

COMPROBACIÓN

EL COMPROBACIÓN NO ES UNA OBLIGACIÓN

El compromiso no debería ser percibido como una obligación. En la jerga popular, a menudo se asocia el compromiso con la sensación de estar obligado, sin libertad ni elección. Esto puede llevar a que muchas personas eviten comprometerse, ya que lo interpretan como quedar atrapados o atados a algo.

Es importante comprender que el compromiso no debería ser una carga. En cambio, es una manifestación de nuestra voluntad y deseo de participar activamente en algo. No se trata de hacer algo porque "tenemos que", sino porque "queremos hacerlo". Es una elección consciente de invertir nuestra energía y esfuerzo en algo que consideramos valioso.

A menudo, las declaraciones emocionales como "todo va a salir bien", "te deseo lo mejor" o "estará a tu lado pase lo que pase" pueden interpretarse como muestras de compromiso, pero en realidad pueden reflejar más un estado emocional positivo que un compromiso real. El compromiso implica no solo desear algo, sino también estar dispuesto a actuar y trabajar para lograrlo.

Efectivamente, comprometerse es un acto creativo y transformador. Al hacer un compromiso, estamos asumiendo la responsabilidad de crear algo nuevo o de asegurar que algo suceda en el futuro. Este compromiso va más allá de simplemente cumplir una obligación o tarea preexistente; implica un compromiso personal y una inversión de nuestra energía y esfuerzo en la realización de algo que consideramos valioso.

Cuando nos comprometemos, estamos diciendo que somos agentes activos en la creación y manifestación de esa realidad futura. Estamos reconociendo que, sin nuestro compromiso y acción, esa realidad no se materializaría de la misma manera. En esencia, estamos contribuyendo a dar forma al futuro a través de nuestra decisión de comprometernos.

Este enfoque del compromiso no solo resalta su aspecto creativo, sino que también enfatiza la importancia de la responsabilidad personal en nuestras acciones. Al comprometernos, estamos tomando responsabilidad por el resultado y estamos dispuestos a hacer lo que sea necesario para cumplir con ese compromiso. Esta actitud es fundamental en el logro de metas y proyectos, ya que nos impulsa a actuar de manera proactiva y mantenernos enfocados en la consecución de nuestros objetivos.

En resumen, el compromiso es un poderoso motor de cambio y creación. Al comprometernos, estamos dando forma a un futuro que de otra manera no existiría, y asumimos la responsabilidad de hacerlo realidad. Es un recordatorio de nuestro potencial para influir y crear cambios significativos en nuestras vidas y en el mundo que nos rodea.

Por lo tanto, es esencial que cuando hagamos declaraciones de compromiso, estas estén respaldadas por acciones concretas. El compromiso genuino se demuestra a través de nuestros actos y nuestro esfuerzo continuo para alcanzar lo que hemos prometido. Es un compromiso activo, basado en elecciones conscientes, y no simplemente una expresión de emociones momentáneas. El compromiso se manifiesta claramente a través de nuestras acciones y comportamientos diarios. Es fácil hablar de compromiso, pero lo que realmente importa es cómo actuamos y nos comportamos en la práctica. Aquí hay algunas formas en las que el compromiso se refleja en diferentes aspectos de nuestras vidas:

Rutinas y acciones diarias: Nuestra consistencia en realizar ciertas tareas o seguir ciertas rutinas revela nuestro compromiso con esas actividades. Si estamos comprometidos con una meta o un proyecto, nuestras acciones diarias estarán alineadas con ese compromiso.

Conversaciones: La forma en que nos comunicamos y respondemos en las conversaciones puede indicar nuestro nivel de compromiso. Estar dispuesto a escuchar, participar activamente y cumplir con lo que decimos refleja un compromiso genuino en la interacción.

Corporalidad: Nuestra postura corporal y la energía que ponemos en nuestras acciones pueden revelar nuestro compromiso. Cuando estamos comprometidos con algo, a menudo mostramos una actitud activa y decidida en nuestras actividades físicas.

Emociones: Nuestras emociones también son un indicador importante de compromiso. El entusiasmo, la pasión y el compromiso emocional son evidentes cuando realmente nos importa algo.

EL COMPROMISO ES LA MATERIA PRIMA

El compromiso del coachee (cliente) es la materia prima con la que trabaja el coach. Sin el compromiso del coachee para explorar, reflexionar y tomar medidas, el proceso de coaching carecería de su esencia y eficacia.

Enfoque Interno: El coaching se centra en el compromiso interno del coachee. Una diferencia

Evolución del Compromiso: El coach no impone el compromiso

Responsabilidad del Coachee: El compromiso también implica que el coachee se hace responsable de su propio proceso de cambio y crecimiento. El coach actúa como un facilitador.

En resumen, el compromiso es el motor que impulsa el proceso de coaching. Sin él, el entrenamiento carecería.

NIVELES DE COMPROMISO

Estos niveles de compromiso que compartimos son una manera de comprender las diferentes etapas o grados de compromiso que una persona puede experimentar en relación con un objetivo o una meta. Aquí hay una breve descripción de cada nivel:

5 NIVELES

1. No me interesa que suceda.
2. **Me gustaría que suceda**
3. **¿Qué puedo hacer para que suceda?**
4. **Comprometido a menos que...**
5. **Renuncia a lo que sea para que suceda**

Nivel I - Indiferencia: En este nivel, la persona no tiene una conexión emocional significativa con el objetivo o la meta. No le molestaría que se lograra, pero tampoco le importa si no sucede.

Nivel II - Preferencia: Aquí, la persona tiene cierto interés en que se logre el objetivo. Le gustaría que sucediera, pero no necesariamente está dispuesta a tomar medidas significativas para que eso suceda.

Nivel III - Compromiso Activo: En este nivel, la persona está dispuesta a hacer algo para que se alcance el objetivo. Está abierta a conversaciones y acciones relacionadas con el objetivo y está comprometida a explorar las posibilidades.

Nivel IV - Compromiso Firme: En este punto, el compromiso se vuelve más sólido. La persona está comprometida a menos que ocurran circunstancias excepcionales o imprevistas que lo impidan. Es menos propensa a desviarse o abandonar su compromiso.

Nivel V - Compromiso Absoluto: En el nivel más alto de compromiso, la persona está dispuesta a hacer lo que sea necesario para alcanzar el objetivo. Está dispuesto a invertir tiempo, esfuerzo y recursos significativos y, en casos extremos, incluso sacrificar mucho por el compromiso.

Estos niveles proporcionan una excelente estructura para evaluar y comprender el nivel de compromiso de una persona hacia un objetivo específico. También pueden ser útiles para guiar conversaciones de coaching, ya que el coach puede ayudar al coachee a explorar su nivel de compromiso actual y cómo pueden avanzar hacia niveles de compromiso más altos si es necesario para lograr sus metas.

