

AUTOCOACHING

4



AUTOVALORACIÓN



María José Pont

COACHING EMOCIONAL

mariajosepont.org

AUTOVALORACIÓN

AUTOCOACHING

La autovaloración es una útil herramienta, a la que todo ser humano podría sacar provecho, poniéndola en práctica. Por supuesto, no está exenta de este asunto, ninguna persona con intención de emprender. En todo caso, debería estar en su naturaleza, y ponerlo en práctica en su día a día.

Por diferentes motivos, muchas veces, la persona emprendedora, comienza solo en su “aventura” de emprendimiento. En esos momentos es cuando más necesita poner en valor su propio trabajo. Será un impulso para comenzar y continuar, a pesar de cualquier contratiempo. De la misma manera, si su proyecto necesita colaboradores o tiene subordinados a su mando, más valor adquiere la calificación positiva. Así, transmitirá su estrategia a su equipo, cuyos integrantes terminarían por ponerlos en práctica.

Si a todo esto sumamos el hecho de que quien emprende, generalmente convierte su proyecto de emprendimiento en su proyecto de vida, no queda más alternativa que valorarse positivamente. Ciertamente es que no hay un medidor estándar. Por tanto, previamente, debe analizar y adquirir consciencia de sus capacidades; y establecer sus propias metas. Las metas pueden servir de medidor particular, que nos permita valorar los resultados. Aun así, con la conciliación meta resultado, no sería suficiente. Sería aconsejable celebrar cada paso de adelanto, por muy lejos que esté la meta. Igualmente, puede mirar atrás y ver cómo se ha ido alejando del punto de partida, lo cual indicaría el avance obtenido.

En cualquier caso, quien emprende debe tener autoestima y amor propio. La valoración no depende sólo de él, sino que está expuesto a la calificación externa, ajena. Por eso, debe conocerse a sí mismo, darse cuenta en tiempos adversos, que él sigue siendo y teniendo el mismo potencial que cuando decidió emprender en tiempos favorables. Se trata entonces de recordar aquel momento, poniéndose en valor y recuperar la confianza, en caso de haberla perdido. Así, asumirá cualquier inconveniente, como un leve tropiezo que detecta, se perdona y corrige. Además de sentirte capaz de superarlo en una siguiente oportunidad.

Si quien emprende se respeta, estima y se valora, como profesional; también, estará respetando, estimando y valorando su vida.

