

LOS GURÚS DEL SIGLO XXI

Escuchan, preguntan y vuelven a escuchar. Proveniente de Estados Unidos, el coaching es una disciplina muy habitual en el mundo de la empresa y cada vez más en la esfera privada. Se trata de un proceso de entrenamiento personalizado para ayudar a una persona a alcanzar sus objetivos.

TEXTO: LAURA ZAZO

Disfruta con lo que hace? ¿Le entusiasma su futuro? ¿Es feliz con sus relaciones? Si la respuesta a estas preguntas es NO debería plantearse visitar a un coach. Un profesional que le ayudará a realizar un cambio en su vida haciendo uso de sus propias habilidades.

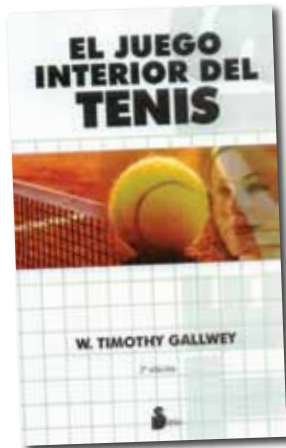
El coaching, según la Asociación Española de Coaching, Asesco, es un proceso de entrenamiento personalizado y confidencial mediante un gran conjunto de herramientas que ayudan a cubrir el vacío existente entre donde una persona está ahora y donde desea estar. O de manera más sencilla, en palabras de Elisa Agudo – coach especializada en freelances y marca personal y directora comercial del Instituto Europeo de Coaching–, se trata de un acompañamiento: “El coach te acompaña del lugar en el que te encuentras a otro mejor en el que quieres estar. No es imprescindible en tu vida, pero hace que el camino sea más fácil y más rápido”.

Preguntas poderosas

La clave del coaching reside en la relación horizontal, de igualdad, que se establece entre el alumno (coachee) y el entrenador (coach), basada en la confidencialidad y el respeto. Como explica Jose Miguel Gil, presidente de Asesco y coach profesional: “Las técnicas se canalizan a través de la utilización de la escucha activa y reflexiva y del uso de las preguntas poderosas, orientadas al logro de las respuestas por parte del cliente”.

En este sentido, para entender mejor la esencia de esta profesión hay que acudir a una de sus fuentes principales, la mayéutica socrática, un método de enseñanza basado en el diálogo. Platón lo resumió muy bien: “Si se interroga a los hombres haciendo bien las preguntas, estos descubrirán por sí mismos la verdad de las cosas”.

El origen de esta práctica lo encontramos en la década de los setenta en Estados Unidos de la mano de Timothy Gallwey y su libro “El juego interior del tenis”. Gallwey, capitán del equipo de tenis de la Universidad de Harvard, presentó una nueva metodología de entrenamiento que pronto paso del mundo del deporte al de la empresa. Su principal tesis es que en muchas ocasiones nosotros mismos somos nuestro peor enemigo, y son nuestras dudas y miedos los que nos dejan avanzar.



El origen del coaching está vinculado con el libro *El juego interior del tenis*, de Timothy Gallwey.

Desarrollo en España

En nuestro país hubo que esperar un poco más para que el coaching empezara a conocerse y hasta el año 2000 no se fundó Asesco, la primera asociación de coaching de España. A partir de ese momento se comenzaron a crear escuelas y esta práctica se fue profesionalizando.

A medio plazo, Jose Miguel Gil considera que esta profesión “seguirá creciendo y se verá fortalecida por el actual escenario de incertidumbre en el que nos encontramos”. Como dice David Gómez, coach experto en Gestión Emocional y socio-director de www.e-coaching.es: “Para el coaching la crisis es una oportunidad para cambiar y comenzar de forma consciente a enfocar tu camino. Con la situación actual, cada vez más personas buscan la ayuda de un coach para cambiar sus vidas, ya que no pueden hacerlo solos”. Un ejemplo es Chema Nieto, periodista y coachee del Instituto Superior Magna Coaching, que decidió acudir a un coach cuando tomo la decisión de hacer un cambio relevante en su vida profesional: “Mi objetivo es adaptar una forma de trabajo a la que me había acostumbrado y para la que había

PASO A PASO

En el coaching hay muchos modelos de trabajo, aunque la mayoría comprende fases muy similares. Este es el método GROW, uno de los que se enseñan habitualmente en el Instituto Europeo de Coaching:

- **Objetivo (goal):**

Se diseña el objetivo del proceso conjuntamente con el cliente.

- **Realidad (reality):**

Se explora la realidad tal como él la ve y se analizan los posibles bloqueos que le alejan de la meta.


- **Opciones (options):**

Se buscan alternativas y soluciones para lograr su propósito.

- **Voluntad (will):**

Se establece un plan de acción, desde la voluntad de querer cambiar.





Creer en nosotros mismos y en nuestras posibilidades es clave para lograr los objetivos propuestos.

estudiado a una forma de trabajo nueva en la que quiero desarrollarme, y lógicamente esto supone cambios en la manera de comportarme y de concebir numerosas cosas". Todavía lleva poca sesiones, pero ya se siente satisfecho: "Un coach no hace milagros pero si provoca que los hagas tú con tu propia persona. Y no son milagros sino cualidades y virtudes que tenías guardadas".

Bloqueos y creencias limitadoras

El coaching centra su foco en las personas, en la necesidad de tomar conciencia y ser responsables de nuestra propia vida. Algo que parece incompatible con el vertiginoso ritmo de vida que la sociedad actual nos obliga a llevar, donde no tenemos tiempo prácticamente para nada y menos para hacer un alto y dedicar un tiempo a escu-

EL COACHEE DEBE
TOMAR CONCIENCIA
DE SU SITUACIÓN
PARA PODER SUPERAR
SUS OBSTÁCULOS

charnos a nosotros mismos. Como explica Josep Vilajoana i Celaya, decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya y vicepresidente segundo del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, en la sociedad actual "probablemente ha aumentado la preparación técnica de muchas personas pero por el contrario, la madurez emocional, que se obtiene por las experiencias y las adversidades, a menudo no se desarrolla suficientemente y ese aspecto limita los logros de la persona".

Las barreras más comunes que suelen encontrar los coach, en palabras de David Gómez, son "bloqueos emocionales y mentales. Creencias limitadoras que te impiden conseguir lo que quieres". Por eso, la labor del coach pasa por hacer que su coachee tome conciencia de su situación para poder superar esos obstáculos que le impiden cumplir sus metas. "El coaching se centra en conseguir un objetivo propuesto por el cliente, aportándole herramientas para superar sus resistencias. No se trata de interrogar al coachee, sino de formularle aquellas preguntas que él no se ha



¿PSICÓLOGO O COACH?

No es lo mismo la psicología que el coaching. Se podría decir que la primera se preocupa del por qué de las cosas y el coaching trabaja en el por qué no. Para David Gómez, coach experto en Gestión Emocional y socio-director de www.e-coaching.es, la diferencia radica en el enfoque: "Mientras que el psicólogo se centra en el problema de la persona, el coach se enfoca en posibles soluciones y en dar las herramientas necesarias a la persona para que pase a la acción y cambie su vida". Sin embargo son dos disciplinas que lejos de ser incompatibles se complementan muy bien. En palabras de Josep Vilajoana i Celaya, decano del Colegio Oficial de Psicólogos de Catalunya y vicepresidente segundo del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, el coaching psychology, aquel aplicado por los profesionales de la psicología, "está basado en la evidencia y se caracteriza por incluir teorías, modelos, técnicas y herramienta psicológicas en el ámbito del coaching". Para Vilajoana la clave está en "dosificar adecuadamente la autoestima y la motivación. Esto suele facilitar la superación de las barreras más comunes, vinculadas a fracasos en anteriores experiencias".

planteado todavía, para ofrecerle una visión alternativa y más completa de su propia realidad", explica Elisa Agudo.

Coach y coachee, en sintonía

La sintonía entre el cliente y el coach es esencial para que el proceso se desarrolle con éxito, ya que es necesario que ambos creen en lo que están haciendo. De ahí que muchos profesionales ofrezcan una primera sesión gratuita, una oportunidad para el coachee de ver si hay conexión entre ellos. Además, hay una serie de rasgos que todo coach debería tener. En palabras de Elisa Agudo son:

- Competencias como la escucha activa, la empatía, la claridad, la confianza y la capacidad de generar un buen feedback.
- Habilidades como la autogestión emocional, la intuición, la apertura y el gusto por un aprendizaje continuado.
- Valores como la responsabilidad, la humildad y la vocación de servicio.
- Actitud. Una mente libre de prejuicios y un corazón conectado con su esencia pueden sacar al mejor coach que llevamos dentro.

"El coaching de forma general consiste en acompañar a personas, profesionales, empresas o ejecutivos a lograr sus objetivos", teniendo en cuenta estas palabras de Jose Miguel Gil es fácil entender porque cada vez encontramos más tipos de

LA SINTONÍA ENTRE COACHEE Y COACH ES ESENCIAL PARA QUE EL PROCESO SE DESARROLLE CON ÉXITO

coaching: empresarial, emocional, ejecutivo, familiar, nutricional, personal... Según estos especialistas, prácticamente todos los aspectos de nuestra vida son susceptibles de verse mejorados a través del coaching, basta con analizar la situación, establecer los objetivos y tender los puentes para llegar a ellos.

Parar, escucharnos a nosotros mismos y creer en nuestras posibilidades son la claves para tener una vida plena en todos los sentidos.