

PRAXEOLOGÍA & COACHING

Realiza el siguiente ejercicio como reflexión del axioma comentado en clase sobre la “acción humana intencional” y sus teoremas, en relación a lo que sucede en el ejercicio del *coaching* y su *finalidad*.

1. OBJETIVO O META (Teorema 1)

Escribe debajo un objetivo que realmente quieres o te gustaría conseguir:

Consideras que el objetivo que has descrito es *intencional* Sí No .

2. REALIDAD (Teorema 2)

Reflexiona sobre al menos un aspecto de los siguientes:

- (a) ¿Qué _____ deseas _____ cubrir _____ con _____ dicho
objetivo/meta? _____
- (b) ¿Qué _____ satisfacción _____ te
aportará? _____
- (c) ¿Qué _____ aprenderás _____ con
ello? _____
- (d) ¿A qué incertidumbre te estás enfrentando o pretendes superar con
él? _____

¿Has podido contestar al menos a una de las cuatro preguntas anteriores? Sí No .

3. EXPECTATIVAS (Teorema 3)

En relación a lo que has escrito en el punto anterior (2), reflexiona y escribe las *expectativas generales* que tienes sobre la *consecución del objetivo o meta* que te has propuesto.

¿Consideras (hoy por hoy) que de conseguirse el objetivo o meta que te has propuesto “*estarás en un estado de mayor satisfacción o beneficio*”? Sí No .

Si la respuesta es “No”, respóndete a la pregunta de *para qué* (cual es la *finalidad*) de ponerte a ti mismo el *objetivo o meta* descrito en el punto 1.

Muy probablemente esta *finalidad* esté vinculada al *motivo*, *expectativas*, *satisfacción* y/o *beneficio* que te aportaría. ¿Has podido definir, entonces, la *expectativa*? Sí No .

4. CONCIENCIA/CREATIVIDAD/APRENDIZAJE (Teorema 4 o Axioma 2, “La conciencia existe”)

¿Reconoces que tienes la capacidad innata, como ser humano, de “asociar ideas o conceptos y/o combinar materia o masa” que, en principio, te permitiría descubrir, ver o crear opciones, alternativas o caminos que te acerquen al objetivo? Sí No .

Si la respuesta es “No”, reflexiona sobre el motivo por el cual te pones un objetivo que en principio *sabes* (o tienes la consideración) que no podrás descubrir caminos para conseguirlo.

5. LIBERTAD NATURAL (Teorema 5)

“*La calidad del emprendimiento no está determinado tanto por lo que tienes, sino por lo que haces con lo que tienes*”

¿Reconoces que como mínimo tienes dos opciones para escoger *frente a lo que te pasa* en relación al objetivo que te has propuesto? Sí No .

Es decir, de entrada tienes al menos dos opciones: (1) Decidir perseguir tu *objetivo* o (2) Renunciar a él. Y tanto la persecución como la renuncia puedes realizarla de muy diversas maneras (tanto en actitudes como en acciones).

¿Estás de acuerdo con esta última afirmación? Sí No .

6. VOLUNTAD NATURAL (Teorema 6)

¿Consideras que el objetivo que has descrito en el punto 1 lo has elegido tú? Sí No .

¿Consideras que tú tienes el *poder* de elegir perseguir tu objetivo o renunciar a él (independientemente de los motivos personales que te llevarían a una u otra decisión)? Sí No .

¿Consideras que al menos tienes la *voluntad* de poder considerar estas cuestiones y tomar *decisiones* lo mejor que puedas según tu capacidad? Sí No .

7. RESPONSABILIDAD NATURAL (Teorema 7)

¿Consideras que tienes la *habilidad* (entendida como *capacidad*) de poder *responder* (respons-abilidad) frente al *objetivo* que te has propuesto y según la *realidad/situación* que tienes (o interpretas) frente a él? Sí No .

