

## Directrices para llevar un diario

1. Llevar un diario puede requerir tiempo, paciencia y autodisciplina por parte del coachee.
2. En ocasiones, escribir acerca de uno mismo se considera una actividad adolescente. Es crucial que el coach explique al coachee que el journaling es esencialmente una experiencia de aprendizaje.
3. Como decía Jung, es importante que el autoanálisis esté equilibrado con una sólida base en la realidad cotidiana.
4. En general, los diarios están considerados como una especie de experiencias autobiográficas privadas y confidenciales, y es el propio coachee quien debe decidir si desea o no compartir su contenido con el coach

El coach puede sugerir las siguientes técnicas de journaling en las diferentes etapas de la intervención de coaching. Habitualmente, el coachee escribe observaciones que ha anotado en su diario en cada sesión para su discusión-feedback por parte del coach.

### Diario de coaching

Un diario de coaching es una técnica eficaz y relativamente simple mediante la cual el coachee puede documentar su desarrollo durante las diferentes etapas de la intervención de coaching, proporcionándole una forma de revisar y evaluar sus progresos.

Lista de verificación

#### Cómo utilizarlo:

- Como un libro o diario especial en el que el coachee anota sus propias observaciones, las cuales se comentarán en las sesiones de coaching.

#### Cuándo utilizarlo:

- Cuando el coach esté controlando creencias autolimitadoras y tratando con emociones;
- Al principio de la intervención de coaching.

### Porqué utilizarlo:

- Para evaluar el resultado de las sesiones de coaching;
- Para potenciarlas técnicas de autocontrol;
- Para generar nuevos temas de discusión.

No existe ningún método único para llevar un diario de coaching. El coachee puede optar por escribir de forma libre: anotando reflexiones, ideas, sentimientos e intuiciones en relación con la alianza de coaching. En cualquier caso, es fundamental que realice las entradas con regularidad.

Asimismo, puede optar por utilizar un formato más estructurado. En este caso, el diario podría incluir los apartados siguientes:

- ¿Qué he aprendido en esta sesión de coaching?
- ¿En qué me ayuda?
- ¿Dónde puedo utilizar lo que he aprendido?
- ¿Cómo ha influido en mi comportamiento habitual lo que he aprendido?
- ¿Qué opinión me merece el coaching?
- ¿Cómo ha evolucionado mi actitud respecto al coach y el coaching desde mi última anotación?
- ¿Se han cumplido mis expectativas acerca del coaching'? ¿Ha quedado insatisfecha alguna necesidad?
- ¿Estoy progresando a un ritmo que estimo satisfactorio?
- ¿De qué otra forma me beneficiaría de las sesiones de coaching?