

# FODA

Inspirado en un  
proceso Ontológico



**EXPLICARE**  
Coaching

@explicarecoaching

# FODA Ontológico

---

## **Bienvenida**

- ¿Para qué sirve este material?
- ¿Qué te vas a llevar?

## **Tu punto de partida**

- Pregunta clave: ¿Qué querés trabajar hoy?

## **Exploración FODA con mirada ontológica (ICF)**

- Fortalezas
- Oportunidades
- Debilidades
- Amenazas

## **Reflexión integradora**

- ¿Qué descubriste de vos?
- ¿Qué merece tu atención ahora?

## **Diseñá tu objetivo con sentido**

- Cómo construir un objetivo SMART desde la ontología
- Guía práctica + ejemplos

## **Elegí una primera acción concreta**

- Compromiso personal
- Recursos que necesitás

## **Y ahora, ¿qué sigue?**

- Cómo seguir profundizando

# Bienvenida

---

## ¿Para qué sirve este material?

Este recurso está diseñado para que puedas vivir una **experiencia de autoconocimiento guiada**, con inspiración en el coaching ontológico bajo el marco ético de la ICF.

A través de una adaptación del clásico FODA, vas a explorar cómo estás siendo, qué posibilidades tenés delante y qué aspectos quizás estás evitando mirar.

Se trata de darte tiempo, lenguaje y espacio para elegir con más conciencia cómo querés seguir.

## ¿Qué te vas a llevar?

- Un **punto de partida claro**: lo que hoy te gustaría trabajar o transformar.
- Una **guía de preguntas potentes** que simulan el recorrido de una sesión de coaching ontológico.
- Un **espacio para escribir** tus respuestas y reflexiones.
- Una forma concreta de traducir todo esto en **un objetivo** significativo y accionable.
- Y, si lo elegís, la posibilidad de dar el siguiente paso con **acompañamiento profesional**.

*Este ejercicio no reemplaza una sesión, te muestra su potencial. Y si algo de esto resuena con vos, estoy acá para acompañarte.*

## Punto de partida: Definir tu foco

---

Antes de empezar, te invito a poner en palabras algo que hoy te desees **mirar, mejorar o cambiar en vos y desde vos** (*el otro es ajeno a esto y no es nuestro tema cambiarlo!*)

Puede ser un objetivo de tu trabajo, tu forma de liderar, cómo te comunicás, gestionás tus emociones, o cómo estás tomando decisiones.

En Coaching no nos quedamos “en la situación o problema” vamos más allá. No hace falta tener todo claro: este objetivo es un foco, un punto de partida, no una meta definitiva. Es lo que hoy te mueve a hacer este ejercicio.

### **Pregunta clave:** ¿Qué querés trabajar hoy?

*Por ejemplo: “Quiero dejar de postergar decisiones importantes” “Me cuesta poner límites” “Estoy confundido sobre mi próximo paso”*

Escribí acá tu objetivo inicial:

# Exploración FODA con mirada ontológica

---

Vamos a explorar 4 áreas, paso a paso, para que puedas observar con claridad.

- **Fortalezas:**  
¿Qué recursos y habilidades te acompañan?
- **Oportunidades:**  
¿Qué posibilidades están abiertas para vos?
- **Debilidades:**  
¿Qué hábitos o creencias te limitan?
- **Amenazas:**  
¿Qué factores externos o internos condicionan tu accionar?



# **F – Fortalezas**

**(Recursos | Talento | Presencia)**

**¿Qué cualidades te sostienen en momentos de presión?**

**¿En qué situaciones sentís que das lo mejor de vos?**

**¿Qué te diferencia de otros en tu área profesional?**

**¿Qué feedback positivo recibís con frecuencia?**

**¿Qué recursos internos te ayudan a mantener la calma?**

**¿Qué aprendizajes pasados seguís aplicando hoy?**

**¿Qué te genera energía y motivación genuina?**

# O – OPORTUNIDADES

(Posibilidades | Aprendizaje | Cambio)

**¿Qué aprenderías si te animaras a salir de tu zona de confort?**

**¿Qué nuevas habilidades podrías desarrollar?**

**¿Qué proyectos o ideas has postergado?**

**¿Dónde podrías pedir apoyo o colaboración?**

**¿Qué tendencias del mercado podrían beneficiarte?**

**¿Qué desafíos podrían convertirse en oportunidades?**

**¿Qué elegirías diferente si no tuvieras miedo al fracaso?**

# **D - DEBILIDADES**

(Patrones | Ceguera | Evasión)

**¿Qué comportamientos o pensamientos te hacen tropezar repetidamente?**

**¿Qué evitás mirar en vos mismo que podría estar afectando tus resultados?**

**¿Qué situaciones generan que pierdas foco o energía?**

**¿Qué feedback crítico has recibido y no has querido escuchar?**

**¿En qué momentos sentís que te auto-saboteás?**

**¿Qué patrón de comunicación te impide influir mejor?**

# AMENAZAS

(Contexto | Riesgo | Miedo)

**¿Qué miedos te paralizan en tu carrera o proyecto?**

**¿Qué cambios en el entorno te generan incertidumbre?**

**¿Qué falta en tu red de apoyo para enfrentar desafíos?**

**¿Qué te cuesta delegar y por qué?**

**¿Qué conflictos evitas pero que impactan tu trabajo?**

**¿Qué consecuencias de no actuar estás dejando crecer?**

# Reflexión y conexión

**¿Qué descubriste sobre vos en este ejercicio?**

**¿Qué área te parece más urgente o significativa para trabajar?**

## SMART – Cómo diseñar un objetivo que te acerque a la acción

**Un objetivo SMART es:**

- **Específico:** Claro, concreto. ¿Qué querés lograr?
- **Medible:** ¿Cómo sabés si lo lograste?
- **Alcanzable:** Realista según tus recursos actuales.
- **Relevante:** Importante para vos, no para complacer a otros.
- **Temporal:** ¿Cuándo? ¿En qué plazo?

**Paso a paso:**

1. **Volvé a tu foco inicial: ¿Qué querías trabajar hoy?**
2. **Leé tus respuestas:**
  - a. ¿Qué oportunidad concreta apareció?
  - b. ¿Qué debilidad podrías transformar?
3. **Elegí UNA cosa que quieras cambiar o fortalecer.**

***Ejemplo:** “Durante los próximos 30 días, voy a organizar mi agenda semanal para priorizar 3 tareas claves por día, sin postergarlas.”*

## **Mi objetivo SMART es:**

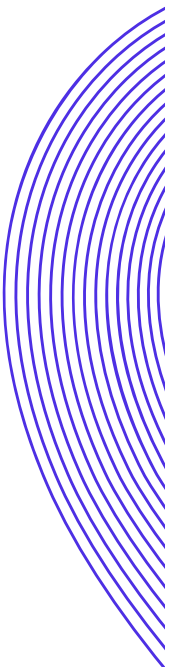



## **¿Qué acción realizarás hoy?**

**¿Qué primer paso podés hacer para acercarte a ese objetivo?**



**¿Qué apoyo necesitás?**



# ¿Qué sigue?

---

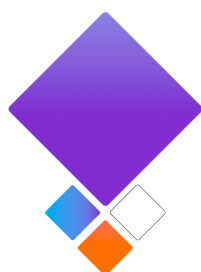
Este ejercicio fue una pausa para observarte, preguntarte y comenzar a elegir desde otro lugar.

## Cómo seguir profundizando

- ◆ Comencemos un proceso de coaching ontológico desde cualquier parte del mundo.
- ◆ Trabajo bajo el marco ético y profesional de la International Coaching Federation (ICF).
- ◆ Las sesiones son ONLINE, confidenciales, están orientadas a que amplíes tu mirada, explores nuevas posibilidades y tomes decisiones con mayor claridad.

## ¿Querés agendar una sesión?

Escríbeme y coordinamos tu espacio de transformación.



**EXPLICARE**  
Coaching



**@explicarecoaching**



**+549 376 498-0036**



**www.explicarestudio.com**