

# Apuntes sobre Coaching y Cambio

**S**on numerosas las definiciones que se emplean sobre Coaching. Entre otras, la que pienso que mejor la define es la que lo hace como un proceso de autodescubrimiento y autotransformación en el que, mediante la conversación, un profesional denominado Coach acompaña y sirve de guía al interesado durante el mismo, facilitándole el encontrar por y dentro de sí mismo nuevos escenarios y planteamientos para responder a sus necesidades de tipo personal o profesional.

El Coaching **no es terapia psicológica**, ni asesoría o consultoría, **ni por supuesto es “algo” que “cura todos los males”**. Es en cambio un modelo eficaz para conseguir objetivos, porque parte de uno mismo y su autocompromiso para lograrlos.

Se suele decir que **las raíces del Coaching actual están en métodos de entrenamiento deportivo**, más concretamente en los llevados a cabo por Tim Gallway en el ámbito del tenis. Dado que los jugadores profesionales estaban muy parejos en su capacidad técnica y solo los diferenciaban características físicas, los métodos de entrenamiento de Gallway consistían en

ayudar al propio tenista a potenciar sus fortalezas mentales, aumentando significativamente parámetros como la resistencia a la fatiga, la determinación y la creencia en que siempre es posible la victoria aún en las circunstancias más adversas.

Estos métodos, junto con muy diferentes conocimientos, tendencias y técnicas, como por ejemplo distintas corrientes de la **psicología**, terapias como **la Gestalt**, disciplinas como la **Programación Neurolingüística**, uso de conceptos como el poder del lenguaje como generador de acción, e influencias empresariales y de liderazgo, además de otras muy diversas, confluyen en la disciplina del Coaching, que a su vez mantiene diferentes orientaciones (Ontológica, Tavistock, GROW, etc...). La práctica del Coaching emplea diferentes métodos y herramientas de uso común en los ámbitos anteriormente comentados, pero siempre va dirigida al descubrimiento de nuevos escenarios dentro de uno mismo que expandan la capacidad de aprendizaje. El proceso se realiza de la mano de un profesional, **el Coach**, que nunca asesora, ni dirige, ni aconseja, ni valora. Simplemente sirve de guía y ayuda al descubrimiento que por sí mismo hace el receptor del Coaching, denominado Coachee o simplemente cliente (en la acepción del vocablo desposeído de su carácter de relación mercantil).

El Coach trabaja desde la convicción que su cliente no le necesita. Viene a él entero. Solo desde este escenario puede despojarse de sus propios juicios, creencias y expe-





riencias y ceder el completo protagonismo al verdadero artífice del cambio, el propio Coachee, que adquiere la responsabilidad de emprender en

sí mismo una revisión interna de creencias, juicios, valoraciones y supuestos, facilitando entender situaciones desde nuevos puntos de observación y, a partir de ello, diseñar acciones para alcanzar los objetivos que se le negaban anteriormente.

En una primera fase y tras centrar los objetivos de manera conversacional o a través de indagación previa a través de diferentes herramientas, el Coach se limita, mediante acciones muy diversas como por ejemplo, escucha activa, preguntas abiertas y con carácter generativo, indagación en expresiones y comentarios del Coachee y muchas otras, a provocar en el citado la reformulación necesaria de sus supuestos para que acceda a su autotransformación, entendiendo ésta como un aprendizaje al nivel más profundo posible: **El de desaprender lo aprendido, para volver a aprender de nuevo.** Es ahí cuando declara ante sí mismo (decimos que se empodera o que adquiere el poder), y en primera persona, el objetivo de su cambio.

Ahí comienza la segunda fase, en la que el **Coach ayuda a diseñar planes de acción concretos para el alcance de los objetivos** que su cliente ha enunciado y chequea sus progresos, incluso reformulando junto con él los planes de acción, si es que los resultados esperados no se consiguen.

Si no obtenemos resultados llevando a cabo una vez tras otra la misma acción, ¿por qué no cambiar la acción para obtener otros resultados? Todos sabemos que el simple hecho de pensar en un cambio genera resistencia al mismo. Incluso hay obstáculos que no se ven, que son absolutamente transparentes por estar en nuestras creencias más íntimas y que, por ello, no sabemos que están ahí impidiéndonos alcanzar resultados. Por ello, **el Coaching es un proceso liberador**, de ruptura positiva en el individuo, permitiéndole crecer y desprenderse de rémoras y límites irreales.

**Cambiar es aprender.** El Coaching es una valiosísima herramienta para autodirigir ese proceso de cambio mediante el estudiarse uno mismo, con capacidades y auto-limitaciones, y adquirir el poder de cambiar acciones para modificar resultados. En una sociedad cada vez más alienada y mediatizada, cada vez más influida por las corrientes de opinión, despersonalizada y con miedo, el Coaching se manifiesta como una excelente herramienta para vencer la mediocridad imperante y evitar que ancle en nosotros el concepto de **“no soy capaz de hacer”**.

El cambio es necesario, ya no son válidas las fórmulas que hasta ahora se seguían y las pruebas las tenemos delante. Es responsabilidad de cada uno llevar a cabo ese cambio en sí mismo si queremos cambiar las cosas, y el Coaching está maduro para aportar su granito de arena.

**José Barroso**

Coach Personal y Ejecutivo.  
Formador y Consultor Empresarial

info@coachingparatodos.com  
www.coachingparatodos.com