

COACHING: El Arte de las Preguntas

El proceso de *coaching* es un 'contrato' que se establece entre el cliente y su *coach*. Suele tener una duración de entre tres y seis meses, con una periodicidad de una o dos entrevistas semanales, las que pueden llevarse a cabo de forma personal, vía telefónica o a través de internet

Alicia tiene más de 30 años, es maestra en ejercicio, esta casada y tiene un hijo pequeño. A pesar de sentir verdadera vocación por la docencia y que en su vida todo parece 'estar en su lugar', arrastra desde su época de estudiante una cierta insatisfacción que le ha generado una desmotivación general.

En nuestra primera entrevista le he pedido que valorara el grado de satisfacción de 0 a 10, en **el momento presente**, de distintas áreas de su vida:

- ✓ Relaciones personales de pareja
- ✓ Relaciones familiares y amistades
- ✓ Vida profesional
- ✓ Situación económica
- ✓ Salud
- ✓ Espacios de ocio
- ✓ Desarrollo personal
- ✓ Entorno físico

De esta valoración surgió que las áreas que recibieron menor puntuación fueron: desarrollo personal, espacios de ocio y situación económica, en ese orden. Con esto ya tuvimos un panorama más claro de por donde empezar a *reconstruir*.

A partir de allí, con la utilización de **preguntas potenciadoras**, trabajamos sobre la congruencia entre **sus** valores de vida, **sus** creencias personales, la visión que tenía de **sí misma**, y de la proyección de su vida a mediano plazo. Establecimos una guía de conducción a una **nueva manera de pensar**, generadora de **nuevas acciones**.

En un proceso de *coaching*, se busca siempre generar **consciencia y responsabilidad** en el cliente, para lo cual es necesario generar un ambiente de confianza, seguridad y respeto en el binomio *coach/cliente*, en buena medida esto se consigue con la utilización por parte del profesional de *preguntas potenciadoras*, que promueven a la acción y la exploración, con proyección hacia el futuro; evitando los "¿por qué?" ya que éstos con frecuencia implican

una crítica y por lo tanto generan una actitud defensiva en el interlocutor.

- *De todos los recursos con los que cuentas, ¿cuáles crees Alicia, que son los que te pueden ayudar más en esta situación concreta?*
- *¿Y qué más crees que puedes hacer, para mejorar tu situación económica?*

Para armonizar las áreas de la vida de Alicia, comenzamos a diseñar estrategias de fijación de **objetivos específicos**, cuidando que estos fueran **realistas, motivadores y alcanzables** identificando si lo eran directamente por ella misma o si dependían de terceros; hicimos una enumeración exhaustiva de los **recursos necesarios** para el proceso, de aquellos que disponía y de los que debía desarrollar.

Para ello se valoraron elementos tales como: sus hábitos (los que tenía y los que no tenía) y una programación **concreta** de **actividades** y de **acciones** a llevar a cabo.

Se pautó una evaluación periódica para los objetivos los que se dividieron en **pequeñas etapas u objetivos parciales**, y a cada una se le asignó un **feedback particular**. Era muy importante que ella supiera específicamente cómo y cuando se estaban alcanzando los objetivos propuestos.

Organizamos los **qué, cómo, cuándo y dónde**.

Alicia resolvió retomar sus estudios.

Determinamos entonces, qué estudiaría. Cómo, cuándo y donde lo haría, es decir, cual sería el instituto, con qué frecuencia iría al mismo, cuántas horas semanales le dedicaría al estudio y cómo se repartirían en la semana, etc. En este caso, uno de los feedback de Alicia estaba dado por la aprobación de los exámenes.

El proceso fue asistido por chequeos de **acompañamiento ecológico**, en los que se tuvieron en cuenta elementos tales como la ley de la correspondencia, la intuición, la creatividad, las emociones y la calidad de los pensamientos. A estos aspectos conciernen preguntas y reflexiones tales como:

- ✓ Teniendo en cuenta que el '*todo*', siempre se ve afectado por las partes, que a su vez son afectadas por el todo: ¿de qué manera el entorno de Alicia se iba viendo modificado? ¿Resultaban estas innovaciones beneficiosas también para su familia y amigos cercanos?
- ✓ ¿Son los estados emocionales de Alicia acordes a los cambios que se están produciendo en su vida? ¿Aparecen resistencias a esos cambios?

- ✓ ¿De que manera se están gestionando los miedos cuando aparecen?
- ✓ Los pensamientos van ligados a las emociones, conforman la otra cara de la moneda. **Somos lo que pensamos, y sentimos en función de nuestros pensamientos**, y tenemos la posibilidad **entrenar nuestra mente** para elegir aquellos pensamientos que se convertirán en nuestros mejores aliados a la hora de gestionar nuestra vida.
- ✓ La creatividad y la intuición, juegan un papel muy importante, Alicia comenzó a reconocer su potente voz interior y acreditar su importancia a la hora de tomar decisiones y visualizar realidades diferentes.

Luego de unos meses de trabajo, entre otras cosas, Alicia, recobro su gusto por el estudio y en especial por los idiomas, para los cuales estaba particularmente dotada (**recurso, potencial**), se concluyó que terminara sus estudios de ingles y comenzara sus estudios de alemán (el '**algo más**'), estos nuevos conocimientos le permitirían en un futuro medio optar a puestos de trabajo mejor remunerados, con lo cual su situación económica mejoraría, a la vez que se reforzaba su desarrollo personal y su autoestima. Con su **energía y motivación recuperadas**, y la realización de algunos ajustes a su manejo del tiempo, quedaron espacios para tomar clases de tai-chi y baile tres veces por semana.

Para terminar, acordamos hacer nuevas evaluaciones trimestrales, para ir reajustando las líneas de trabajo acordadas.

Lia Barbery
Coach Personal
Creadora del Sistema Neuro Coaching®
Teléfono: 627-097934
www.liabarbery.com