

## LA MODA DEL COACHING

Gloria Vanessa González Brito

Coaching es una metodología que basándose en el poder de las preguntas, permite que aquella persona que lo está recibiendo (coachado), descubra y preste atención a aspectos en su forma de pensar, sentir, hablar y actuar que no son obvios y que repercuten de manera muy significativa en su eficiencia a la hora de conseguir resultados.

En el Siglo IV antes de Cristo ya existían médicos que practicaban el coaching, aunque ellos lo denominaban Arte Médico. A través de la comunicación con sus pacientes ponían en marcha recursos naturales que les ayudaban a curarse de graves dolencias.

Un médico debe ser capaz de entender la relación entre el cuerpo, las emociones, la mente y el espíritu y por eso ha de entender que no hay enfermedades sino enfermos. En el coaching antológico se tenían en cuenta estos cuatro aspectos del ser humano para tratar de mejorar sustancialmente los resultados. Los cuatro aspectos se influyen entre sí y por lo tanto a los cuatro hay que darles importancia. Por otra parte, la sinceridad que un paciente expresa hacia un médico que le escucha permite al médico a lo largo de los años conocer aspectos muy relevantes de la naturaleza humana.

El coaching tal y como lo conocemos actualmente tiene unos orígenes recientes. Hace menos de una década, algunos estudiosos empezaron a darle forma conceptual e integral a partir de las teorías de Ken Blanchard sobre la experiencia de uno de los coaches mundialistas más famosos: Don Shula (coach del equipo de la liga de fútbol americano los Dolphins de Miami). Don Shula ha sido uno de los máximos representantes del coaching en los Estados Unidos, al llevar a su equipo a las finales durante cinco temporadas de grandes ligas.

Según la definición dada por la Universidad de Navarra, Coaching, es un término cada vez más de moda en el mundo empresarial que define la técnica que ayuda a los directivos o a cualquier profesional a ir desde donde se está hasta donde se quiere llegar. Para ello, el coach o entrenador orienta y estimula a su alumno para que aprenda cómo lograrlo por sí mismo".

El coaching es un proceso de entrenamiento personalizado que hace de puente entre lo que somos ahora y lo que deseamos ser, son una serie de técnicas combinadas que nos hacen adquirir un autoconocimiento del aquí y el ahora y desde esa posición, clarificar objetivos buscando las respuestas dentro de nosotros marcando el tiempo y el método a seguir para realizarlos.

El hacernos conscientes de las creencias y los valores que nos mueven o nos frenan, facilita la manera de hacer para lograr los objetivos que nos hemos marcado y que nos llevarán a la situación deseada.

A través de este proceso, los coaches profundizan su aprendizaje, mejoran su desempeño, y engrandecen su calidad de vida."

¿De qué puedes conversar con un Coach?

De tus preguntas, problemas y sensaciones. De lo que te enoja, de tus cambios y desafíos. De tus dudas, tus promesas y declaraciones; de tus decisiones, progreso, reconocimiento, de tus miedos, proyectos o sentimientos.

¿A quién le puede ayudar un coach?

Al que tenga una meta o un objetivo sin concretar; al que esté abierto a la transformación y el crecimiento personal y profesional; al que esté buscando una oportunidad para cambiar su futuro; al que esté frenado en algún área de su vida, al que quiera encontrar el propósito y sentido de lo que hace, al que esté dispuesto a apostar a sí mismo, al que quiera más y mejor; al que alguna de estas preguntas le haga considerar que donde está ahora o lo que está haciendo no sea suficiente en la vida: ¿Disfrutas con lo que haces? ¿Te entusiasma tu futuro? ¿Esta es la vida que elegirías? ¿Le encuentras sentido a lo que haces? ¿Eres feliz con tus relaciones? ¿Aprovechas tu tiempo libre?

Los coaches se enfocan en el qué, el cuándo y el cómo, nunca en el por qué. No están adiestrados para atender problemas psiquiátricos, emocionales o interpersonales, los cuales deben ser atendidos por profesionales de la salud mental.

A través de los programas de educación formal, los profesionales de la salud mental (por ejemplo, los psiquiatras, los psicólogos, los trabajadores sociales clínicos, los terapeutas maritales y de familia) están adiestrados para diagnosticar y tratar los asuntos de salud mental, tales como la depresión, la ansiedad, los trastornos de personalidad y las dificultades interpersonales.

Como todo en estos tiempos el coaching es una moda, tanto que ya existen páginas que cobran por hacer el trabajo de coach y dar consejo a través de la red.

Aunque cuando hablamos de coaching podemos hablar maravillas, se debe de tener mucho cuidado de no caer en manos de charlatanes y de gente inexperta que todo lo que busca es sacarte dinero.