalizada que modelizara todas las variaciones aportadas. Con unas taxonomías y reglas coherentes que sirvieran a las personas para encontrar mejor las opciones buscadas. Este sistema puede generar más de 70.000 factores y 11.000 cambios y no se han incluido en este libro ya que ocuparía más de 800 páginas.

Puedes conectarte a [www.autocoaching.info](http://www.autocoaching.info) y, tras registrarte gratuitamente, verás todos los pasos incluidos en la metodología de *Autocoaching*. Una sencilla rueda de la vida que te ayudará a pensar en los numerosos FNMs aportados por el sistema. Y posteriormente indicar los cambios necesarios cuando algún factor no se cumpla.



## Glosario

No me gustaría despedirme sin incluir un pequeño glosario con las palabras claves más importantes que se utilizan en *coaching*:

**Acciones/posibilidades:** hechos por los que se ejecutan los proyectos y actividades que te has propuesto para conseguir una meta. En el capítulo VIII (Lo que gano y lo que pierdo) comprobarás que siempre existe un coste de oportunidad con cada paso que das.

**Aprendizaje:** proceso mediante el cual a través de experiencias, se van adquiriendo habilidades, destrezas y conocimientos que son de utilidad en el desarrollo de la persona. Comprobarás los pasos habituales en el capítulo XI (Proceso de aprendizaje)

**Cambios:** aquellas acciones con las que te comprometes y te encaminan hacia un conocimiento interior.

**Coach:** persona que realiza el proceso de *coaching* a un cliente. El *coach* no es un experto que requiera un conocimiento detallado del problema de su cliente. Más que

ofrecer respuestas, formula preguntas, ayudando a explorar el presente y a diseñar el futuro.

**Coaching:** proceso en el que un *coach* (o sistema) ayuda a un cliente a definir acciones que le apoyan para conseguir lo mejor de sí mismo. Mi definición favorita es sin duda la que refiere al *coaching* como el proceso de convertir los sueños en realidad. Existen distintos tipos de *coaching*, pero los principales son:

- **Coaching personal:** el *coach* se centra principalmente en potenciar los *quesitos* de la vida privada, la profesión, la salud y las relaciones.
- **Coaching ejecutivo:** se especializa en ayudar a ejecutivos.
- **Coaching empresarial:** atiende a grupos de trabajo o empresas.
- **Coaching de carreras profesionales:** apoya a quienes buscan trabajo o necesitan perfilar su crecimiento profesional.
- **Coaching deportivo,** orientado a los deportes; se asocia comúnmente al concepto de entrenador.
- **Autocoaching,** o cómo lograr conocerte y conseguir lo mejor de ti mismo con ayuda no presencial. Con la metodología desarrollada en este libro, puedes realizar los ejercicios, marcar tus metas y comprobar toda la realidad de tus compromisos. Sistema que tiene numerosas ventajas como son la absoluta privacidad o el ahorro económico.
- **Coaching de la variedad,** es una base de datos compuesta por un completo listado de ejemplos de factores y cambios relacionados entre sí de forma jerárquica.

**Compromiso:** motor interno que genera objetivos. Antes de marcar los objetivos es muy importante conocer si realmente estás comprometido con ellos. Tiene que ser algo

intrínseco en tu interior. Recuerda que el compromiso es la raíz del capítulo VII (Fijando tus compromisos).

**Confianza:** relación vital que debe existir entre el *coach* y su cliente para que el *coaching* llegue a buen puerto. Para este libro de *Autocoaching*, la confianza contigo mismo es vital, lo cual es aún más importante.

**Coste de oportunidad:** es el coste de las alternativas que se han visto abandonadas al realizar algo.

**Creencias:** opiniones y puntos de vista personales que se tienen sobre cada una de las facetas de la vida, y que forman nuestra manera de entenderlas. Las diferentes perspectivas desde las que se puede ver cada una de ellas constituyen un mundo de opiniones multicolor, con las que puedes coincidir o no.

**Estructuras:** recordatorios para no olvidar nuestros objetivos, metas, deseos, motivaciones, etc. Existen multitud de formas con las que crear estructuras. Se expusieron algunos ejemplos en el capítulo VII (Fijando tus compromisos).

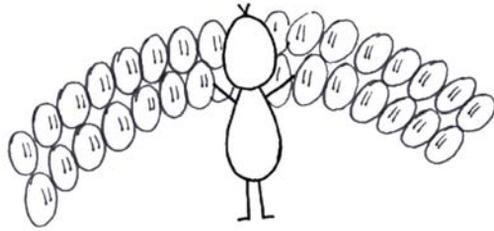
**Estereotipos:** son “lugares comunes, ideas o expresiones demasiado repetidas o formuladas” sin comprobar si realmente son verídicas.

**Factores:** las cosas que imperativamente precisa (factor necesario) o le gustaría tener (factor motivador) a cada individuo para ser feliz y estar satisfecho en cada uno de los sectores que constituyen la rueda de la vida.

**Rueda de la vida:** para el budismo estaba compuesta por cuatro círculos concéntricos que muestran las causas reales del sufrimiento, no de una forma pesimista, sino ofreciendo la posibilidad de redención a nuestra efímera existencia. En los últimos años fue estudiada en detalle por Anthony Robbins, y aplicada a la práctica del *coaching* descomponiendo la felicidad en varios sectores.

**Valores:** principios fundamentales de cada persona que marcan su manera de ser y de estar en el mundo. Constituyen las causas últimas de los factores necesarios. Hablamos de ellos en el capítulo X (Tu yo futuro).

**Yo futuro:** entendiéndose como aquellos sueños o metas que deseas conseguir con tu vida. En muchas escuelas, se utiliza el equivalente de **visión**. Repasa el capítulo X (Tu yo futuro) para comprobarlo con detalle.



## Agradecimientos

Pensar que este libro lo he escrito sólo, es tanto como creer que la pirámide de Keops en El Cairo fue construida por una único peón. Afortunadamente han sido muchas las personas que me han acompañado en este camino, y no quiero perder la oportunidad de agradecer su dedicación y apoyo en todo momento.

Empezaré por todos los que han tenido oportunidad de leer algún borrador del libro, y me han aportado cambios de todo tipo. Entre otros han estado Jaime Castelló, Manuel Tortajada, Xavier Aristi, Elena y Alicia Garagorri, Elena Rueda, Anibal Acconcia, Félix Bolaños, Álvaro Enríquez, Gonzalo Lara, Esther Gonçalves, Miguel Buzeta y Amparo, Javier Arteaga, Iván Brihuega, Cristina Gómez, Daniel y Rosa René, Marta de los Rios Añón, Ester Bueno, Paloma Fernández y Luis Lázaro, Julia Rodríguez, Lenain Silva, Manuel Casado, Antonio Sánchez, Natalia Cabezas, Miguel Santiago, Olga Galindo, Javier Díaz, Edgar Luna, Aimón Sánchez, Esther Pedraza, Eugenia Molina, Carlos García Espada, Nuria Aymerich, Camelia Ilie, Monica Larrabeiti, Eva Eguiguren, Ana Mañas y Carmen Martínez.

Junto con el libro han participado muchas personas para conseguir que la *web* de *Autocoaching* fuera el mejor apoyo para este texto. Aquí tendría que listar a las más de 80 personas que han participado indirecta o directamente en algún test de la *web* o de la base de datos. Mencionaré de forma especial al equipo que ayudó a conseguirlo, como han sido Lucía Fernández, Daniel Jiménez, María Pía Mariani (Printeralia), Pablo Álvarez, Darío Torres (Studiodysseny) y Alejandro Falcón. Primordialmente Leonardo Antolí que ayudó a fundar con éxito la *web* y que su calidad será siempre recordada.

De mi familia poco más puedo decir salvo elogios. Mis padres porque me trajeron al mundo y me enseñaron a disfrutar de la vida, y mis hermanas Ana y Raquel, porque siempre han estado presentes. Sin duda, parte de este libro se debe a todo el apoyo recibido.

Las personas que me han ayudado a realizar las traducciones se merecen un aplauso infinito. Así cabe mencionar a Bárbara Álvarez, Olaia Sainz, Ana García, Ranja Radwan, Lorenzo Giangrande, o Madeloni Kalb.

Y como no, a aquellos pequeños ‘ángeles’ que ayudan en el camino de forma desinteresada y que han sabido apoyar el esfuerzo inicial. Sin duda Álex Rovira y Manuel Seijó que me apoyaron en la presentación de la *web*, o Fernando Trías de Bes que siempre me supo encaminar a las personas correctas.

Y si *Autocoaching* tiene alma, esta ha sido creada por Blanca Hernández, la persona con el corazón más grande del mundo, y que ha sabido recrear en los dibujos del texto toda la simpleza de vivir con alegría. A ella le debo además

mi mayor impulso para querer volver a vivir en esta vida y por ello le estaré en deuda para siempre.

No puedo acabar sin mencionar a Xavier Rovira, quien me ha enseñado a controlar mis emociones y ayudado a devolver a mi cabeza dañada algo de la cordura que tuvo antes del accidente. Su esfuerzo en ayudarme y sus infinitas reflexiones sobre cada palabra de este libro son todo un regalo del cielo.

Gracias a todos, gracias por apoyar este sueño.

