

## Recibir Ayuda: establecer objetivos y utilizar el coaching

### Establecer objetivos para el futuro desarrollo de habilidades y la utilización del coaching

Recibir ayuda puede ser duro. Va en contra de muchos valores culturales: independencia, individualidad, auto control, ayudarse a si misma/o, competición, por nombrar solo algunos. Las personas activistas tienden a enfocarse en las habilidades necesarias para ayudar a los/as otros/as – pero ponen menos énfasis en su propio desarrollo.

Recibir ayuda es necesario. Si queremos crecer, aprender, no quemarnos y ganar, necesitamos ayuda. Con esta herramienta creamos un poco de espacio y tiempo para que la gente piense como pueden continuar aprendiendo y recibir ayuda.

Cómo dirigir:

Divídanse en grupos de cuatro personas. Cada grupo tendrá un block de post-it y una hoja en blanco. Hagan una lluvia de ideas con las habilidades que cada necesitaría en su propio contexto, escriba una habilidad en cada post-it y péguenlo en la hoja. Se pueden poner habilidades que ya tiene y también en las que todavía está trabajando para mejorar.

Sea tan concreto como sea posible, por ejemplo, si la cualidad es “escribir”, intente ser más específico/a, como sobre qué tipo de escritura realizará más – enviar correos electrónicos a aliados/as, escribir boletines de noticias, notas de prensa o propuestas para fondos, ya que cada una de esas tareas requiere habilidades específicas. Si la habilidad es algo como “alcance comunitario”, intente pensar en qué tipo de contacto establecería: puerta a puerta, llamadas telefónicas, asistir a reuniones de coaliciones, etc.; y en qué habilidad concreta necesitaría para cada una de ellas.

Una vez generada una buena lista, elija las tres o cuatro que le parezca más urgente en este momento o en las que le gustaría enfocarse en mejorar.

Ahora júntese con otra persona del grupo. Cada una de las personas tendrá tiempo para recibir apoyo de la otra persona para hablar de estos tres temas.

- ¿A quién conoce que le pudiera ayudar a aprender o mejorar estas habilidades? (¿podría incluir a los/as talleristas de este taller que trabajarán con ustedes como mentores, otros participantes que haya conocido aquí u otras personas que no pertenecen a este grupo pero que son parte de su red?)

- ¿Qué les podría pedir en concreto que le ayudara a aprender esa habilidad?
- ¿Qué puede hacer desde ahora hasta el próximo taller para avanzar hacia estos objetivos?
- Saque conclusiones con todo el grupo. ¿Cuál es el valor de pedir ayuda?, ¿Cómo puede verse como una habilidad en si mismo?, ¿De qué manera ofrecemos resistencia al pedir ayuda?, ¿Qué nos impide pedir ayuda a otras personas?

*Por Nico Amador, Talleristas por la Justicia*