



COSMOTÍVATE De cero



Y no necesariamente para obtener ayuda psicológica, sino para que te acompañe en cualquier etapa de cambio o transición. ¿Sabías que la técnica de *coaching* te puede convertir en otra persona?

Por Silvia Lorente

POR QUÉ NECESITAS UN COACH EN TU VIDA



* Los objetivos principales del *coaching* son: que el cliente ponga en acción todo su potencial, que tenga la capacidad de afrontar cambios o conflictos y que consiga vivir la vida que desea.

«Pues a mí no me hace falta un *coach*». Puede que esta haya sido tu reacción tras aterrizar en estas páginas, porque «¿para qué voy a necesitarlo si estoy bien? Además, ¿eso no es para directivos de empresas?». Lo cierto es que todavía hay mucho desconocimiento sobre esta técnica que surgió de manera profesional hace medio siglo en el mundo del deporte. Una vez medida su eficacia, este método, que favorece el aprendizaje y fomenta cambios cognitivos, emocionales y de conducta, se adaptó a diferentes áreas y surgieron profesionales especializados en cada una de ellas. A día de hoy son cada vez más personas las que recurren a *coaches* o instructores, ya sea porque hayan detectado que algo no va bien en su vida o porque les han recomendado sus sesiones. La escritora y experta en *coaching* Marina Fernández Lorente (coachingpersonalextraordinario.com) nos cuenta: «A menudo nos falta perspectiva. El ojo humano lo puede ver todo, menos a sí mismo. Para ello, la persona necesita un espejo y esa es precisamente mi función como *coach*: que mi cliente vea reflejado su verdadero yo (sin complejos, sin miedos) en un espejo, y así más tarde pueda llevar a cabo las acciones para ejecutar el cambio que anhela en su vida o sobrellevar la transición por la que esté pasando. Las sesiones te ayudan a tomar conciencia de tu propio poder y a coger las riendas». Y es que si hay algo que te descoloca en tu rutina y que no eres capaz de despejarlo, estos profesionales no solo te ayudan y te acompañan en el proceso, sino que localizan y evalúan por qué puedes estar atascado en ese punto vital. ¿Has sufrido últimamente un giro en tu trayectoria profesional, no encuentras pareja o has roto con ella, o incluso tienes problemas de salud? El terapeuta psico-corporal y *coach* Rafael Vidac (rafaelvidac.com) comenta: «el *coach* interviene en el conflicto del

cliente y, a través del diálogo, ayuda a la persona a transitar por esa etapa de la forma más fácil posible. Vivir es crecer, y eso implica enfrentar contratiempos constantemente. Creo que es saludable asumir que nuestros problemas son necesarios; no existen para que estemos mal, sino para que seamos mejores. Sin embargo, a menudo nos atascamos más tiempo del necesario en algún punto y es entonces cuando resulta muy beneficioso contar con la ayuda de un especialista. Pero entonces, ¿un *coach* es lo mismo que un psicólogo? Rafael Vidac continúa: «El método no es una rama terapéutica, como la psicología. Es decir, no está orientado a tratar una patología, sino que se centra en ayudar al cliente para que utilice lo

El *coaching* es una poderosa herramienta que aumenta la capacidad de acción para conseguir tus metas.

máximo posible sus facultades natas y poder hacer frente (con mayor garantía de éxito) a la situación de cambio que esté viviendo». Además, concluye Marina Fernández: «a menudo la psicología se orienta a la solución de 'problemas' de la persona con más énfasis que en el desarrollo de sus verdaderas facultades».

CÓMO ELIJO A UN *COACH*

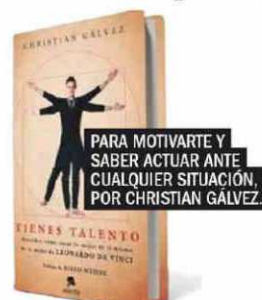
Cada profesional enfoca sus sesiones de una manera distinta, por lo que lo mejor para lanzarse es seguir el consejo de alguien cercano que haya probado la experiencia y que lo recomiende o, si te animas con algún especialista que no conoces, Marina Fernández Lorente nos indica cuáles son los elementos que ha de reunir un buen *coach*: «Lo más importante es la calidad humana del profesional, su capacidad de inspirar a la persona y, sobre todo, la intuición y empatía que tenga con el cliente. Esto último acelera los procesos, porque así los clientes se sienten captados desde el primer momento. Un gran *coach* te impulsa a sacar lo mejor de ti, a poner en acción todo tu potencial y, desde tu mejor yo, crear la vida que realmente quieres». Vidac coincide en que «es fundamental que el profesional posea una excelente capacidad de empatía, que sepa escuchar y percibir el conflicto del mismo modo que él». Cuando el ser humano despeja sus conflictos y aplica una nueva forma de ver y vivir su entorno, logra transformarse internamente, y esto le beneficia en todos los ámbitos. Hazte estas preguntas: ¿necesitas cambiar algo de tu vida?, ¿qué es? y ¿has hecho ya algo para que ocurra? Cuando consigas contestar sinceramente a estas tres cuestiones, estarás preparada para dar el siguiente paso. ¡Decídetes a ir de la mano de un *coach* para afrontar tu cambio!

Busca diferentes perspectivas



PARA ENCONTRAR TU CAMINO HACIA LA PLENITUD, POR RAFAEL VÍDAC.

El hombre más rico del mundo, de Planeta (15 €), es una historia de superación personal, que muestra al lector cómo aplicar pautas para descubrir la riqueza de la vida.



PARA MOTIVARTE Y SABER ACTUAR ANTE CUALQUIER SITUACIÓN, POR CHRISTIAN GÁLVEZ.

Tienes talento, de Alienta (14,20 €), te ayudará a crear y vender tu propia marca personal, amoldarte al cambio, aprender a decir «no» y saber observar y analizar.



PARA COMPRENDER CÓMO FUNCIONA LA MENTE, POR JAVIER IRIORDO.

Donde tus sueños te lleven, de Oniro (14,25 €), es una historia de superación. El lector encontrará las respuestas para tomar ciertas decisiones y obtener el éxito.