



## Dirige tu vida

Por Claudia Gacitúa

Si tu vida fuera la historia de una película, tú no sólo serías el protagonista sino también el guionista. Cada decisión que tomas te lleva a la siguiente escena. Algunas veces escribes situaciones cotidianas y otras escribes aspectos trascendentales que cambian tu relato para siempre.

Durante 20 años trabajé en el mundo del cine y de la fotografía, en distintos países y con variados equipos de alto rendimiento, donde todo ocurría de forma muy rápida, con bastante presión. Tras esto di un giro a mi historia y me formé como Life Coach y Coach Organizacional. En este nuevo capítulo en mi vida, llevo ocho años acompañando a diversas personas y organizaciones en el área de Bienestar, lo que me provoca una enorme alegría y vitalidad.

Es un espacio donde junt@s podemos intentar identificar las luces y sombras de nuestras vidas, los filtros que usamos para mirarla y el “plot twist” que requerimos forzar para tomar el control de nuestro propio guión. Y para comenzar por este camino lo primero sería preguntarnos: ¿Somos protagonistas o personajes secundarios de nuestra vida?

“La mayoría de las veces estamos en piloto automático, sumid@s en el ritmo acelerado del día a día y ni siquiera elegimos cómo va a ser ese día, sólo nos dejamos llevar”.

En este recorrido me di cuenta de que el cine y el coaching están bastante relacionados. En el cine contamos historias y en el coaching escuchamos historias. En el cine creamos ficciones a través de guiones y como coaches acompañamos a las personas y a las organizaciones a cambiar sus guiones.

Las metáforas cinematográficas nos pueden ayudar a abrir conversaciones como las que busco abrir en mi Programa de Crecimiento y Liderazgo Personal llamado “Dirige tu Vida”, que hoy comparto en Abra, Laboratorio de Aprendizaje.

**“La mayoría de las veces estamos en piloto automático, sumidos en el ritmo acelerado del día a día y ni siquiera elegimos cómo va a ser ese día, sólo nos dejamos llevar”.**

Este cuestionamiento nos invita a auto observarnos para reconectar con la persona que verdaderamente queremos SER y vivir desde la autenticidad, en un mundo que corre y cambia a gran velocidad, donde dejamos muy poco espacio para conectar con nosotros. Porque reflexionar en torno a cosas sencillas (¿A qué persona quiero ver que no he visto hace tiempo? ¿Qué hobby me gustaría retomar?), y tener reflexiones de mayor profundidad (¿Quién soy yo hoy? ¿Qué necesito transformar? ¿Qué me gustaría hacer que no estoy haciendo?), nos permite pasar de una vida de Bienestar a una vida de Bienestar.

El liderazgo personal tiene que ver con la superación, el crecimiento y el desarrollo en todas las áreas de la vida, con objetivos y acciones claras para que esto ocurra. Desde aquí comienza el camino para ser un líder, desde adentro hacia afuera, lo primero es aprender a autoliderarnos, es la base para poder guiar, potenciar y gestionar equipos en las organizaciones.

Por eso, hoy es un buen día para preguntarte: ¿Eres tú quien Diriges tu vida? Si tienes dudas, ¿qué esperas?... ¡Ponte en acción y reescribe tu historia! ▲