

Los tres principios básicos del Coaching son...

En este artículo queremos remarcar tres principios, que consideramos fundamentales, sobre los que se sostiene la misma concepción de la disciplina, de un proceso de coaching en particular y del ser humano en general:

CONCIENCIA, RESPONSABILIDAD Y AUTOCREENCIA.

En un proceso de coaching, la presencia de estos tres principios son básicos, pues constituyen por un lado, una guía para conocer que la persona realmente está en un proceso de aprendizaje sobre sí misma. Por otro lado, la interiorización y la conexión con estos valores profundos, transformados en capacidades, le impulsarán en mayor medida en su camino hacia el estado deseado, desde una metodología empoderadora.

Así pues, enfocamos estos tres términos como:

- Principios y fundamentos del coaching en los que basar la interacción en el proceso socioeducativo.
- Necesidades a atender y tener presentes en tanto que ser humano, transformadas en objetivos a potenciar en la persona.
- Capacidades a desarrollar durante el proceso.

“El objetivo del coaching es potenciar la conciencia, la responsabilidad personal y la autoestima”, (John Whitmore).

CONCIENCIA.

Entendemos como conciencia la comprensión del conocimiento relevante, y puede darse en dos direcciones:

- Saber/conocer lo que sucede alrededor de nosotros y nosotras mismas, en nuestro contexto.
- Saber/conocer aquello que experimentamos.

La conciencia implica adquirir un conocimiento de algo a través de la reflexión, la observación o la interpretación de lo que vemos, sentimos, oímos, etc. Significa que el conocimiento de una persona ha sido obtenido con la mente, los sentidos y las emociones. El estado de tener conciencia personal es el estado de conocer nuestras emociones, nuestros pensamientos y los comportamientos que les acompañan.

Algunas veces nos abruma nuestros sentimientos y pensamientos y nos sentimos impotentes para cambiarlos. Otras veces los aceptamos, pero no tratamos de transformarlos aunque nos resulten perturbadores. La conciencia de las propias emociones y pensamientos no significa que automáticamente se tenga la capacidad de transformarlos. No obstante, sin autoconciencia, la probabilidad de cambio es mínima. En cualquier caso, tomar conciencia de ellos es el primer paso para elegir qué hacer con ellos y si así lo decidimos, cambiarlos.

“Sólo puedo controlar aquello de lo que soy consciente. Y aquello de lo que no soy consciente me controla a mí. La CONCIENCIA me capacita”, (John Whitmore).

RESPONSABILIDAD.

La responsabilidad personal requiere necesariamente capacidad de elección y la capacidad de elección implica libertad.

Por tanto, el concepto de responsabilidad se encuentra intrínsecamente unido al concepto de libertad. Para que exista responsabilidad, ha de existir necesariamente libertad, y viceversa. Ambas ideas fundan la capacidad de elección del ser humano. Libertad, elección y responsabilidad son términos que caminan juntos en nuestro recorrido vital.

En ocasiones, las personas nos mostramos reacias a asumir la responsabilidad de nuestras elecciones, objetivos o temores. Podemos mantener una tendencia a culpabilizar a las demás personas de nuestra situación y a adoptar una actitud pasiva y de “víctima” de las circunstancias. Esta posición nos genera indefensión e impotencia que bloquea nuestras capacidades, constituyendo una de las principales barreras para el crecimiento y el cambio. Está construida sobre creencias limitantes que nos impiden avanzar como pueden ser “no tengo capacidad de acción”, o “nada de lo que ocurre depende de mí”.

Es fundamental sabernos responsables al menos, de nuestros

propios pensamientos, sentimientos y acciones. Así surge una mayor capacidad de elegir libremente nuestra respuesta y la manera de abordar determinadas situaciones.

“Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta reside nuestro desarrollo y nuestra libertad”,
(Viktor Frankl).

Una vez que nos damos cuenta (tomamos conciencia) de nuestra libertad, y sabemos que tenemos cierta capacidad para tomar elecciones, es más fácil asumir nuestra responsabilidad en la acción.

AUTO-CREENCIA.

La auto-creencia es la necesidad que tenemos los seres humanos de creer en nosotros y nosotras mismas para conseguir nuestros objetivos y metas. Se fundamenta en la credibilidad que nos otorgamos y en la autoconfianza. Constituye además una capacidad que todas las personas podemos desarrollar y está intrínsecamente

relacionada con el concepto de valía, o estima personal: “Yo creo en mí”, “Yo valgo”.



Crear en uno o en una misma no significa distorsionar nuestra propia imagen sino confiar en que tenemos la potencialidad de lograr objetivos y retos ya sean estos personales o colectivos.

Por ello, el coaching, al igual que la intervención socioeducativa, pone el acento no en el desempeño pasado de las personas, sino en su potencial o desempeño futuro (recordamos nuevamente aquí la metáfora de la bellota y el roble). Acompañando en un proceso a una persona puede que de momento no veamos o no vea ella

concretado su potencial, pero aún así el principio de autoconfianza nos indica y anima a creer en dicho potencial.

“Debemos ver a las personas en términos de su potencial futuro, no de su rendimiento pasado”, (John Whitmore).

Sabemos que pueden existir numerosos elementos circunstanciales o internos que dificultan el desarrollo de la autoconfianza: modelos aprendidos, hábitos erróneos, influencia de mensajes negativos recibidos en nuestro recorrido vital, etc. Por ello, el desarrollo de la confianza es de vital importancia en un proceso socioeducativo y de coaching.

De hecho, el objetivo que subyace a todas las interacciones de coaching es potenciar la confianza de la persona en sí misma, es decir, favorecer los procesos de auto-creencia y empoderamiento.

A continuación, te proponemos las siguientes frases inspiradoras que se relacionan con los principios descritos:

- *“La realidad es relativa, depende de con qué lente la mires”.*
(Sylvia Plath).
- *“Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo”.*
(Albert Einstein).
- *“Cada uno de nosotros en su propio clima, determina el color del cielo dentro del universo emocional en el que habita”.* (Fulton J. Sheen).
- *“No vemos las cosas tal como son, las vemos tal como somos”.*
(Annaïs Nin).
- *“Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves cambian también”.* (Wayne Dyer).
- *“Cuando doy rienda suelta a lo que soy, me convierto en lo que podría ser”.* (Laozi).

Escrito por Patricia Martínez Herranz y Ana María Palacios Orueta