

Workbook • La llamada de acompañar

Descubre si estás listo **para acompañar a otros**

Un test de tu nivel de autoconocimiento, para hacer antes de las dos sesiones del 20 y 21 de octubre.

24 afirmaciones • 10 minutos

Seis bloques, los mismos que trabaja la fase de Autoconocimiento del Máster.

Sin respuestas correctas

Responde cómo vives hoy, no cómo te gustaría vivir.

No puedes llevar a nadie **más lejos de donde tú has ido.**

Si estás leyendo esto, ya has sentido la llamada: eres esa persona a la que los demás acuden cuando algo va mal. Escuchas, sostienes, haces la pregunta justa. Y quizá nunca te lo has tomado del todo en serio.

Antes de decidir si acompañar a otros es tu camino, conviene mirar hacia dentro. Quien acompaña sin haberse mirado acaba proyectando. Por eso este test no mide técnica ni conocimientos de coaching: **mide desde dónde te conoces hoy.**

Son 24 afirmaciones, cuatro por cada uno de los seis bloques que trabaja la fase de Autoconocimiento del Máster Mayéutik Coaching. No hay respuestas correctas ni una nota que aprobar. Lo único que importa es que respondas cómo vives hoy, no cómo te gustaría vivir.

Al final tendrás un mapa: los bloques donde ya te conoces y los que piden atención. **Tráelo a las sesiones.** Te va a servir el martes con Borja y el miércoles con Marc.

CÓMO RESPONDER

Lee cada afirmación y marca el número que mejor describa cómo vives hoy:

① Casi nunca ② A veces ③ A menudo ④ Casi siempre

Al final de cada bloque suma los cuatro números (de 4 a 16). En la página 9 reunirás las seis sumas y tendrás tu mapa.

El personaje que te has creado y lo que hay debajo

Todos tenemos una versión de nosotros mismos construida para encajar, protegernos o destacar. Acompañar bien empieza por saber cuándo habla esa versión y cuándo hablas tú.

1 Casi nunca 2 A veces 3 A menudo 4 Casi siempre

1.1 Sé distinguir cuándo actúo desde lo que creo que tengo que ser y cuándo desde lo que soy. 1 2 3 4

1.2 Reconozco las máscaras que uso para agradar, protegerme o destacar. 1 2 3 4

1.3 Puedo nombrar tres creencias sobre mí que ya no son verdad. 1 2 3 4

1.4 Sé qué papel adopto cuando alguien me cuenta un problema: salvar, aconsejar, callar, huir. 1 2 3 4

SUMA DEL BLOQUE de 16

PARA ESCRIBIR

¿Qué parte de ti se activa cuando alguien te necesita?

Tu propósito, para darle dirección a lo que haces

02

No hace falta tener la vida resuelta. Hace falta saber hacia dónde caminas, para no confundir acompañar a otros con huir de lo tuyo.

1 Casi nunca 2 A veces 3 A menudo 4 Casi siempre

2.1 Sé para qué hago lo que hago, más allá de pagar las facturas. 1 2 3 4

2.2 Reconozco qué actividades me dan energía y cuáles me la quitan. 1 2 3 4

2.3 Podría explicar ahora mismo, en una frase, qué quiero aportar a los demás. 1 2 3 4

2.4 Tomo las decisiones importantes mirando hacia dónde quiero ir, no solo de qué quiero huir. 1 2 3 4

SUMA DEL BLOQUE

de 16

PARA ESCRIBIR

Si nadie te pagara ni te lo reconociera, ¿qué seguirías haciendo por los demás?

Tu relación con el miedo

El miedo no desaparece con la formación. Quien acompaña con presencia no es quien no tiene miedo, sino quien lo conoce lo bastante como para no dejarle el volante.

1 Casi nunca 2 A veces 3 A menudo 4 Casi siempre

3.1 Sé qué miedo aparece cuando pienso en acompañar a otros: no estar a la altura, hacer daño, exponerme. 1 2 3 4

3.2 Cuando siento miedo, lo noto en el cuerpo antes de que me gobierne. 1 2 3 4

3.3 He hecho cosas importantes con miedo, sin esperar a que desapareciera. 1 2 3 4

3.4 Distingo el miedo que me protege del miedo que me frena. 1 2 3 4

SUMA DEL BLOQUE

de 16

PARA ESCRIBIR

¿Qué dejarías de posponer si el miedo no decidiera por ti?

Tu poder creador y tu capacidad de decidir

Nadie puede acompañar a otro a hacerse responsable de su vida si todavía explica la suya por lo que le hicieron, le tocó o le faltó.

1 Casi nunca 2 A veces 3 A menudo 4 Casi siempre

4.1 Me hago responsable de cómo reacciono, aunque no haya elegido lo que me pasa. 1 2 3 4

4.2 Cuando algo no funciona en mi vida, miro qué parte depende de mí antes de buscar culpables. 1 2 3 4

4.3 Tomo decisiones sin necesitar la aprobación de los demás. 1 2 3 4

4.4 Sé qué estoy posponiendo ahora mismo, y por qué. 1 2 3 4

SUMA DEL BLOQUE

de 16

PARA ESCRIBIR

¿Qué decisión llevas tiempo sabiendo que tienes que tomar?

Habitar tu ser esencial: presencia y consciencia

05

La escucha no se improvisa. Nace de la capacidad de estar contigo en silencio, sin ruido, sin pantalla, sin tarea. Lo que no puedes sostener en ti, no lo sostendrás en otro.

① Casi nunca ② A veces ③ A menudo ④ Casi siempre

5.1 Puedo estar en silencio conmigo sin buscar una pantalla o una tarea. ① ② ③ ④

5.2 En una conversación, noto cuándo me voy a mi propio ruido y vuelvo. ① ② ③ ④

5.3 Pongo nombre a lo que siento mientras lo siento. ① ② ③ ④

5.4 Tengo un hábito que me devuelve a mí (caminar, escribir, meditar, respirar) y lo practico. ① ② ③ ④

SUMA DEL BLOQUE de 16

PARA ESCRIBIR

¿Cuánto tiempo aguantas contigo sin hacer nada?

Acompañar con autenticidad

La coherencia entre lo que piensas, dices y haces es lo primero que percibe quien se sienta delante de ti. Antes que la técnica, antes que las preguntas.

1 Casi nunca 2 A veces 3 A menudo 4 Casi siempre

6.1 Lo que pienso, lo que digo y lo que hago van en la misma dirección. 1 2 3 4

6.2 Puedo decir que no sin inventar excusas. 1 2 3 4

6.3 Cuando me equivoco, lo reconozco sin justificarme de más. 1 2 3 4

6.4 Me muestro igual con personas distintas: no tengo una versión para cada público. 1 2 3 4

SUMA DEL BLOQUE de 16

PARA ESCRIBIR

¿Dónde dices una cosa y haces otra, y quién lo nota?

||| Tu resultado

Tu mapa de autoconocimiento

Copia aquí la suma de cada bloque y súmalas todas. El total va de 24 a 96.

01	El personaje		/ 16
02	El propósito		/ 16
03	El miedo		/ 16
04	El poder de decidir		/ 16
05	El ser esencial		/ 16
06	La autenticidad		/ 16
Total			de 96

LOS DOS BLOQUES DONDE YA TE CONOCES

LOS DOS QUE PIDEN ATENCIÓN

Desde dónde acompañas hoy

24-47

Estás empezando a mirarte

La llamada está ahí, pero todavía la vives más hacia fuera que hacia dentro: te resulta más fácil acompañar a otros que acompañarte a ti.

No es poco. Significa que tienes la materia prima y que lo demás se entrena. **Lleva a la sesión del martes una sola pregunta:** ¿qué parte de mí necesita que la escuchen antes de escuchar a nadie más?

48-71

Te conoces, a ratos

Es el tramo más habitual entre quienes llegan a estas sesiones. Conoces tus patrones cuando estás en calma y los pierdes de vista cuando algo aprieta: una crisis, una persona difícil, un silencio incómodo.

Fíjate en tus dos bloques más bajos. Ahí está la diferencia entre dar un consejo y hacer la pregunta justa. **El miércoles, cuando Marc explique qué se necesita para acompañar con método, escucha esos dos con especial atención.**

72-96

Te miras con honestidad

Tienes la base. Lo que te separa de acompañar con criterio no es más autoconocimiento, sino método, práctica con supervisión y gente con la que contrastar.

Una comprobación antes de celebrarlo: **vuelve a las afirmaciones donde has puesto un 4 y pregúntate si has respondido cómo eres o cómo te gustaría ser.** Si la puntuación aguanta, ya sabes por dónde seguir.

EN UNA FRASE: ¿QUÉ TE HA MOSTRADO ESTE TEST?

III Y ahora

Trae tu mapa a las sesiones

Este test no te dice si vales para acompañar. Te dice desde dónde acompañas hoy. Y eso, a diferencia del talento, se entrena.

Guarda tu mapa. Tráelo el martes y el miércoles. Y, como en todo lo que hacemos en Kuestiona, **no te creas nada de lo que hayas leído aquí: verifícalo en tu propia experiencia.**

● Plaza reservada · Dos sesiones en directo

Nos vemos el martes 20
y el miércoles 21
a las 19:00 h (España).

DÍA 1 · MARTES 20

Despertar antes de acompañar

Con Borja Vilaseca

DÍA 2 · MIÉRCOLES 21

Tu camino como acompañante

Con Marc Martínez

El enlace a cada directo te llega por el **canal de WhatsApp** del evento.