GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

# Mapear como herramienta de transformación personal, con Eva Gómez Coloma

Actualidad Empresarial | 28/07/2023 | 00:00

En el viaje de la vida, uno de los objetivos que busca la mayoría de personas es el crecimiento y la transformación personal. Descubrir quiénes son realmente, alcanzar metas y vivir una vida significativa, conectada, en paz. Una herramienta poderosa que puede ayudar en este proceso es el mapeo. El acto de mapear puede convertirse en una guía invaluable para la transformación personal. Acompañado de un psicológo coach, el mapeo puede ser un método muy adecuado para ayudar a comprender la realidad de cada persona, identificar deseos y diseñar un plan de acción para lograr el cambio que cada persona desea. Para ello, Eva Gómez Coloma es una experimentada profesional que ofrece a sus clientes esta herramienta para descubrir y transformar sus conductas.

¿En qué consiste el mapeo?

En el contexto de la transformación personal, el mapeo se refiere a la práctica de plasmar visualmente aspectos de la vida y experiencia interna en un formato gráfico. Esta técnica permite observar y comprender patrones, conexiones y tendencias que podrían pasar desapercibidos de otra manera. Un mapa personal puede ser un diagrama, un esquema, un gráfico o cualquier representación visual que permita organizar y analizar pensamientos y sentimientos.

Pasos para utilizar el mapeo en la transformación personal

En primer lugar, el mapeo ayuda a comprender la realidad personal. El primer paso para la transformación personal es tener una comprensión clara de la realidad actual, del punto de partida. Al crear un mapa de la propia vida, se visualiza la situación actual, la radiografía de manera honesta y abierta a día de hoy. En este punto, se identifican las áreas en las que las personas sienten que su vida tiene sentido y en qué áreas se sienten insatisfechos, aquellas que necesitan mejoras y aquellas que ya cumplen una función ajustada y deseada. El proceso de mapeo permite examinar relaciones interpersonales, carrera profesional, salud, vocaciones y cualquier otro aspecto de la vida que sea relevante.

Una fase importante en el proceso de mapear es identificar los aspectos relacionados con el sentido de vida, los deseos, objetivos, conexiones con la alegría y estados de flow de cada persona. El mapeo ayuda a explorar los sueños y aspiraciones más profundas. Al dibujar un mapa en el que incluyen los deseos y los aspectos de la vida conectados con lo que significa tener una vida que merezca la pena ser vivida, permite visualizar claramente lo que se quiere lograr y cómo se conecta con la realidad actual. Este proceso de identificación permite establecer metas claras y definidas.

Una vez identificadas las metas, se diseña un plan de acción para lograr la transformación personal. El mapeo permite trazar un camino claro y estructurado hacia los objetivos establecidos. Identificar los pasos a seguir, las habilidades que se deben desarrollar y los recursos necesarios para alcanzar las metas. El acto de diseñar un plan de acción brinda un sentido de dirección y propósito, lo que aumenta las posibilidades de éxito.

Por último, crear mapas permite monitorear el progreso en el camino de la transformación. El mapeo no termina con la creación de un plan de acción. Es importante monitorear el progreso a lo largo del viaje. La actualización del mapa a medida que se avanza, agregando nuevos hitos alcanzados, identificando obstáculos y ajustando el enfoque tantas veces como sea necesario. El proceso de monitoreo permite evaluar el crecimiento, celebrar los logros y aprender de cada experiencia. Además, ayuda a mantener motivados y comprometidos a los que emprenden este camino de transformación personal.

La psicóloga y coach Eva Gómez Coloma emplea este instrumento con sus clientes como parte del proceso de transformación y crecimiento con resultados sorprendentes. Por lo tanto, quienes estén interesados en reservar una sesión con esta profesional pueden hacerlo a través de su página web, donde podrán encontrar toda la información sobre sus tarifas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/212993-mapear-como-herramienta-de-transformacion-personal-con-eva-gomez-coloma.htm