

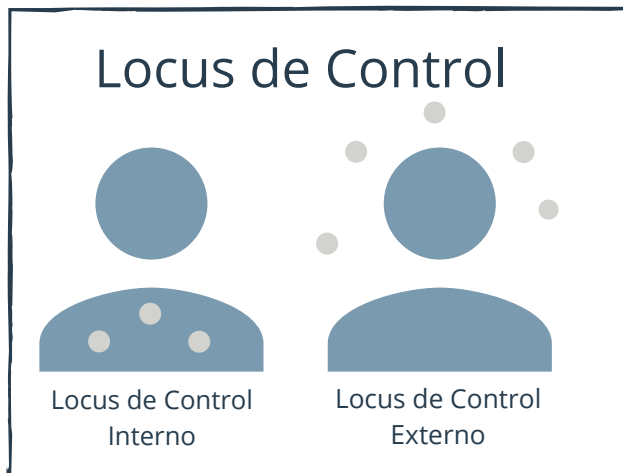
BOOTCAMP EN COACHING DE VIDA

ENTRENAMIENTO PRÁCTICO PARA
CONVERTIRTE EN FACILITADOR DE CAMBIO



LOCUS DE CONTROL

LOCUS DE CONTROL



El Principio de Locus de Control considera la idea de que tendemos a creer que controlamos nuestra vida internamente (dentro de ella) Locus Interno, o externamente (otros o en base a situaciones) Locus externo.

Algunas personas tienen un Locus de Control totalmente interno o externo, pero otros tendrán algún equilibrio entre los dos. Por ejemplo; algunas personas pueden ser más internas en casa mientras que más externas en el trabajo.

En el proceso de coaching debemos trabajar con nuestros clientes para que ellos identifiquen si su Locus de Control es interno o externo. Vamos a comprender qué significa cada uno para luego, aprender cómo trabajar con ellos.

Quién mira hacia afuera duerme,
quién mira hacia adentro despierta.
Carl Jung

Locus Externo: aquellas personas con un alto Locus de Control Externo observan constantemente lo que sucede fuera y alrededor de ellos y buscan de alguna manera controlarlo y cuando no es posible, comienza la frustración. Incluso pueden creer que otras personas tienen control sobre ellos y que no pueden hacer nada más que obedecer.

Las personas con un Locus Externo de Control suelen ser fatalistas. Ven las cosas desde la perspectiva de que la vida y los acontecimientos les están sucediendo y hay muy poco que puedan hacer al respecto. Esto tiende a hacerlos bastante pasivos y aceptarlos.

Si sienten que han tenido éxito en algo, es más probable que atribuyan esto a la suerte o a otra persona que se supone que tiene su propia habilidad o talento.

LOCUS DE CONTROL

También suelen compararse con las otras personas con respecto a lo que tienen los otros que ellos no tienen, suelen ponerse por debajo de los demás y se enfocan en las críticas de las otras personas hacia ellos.



Locus Interno: aquellas personas con un alto Locus de Control Interno se enfocan en las cosas que ellos pueden controlar, sus comportamientos, acciones, emociones, ellos creen en su propia capacidad para controlarse e influir en su mundo exterior. Se ven a sí mismos como aquellos que tienen control sobre su futuro y reconocen que las decisiones que tomen conducirán a su éxito o fracaso. La creencia en su propia capacidad para cambiar las cosas para bien puede conducir a mayores niveles de confianza, y buscarán información que les ayude a influir en las personas y situaciones.

También es probable que estén más motivados e impulsados por el éxito. Reconocen que hay factores externos que no pueden controlar, pero sí pueden manejar cómo viven esa situación de la mejor manera posible.



Como coach debemos trabajar con el cliente para que identifique cuál es su Locus de Control, así de esta manera reafirme que su enfoque lo beneficiará, o comience a tomar responsabilidad sobre su vida, y comprenda que únicamente tiene control sobre sus actos y es el único responsable de lograr cambios trascendentes para lograr sus metas u objetivos.

LOCUS DE CONTROL

PARA COMPRENDER AÚN MEJOR CÓMO HACERLO, VAMOS A HACER UN EJERCICIO PRÁCTICO DE TRIADAS EN NUESTRO ENTRENAMIENTO EN VIVO.

EJERCICIO PRÁCTICO EN TRIADAS

LOCUS DE CONTROL

PREGUNTAS COACH AL CLIENTE

En este ejercicio el coach le va a dar al cliente una descripción muy breve de cada Locus de Control Interno y Externo y luego le hará preguntas sobre cómo se relacionan consigo mismos y su impacto en asumir la responsabilidad de sus vidas.

LOCUS INTERNO DE CONTROL: aquellos con un alto control interno creen en su propia capacidad para controlarse e influir en su mundo exterior.

LOCUS EXTERNO DE CONTROL: aquellos con un alto Locus Externo de Control creen que personalmente tienen poco o ningún control sobre los eventos y lo que otras personas hacen.

- ¿Cuándo hablamos de control, consideras tu inclinación interna o externa?
- ¿Sientes que la vida te sucede o tu haces que ella suceda?
- ¿Consideras que puedes tomar decisiones sin importar lo que otras personas piensen al respecto?
- ¿Qué tanto control sientes que tienes en lo que haces en tu día a día?
- ¿Aquello que haces en tu vida, lo haces para hacerte feliz a ti principalmente o para hacer feliz a otras personas?
- ¿Cuéntame cómo la calidad de tus pensamientos, emociones, hábitos o creencias están impactando los resultados que estás recibiendo actualmente en esta área de tu vida?
- ¿Qué o quién a parte de ti mismo consideras que influencia los resultados de tu vida?
- Culminando: Después de haber hecho este ejercicio ¿hay alguna nueva perspectiva que te haya quedado? ¿has aprendido algo al haber hecho esto?

Mantén estas preguntas a la mano cuando hagas parte del entrenamiento en vivo. ¡Nos vemos pronto!



**SI NO PUEDES
HACER GRANDES
COSAS, HAZ
COSAS
PEQUEÑAS DE
UNA FORMA
GRANDE.**

NAPOLEON HILL

