



¿CÓMO REPETIR UN ÉXITO O VICTORIA?



@andysiman**coaching**



PATRÓN DE LOGROS

Reconocer cómo lograste objetivos y metas con éxito, para repetirlo en nuevas situaciones.

¿Qué es el Patrón de Logros?

Es un **ejercicio simple** para observar algo que alcanzaste, que sentís un éxito, una victoria, y **reconocer** qué habilidades, emociones y herramientas propias utilizaste en ese camino.

¿Para qué sirve?

Para que te familiarices con una nueva forma de repetir tus éxitos.

¡Es un primer paso! Por ejemplo, unos días antes de una sesión de coaching trabajás estas preguntas para observar qué querés trabajar en sesión y así durante la misma conversamos cómo entrenarlo en un proceso de coaching, para cualquier ámbito, profesional o personal.

¿Qué tenés que hacer en este PDF?

Elegí una situación que identificas como un objetivo o meta cumplida.

Respondé las preguntas a tu ritmo, con atención plena.

No hay "respuestas correctas".

Escribí con tus palabras, este documento es de uso personal, solo vos conocés tus respuestas.

Si querés conversar en una sesión online, escribime por WhatsApp.

Soy **Andy Siman** me dedico al Diseño Web y Coaching Profesional. Facilito procesos de desarrollo personal y profesional generando transformación con propósito y creatividad que conecta.

Las sesiones son online, con una persona, no con un BOT / IA.

Nota profesional: El Coaching no constituye ni reemplaza la terapia psicológica, ni otro tipo de asesoramiento profesional.



WSP: +54 9 11 7820-3164

IG: @andysiman**coaching**

Dos ejemplos de cómo puede completarse el ejercicio. Son ilustrativos: cada persona responde con sus propias palabras.

Ejemplo 1 - Cambio de trabajo

Meta alcanzada: terminar mi carrera técnico en higiene y seguridad mientras trabajaba.

Ámbito: estudio y trabajo. Sentí orgullo y alivio.

Habilidades: planificar, manejo de la frustración, sostener el rumbo y pedir ayuda. Las apliqué armando un cronograma semanal y pidiendo flexibilidad horaria en mi trabajo. Fuera del estudio las uso poco.

Emociones: determinación, cansancio y frustración. La determinación me ayudó a avanzar. La frustración fue difícil de gestionar cuando desaprobé varios exámenes.

Meta nueva: cambiar de trabajo para tener mejor ingreso y que sea en mi área. Me frena el miedo a las entrevistas. Pienso que no estoy a la altura o que algo de lo que diga mal me podría quitar la posibilidad de lograr el trabajo. Al principio me cuesta soltarme y hablar. Trabajo bien en equipo pero no tengo red de contactos.

Quiero **entrenar la confianza para mostrar mi trabajo.**

Primer paso: enviar tres postulaciones con tres CVs diferentes para ver cual funciona mejor. Practicar respuestas a preguntas de entrevistas así tengo más soltura.

Cuando: esta semana.

Ejemplo 2 - Conversación sobre dinero

Meta alcanzada: de no hacer nada de actividad física, en un año logré correr 3 kilómetros 4 veces por semana, cuidando mis articulaciones y físico general.

Ámbito: salud y bienestar. Sentí entusiasmo, alegría y mucho orgullo.

Habilidades: orden, disciplina, constancia, autorregulación y estrategia. Las apliqué entrenando primero dos veces por semana, aumentando de a poco mayor tiempo y distancia. También respetando descansos y bajando el ritmo cuando el cuerpo lo pedía. Son habilidades que uso mucho con el deporte y casi nada en otros temas.

Emociones: entusiasmo, pereza, inseguridad y miedo a lesionarme. El entusiasmo me ayudó a seguir. La pereza de los días de lluvia y frío fue lo más difícil.

Meta nueva: conversar con mi pareja sobre **separar y reformular los gastos del hogar.**

Convivimos pero no tenemos una distribución proporcionada y justa de los gastos. Yo termino absorbiendo sus gastos de cuidado, ocio y diversión aunque gano menos dinero. Yo no salgo de la misma forma. Administro mejor mi presupuesto pero ni así llegamos a ahorrar, no hay un norte claro en lo económico. Quiero expresar que me incomoda el desequilibrio y necesito un cambio inmediato, porque hice cuentas y me sale más barato volver a vivir por mi cuenta en un espacio más pequeño y menos lujoso. Hasta me permite recuperar la capacidad de ahorro. No dudo de que hay amor en nuestra pareja, pero cada uno puede tener su espacio y disfrutar como sea mejor a su sentir.

Bloqueo: Me frena el miedo a que termine en una discusión y peleas como ya pasó. Pienso que si pido, molesto o exagero. Cuando entrené organicé y ajusté mi plan periódicamente.

Quiero entrenar la comunicación para pedir lo que necesito con seguridad y determinación.

Primer paso: elegir un momento tranquilo para plantearlo, con el respaldo de los números.

Cuando: este domingo.



WSP: +54 9 11 7820-3164

IG: @andysiman**coaching**

Parte

1

Reconocer que habilidades utilizaste

1. Identificar una meta, victoria, éxito o logro

¿Qué meta alcanzaste y en qué ámbito?

¿Qué sentiste en ese momento?

2. Habilidades

Ejemplos: tomar decisiones, priorizar, sostener el rumbo, observar con perspectiva, aprender de la experiencia, escucha activa, ajustar con estrategia, planificar, autoregulación, comunicación, equipo.

¿Qué habilidades tuyas reconocés en ese logro?

¿Sabés cómo las aplicaste? ¿Las utilizás con frecuencia?

3. Emociones y sentimientos

Ejemplos: espíritu aventurero, serenidad, confianza, curiosidad, determinación, paciencia, entusiasmo, dignidad, orgullo, pasión, tristeza, miedo, ira, frustración, incertidumbre, hartazgo, derrota, vacío, culpa.

¿Qué emociones aparecieron en el proceso?

¿Cuáles te ayudaron a avanzar?

¿Qué emociones o sentimientos fueron difíciles de gestionar?

Parte

2

Llevar tus habilidades a nuevas metas

4. Una situación nueva

¿Qué meta querés alcanzar ahora?

¿Qué de lo que hiciste en tu logro te gustaría llevar a esa meta?

5. Bloqueos

¿Qué te frenao sentís como una dificultad?

¿Qué pensás de vos en esa situación?

¿En qué se diferencia de cómo actuaste en tu logro?

6. Qué querés entrenar

¿Qué te gustaría trabajar y entrenar en un proceso de coaching para alcanzar esa meta?

¿Cuál sería un primer paso posible?

¿Cuándo te gustaría darlo?

Parte

3

Test de Autoevaluación Checklist de logros

Instrucciones: marca los puntos que hoy sentís haber logrado. No busques perfección, solo reconocer y avanzar.

- ☐ **Identifiqué** las principales fuentes de mi frustración.
- ☐ **Detecté** creencias limitantes que antes me condicionaban.
- ☐ Pude **redefinir** el impacto de la crítica en mi confianza.
- ☐ Tengo una **rutina** práctica para recuperar foco bajo presión.
- ☐ Mejoré la **claridad** y rapidez al tomar decisiones.
- ☐ **Aprendí** a transformar frustración en estrategia.
- ☐ Descubrí hábitos que refuerzan mi **resiliencia**.
- ☐ Implementé un sistema de **refuerzo positivo**.
- ☐ Me siento con más confianza para **liderar** sin desgaste.
- ☐ Creé u plan de acción para los **próximos 30 días**.

¿Cómo seguimos?

Si querés acompañamiento para repetir tus éxitos y entrenar habilidades en nuevos objetivos y metas, escribime por WhatsApp para conocer agenda disponible y aranceles.

Soy **Andy Siman**, Coach Ontológica profesional y fundadora de EXPLICARE | Estudio de Diseño y Transformación Digital.

Trabajo 100% online desde Argentina, y tengo más de 15 años de trayectoria **facilitando procesos de desarrollo personal y profesional**, generando transformación con propósito y creatividad que conecta.

Es una forma de trabajar propia, con **orden, criterio** y foco en **resultados**.

¡Te espero!



📞 +54 9 11 7820-3164

📷 @andysimancoaching

🌐 www.explicarestudio.com

✉ hola@explicarestudio.com