

# La mejor versión de sí mismo

Barragán de la Parra, Rocío

2016-06

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/2457>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

# LA MEJOR VERSIÓN DE SÍ MISMO

*\*Por: Mtra. Rocío Barragán de la Parra*

La mayoría de las personas que se acercan al coaching están buscando desarrollar habilidades que les permitan acompañar a personas o grupos de personas en procesos relacionados con alcanzar metas o propósitos de índole personal o profesional; la realidad es que este tipo de procesos conlleva un desafío mayor: convertirse en la mejor versión de sí mismo.

Aprender a (auto) desarrollarse, integralmente, habilitarse para sacar el mayor provecho de los talentos y capacidades; desarticular creencias limitantes, desentrañar prejuicios, aprender a manejar con asertividad el diálogo y la escucha, manejar las emociones y ampliar la percepción que se tiene de la realidad son algunas de las tareas que conlleva la formación de un futuro coach o acompañante, es un camino paralelo donde acompañas al otro en su propósito posibilitando el tuyo.

Este cambio estructural en la forma de pensar, sentir y relacionarse supone una firme voluntad para replantearse de modo distinto la manera con la cual uno se ha vinculado hasta ahora. Se trata de desprenderse de pensamientos, juicios y viejos hábitos, disponerse a soltar amarras, salir de la zona de confort; trabajar honestamente para capitalizar las propias áreas de desarrollo y ser capaces de visualizar la mejor versión de sí mismo.

¿Alguna vez te has descubierto en una situación donde lo que piensas es diferente a lo que sientes y no entiendes por qué sucede?, ¿cuándo enfrentas una situación complicada (casa, familia, trabajo, amistades) no sabes cómo priorizar tus acciones?, ¿alguna vez te has propuesto un objetivo o meta y al poco tiempo terminas abandonándolo?, ¿te das cuenta que puedes hacer más pero no sabes cómo?, ¿hay situaciones donde parece (o es cierto) que te sabotearas?; si has respondido al menos una vez afirmativamente entonces podrás comprender que no lo sabes todo de todo y menos de ti.

Entender la manera en que se establece la conexión intelectual, emocional y espiritual de tu ser te permite establecer un contacto más sano y asertivo con los demás; puedes generar un proceso más consciente, responsable y comprometido en tu toma de decisiones y, por consecuencia, asumir de manera más clara las consecuencias.

Las condiciones para desarrollar la capacidad para autogestionarse son:

1. (auto) consciencia de que no se sabe todo de todo y que la única constante, (llámense conocimientos, experiencias y relaciones) es el cambio y el dinamismo.
2. Disposición para (auto/des)aprender. Siempre hay algo nuevo por descubrir, un modo diferente de entenderlo, aplicarlo o experimentarlo; lo que aplica indudablemente al conocimiento de sí mismo.
3. Capacidad para sorprenderse, disponerse para comprender que cada minuto de vida, cada persona que se conoce, con la que se convive o se relaciona, cada experiencia; replantea la persona que somos y queremos ser.
4. Reconocerse a uno mismo, disponerse a la (auto)aceptación, ser consciente de las virtudes más luminosas y las áreas más oscuras de nuestro ser y desde ahí privilegiarnos amorosamente para entonces descubrir la persona que queremos y podemos ser.
5. Flexibilidad para entender que los grandes cambios se cimientan en pequeños pasos; que se dan uno a la vez.

El regalo más grande de esta habilidad es la capacidad de capitalizar cada día como experiencia, aprender de las adversidades y celebrar los logros; vivir plenamente al asumirse diariamente como aprendiz de vida y comprometerse cada día en ser la mejor versión de sí mismo.

La autora es profesora de la **Universidad Iberoamericana Puebla**.

Este texto se encuentra en: <http://circulodeescritores.blogspot.com>

**Sus comentarios son bienvenidos**