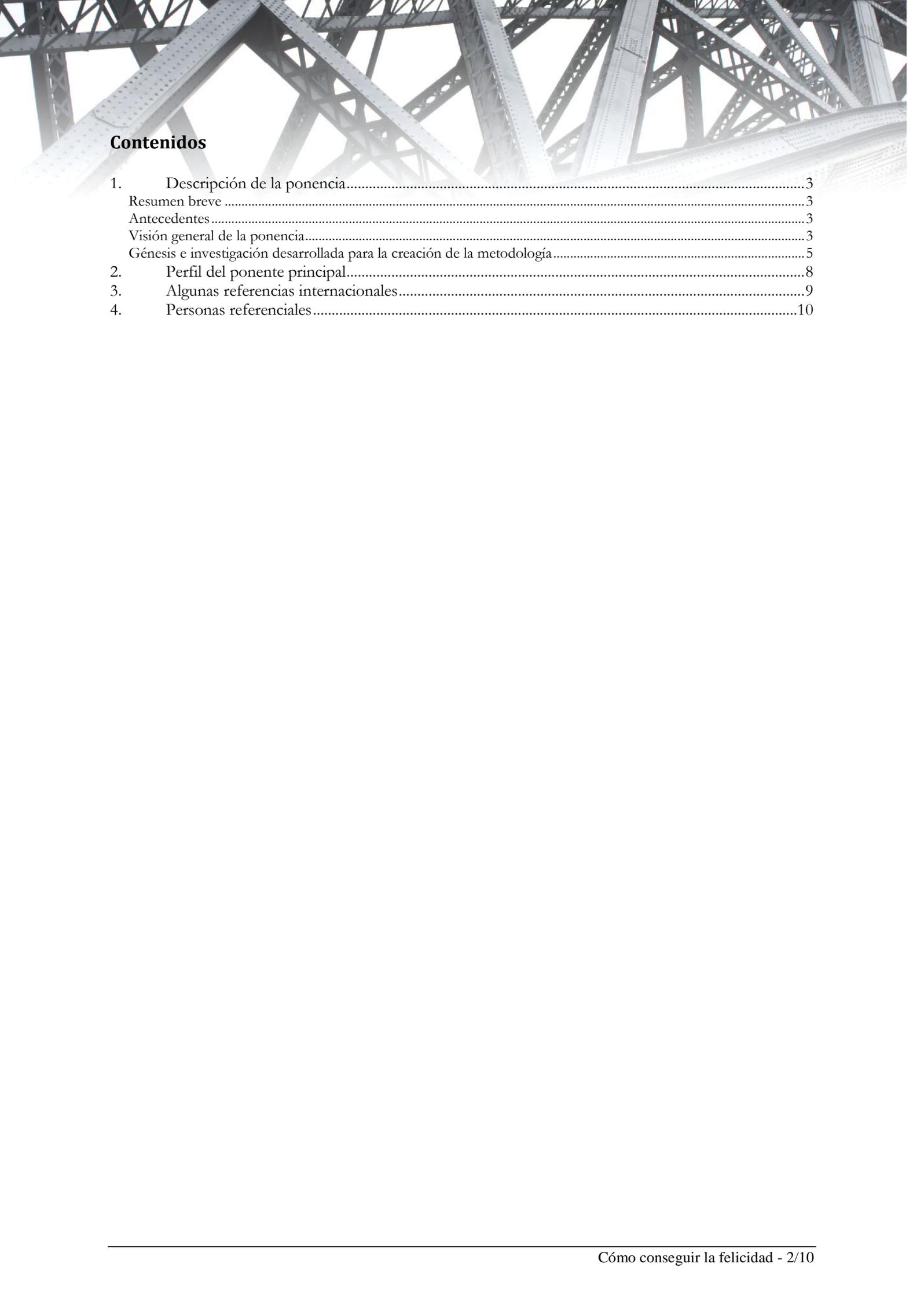


¿Cómo conseguir la *Felicidad?*

Ingredientes que componen la felicidad y
cómo el coaching ayuda a conseguirla

Junio 2011 – ICF Madrid

Pedro Amador – Conferenciante, escritor y mentor de sueños



Contenidos

1.	Descripción de la ponencia.....	3
	Resumen breve	3
	Antecedentes	3
	Visión general de la ponencia.....	3
	Génesis e investigación desarrollada para la creación de la metodología.....	5
2.	Perfil del ponente principal.....	8
3.	Algunas referencias internacionales.....	9
4.	Personas referenciales	10

1. Descripción de la ponencia

Resumen breve

Esta ponencia apoya a las personas a saber cómo conseguir la felicidad. Para ello se presenta la metodología estudiada durante cinco años en la que se detallan los principales ingredientes que componen la felicidad, así como las herramientas de coaching que ayudan a conseguirla.

Antecedentes

Muchas veces es complicado apoyar a las personas porque simplemente no saben lo que quieren en la vida. Tras varios años de realización de coaching, se detectó la necesidad de apoyar al cliente en el descubrimiento de los obstáculos que frenaban su felicidad, así como aportar un conjunto de ideas que le facilitaran saber qué hacer en su vida.

Comprobada la ausencia de una metodología clara que permitiera a las personas saber cómo lograr la felicidad, Pedro Amador, tras haber experimentado en primera persona muchos procesos de *coaching*, desarrolló las bases de la metodología Autocoaching[®]. De este modo, basándose en la experiencia de varios profesionales se sometió al *coaching* a un proceso total de reingeniería.

En este proceso, se generó la metodología Autocoaching[®] y el *coaching de la variedad*, que partiendo de un análisis de nuestra situación actual, nos ayuda a definir los cambios necesarios para conseguir materializar nuestro proyecto futuro de vida. Cambios que serán posteriormente trabajados por un profesional.

Visión general de la ponencia

La base de toda la metodología propuesta parte de hacernos una foto inicial de nuestro estado de felicidad con **La Rueda de la Vida** y el [Mapa Global de la Vida](#), para después usar nuestro **GPS Vital**: conocernos mejor, mediante las herramientas de descubrimiento de factores, y posteriormente marcarnos cambios que nos encaminen a encontrar mayor felicidad, así como una proyección de nuestro yo futuro para pensar en nuestras metas a largo plazo. De forma resumida, estos son los componentes de la metodología Autocoaching[®]:

- **Cómo estamos:** Foto inicial de la felicidad de nuestra vida usando la Rueda de la Vida y el [Mapa Global de la Vida](#).
- **Qué queremos:** Selección de los factores de cada sector (o área de la vida) como si se realizase una Carta a los Reyes Magos o a Papá Noel. También la gestión de los distintos factores, indicando su necesidad, motivación, y ranking.
- **Empezar a cambiar:** Especificación de cambios a realizar, con sus fechas comprometidas, así como sus premios al conseguirlos.
- **Detección de valores, creencias y creación de un Yo Futuro** donde se especifican los objetivos futuros a conseguir.

El proceso se ilustra en la imagen siguiente:



Figura 1 - Componentes de la metodología

Marco o enfoque teórico y/o metodológico

La metodología tiene como base el *coaching* ontológico y se apoya en la creación de opciones con el *coaching de la variedad* (que parte de ideas del pensamiento lateral de Edward de Bono y de los factores higiénicos y motivadores de Herzberg). El primer paso es la descomposición de la felicidad en sus 58 áreas principales, tal y como desarrolla el Mapa Global de la Vida. Una vez detectadas las áreas a trabajar, se puede conseguir todo un compendio de sugerencias de factores de entre los más de 74.000 (para facilitar el crear una completa **Carta a los Reyes Magos** respecto a los gustos individuales de cada área), para después marcarse los cambios deseados para conseguir nuestra felicidad, de entre los más de 14.000 cambios sugeridos.

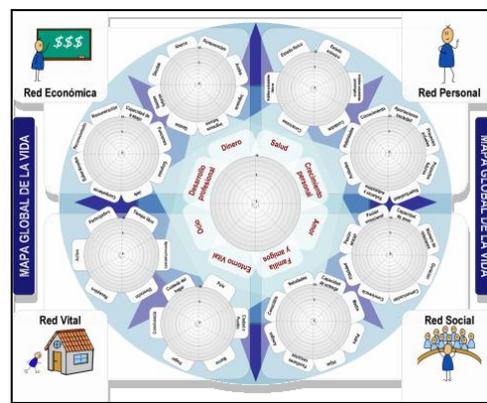


Figura 2 - Mapa Global de la Vida

Las preguntas abiertas que se generan al comienzo de las sesiones de coaching pueden bloquear al cliente, y en muchas personas es necesario poder focalizarlas para conseguir avanzar correctamente. Para ello, el coaching de la variedad es un completo motor diseñado para realizar preguntas semi-abiertas y conseguir que el cliente avance más rápidamente en su consecución de la felicidad. Enumeraremos a continuación los tipos de preguntas habituales en *coaching* (entendiendo a su formulación) para comprender la complejidad que sufren muchas personas a la hora de responder acerca de su estado de felicidad.

- **Preguntas abiertas:** son aquellas que dejan a la persona interrogada la máxima libertad en cuanto a la forma y amplitud de la respuesta. Ejemplos de preguntas abiertas serían las siguientes: *¿Eres feliz en tu vida?* *¿Cómo podrías ser más feliz en tu vida?* *¿Qué cosas mejorarías en tu entorno laboral?*

La principal ventaja de este tipo de preguntas en los procesos de *coaching* reside en la poca influencia que se ejerce sobre las personas entrevistadas. Por el contrario, son extremadamente bloqueantes para personas poco acostumbradas a expresar sus ideas.

- **Preguntas cerradas:** son aquellas en las que existe un número limitado de respuestas para el entrevistado y todas pueden ser posibles. Por ejemplo: *¿Consigues aplicar los conocimientos estudiados en su trabajo? ¿Cuál es su lugar de vacaciones favorito?*

La ventaja de este tipo de preguntas es su simplicidad y exactitud de respuestas que pueden guiar a otras preguntas potentes posteriores. Como relativo inconveniente sólo permite recoger informaciones simples, sin poder profundizar en comportamientos complejos, de opiniones y de actitudes.

- **Preguntas intermedias:** estas no tienen un número limitado de respuestas, aunque, en la práctica, las respuestas están orientadas de acuerdo con el planteamiento de la propia pregunta. La ventaja principal de este tipo de preguntas es que impulsa al cliente a responder sobre su pregunta partiendo de una amplitud de respuestas posibles. Su principal inconveniente es que corremos el riesgo de influir en las decisiones o respuestas de los clientes. Un ejemplo de preguntar intermedia frente a una pregunta abierta, se encuentra en la figura adjunta.

Como se puede comprobar las preguntas intermedias guían al cliente que tiene dudas, y consiguen motivarle y enfocarle poco a poco a conseguir una mejor respuesta a sus problemas y formas de solucionarlos.

Pregunta abierta	Pregunta intermedia
<p>¿Qué quieres mejorar en tu vida?</p> <p>_____</p>	<p>¿Qué quieres mejorar en tu vida?</p> <p><input type="checkbox"/> La Salud</p> <p><input type="checkbox"/> El Crecimiento Personal</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> El Dinero</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> El Trabajo</p> <p><input type="checkbox"/> El Ocio</p> <p><input type="checkbox"/> El Hogar</p> <p><input type="checkbox"/> Los Amigos</p> <p><input type="checkbox"/> La Familia</p> <p><input type="checkbox"/> El Amor</p> <p><input type="checkbox"/> Otros: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Génesis e investigación desarrollada para la creación de la metodología

Para la descomposición de la felicidad en sus 58 áreas principales, tal y como desarrolla el [Mapa Global de la Vida](#), se trabajó durante un año en distintos *focus group* con personas de diversa índole en las sesiones de *coaching*.

Para conseguir todo un compendio de sugerencias de los factores y cambios han sido necesarios tres años de estudio, análisis, y recopilación de información, de todo tipo de fuentes: distintos sexos, religiones, culturas, edades, profesiones... En el año 2006, contando con el apoyo de una psicóloga y un asistente social se realizó una primera encuesta inicial a más de 50 personas, para obtener una base inicial de 615 factores y 750 cambios. Durante todo un año de desarrollo se preparó una aplicación propia que fuera capaz de modelizar los actuales más de 74.000 factores y 14.000 cambios que incluye el [coaching de la variedad](#). Aproximadamente se necesitaron unas 1.420 horas de desarrollo (más de 300 requisitos cubiertos), 1.100 para el desarrollo de todos los factores y 290 horas para los cambios. Se necesitaron más de 500 horas de test en distintos *focus group* a más de 90 personas de más de 15 países (España, Inglaterra, Italia, Francia, Holanda, Suecia, Venezuela, Argentina, Brasil, México, Perú, entre otros).

Objetivos

El objetivo de esta ponencia es lograr **apoyar a las personas para saber cómo conseguir la felicidad**. Para ello se pretende establecer firmemente algunas ideas clave que tienen gran capacidad transformadora y que propician la acción consciente:

- Es posible alcanzar la felicidad a través del compromiso con la acción y no de la queja.
- La felicidad se define como un resultado agregado derivado de la situación personal en las principales áreas de nuestra vida.
- El coaching es susceptible de sistematización en un alto grado, especialmente en sus fases iniciales, atendiendo a preguntas semi-abiertas.
- El coachee se beneficiará siempre de tener un esquema mental claro de cuál es el proceso y en qué punto se encuentra (pre-coaching).
- Esta metodología aporta consciencia en los primeros pasos (ya que el cliente puede realizar un pre-coaching), y permite elevar el nivel de las sesiones del coaching personal.
- Es posible ayudar al coachee a conocerse mejor de forma sistemática y ordenada.

En la práctica se propone distinguir entre objetivos a corto y largo plazo:

- A corto plazo es importante primero ganar un grado de consciencia de uno mismo que permita valorar los factores o elementos necesarios para ser feliz.
- A largo plazo crear y realizar los cambios necesarios para conseguir alcanzar esos factores, que deben estar en armonía con nuestros sueños o visión (“yo futuro”).

Recursos o herramientas utilizados para involucrar a la audiencia

Entre los recursos utilizados en la metodología y que se practicarán en la ponencia se cuentan:

- La Rueda de la Vida
- El Mapa Global de la Vida
- La Carta a los Reyes Magos (o a Papá Noel)

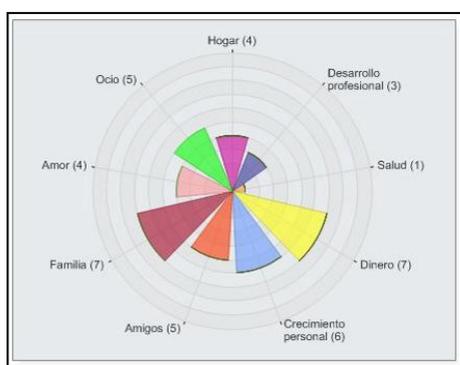


Figura 4 - Rueda de la Vida

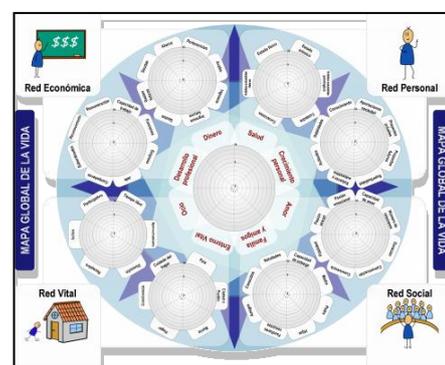
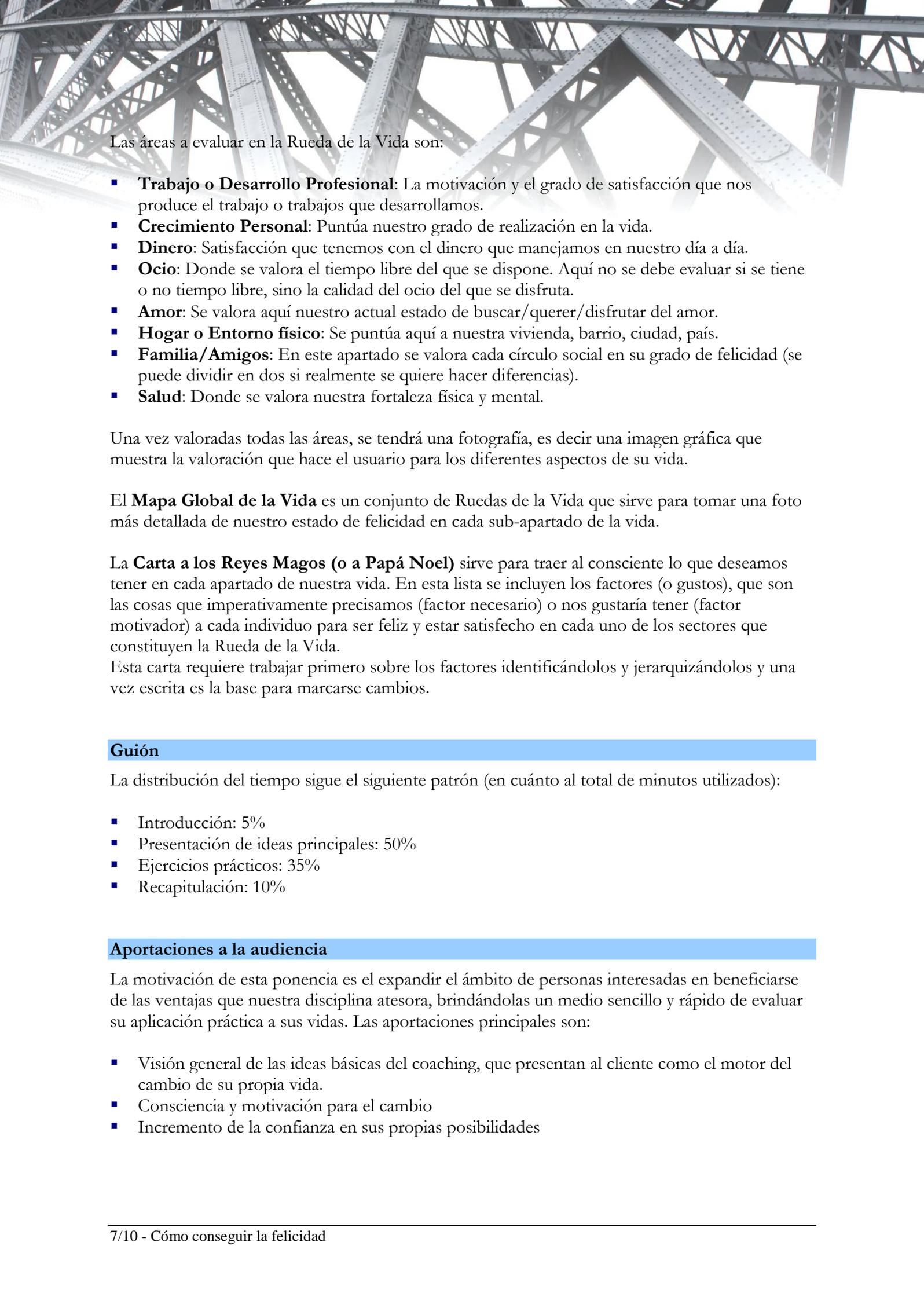


Figura 3 - Mapa Global de la Vida

La **Rueda de la Vida** representa la felicidad de cada individuo, descomponiendo el grado de felicidad en varias áreas de la vida que serán valoradas de 0 a 10 quedando simbolizada por el área coloreada de cada sección o área.



Las áreas a evaluar en la Rueda de la Vida son:

- **Trabajo o Desarrollo Profesional:** La motivación y el grado de satisfacción que nos produce el trabajo o trabajos que desarrollamos.
- **Crecimiento Personal:** Puntúa nuestro grado de realización en la vida.
- **Dinero:** Satisfacción que tenemos con el dinero que manejamos en nuestro día a día.
- **Ocio:** Donde se valora el tiempo libre del que se dispone. Aquí no se debe evaluar si se tiene o no tiempo libre, sino la calidad del ocio del que se disfruta.
- **Amor:** Se valora aquí nuestro actual estado de buscar/querer/disfrutar del amor.
- **Hogar o Entorno físico:** Se puntúa aquí a nuestra vivienda, barrio, ciudad, país.
- **Familia/Amigos:** En este apartado se valora cada círculo social en su grado de felicidad (se puede dividir en dos si realmente se quiere hacer diferencias).
- **Salud:** Donde se valora nuestra fortaleza física y mental.

Una vez valoradas todas las áreas, se tendrá una fotografía, es decir una imagen gráfica que muestra la valoración que hace el usuario para los diferentes aspectos de su vida.

El **Mapa Global de la Vida** es un conjunto de Ruedas de la Vida que sirve para tomar una foto más detallada de nuestro estado de felicidad en cada sub-apartado de la vida.

La **Carta a los Reyes Magos (o a Papá Noel)** sirve para traer al consciente lo que deseamos tener en cada apartado de nuestra vida. En esta lista se incluyen los factores (o gustos), que son las cosas que imperativamente precisamos (factor necesario) o nos 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.

Esta carta requiere trabajar primero sobre los factores identificándolos y jerarquizándolos y una vez escrita es la base para marcarse cambios.

Guión

La distribución del tiempo sigue el siguiente patrón (en cuánto al total de minutos utilizados):

- Introducción: 5%
- Presentación de ideas principales: 50%
- Ejercicios prácticos: 35%
- Recapitulación: 10%

Aportaciones a la audiencia

La motivación de esta ponencia es el expandir el ámbito de personas interesadas en beneficiarse de las ventajas que nuestra disciplina atesora, brindándolas un medio sencillo y rápido de evaluar su aplicación práctica a sus vidas. Las aportaciones principales son:

- Visión general de las ideas básicas del coaching, que presentan al cliente como el motor del cambio de su propia vida.
- Consciencia y motivación para el cambio
- Incremento de la confianza en sus propias posibilidades

2. Perfil del ponente principal

Experto en coaching y en comunicación, [Pedro Amador](#) pone al alcance de las personas la pionera metodología [Autocoaching](#)[®] que consigue mejorar la productividad de las personas, tanto personal como profesionalmente. Un valor seguro que ofrece métodos prácticos para saber **cómo** conseguir la felicidad, incrementando la motivación y profesionalidad.

Fundador y socio director de [Autocoaching S.L.](#), después de un [accidente](#) que sufrió unos años atrás, descubrió como con su experiencia personal podía ayudar a las personas. Tras cinco años de investigación, ha desarrollado la innovadora [metodología Autocoaching](#)[®], que ayuda a conseguir la felicidad. Esta metodología es el motor de la web [autocoaching.es](#) que en la actualidad sirve de apoyo a más de 16.300 usuarios activos en Internet acercándolas a la felicidad de una forma sencilla y responsable.

Publicó en el año 2008 [el libro “Autocoaching: Cómo conseguir lo mejor de uno mismo”](#) editado en [siete idiomas](#) y editado actualmente por [Gran Aldea Editores](#). En mayo de 2010 se editó su segundo libro, “Autocoaching para despertar” (ya en segunda edición) con [LID Editorial](#), de cuyo equipo de [conferenciantes es parte](#).



Conferenciante, escritor y mentor de sueños. Experto en felicidad.

Ha dedicado sus 14 años de trayectoria profesional a la optimización de soluciones en grandes clientes, tanto nacionales como internacionales: Indra (SRM), Fagor Industrial (PLM), Efacec (CPM), ITP (CPM), OTIS (ERP) entre otros. Con experiencia en varios sectores industriales, especialmente en el mercado de software y formación (Software AG, Baan, Infor o Esade), ha podido desarrollar una amplia experiencia en Tecnologías de la Información, *Business Intelligence*, Redes Sociales, y metodologías para la rápida implantación de soluciones.

Colaborador asociado desde 2003 de [Esade Madrid](#) como tutor en la asignatura In Company Project (ICP) en el programa del Executive MBA y en módulos especiales para clientes como ADIF, Unión Fenosa o PwC. Autor del diseño de un curso para el [desarrollo de habilidades de presentación profesional efectiva](#) con demostrada habilidad para presentar en público.

Formado como **Ingeniero Informático (UAM)** con cursos de doctorado de especialización en *Business Intelligence*, completo su formación en **Esade** con el programa **Executive MBA** (2003). Su formación en **coaching** y **liderazgo** ha sido desarrollada en la prestigiosa escuela americana [CTI \(Coaching Training Institute\)](#). Adicionalmente tiene formación en *coaching* de sistemas por [OSRC](#) y *coaching* ejecutivo por [AECOP](#), PNL por [Systemic](#), o certificado en [Dinámica Espiral](#) entre otras. Socio colaborador de [AECOP](#) y de [ICF](#), en donde es vocal en España de la comisión de relaciones con Ibero-América. Formador y Coach (**ACC por ICF**) en herramientas avanzadas de coaching, avaladas como CCE por ICF.

Se puede comprobar una entrevista personal en: <http://bit.ly/RuedaVida>.

3. Algunas referencias internacionales

Se ha presentado la metodología en algunos congresos y ponencias como el Primer Congreso Iberoamericano de *coaching* en Argentina en agosto del 2009, en la 1ª Jornada de *coaching* en Uruguay en marzo del 2010, el I Congreso de ICF en Iberoamérica (Perú) en mayo 2011, o en I Congreso de ICF en Venezuela (Caracas)



I Congreso Iberoamericano (Argentina) 2009

I Jornada de Coaching (Uruguay) 2010



I Congreso ICF Latinoamericano (Perú) 2011



I Congreso ICF Venezolano (Caracas) 2011



España: Pedro Amador

¿Cómo Conseguir la Felicidad? Ingredientes que Componen la Felicidad y Cómo el Coaching Ayuda a Conseguirla

Esta ponencia apoya a las personas a saber cómo conseguir la felicidad. Para ello se presenta la metodología estudiada durante cinco años en la que se detallan los principales ingredientes que componen la felicidad, así como las herramientas de coaching que ayudan a conseguirla. [+información](#)

4. Personas referenciales

Las personas listadas a continuación pueden ser contactadas para explicar la experiencia de la ponencia presentada:

Damian Goldvarg - [REDACTED]

Professional Certified Coach ICF USA
Miembro del Comité Ejecutivo de ICF US

Fernando Sáenz Ford - [REDACTED]

Presidente del Congreso Argentino de Coaching.
Fundador y Vicepresidente 2º de la Asociación Argentina de Profesionales del Coaching.

Gerardo Silbert - [REDACTED]

Director de Silbert Coaching
Presidente de ICF Uruguay