



## Ficha de aprendizaje autónomo: **Modelo GROW** Estructura el camino hacia un objetivo concreto

El Modelo GROW, creado en los años 80 por John Whitmore, es una metodología simple pero poderosa que permite estructurar el camino hacia un objetivo concreto. Su valor radica en que no impone respuestas, sino que guía el proceso de descubrimiento personal o grupal a través de preguntas estratégicas.

Esta herramienta es ampliamente utilizada en el mundo del coaching, pero su aplicación va mucho más allá: equipos de trabajo, procesos de aprendizaje, planificación estratégica e incluso decisiones personales.

A través de cuatro pasos este modelo ayuda a aterrizar ideas, evaluar el contexto y diseñar un plan de acción viable.

	Nivel: intermedio	Dirigido a:	Contenidos clave:
		Profesionales, estudiantes de educación superior y líderes de equipo que deseen mejorar la consecución de objetivos.	Definición, estructura y aplicación del modelo GROW.
Objetivo:	Resultado de aprendizaje:		
Aplicar el modelo GROW para estructurar el camino hacia el logro de objetivos.	Al finalizar esta ficha, la persona será capaz de definir un objetivo, analizar su realidad, explorar opciones y comprometerse con un plan de acción concreto para alcanzar resultados.		

**Indicaciones:** Desarrollar habilidades de liderazgo de manera autónoma requiere tiempo y práctica constante. Esta ficha está diseñada para que los participantes desarrollen habilidades de planificación y gestión de objetivos en equipos de manera autónoma. Se recomienda una dedicación aproximada de 45 minutos para completar los ejercicios y reflexiones.

## ¿Qué es modelo GROW?

El Modelo GROW es un marco estructurado y sus siglas representan las cuatro etapas clave del proceso:

	<b>Goal (Objetivo)</b>	Definir claramente qué se desea lograr.
	<b>Reality (Realidad)</b>	Analizar la situación actual en relación con el objetivo.
	<b>Options (Opciones)</b>	Explorar las posibles estrategias para alcanzar el objetivo.
	<b>Will (Voluntad)</b>	Establecer el compromiso y las acciones específicas para avanzar.

Este modelo se destaca por su simplicidad y eficacia, siendo aplicable en diversos contextos, desde el coaching ejecutivo hasta el desarrollo personal.

**El Modelo GROW tiene como objetivo** estructurar el camino hacia una meta clara, guiando a las personas o equipos a través de preguntas estratégicas que les permitan definir su objetivo, analizar su realidad, explorar opciones y comprometerse con un plan de acción concreto.

## ¿Para qué sirve el modelo GROW?

- Definir metas de manera precisa y personalizada.
- Evaluar tu situación actual para tomar decisiones informadas.
- Conocer diferentes soluciones creativas para alcanzar el objetivo concreto.
- Mantener la motivación y el sentido de responsabilidad durante todo el proceso de consecución de las metas.
- Facilitar la interacción en entornos profesionales y personales.

## Ejercicio práctico



### Aplicar modelo GROW (30 minutos)

**Objetivo:** Aplicar modelo GROW a la realidad personal/profesional.

#### Parte 1: Definir objetivo (Goal)

1. ¿Qué deseas lograr específicamente?
  
2. ¿Cómo sabrás que has alcanzado este objetivo?
  
3. ¿En qué plazo esperas lograrlo?

#### Parte 2: Explorar la realidad (Reality)

4. ¿Dónde te encuentras actualmente en relación con tu objetivo?
  
5. ¿Qué obstáculos has encontrado hasta ahora?
  
6. ¿Qué recursos o habilidades posees que pueden ayudarte?

**Parte 3: Generar opciones (Options)**

7. ¿Qué opciones tienes disponibles para avanzar?

8. ¿Qué otras alternativas podrías considerar?

9. ¿Qué ventajas y desventajas tiene cada opción?

**Parte 4: Establecer la voluntad (Will)**

10. ¿Qué pasos concretos darás para avanzar?

11. ¿Cuándo iniciarás cada acción?

12. ¿Qué apoyo o recursos adicionales necesitas?

**Responde las siguientes preguntas:**

• ¿Qué aprendiste realizando esta actividad?

• ¿Fue desafiante aplicar este modelo? ¿Por qué?

• ¿Cómo podrías aplicar esta técnica en otros ámbitos?

## Reflexiones de cierre

El Modelo GROW es una herramienta poderosa que, a través de sus cuatro etapas, proporciona una estructura clara para el establecimiento y logro de objetivos.

Su simplicidad y adaptabilidad lo convierten en una metodología valiosa tanto en el ámbito profesional como personal.

Te invitamos a implementar este modelo en tus desafíos actuales y experimentar sus beneficios en tu desarrollo y éxito.

¡Sigue entrenando y potenciando tus competencias!



---

### Referencias bibliográficas:

- Whitmore, J. (2018). Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas. Ediciones Paidós.