



Surgimiento del Coaching

El Coaching es quizá resultante de diferentes influencias filosóficas, tendencias psicológicas y el compendio de conocimientos adquiridos con el desarrollo del pensamiento, veamos:

Desde la filosofía, Sócrates aporta el arte de la Mayéutica, el arte de preguntar, que visto de manera práctica es de gran utilidad para que el Coachee encuentre su verdad, dependiendo de su propia visión del contexto donde está inmerso.

También se reconoce según el planteamiento de Sócrates, que no se pretende enseñar sino aprender, reconociendo que es el

Coachee quien está más cerca del conocimiento de su propia verdad, de sus propias soluciones.

Del pensamiento de Platón se incluye la importancia del diálogo como metodología para llegar al conocimiento de la circunstancia, problemática o situación presentada en nuestro cliente y así lograr una mejor interacción con él.

Platón reconoce la educación como formadora del carácter, su aplicación práctica en el Coaching está en el desarrollo del autoconocimiento, el aprendizaje sobre uno mismo para incluir las modificaciones necesarias en nuestros pensamientos, creencias, acciones y hábitos y así llevar nuestras vidas hacia donde verdaderamente queremos para que sean más satisfactorias y disfrutemos el placer de vivirlas.

Aristóteles planteaba que el hombre puede llegar a ser lo que desee, pasando del "ser" entendiéndose como "lo que nos viene dado" o la primera naturaleza, al "deber ser" la segunda naturaleza, estableciéndose un camino por recorrer en el cual la finalidad es "ser feliz".

Caso de Coaching

Gran parte de mi trabajo consiste en apoyar a mis clientes a generar conciencia de sus pensamientos y creencias limitantes o resistentes tanto en su vida como en su trabajo, para que ellos mismos identifiquen lo que les impide alcanzar su máximo desempeño o tener la vida maravillosa que desean.

En uno de mis casos recientes, estoy haciendo un proceso de Coaching Vida a una mujer que quiere cambiar de carrera. En una de nuestras sesiones manifestó sus pensamientos de miedo e incertidumbre, hacia su deseo de cambio. Ante lo que acudí al legado de Henry Ford, diciéndole "Si crees que puedes, como si no, en ambos casos tendrás razón".

El miedo puede causar un efecto paralizante en la vida, no te deja dar el paso, tomar la decisión, emprender la acción que necesitas para comenzar a implementar los cambios. Le recomendé entonces que viera una película, Apocalypto de Mel Gibson, alejándonos de las imágenes para algunos fuertes que se plantean, esta buena película contiene una de las mejores recetas para vencer el miedo que he encontrado, le sugerí a mi clienta que observara el momento en que "Garra de Jaguar" se lanza por la cascada. Te sugiero que también veas la película desde este enfoque y en nuestra siguiente entrega te comparto las siguientes conclusiones que obtuvimos con en este proceso de Coaching.

Segundo paso para tu proceso de Coaching personal

En la entrega anterior te sugerí poner en práctica un sencillo ejercicio, que consistía en registrar en un papel: cómo te gustaría que fuese tu vida, en lo emocional, familiar, social, laboral, económico..., espero que haya sido un inicio motivante y con un torrente de energía vital para atraer las experiencias que tu quieres a tu vida.

Bien, hoy vamos a continuar trabajando con este ejercicio, te sugiero que tomes las listas que escribiste, luego vuelve a leer lo que escribiste y comienza a reconocer tu motivación o el porqué lo deseas, puedes decir por ejemplo acerca de tu parte física:

Deseo bajar de peso

-...Porque me siento mejor cuando estoy en mi peso

-...Porque puedo vestir mi ropa favorita

-...Porque quiero vestir ese traje de baño

Deseo sentirme sana

-...Porque me gusta la sensación de vitalidad

-...Porque disfruto tener energía para hacer todas mis cosas

-...Porque me encanta sentirme bien

Deseo cambiar mi imagen

-...Porque me gusta sentirme bella

-...Porque verme bien

-...Porque me gusta ofrecer un buen aspecto

Debes encontrar tus motivadores para cada uno de los aspectos que condensaste en tu lista. Cuando identifiques tus áreas de vida se convertirán en fuentes de energía, y tus deseos fluirán→, la fuerza de tus creencias limitantes o resistentes disminuirán, reconocerás realmente lo que quieres, tu enfoque será mayor y tus pensamientos sobre cada uno de ellos tendrán más fuerza.

Este es un ejercicio poderoso, te apoyará a concentrarte realmente en lo que tú quieres. Te recomiendo leas, vibres y sientas tu lista una vez al día, mínimo durante treinta días.

Al concentrar tus pensamientos, tus creencias se modifican, al modificarlas tus acciones se modifican y consecuentemente adquirirás hábitos que te conducirán a alcanzar lo que quieres.

Agradezco los comentarios recibidos en mi correo, con mucho gusto, puedes contactarme durante el proceso bibiana@vigorempresarial.com

Con gratitud y amor

BIBIANA CORTÁZAR
Coach de Vida, Ejecutivo & Empresarial - ICL Coach
Entrenadora Experiencial

Celular: (57+) 310.251 4433
bibiana@vigorempresarial.com
ID de skype: bibiana_cortazar
BB Pin: 236BC7CD

Algunos términos

Origen de la palabra "coach": Hay una creencia que se origina del término "entrenador" deportivo y hay líneas de aplicación que consideran que se fundamenta sobre este; hay otras tendencias que determinan que el termino fue adoptado de la derivación etimológica del término alemán "kocsi", que paso al italiano "cocchio" y al español como "coche" que cumple la función de llevar a las "personas de un lugar a otro" siendo esto uno de los sentidos del Coaching, que establece que la persona haga conciencia sobre donde está actualmente, determine hasta dónde quiere llegar y establezca la metodología o plan para llegar a ese punto