Noviembre 2019

23 cuadernos de coaching

15 AÑOS 2004-2019

Integridad, Excelencia, Colaboración y Respeto

Es una publicación de:
ICF International Coach Federation
Spain Charter Chapter

Directora Editorial:
Cris Moltó

Consejo Editorial:
Jesús Rodríguez
Montse Sans

Secretaria de Redacción:
Marta Gallego Sancha
redaccion@cuadernosdecoaching.com

Redacción, Marketing y Publicidad:
ICF España
info@coachfederation.es
Tel.: 91 702 06 06

Foto de Portada:
Adobe Photo Stock

Diseño:
Tavera Comunicación Gráfica

Es una Publicación de:

ICF International Coach Federation
Spain Charter Chapter

La historia del momento es nuestro momento

Cris Moltó
Directora Editorial

Último tramo de 2019 y con él el lapso perfecto para celebrar y disfrutar al máximo por partida doble. Se han concentrado en una misma ocasión dos motivos fantásticos con los que aprovechar en mayúsculas la alegría del reencuentro. Por un lado, la puesta en valor del Coaching Profesional de Calidad a través de nuestro evento anual de referencia: las XIV Jornadas Profesionales de Coaching. Y, por otro, la conmemoración de nuestro 15º aniversario y, por tanto, de nuestros 15 años de historia.

Los coaches de la International Coach Federation han ofrecido lo mejor de sí e ICF España se ha preparado para brindar los espacios idóneos desde los que dejar que todo fluyese. Las #14JornadasICF han supuesto un evento de excepción donde poder recrearse con las sesiones plenarias programadas, un foro de discusión en estado puro, y el añadido en programa de "la práctica de prácticas" a través de los 12 talleres seleccionados que los coaches profesionales certificados por ICF han llevado a cabo con gran destreza y soltura. La participación y el aporte enriquecedor de los asistentes ha constituido el motivador aliciente con el que hacer todo lo posible por la extracción de aprendizajes y el fortalecimiento de la cohesión de nuestros lazos, honrando a su vez los valores que inspiran nuestra esencia como organización: **Integridad**, **Excelencia**, **Colaboración** y **Respeto**.

El devenir de nuestros 15 años de semblanza como Capítulo es lo que debe seguir impulsándonos en la formidable aventura de continuar descubriendo y explorando la apertura constante y amplitud de miras que cada uno de los nuevos horizontes traiga ante nosotros. Somos historia. Construimos historia. Y escribiremos a futuro la historia de ICF España haciéndonos eco de lo más importante: el coaching profesional de calidad desde donde lograr la excelencia de una sociedad floreciente de acuerdo a los más altos y exigentes estándares requeridos para la promoción, divulgación y práctica diaria de la profesión. Prueba de ello exactamente es que, tras el riguroso análisis realizado acerca de la praxis de coaching durante 24 meses y con la colaboración de más de 1.300 coaches, la International Coach Federation ha anunciado la actualización de su Modelo de Competencias Clave desarrollado hace ya casi 25 años. Coaches de la ICF vuestra colaboración resultará crucial para poner en valor cada uno de los elementos diferenciadores de la profesión en el mercado y sector. Es nuestra responsabilidad. Y, también, una parte importante del espíritu que nos une en nuestro apasionante rumbo elegido. No te olvides: ¡Juntos somos más fuertes!

Estamos convencidos de que los artículos del presente número resultarán sin duda un fiel reflejo de todo ello. Diversidad de opiniones y perspectivas desde las que compartir miradas de conocimiento, en todo caso, susceptibles de enriquecer el indiscutible aprendizaje con el que cada uno de nosotros se sigue forjando.

Feliz acontecer.

Sumario

- Sesiones grupales de Coaching pro bono orientadas a Jóvenes y Erasmus+ **03**
- Cuando preguntamos aprendemos y preguntar, poderosamente, requiere de un aprendizaje **05**
- Coaching para niños a través del deporte **08**
- ¿Cuál es tu enfoque? **11**
- Cuestiona tus pensamientos cambia tu vida con The Work **14**
- Coaching, Psicología y Psicoterapia. Límites y Sinergias **19**
- #14JornadasICF, la gran cita anual del Coaching Profesional de Calidad **23**

Sesiones grupales de Coaching pro bono orientadas a Jóvenes y Erasmus+ para estimular el emprendimiento social y la innovación

Towards Collaborative Practice (TCP) Forum 2019 "Social Entrepreneurship for Local impact and Solidarity"

Después del exitoso proyecto "Potenciando las capacidades y habilidades del alumnado universitario a través del coaching académico" en el que coaches voluntarios de nuestros Capítulo realizaron en el transcurso del año 2017 un total de más de 1.200 sesiones de coaching a 400 alumnos de la Universidad de Granada, ICF España ha vuelto a impulsar una nueva iniciativa de coaching pro bono, esta vez en colaboración con ICF Hungría, para acompañar a casi un **centenar** de **Jóvenes y Erasmus+** en el marco del Towards Collaborative Practice (TCP) Forum 2019 - **"Social Entrepreneurship for Local impact and Solidarity"**, que se celebró el mediados del pasado mes de octubre en el EUROFORUM Palacio de los Infantes de San Lorenzo de El Escorial (Madrid).

Se trataba de un evento intersectorial que pretendía explorar el potencial de trabajar con jóvenes y Eras-

Un acompañamiento profesional para estimular el emprendimiento social y la innovación.

mus +, promoviendo la colaboración y las nuevas iniciativas, construyendo puentes y debatiendo acerca de cómo el apoyo brindado a nivel local por las administraciones públicas, el sector privado y la sociedad civil puede contribuir a estimular el emprendimiento social y la innovación.

Los principales objetivos de este foro TCP perseguían:

- Fomentar la colaboración y la creación de asociaciones entre el trabajo con jóvenes y otros sectores del ecosistema de emprendimiento social.
- Sensibilizar y promover la dimensión solidaria de las políticas y prácticas de emprendimiento social y su contribución al desarrollo local.
- Crear oportunidades para establecer contactos, compartir ideas, herramientas, métodos, desafíos y buenas prácticas.
- Utilizar la empresa social y la educación no formal como un vector para permitir que los jóvenes adquieran y desarrollen habilidades de emprendimiento en su vida.
- Fomentar la creatividad, la innovación, la participación, la solidaridad, la diversidad y la inclusión social de los jóvenes.
- Proporcionar información sobre Erasmus + y otras oportunidades que contribuyen al emprendimiento social.

Para este encuentro, **seis coaches certificados** por ICF y **afiliados a nuestro Capítulo** colaboraron voluntariamente para llevar a cabo sesiones de **coaching en inglés** dirigidas a **grupos reducidos de personas** (jóvenes generadores de cambio, representantes del gobierno y la administración pública, empresarios, personal de servicios de apoyo a la innovación social como cámaras de comercio, incubadoras y aceleradores de negocio, educadores, investigadores, entre muchos otros).

Sin duda un **foro y contexto idóneos** para evidenciar el impacto, el alcance y los beneficios del Coaching Profesional de Calidad en el ámbito del emprendimiento social, y especialmente en torno a los siguientes temas: Funding & Resources, Communication & Collaboration, First Steps towards my Social Enterprise I & II, Mindset Change, Motivation y Time Management.

Un reto que no hubiese sido posible conseguir sin la **implicación generosa** de nuestros socios Juan Carlos Álvarez (coach ACC por ICF), María Luqui (ACC), Luis Marty (ACC), Alfonso Muñoz-Cobo (ACC) y Carolina Vera (PCC). ¡Muchas gracias por vuestra colaboración desinteresada y por ayudarnos a difundir el Coaching Profesional de Calidad y el modelo de ICF! El feedback recibido por parte de todos los asistentes fue muy positivo.

Una iniciativa de coaching pro bono que reafirma la visión de nuestra organización en el que el coaching sea parte integral de una sociedad en pleno crecimiento, nuestra firme convicción en el poder transformador del coaching y donde los coaches certificados de la ICF representan la más alta y rigurosa capacitación profesional.

marketing@coachfederation.es

Cuando preguntamos aprendemos y PREGUNTAR, poderosamente, REQUIERE DE UN APRENDIZAJE

Stela Izquierdo Real, Coach MCC por ICF
Luz Yáñez Soler, Coach ACC por ICF
Miembros del Área de Competencias de ICF España

"Preguntar es inherente a la naturaleza humana, se aprende a preguntar, preguntando".

Al escribir este artículo, cada paso nos ha aportado nuevas preguntas, respuestas y aprendizajes. Esperamos que conectes con las tuyas y te sirva de inspiración.

En coaching, se parte de la base de que, como coach, no sabes sobre lo que hay en el otro lado, partes del **no saber** al igual que tu cliente también está queriendo descubrirse. *"Cuando creemos que sabemos, dejamos de preguntar"*.

Al cuestionar con fuerza, se invita al descubrimiento, a la reflexión, a la apertura de consciencia, a pensar y a sentir. Se crean nuevas posibilidades de aprendizaje y acción que dan respuesta a los desafíos.

Es sabido que, además de aprender la técnica de preguntar poderosamente, la esencia está en la sabiduría práctica, que se logra a través de la práctica vivida. Se necesita estructura y una gran dosis de humildad, para estar al servicio del otro y ofrecerle **"la pregunta"** adecuada en el momento oportuno.

Esta competencia propone ofrecer preguntas:

- **Abiertas**: que invitan a reflexionar sobre la propia experiencia, tomar consciencia y buscar nuevas soluciones, dan claridad e inspiran a diseñar acciones, que permiten aplicar lo aprendido.
- **Breves, sencillas, directas y claras**: tienen más impacto.
- **Realizadas de una en una**, con un ritmo que permita el pensamiento y la reflexión.
- **Comienzan con una partícula interrogativa**: ¿Qué...? ¿Cómo...? ¿Cuáles...? ¿Para qué...? ¿Quién...?
- **Personalizadas**, que contengan el lenguaje y el estilo de aprendizaje del que la recibe.
- **Evocadoras y creativas**, basadas en la escucha y la intuición.

Explorar en lo que subyace en la manera de pensar, crear y aprender, permitirá hacer *preguntas profundas* basadas en la escucha y presencia

- **Activadoras**: enfocan al presente y al futuro, estimulando la imaginación, desafiando las creencias limitantes, buscando recursos insólitos en el consciente, pero disponibles en el subconsciente para abrir hacia nuevas visiones y perspectivas.

- **Impulsoras del futuro deseado**, relativas a las metas definidas.

- **En un sentido positivo**: posibilitan reconocer las fortalezas y empoderar.

Cuando se desarrolla una sesión de Coaching, surgen muchos tipos de preguntas. Para lograr el éxito de la sesión, lo importante es fluir a la hora de formularlas y dejar que la escucha, la presencia, la confianza, la creatividad, los talentos... formen parte de la construcción de las **"preguntas poderosas"**.

Existen preguntas que ayudan a iniciar la conexión que construye la relación de coaching.

Gracias a las preguntas, se obtiene una idea de lo que tiene valor para el cliente y cuál es su propósito, de modo que, ambos tienen claras las metas, las mediciones de éxito y los temas a tratar. Por ejemplo: *¿Qué quieres que ocurra en esta sesión? ¿Cómo te puedo acompañar? ¿Qué tendrá que estar pasando para que sea útil para ti? ¿Cómo sabrás, al final de la sesión, que has conseguido lo que querías?*

Son una buena herramienta las preguntas dirigidas hacia el "quién". Es decir, lo que le está pasando a la persona con la situación que conversa, quién está siendo en ese momento. Ejemplo: *¿Quién eres cuando actúas así? ¿Quién estás siendo cuando dices eso?…*

Además, es importante, pedir permiso para hacer preguntas incómodas -que ayudan al cliente a profundizar-, compartir una intuición, interrumpir, corroborar lo comprendido... Por ejemplo: *¿Puedo compartir contigo una intuición? ¿Puedo hacerte una pregunta sobre…? ¿Puedo reformular lo que he entendido?…*

Un buen recurso para finalizar la sesión es formular las preguntas que invitan al cliente a reflexionar sobre su aprendizaje: *¿Qué has aprendido de ti? ¿De qué te estás dando cuenta? ¿Qué has aprendido de esta conversación? ¿Qué has aprendido de esta situación?…*

Cuestionar y cuestionarse ayuda a desarrollar todo el potencial, conectando con los talentos y esencia. Se nos muestra quiénes somos y quiénes queremos ser a través de una brecha de aprendizaje que nos ofrece un cambio de perspectiva significativo.

Preguntar permite **conectar el ser con el hacer y el hacer con el ser**, conectando pensamientos y creencias con comportamientos. Esto ocurre, tanto si se ofrece preguntas a un cliente, como si nos hacemos preguntas a nosotros mismos en un proceso de autorreflexión.

El ser de quien pregunta

El aprendizaje que un coach integra en sí mismo, cuando pregunta, posibilita un lugar de conexión de ser a ser, provocando la indagación en lo esencial y significativo.

Al preguntar se aprende del otro y de sí mismo como coach; esto tiene que ver con quién está siendo el coach cuando pregunta y quién es el otro cuando recibe esta pregunta.

Una persona, con una actitud abierta y honesta de **curiosidad**, realiza preguntas que impactan desde el estado interno de *"no saber"*; mostrando un interés genuino y sincero por el otro, su ser y sus circunstancias. Al recibirlas, el cliente tiene más posibilidades de encontrarse consigo mismo, con quién es y qué quiere.

La intuición y dejarse guiar por las corazonadas, mostrará qué es lo que el cliente necesita que sea preguntado, todo esto basado en sus respuestas y lo que está expresando.

Cuando se aprende a gestionar las propias emociones de forma natural, se respetan las emociones de la otra persona. Calibrar a través del lengua-

> Al cuestionar con fuerza,
> se invita al descubrimiento,
> se crean nuevas posibilidades de
> aprendizaje y acción que
> dan respuesta a los desafíos.

je corporal, tono de su voz, velocidad en sus palabras... permite sentir cuál es el momento de hacer la pregunta.

Es interesante ofrecer preguntas que inspiran al cliente a conectar con su mundo emocional. Ejemplo: *¿De qué te informan esas lágrimas? ¿Qué dice esa risa? Cuando hablas, frunces el ceño, ¿qué significa?*

Explorar en lo que subyace en la manera de pensar, crear y aprender, permitirá hacer **preguntas profundas** basadas en la escucha y presencia.

Pensar creativamente da la oportunidad de realizar preguntas poderosas, aquellas que van a promover un cambio de visión.

La espera y la paciencia, que se expresan a través del silencio, son dos cualidades imprescindibles que brindan tiempo para la reflexión.

Las preguntas ayudan a establecer un contacto más profundo con las propias luces y sombras y a hallar el poder oculto en nuestro interior.

Es importante reflexionar acerca de: ¿De dónde surgen nuestras preguntas? Si surgen de la escucha activa y, por tanto, muestran conexión con el cliente. O en cambio, lo hacen de la satisfacción personal y, por tanto, informan de que aún queda la posibilidad de conectar más con la curiosidad, el no saber y la humildad.

> Preguntar permite *conectar el ser con el hacer y el hacer con el ser*, conectando pensamientos y creencias con comportamientos.

¿Cómo se alcanza la maestría de preguntar?

- ¿Estás comprometido a estar al servicio de tu cliente y cada día hacerlo mejor? Ésta sería una primera pregunta en la que reflexionar.
- ¿Cómo podrías motivarte para alcanzar tu objetivo? La idea de ser una mejor persona al servicio de otros, es una oportunidad para desarrollar tu persona y tu valiosa humanidad.
- Hacer que tus preguntas **se basen, por completo, en la curiosidad** y reflejen lo que has aprendido sobre **las fortalezas de tu cliente**, es un recurso muy potente.
- Además, conseguir que el cliente busque un contacto profundo con su manera de ser y con poderes ocultos, dones y talentos, fortalecerá el resultado de la sesión.
- ¿Cómo se consigue esto? Animando al cliente a que aclare sus ideas, más allá de la superficie, a través de preguntas directas y evocadoras. Y acompañándolo en su agenda y objetivos deseados, para que pueda alcanzar un nivel distinto de pensamiento, usando su lenguaje y estilo de aprendizaje.
- Si con todo esto, además, logras brindarle un espacio, para que use y expanda su propio estilo de pensamiento, aprendizaje y creación, habrás logrado alcanzar la maestría de preguntar.

Durante la creación de este artículo y el proceso de investigación nos hemos encontrado con nosotras mismas como coach.

Nos ha resultado especialmente interesante el aprendizaje experimentado en torno a: ¿QUÉ es lo que pregunto?, y ¿QUIÉN SOY cuando pregunto? Y algo que nos ha resultado más interesante aún, y que ha emergido con la reflexión: ¿QUIÉN ASPIRO A SER al preguntar?

Ha sido una experiencia altamente enriquecedora, encontrándonos con nuestro propio Ser como coach y como personas en continuo aprendizaje de este arte de preguntar.

Para despedirnos, y con el objetivo de acompañarte en tu desarrollo como coach, queremos pedirte permiso para hacerte unas preguntas:

- ¿Quién eres cuando preguntas?
- ¿De qué te informan el tipo de preguntas que ofreces?
- ¿Quién aspiras ser al preguntar?

stela@destinocoaching.com
luzyanezcoach@gmail.com

COACHING PARA NIÑOS a través del deporte

Luis Marty Blanco, Coach ACC por ICF y Miembro de ICF España

En este artículo pongo el foco sobre todo en niños cuya edad oscila entre los 7 y los 11 años. Son básicamente dos las razones por la cuales he decidido centrarme en este perfil de coachee para este artículo.

La primera de ellas radica en que, según mi experiencia en el mundo del Coaching, he percibido la existencia de una creencia limitante en parte de la sociedad, incluidos algunos colegas coaches, acerca de la eficacia del Coaching en niños cuya edad está comprendida en el rango indicado anteriormente.

La segunda razón que me lleva a escribir sobre niños de esta edad es que me fascina el enorme potencial que éstos muestran para afrontar la vida, teniendo en cuenta su capacidad de perseguir metas mediante la exploración, el juego y la diversión. Ellos disponen de gran cantidad de recursos para descubrir y explotar todo su talento, ya que piensan y actúan en

gran parte según su propia esencia como personas. Esto se debe, en mi opinión, a que los prejuicios y creencias limitantes que solemos desarrollar a lo largo de nuestra vida aún no están instalados en su forma de ser y de pensar. Un ejemplo ilustrativo de creencia limitante en este caso podría ser: *"Déjate de cuentos de la lechera, que ese sueño que tienes es imposible de conseguir. Céntrate en estudiar algo con salidas para así conseguir un buen trabajo en el que ganes mucho dinero y, de ese modo, puedas comprarte una casa donde vivir bien con tu familia cuando seas mayor"*.

En este sentido, suele pasar que los adultos, que somos referentes para los niños, tendemos a subestimar a éstos, trasladándoles nuestras propias creencias limitantes. Dado que su experiencia de vida es corta, o al menos más corta que la nuestra, pensamos que ellos no serán capaces de hacer nada por sí mismos. Como consecuencia de lo anterior, damos por hecho que sus habilidades intra (para relacionarnos con nosotros mismos) e inter-personales (relaciones con los demás) son aún tan limitadas que no podrán empezar a desarrollarse como personas hasta que lleguen, al menos, a la adolescencia. Por tanto, les damos órdenes constantemente, eligiendo el rumbo de vida y coartando su capacidad de vivir según sus

Mi experiencia como Coach de niños me ha dado confianza y motivación para cambiar la creencia limitante: "el Coaching es solo para adultos" por la creencia potenciadora: "el Coaching puede aplicarse a niños y obtener buenos resultados si sabemos escoger las herramientas adecuadas para ello".

El deporte es un entorno propicio para el desarrollo del Coaching, pues favorece el desarrollo de habilidades para desarrollarse a nivel personal de manera gradual mediante la superación y el logro de objetivos.

propios ideales, lo cual hace que su mente se vaya programando con prejuicios y creencias acerca de lo que pueden o no pueden hacer.

Por favor, no me malinterpretéis. Con esto no quiero decir que los padres y la sociedad en general no quieran el bienestar de los niños. A lo que me refiero con esto es a que, en ocasiones, una parte de la sociedad se deja llevar de forma inconsciente por instintos paternalistas que tienden a subestimar y sobreproteger a los niños. Esto puede incidir negativamente en su confianza y dificultarles la persecución de sus propios sueños e ideales, lo cual les impedirá elegir el rumbo de su propia vida y, por ende, hacer que vivan con miedo, resignación e insatisfacción.

Si bien es cierto que las personas nos vamos desarrollando a todos los niveles, incluidos el intelectual y el emocional, a lo largo de toda nuestra vida, los niños tienen una ventaja al respecto: su pureza y espontaneidad. Los niños están libres de los prejuicios, las ideas preconcebidas y las limitaciones que los adultos nos auto-imponemos a medida que vamos creciendo, en gran parte conformadas y alimentadas por la influencia de nuestro entorno (familia, colegio, amigos, etc.). Todo esto, según van pasando los años, va creando un entramado de **creencias** que condicionan en gran parte nuestra vida para bien, en el caso de las creencias **potenciadoras** (las que nos ayudan a vivir en coherencia con nuestros valores y conseguir nuestras metas) o para mal, cuando se trata de creencias **limitantes** (las que nos impiden ser nosotros mismos y acercarnos a nuestras metas).

¿Cuántas veces nos han dicho cuando éramos pequeños: *"Tú cállate niño (o niña), que aún no sabes nada sobre la vida", "te callas y punto, porque lo digo yo", "cuando seas mayor, podrás opinar, ahora haces lo que yo te diga y se acabó"…?*

Al escuchar estas frases, se fue instalando poco a poco en nosotros la creencia de que los niños tienen que limitarse a callar, escuchar y obedecer a los mayores, dado que estos últimos tienen autoridad sobre nosotros. Las creencias se instauran en nuestra mente fundamentalmente por dos causas: **impacto emocional y repetición**. Cuando escuchamos afirmaciones y órdenes como las indicadas al principio de este párrafo de forma reiterada y sostenida en el tiempo desde que somos niños, se va haciendo un surco en nuestro sistema neuronal que va configurando nuestra mente poco a poco. Estos surcos van programando nuestra mente inconsciente, según el patrón de pensamiento y acción impuesto por personas representativas de nuestro entorno, lo cual hace que nuestra verdadera esencia quede oculta detrás de dicho patrón, impuesto por la influencia de otras personas. Esto, a largo plazo, puede derivar en una **crisis existencial** en la edad adulta, como consecuencia de que la persona en cuestión actúa en base a estereotipos impuestos por la sociedad, en lugar de hacerlo según su verdadero ser, sus propias convicciones, su talento natural y, en definitiva, todo lo que le hace sentirse realizado. Además, estas creencias, en la mayoría de los casos generan falta de confianza, autoestima baja, miedo e inseguridad en la persona, como consecuencia de la sensación de incapacidad que provocan en ella.

A través de mi propia experiencia como Coach de niños, sobre todo, en el ámbito deportivo, he podido comprobar el impacto positivo que el Coaching tiene en coachees de entre 7 y 10 años. Si bien es cierto que al principio me resultó difícil adaptar esta metodología a niños tan pequeños, sobre todo, en cuanto a la terminología, a conseguir y a mantener el rapport con los coachees para que se abrieran en las sesiones, pronto empecé a notar buenos resultados que me dieron confianza y motivación para cambiar la creencia limitante "el Coaching es solo

para adultos", que yo mismo estaba empezando a tener, por la creencia potenciadora "el Coaching puede aplicarse a niños y obtener buenos resultados si sabemos escoger las herramientas adecuadas para ello".

La mayor ventaja de trabajar con niños con respecto a los adultos, es que los primeros, al menos en mi experiencia, suelen ser muy **transparentes**. Los coachees de este perfil, cuando hablan, suelen hacerlo según la forma en la que realmente ven e interpretan el mundo y cómo se ven como integrantes del mismo. Es decir, los niños suelen expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones siguiendo sus instintos, con la intención de manifestar cómo se sienten, sentirse escuchados y, si encima **disfrutan** mientras lo hacen, se abren mucho más, haciendo que su toma de conciencia sea mayor y, por tanto, que la sesión sea mucho más provechosa.

El factor del **disfrute**, que he reseñado en el párrafo anterior, es el que conecta con el **ámbito deportivo**. Dado que a los niños les suele gustar el deporte, este puede ser un medio propicio para hacer que éstos liberen su **talento** y su **energía**. Además, está científicamente demostrado que el deporte contribuye al bienestar de las personas. A nivel mental, el deporte facilita el proceso mediante el cual los neurotransmisores liberan sustancias que aumentan nuestra sensación de felicidad como, por ejemplo, la **dopamina**, encargada, entre otras funciones, de la **motivación**. A nivel fisiológico, nuestras endorfinas se activan, lo cual incrementa nuestra sensación de **bienestar físico** y nos permite eliminar sustancias tóxicas de nuestro organismo, como el **cortisol**. Nuestro cerebro segrega cortisol cuando sentimos **emociones desagradables**, tales como el estrés, la ansiedad o el enfado. La práctica deportiva ayuda a canalizar dichas emociones. Asimismo, el deporte es un entorno propicio para el desarrollo del **Coaching**, pues favorece el desarrollo de habilidades como la toma de conciencia de uno mismo, de los pensamientos y emociones propias; la toma de decisiones; la autoestima; la responsabilidad; la confianza; la motivación y a desarrollarse a nivel personal de manera gradual mediante la superación y el logro de objetivos.

Por tanto, en mi opinión, las claves del Coaching dirigido a los niños son las siguientes:

- El proceso de Coaching para el niño debe estar basado en el **disfrute** a través del **autoconocimiento**. Esto es, plantear el proceso como un **juego**, dándoles la oportunidad de ser parte activa del mismo por medio de actividades y herramientas que les ayuden a mantener la atención y faciliten su toma de consciencia sobre su propia existencia y su encaje en el mundo que les rodea. Por ejemplo, si el coachee tiene dificultad para expresar su emoción, podemos invitarle a que lo haga valiéndose de una metáfora basada en su serie de dibujos favorita, en el deporte que practica; que haga un dibujo para representarla o, incluso, con música, invitándole a que defina su objetivo eligiendo la canción que mejor representa dicho objetivo. En este sentido, también se podría utilizar la metodología del *juego interior*, de Tim Gallwey. Por ejemplo, si el niño practica golf, podríamos pedirle que exprese la emoción que está sintiendo golpeando a la bola. En función de cómo golpee la bola, esto podría darle pistas para que identifique dicha emoción.

- El Coach debe adaptar su forma de **expresarse** al coachee. En lugar de utilizar la compleja terminología del Coaching, con conceptos a veces demasiado abstractos y difíciles de entender, tales como creencias o exploración de la realidad, debemos utilizar palabras y ejemplos sencillos que faciliten el rapport con el niño. Algunos ejemplos para ilustrar lo anterior podrían ser:

  - en lugar de preguntarle cuáles son sus creencias, decirle: ¿Qué piensas tú sobre esto?;

  - en vez de pedirle que hable sobre "su realidad", preguntarle: ¿Cómo es tu mundo (casa, familia, cole, amigos)?, ¿qué te gusta hacer?, etc.

- Elegir las **herramientas** que pueden ser más adecuadas para este perfil de Coachee, que sean sencillas de entender y que puedan poner en práctica en su día a día.

En definitiva, un proceso de Coaching en un niño puede funcionar. No obstante lo anterior, dicho proceso debe plantearse de forma diferente a como se haría con un adulto, teniendo en cuenta todo lo anterior. Si se hace de forma adecuada, puede ser una semilla que contribuirá de forma notable en el desarrollo personal del niño, haciendo que este forje su carácter y sus valores, en coherencia con su propia esencia, y acompañándole en su proceso de toma conciencia, responsabilidad y compromiso, en aras de que esté en disposición de decidir, en su caso, si quiere aportar sus mayores talentos y fortalezas al mundo. Si esta práctica se extiende, esto podría suponer un avance significativo para la sociedad, que podría seguir mejorando a través del Coaching.

luismarty@proactivamente.es

> El proceso de Coaching para el niño debe estar basado en el disfrute a través del autoconocimiento, planteando el proceso como un juego.

¿Cuál es tu ENFOQUE?

Goldie Uttamchandani, Coach ACC por ICF y Miembro de ICF España

"No es que tengamos poco tiempo para vivir, lo desperdiciamos mucho".

Séneca

En realidad, la mayor paradoja es cuando se nos escucha decir unos a otros que simplemente no tenemos *suficiente* tiempo, cuando la verdad es que todos en este planeta tienen las mismas 24 horas en su día.

Por supuesto, también, nos damos cuenta de esto y pasamos a decir: *"Necesito administrar mejor mi tiempo"*.

Esto también es una limitación que nos impide ser verdaderamente eficientes con nuestro tiempo. La verdadera pregunta que debemos hacernos es;

¿Cómo es que tardo tanto en completar mis tareas?

¿Alguna vez te has preguntado cómo de eficiente es tu *enfoque* en las tareas?

El cuento del Leñador nos explica como afilar nuestra sierra:

Había una vez un leñador que se presentó a trabajar en un aserradero.

El primer día al presentarse al capataz, éste le dio una sierra y le designó una zona de trabajo. El hombre entusiasmado salió al bosque y en un solo día cortó dieciocho árboles.

- *Te felicito*, le dijo el capataz; *sigue así*.

Animado por las palabras del capataz, decidió mejorar su propia marca, así que esa noche se fue a descansar bien temprano.

Al día siguiente se levantó antes que nadie y se fue al bosque. A pesar de todo el esfuerzo, solo consiguió cortar quince árboles. Triste por el poco rendimiento, pensó que tal vez debería descansar más tiempo y esa noche decidió acostarse a la puesta del sol. Al siguiente día solo cortó diez y de manera sucesiva fueron bajando a siete, cinco, hasta que al final de esa semana solo cortó dos.

No podía entender qué le sucedía, ya que físicamente se encontraba bien. Decepcionado y por respeto a la persona que le había ofrecido el trabajo, decidió presentar su dimisión, por lo que se dirigió al capataz y le dijo:

- *Señor, no sé qué me pasa, ni tampoco entiendo por qué he dejado de rendir en mi trabajo.*

El capataz, un hombre muy sabio, le preguntó: *¿Cuándo afilaste tu sierra la última vez?*

- *¿Afilar? Jamás lo he hecho, no tenía tiempo de afilar mi sierra, no podía perder tiempo en eso, estaba muy ocupado cortando árboles.*

Podemos comprobar que a este leñador no le faltaba *compromiso* ni *motivación*. Al contrario, podría pasar horas cortando árboles y sentirse bien.

La alta productividad está directamente relacionada con la inversión energética y no solo con el tiempo: *enfoque vs. esfuerzo.*

Es decir, el objetivo final lo tenía claro, tener el máximo número de árboles cortados. Sin embargo, este objetivo no se ve cumplido por la falta de organización en la energía administrada. Dicha energía, debería haberse invertido en el afilado de su sierra.

Por tanto, la alta productividad está directamente relacionada con la inversión energética y no solo con el tiempo. A raíz de este cuento y de cara al coaching ontológico, me surgió una distinción: *enfoque vs. esfuerzo*.

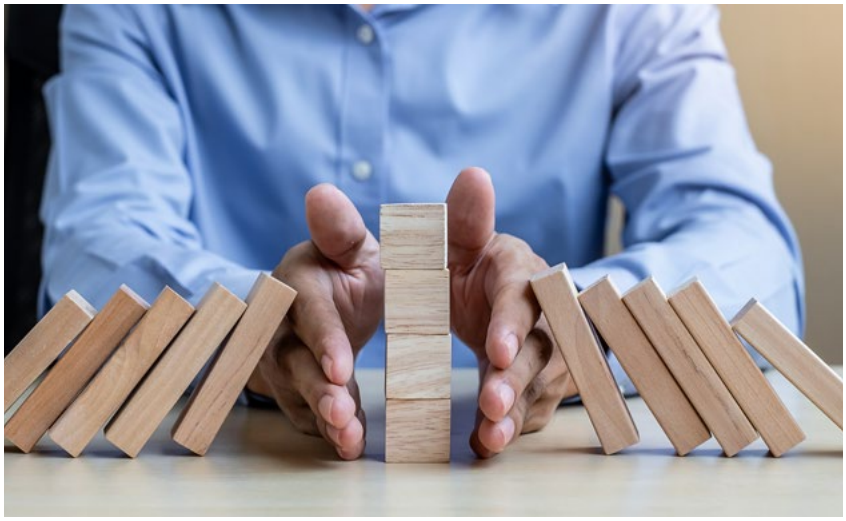
Muy a menudo se nos dice que *"vayamos despacio para ir rápido"*. Este refrán habla del análisis combinado de todas nuestras energías para valorar dónde puede haber un posible quiebre. Hay que administrarse lentamente, identificar los lugares donde necesitamos invertir energía y una vez dichas energías se han repartido, el rendimiento será mayor. El beneficio inmediato de enfocarte en tu energía, en vez de en tu tiempo te da como resultado más tiempo en tus manos.

Ahora queda la pregunta de **¿cómo determinar dónde definir este foco de energía?**

Las distracciones no son problemas del primer mundo o del siglo XXI. Las distracciones siempre han formado parte de nuestra vida. No tiene nada que ver con tu *smartphone*, las redes sociales o cualquier otro aspecto al cual deseas culpar por tu falta de enfoque.

Es la propia naturaleza humana... nos encanta estar ocupados.

Estar ocupado significa que necesitamos energía para cumplir con nuestras tareas. Esto termina dejándonos agotados para lo que nos es realmente importante. El concepto de estar ocupado es en realidad estar distraído y esto ocurre porque no somos capaces de estar a solas con nuestro tiempo. Al brindarnos este momento de estar solos, podemos reiniciar nuestro sistema interno generando nueva energía para la atención de lo que realmente lo es.



¿Qué es exactamente la atención?

Es el mantra personal que declaras antes de poner tu energía al servicio de algo. Pregúntate *¿por qué estás invirtiendo tu energía en ese proyecto/tarea y cuál es el* ***beneficio****?*

Esta visión, en la que uno se centra, es el *puntero láser* que debe estar iluminando continuamente el fondo de nuestras mentes y nos dirige hacia el camino correcto, para que no se interpongan distracciones en nuestro camino.

Con motivo de ésto mismo, me encantaría compartir una experiencia en la que tuve que seguir *mi puntero láser*, para evitar las distracciones que se interpusieron en mi camino:

Durante siete días tuve el placer de ser la anfitriona de un grupo de 750 personas, para ofrecerles entretenimiento y bienestar. Como compañera de protocolo compartí estas experiencias con una *celebrity* muy reconocida por nuestra comunidad india. Mi objetivo era la satisfacción de dicho publico tan entregado durante estos 7 días. Tuve que valerme de *mi puntero* para no desviarme del camino del beneficio que no era otro que el de conseguir la sonrisa y la felicidad de dicho publico. Mi compañera, durante estos días, se quiso valer de su popularidad para engrandecer su ego personal, pero no era la finalidad del por qué estábamos allí. Gracias a *dicho láser*, pude evitar los ruidos/*celebrity* que eludían el propósito de mi objetivo: las 750 personas asistentes al crucero.

Cuando *yo* volví a darme la oportunidad de estar a solas con mi tiempo, valoré la capacidad del uso del *láser*, para poder conseguir con la menor energía un mayor rendimiento, lo cual inversamente me proporcionó un beneficio personal cuando me felicitaron por mi trabajo ante la satisfacción de los asistentes al evento. **El tiempo sobrante** no lo invertí en criticar el ego tan sobrado de mi compañera, sino en la satisfacción del enfoque invertido en mi desempeño.

Jim Leohr y Tony Schwartz descomponen estas energías en los siguientes campos:

- **Energía física:** Patrones de respiración, calidad del sueño, cuándo y qué comemos, recuperación y nivel de condición física.

Me aseguré de dormir lo suficiente, evitando algunas visitas y excursiones. Hice del ejercicio y de la buena comida mi máxima del día a día, para no estar estresada y cumplir con mi objetivo.

- **Energía emocional:** Manejar niveles de autoconfianza, autocontrol, habilidades sociales y ante todo empatía.

Me rodeé en todo momento de personas que sumaban, incluso, me sentía muy apoyada por personas de mi

> Hay que administrarse lentamente, identificar los lugares donde necesitamos invertir energía y una vez dichas energías se han repartido, el rendimiento será mayor.

confianza que se encontraban lejos en esos momentos. Esta energía me servía para proyectar mi mejor sonrisa y esfuerzo para que todo mi equipo trabajase de la misma manera.

- **Energía mental:** Preparación mental adecuada, visualización, diálogo interno positivo, gestión eficaz del tiempo y creatividad.

Me brindaba tiempo de reflexión antes de subir al escenario con la finalidad de volver a estar concentrada y dar lo mejor de mí para ellos, buscando la creatividad y mi mejor puesta en escena.

- **Energía espiritual:** Carácter, pasión, compromiso, integridad y honestidad.

Me mezclé con los invitados durante el día y algunas veces almorzaba o disfrutaba de un café con ellos. Esto me permitió comprender sus necesidades y me ofreció la posibilidad de conocerlos y a la vez comprenderlos. Estos momentos me facilitaron un puente sano entre mi rol y el de ellos.

Todas las energías anteriores son las que cultivan el enfoque y pueden ahorrarnos mucho tiempo, lo que nos convierte en personas de alto rendimiento. Uno debe programar alrededor de sus energías y no alrededor de su tiempo, para completar sus tareas de manera eficiente.

Nos administramos mejor a diferentes horas del día y solo uno mismo conoce sus propios relojes energéticos. Una vez que puedas ser consciente de ello, planifica tu día acorde a tus necesidades. Si conoces tus picos de energía, es interesante crear tus rituales personales en torno a ellos.

Un ejemplo que comparto es de un coachee en el que identifiqué sus cuatro energías y el desequilibrio que llevaba en su día a día. Durante años había llevado la creencia de tener que trabajar en una oficina cerrada para conseguir sus objetivos y el estar solo le permitiría ser más creativo. Al reflexionar sobre su energía espiritual y mental, llegamos a la conclusión de que los entornos que le facilitaban ser más creativo y despejado eran la naturaleza y los parques. La oficina, a pesar de ser un espacio tranquilo, no le aportaba el sonido y las vibraciones propias de la naturaleza. El encontró su *cambio de observador* y a partir de ese día decidió ir caminando al trabajo, disfrutar de un picnic al aire libre y organizar eventos de liderazgo con su equipo en entornos naturales.

Por otra parte, en cuanto a su energía emocional, pudo también identificar a las personas que eran sus aliadas y aquellas que eran ladrones de su energía. Se le abrieron las posibilidades tras esta identificación y supo a quien dirigirse cuando necesitaba apoyo en momentos de quiebres emocionales.

Es importante observar que actuamos por impulsos, sin parar, sin pensar, sin organizarnos. Si acabamos el día cansados y con la sensación de que no hemos hecho nada interesante, quizás deberíamos sentarnos a un lado del camino y mirar hacia atrás para ver lo recorrido y hacia adelante para decidir cuál es el mejor modo de recorrer lo que nos queda. Quizás deberíamos pararnos a *afilar la sierra*.

Al final, la *gestión del tiempo* es en realidad una *pérdida de tiempo*. Nuestro enfoque no es dejar que el tiempo nos administre, sino que uno mismo se enfoque para tener más tiempo.

goldieuttam@gmail.com

CUESTIONA tus PENSAMIENTOS Cambia tu vida con *THE WORK*

Una mirada diferente desde la que practicar el Coaching para la libertad

María Luisa Martín Miranda, Coach PCC por ICF y Miembro de ICF España

"Todo sucede para mí, no a mí."

Byron Katie

¿Has pensado alguna vez que eso, sea lo que sea que te estuviera sucediendo, no debería pasarte a ti? Si es así, bienvenido a esta lectura en la que investigaremos como cuando de pequeñas jugábamos al escondite, a encontrar a la mente inocente que se esconde entre los huecos de los juicios.

Permíteme que te llame de tú y utilice el femenino, me siento más a gusto hablándole así a tu mente, esa niña que a veces se muere de miedo y otras es una heroína de cuento de gigantes y ogros. Así que, para mí, tú eres la persona destinataria de este relato y a ti me dirigiré.

Vamos a practicar coaching, eso que a ti y a mí nos apasiona, y lo vamos a hacer desde una perspectiva diferente.

Para poder bucear en esa mente que cree que lo sabe todo y encontrar respuestas distintas, utilizaremos una herramienta de indagación potente, *The Work* de Byron Katie. Con ella podremos adentrarnos en el sistema de creencias que sustenta lo que podemos o no hacer, y descubrir la verdad más allá de lo que esa mente sabihonda está empeñada en confirmar, su historia. Aprenderemos a cuestionar, desde una perspectiva diferente, los pensamientos que mantienen cada uno de los episodios de las historias que nos contamos. Nuestra mente podrá examinar la trama, contrastarla con la realidad y desenmascarar a los personajes, pero también al guionista y al director de la obra. Con este trabajo de indagación, ganaremos un espacio de apertura desde el que acompañar a la mente de nuestros clientes a revelar sus propias creencias y asumir el poder de vivir en realidad.

¿Estás preparada?

Para hoy, te propongo un juego, hablando de escondite que decíamos hace un momento. Cierra los ojos, conecta con tu respiración, inspira, espira, lenta y profundamente, déjate llevar por su ritmo, sin prisa, nota cómo el aire entra por tus fosas

> Encontrar que lo que esperamos que nos den otros, está en nuestras manos es liberador. Es la responsabilidad en acción.

Colocarte en el centro de tu vida, te devuelve a la inocencia y amor incondicional de hallar la fortaleza interior que te llena de libertad sin límites.

nasales y sale por ellas un poco más caliente. Solo estate ahí, contigo, atenta a la vida que respira en ti.

¿Qué pensamiento acaba de venir a tu mente?, ¿lo reconoces?, ¿puedes expresarlo con las mismas palabras con las que ha invadido el momento en el que solo atendías a la respiración?

¿Qué estás sintiendo ahora que pones palabras a ese pensamiento, ahora que lo has identificado?, ¿qué notas en tu cuerpo?, ¿hay quizá alguna tensión?, ¿hay algo diferente a lo que te sucedía justo en el momento anterior a que reconocieras el pensamiento, cuando estabas centrada en la respiración?

Si puedes ser consciente del pensamiento y de la emoción que te hace sentir cuando tu mente lo piensa, estás empezando a hacer tu trabajo, *The Work*.

¿Te has preguntado alguna vez quién serías sin tu historia? El método de Byron Katie, *The Work*, nos habla desde el corazón, cuando la mente puede escuchar, para abrirnos a la realidad. Encontramos un camino de vuelta a casa, a la confianza de saber que estamos en paz. Esta indagación nos coloca en el centro de nuestra vida, en la responsabilidad de asumir la parte irrenunciable en ella. Nos devuelve a la inocencia y amor incondicional. Hallamos la fortaleza interior que nos llena de libertad sin límites.

Si estás dispuesta a cuestionarte tu historia y escuchar tus respuestas, serás capaz de entender que el pensamiento que te causa dolor y te impide ser y hacer como tanto deseas, te trae el regalo de la realidad.

Como coach es que, desde ese espacio de aprendizaje, podrás acompañar a tu cliente, a su propia mente, en el proceso de reflexión y creatividad que es el coaching para que *ella misma* pueda mirarse y encontrarse con la realidad, más amable de lo que imaginamos. A partir de ese encuentro, la mente puede ver, escuchar y sentir lo que hasta entonces no podía. Con esta apertura, generará acciones diferentes que le lleven a lugares en donde construir el objetivo diseñado.

En este artículo, te presento el método de Byron Katie, *The Work*, y su potencial transformador como parte de un proceso de Coaching. Siguiendo sus pasos, podrás adentrarte en la experiencia de cuestionar los pensamientos estresantes y descubrir la realidad. Te deseo una lectura de curiosidad y disfrute por lo que vas tú misma a descubrir de ti.

Una mente abierta, dispuesta a mirar, sin taparse los ojos, y ver lo que sale a su encuentro, es lo único imprescindible para empezar este trabajo. En tu equipaje solo necesitas meter papel y lápiz.

Los primeros pensamientos a cuestionar son los nuestros propios como coaches. Desarrollando esta competencia, de indagar en nuestra mente y ver lo que sucede en nuestra vida

cuando creemos lo que creemos, podremos facilitar ese mismo descubrimiento en nuestros clientes. Y como se trata de trabajo y de coaching, con cada indagación, descubriremos nuevas opciones a partir de las inversiones de cada pensamiento. A partir de esta nueva perspectiva, podremos elaborarar acciones reales transformadoras alineadas con los valores personales, los nuestros, para el proceso de vivir las inversiones propias.

Con esta experiencia en primera persona, tú, la mente que está leyendo esto, estarás más preparada para conectar con la de tu cliente y acompañarla a hacer sus propios descubrimientos, a su ritmo, paso a paso, pregunta a pregunta. A tu lado, esa otra mente podrá encontrar la realidad escondida entre los pensamientos que le causan estrés, limitan su vida o a los que tiene tanto miedo. Un vez que los vea cara a cara, dejará de sentirse controlada por las situaciones y podrá hacerse cargo de sí misma. Es coaching, es responsabilidad en primera persona. Es *The Work*, es trabajar en mi asunto y no esperar que las otras mentes entiendan lo que quiero y me lo den.

Las etapas clave de este proceso son:

1. Identificar un pensamiento que te causa estrés.
2. Encontrar una situación específica en la que se presenta el pensamiento.
3. Cuestionar la verdad del pensamiento.
4. Conectar con las emociones que desencadena el pensamiento y los comportamientos que se derivan de esa creencia.
5. Descubrir quién serías sin ese pensamiento.
6. Darle la vuelta al pensamiento y encontrar opciones nuevas.
7. Poner en marcha acciones concretas en el día a día para generar un cambio.

The Work nos acompaña en el proceso de indagación de pensamientos estresantes y creencias que nos limitan, con 4 preguntas y 3 inversiones. El método es muy sencillo, pero también muy radical. Se trata de una meditación activa en la que colaboran mente y cuerpo, dejando espacio a que las respuestas surjan no de forma automática sino desde la profundidad del ser.

De manera que hay que estar preparado para facilitar esta indagación y dejar a la persona la libertad de descubrir sus propios temores y la forma de afrontarlos. Por eso, ser coach te permite esa distancia saludable para dar el espacio imprescindible a la indagación de tu cliente, con absoluto respeto y confianza, en que encontrará sus propias respuestas.

Los pasos del método al cuestionar el pensamiento, que irán recorriendo las etapas que hemos trazado antes, son:

1. **Identificar el pensamiento estresante y la situación concreta:**

Escoge un momento muy específico en el que eso que te causa pena, dolor, enfado o estrés, recorra tu mente, cuando ese pensamiento, el juicio sobre una persona, esté presente en tu diálogo interno. Cuanto más específica sea la situación, más fácil será entrar en ella e indagar. Cuántos más detalles recuerdes de ella, más directa será la conexión con el momento en el que apareció en tu mente el pensamiento estresante.

El juicio sobre esa persona, el pensamiento estresante, debe poder expresarse en una frase corta, sencilla, clara, para que la mente esté muy concentrada y no se disperse en otros pensamientos y situaciones, que llegarán como en una tormenta y no puedas encontrar refugio. Por eso, escoge la situación y el pensamiento concretos, y escríbelos. Así detenemos el flujo de pensamiento y podemos empezar a cuestionarlo.

¿Quieres parar de pensar lo que piensas? ¿Te han dicho alguna vez que querrían pararte a ti, a la mente? Escribe lo que estás pensando. Una vez en el papel ya no hay vuelta atrás. El pensamiento ha quedado registrado, puedes verlo y sentir todo su poder. Ahora ya puedes trabajar.

Te pongo un ejemplo: *Mi jefa no me respeta.*

Este pensamiento llega a mi mente cuando me llama a su despacho

para hablar. Es por la mañana, hace un día de lluvia y yo siento frío. Al pensarlo, noto la rabia que me produce creerlo, que ella no me respeta. Ésta es la situación concreta y la emoción que me genera.

En resumen, para plantear esta primera parte, necesitamos rellenar los huecos de la frase siguiente:

"Estoy... (emoción, sentimiento) con... (la persona a la que juzgo) ... porque... (el pensamiento, el juicio sobre ella)".

2. Las 4 preguntas:

A partir de la frase anterior, lo que me pongo a cuestionar no es lo que siento, sino lo que pienso. En el ejemplo que estamos utilizando, el juicio que ha llegado a mi mente sobre mi jefa: Ella no me respeta.

- **1ª pregunta: ¿es verdad?**

¿Es verdad que mi jefa no me respeta?, sería la formulación de esta pregunta.

- **2ª pregunta: ¿puedes saber que es verdad con absoluta certeza?**

Al formular cada pregunta, se añade el pensamiento estresante para permitir a la mente que se quede fija en él que no se vaya a otros momentos y a otros pensamientos, en una huida hacia delante o, simplemente, para recordarle lo que piensa y centrar su atención. La mente es vaga por naturaleza o, dicho de otra manera, si puede ahorrar energía, lo hará. Así que, simplifiquémosle el trabajo, recordándole el pensamiento y la situación en la que aparece en ella.

La respuesta a las dos primeras solo puede ser "Sí" o "No", sin explicaciones ni justificaciones. Si a la primera respondes con un "No", pasas a la 3ª pregunta.

Recuerda, esto es más que una conversación, es meditación. Lo que hacemos es permitir a esa parte de ti, la mente que cree que sabe, que deje espacio a la sabiduría, que se calle por un instante y espere a que la respuesta llegue.

> Si estás dispuesto a cuestionarte tu historia y escuchar tus respuestas, serás capaz de entender que el pensamiento que te causa dolor y te impide ser y hacer, te trae el regalo de la realidad.

- **3ª pregunta: ¿cómo reaccionas?, ¿qué sucede cuando crees ese pensamiento?**

En ésta, experimentas lo que sucede en tu cuerpo, lo que siente, con qué intensidad y dónde. Y tomas conciencia de cómo es tu comportamiento cuando crees el pensamiento, cómo te tratas a ti y cómo tratas a las personas con las que te relacionas en ese momento. Aquí, estás reviviendo con toda intensidad lo que es tu vida con esa creencia que la limita, con ese pensamiento que te causa estrés o malestar y que te aleja de la felicidad.

Con el ejemplo que trabajamos, en esta pregunta podría decir que: "Noto un nudo en la garganta, me sudan las manos, recuerdo todas las veces que me ha llamado a su despacho para recriminarme, imagino que me despide, la desprecio y me siento culpable".

- **4ª pregunta: ¿qué o quién serías sin ese pensamiento?**

Esta pregunta te lleva a un espacio sin juicio, en el que, tú, mente, te liberas del pensamiento estresante, facilitando que el cuerpo pueda sentirse diferente, quizá con menos agobio, y permitiéndote hacer o decir cosas distintas.

En este punto, la verdad se está abriendo camino más allá de la razón, de lo que la mente quiere confirmar, de lo que teme perder, su identidad. Llegar a encontrarte con la mente inocente es un regalo. A veces cuesta un poco reconocer que estamos en paz, que solo cuando me creo lo que pienso, sufro. Como todo aprendizaje, requiere esfuerzo, perseverancia y apertura. Es un entrenamiento de la mente.

En nuestro ejemplo, podría darme cuenta de mi estado emocional, ser más consciente de mis reacciones, verla a ella más allá del velo de mi juicio, notar su respiración y la mía, no personalizar sus palabras, encontrar incluso lo que hay de verdad en ellas, honestamente. Estaría más relajada y tendría más opciones.

Así, poco a poco, la mente va desprendiéndose de sus creencias o, mejor dicho, del sustrato que permite a los pensamientos enraizarse en ella y colonizarla. Cuando dejamos de alimentarlos, los pensamientos se sueltan y pierden su efecto en nosotras.

3. Las 3 inversiones:

Si ya hemos llegado aquí, es hora de cambiar el pensamiento, invertirlo o darle la vuelta. Hay tres formas de hacerlo: hacia una misma, hacia la otra persona y al opuesto.

Las inversiones del ejemplo serían:

- Yo no me respeto a mí misma.
- Yo no respeto a mi jefa.
- Mi jefa sí me respeta.

De cada una de ellas, *The Work* nos anima a encontrar tres ejemplos auténticos de cómo son verdad en esa situación y fuera de ella.

Un ejemplo de la primera inversión *(yo no me respeto a mí misma)* sería que yo no me respeto cuando

no soy consciente de mi estado emocional y no me cuido, me predispongo para lo peor, me siento pequeña y poco válida.

Para la segunda *(yo no respeto a mi jefa)*, tengo el ejemplo de que en mi mente la desprecio, la juzgo mientras me habla, no pienso en qué le puede estar pasando, cuáles son sus circunstancias, lo que puede o no hacer, y, en cambio, me fijo en cada detalle que confirma mi historia de quién es ella y lo mal que se porta conmigo.

En la tercera inversión *(mi jefa sí me respeta)*, un ejemplo genuino es que ella me respeta cuando me habla a solas y no lo hace en público, delante del resto de compañeras. En el fondo, no puedo saber si me respeta o no porque no conozco sus intenciones, lo que piensa y siente, no estoy dentro de su mente. Y, además, no es asunto mío cómo ella tiene que comportarse conmigo, sino suyo.

No es trabajo mental, es meditación, por eso hay que esperar a que los ejemplos genuinos lleguen sin forzarlos, con honestidad.

A partir de alguno de estos ejemplos puedes diseñar opciones a vivir, comportamientos distintos y entrenarlos. Aquí estás tú, la mente creativa y reflexiva, llena de competencia y valor para pensar estratégicamente y poner en práctica acciones diferentes.

Las opciones de cambio que pueden aparecer a partir de este descubrimiento tienen que ver con la primera y segunda inversión. En nuestro ejemplo, se trataría de plantear acciones relacionadas con formas en las que yo voy a respetarme y, también, de qué manera voy a respetarla a ella.

De esta manera, la mente, tú, que sigues aquí, entretenida en este renglón, podrás darte lo que le pides a los demás: tu respeto. Encontrar que lo que esperamos que nos den otros, está en nuestras manos es liberador. Es la responsabilidad en acción.

Una mente que se cuestiona lo que piensa es capaz de hacer las paces en su vida y tener la autonomía que le da asumir su propia responsabilidad.

Esta parte final del trabajo es lo que en el proceso de coaching llamamos diseño de acciones, con todo el detalle que queramos imprimir y el compromiso con el que las abordemos.

Siguiendo con nuestro ejemplo, sería algo así: voy a ser consciente de mi estado emocional a lo largo del día, tomando nota de cómo varía, en qué contexto y qué pensamiento lo sustenta, como forma de respetarme a mí misma. Ésta podría ser una propuesta de cambio para empezar este entrenamiento desde lo más importante, yo.

En el caso de tu cliente, estará en condiciones de elaborar acciones diferentes que le acerquen a su objetivo. Aquí se abre a la creatividad de un proceso de coaching, que maneja este espacio de reflexión como una oportunidad para innovar y aprender en la vida.

Al final del recorrido habrás descubierto maneras muy diferentes de pensar sobre las situaciones, las personas y tú misma.

¿Estás preparada para indagar? Ahora es tu turno. Ya sabes, solo es necesario papel y lápiz, y una pizca de curiosidad. Yo no te puedo llevar allí, pero sí acompañarte a que tú misma encuentres la libertad de una mente amiga, la tuya. Esto es coaching. *The Work* nos permite ir más allá de lo que creemos y descubrir la realidad.

¿Te gustan los retos? Las historias pueden tener un desenlace muy diferente a como las imaginan nuestras mentes, la tuya, la de tu cliente, la mía.

¿Qué prefieres, seguir teniendo razón o ser feliz?

"La mente nunca puede ser controlada; sólo puede ser cuestionada, amada y recibida con comprensión."

(Byron Katie)

marialuisa.martin@cleoresuelve.com

COACHING, PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA

Límites y Sinergias

María Manzano Sánchez, Coach PCC por ICF y Miembro de ICF España

Creo que debo empezar por referirme a mi trayectoria profesional para dar contexto a las opiniones que quiero compartir. A los 14 años tuve la fortuna de tropezar con un psicólogo que ejercía en Alemania, estamos hablando de 1968, aquel año mágico en el que se iniciaron tantos cambios. Hemos de ser conscientes que en aquel entonces, en España ni siquiera existía la profesión de psicólogo, En aquel momento tomé la decisión de dedicarme profesionalmente a ayudar a la gente a ser feliz.

En el año 1970 inicio los estudios de filosofía y letras, ya que en ese momento era el camino para acceder a la profesión. Al final, terminé con la primera promoción de ciencias de la Educación, sección Psicología. Vendrían después las diferentes aplicaciones de este conocimiento, comenzándose a hablar de Psicología educativa, clínica e industrial.

Yo, que he vivido la formación como Psicólogo como parte de la Filosofía y de las Ciencias de la Educación, cuando veo que hoy forma parte del área de las Ciencias de la Salud, creo que efectivamente tiene sentido en todos estos contextos.

Permitidme afirmar que la Psicología es la ciencia que estudia el alma. Si hablamos con el lenguaje del coaching, sería el núcleo duro del observador.

Cuando finalicé mis estudios en 1978, estábamos en el momento de la definición de la profesión de psicólogo y muchos psiquiatras nos veían como intrusos en su actividad al no estar todavía bien definidos los límites de la profesión. También había muchas personas que se decían psicoterapeutas porque habían hecho una práctica o un curso de cualquier tipo de terapia. El Colegio de Psicólogos de Madrid se fundó en 1980 como respuesta a esta necesidad de dotar de un marco de regulación de la profesión.

¿No os parece que estamos en un momento muy similar con respecto al coaching?

Por un lado, escucho los mismos argumentos por parte de muchos psicólogos hacia los coaches, como intrusos en su profesión. Por otro lado, cualquiera puede atribuirse la etiqueta de "coach" y exhibirlo en su tarjeta, ya que no está regulado.

Desde la perspectiva de lo vivido entonces quiero compartir varias consideraciones, todo ello teniendo en cuenta que son las visiones desde mi observador e invitando a la conversación para seguir aprendiendo y dignificando esta profesión.

Creo que el coaching se ha desarrollado en este momento histórico, porque es ahora cuando se han dado las condiciones para que sea aceptado y porque es ahora cuando es necesario como servicio a las personas y a la sociedad. Ahora es cuando hemos cambiado de un pa-

radigma patriarcal en el que el conocimiento y las decisiones venían de quien estaba en una posición superior (vertical), a un paradigma de sinergia (horizontal). Se busca más la cooperación que la dependencia, pasamos de la verticalidad a la horizontalidad en las relaciones. Como muestra de esta horizontalidad, valga el diálogo entre padres e hijos y la transformación de las relaciones de poder hombre-mujer.

En el caso particular de la relación profesional, las estructuras matriciales y los proyectos se realizan en base a la colaboración entre diferentes, pero en el mismo nivel, con el fin de generar el conocimiento y los resultados, siendo cada uno responsable de su parte y de facilitar la colaboración, todo ello con estructuras cada vez más planas. También en el ámbito social, en el que se pasa de un escenario de competencia entre rojos y azules buscando el poder sobre los otros a un arco iris de planteamientos que exigen la conversación, negociación y colaboración.

Además de este cambio de paradigma, vivimos en un entorno empresarial cada vez más volátil, complejo, ambiguo y poco predecible.

> El coaching es una conversación entre iguales en la que ambos se relacionan desde la curiosidad, pudiendo descubrir y aprender al ver las cosas desde otro punto de vista.

Este escenario que hemos definido es el caldo de cultivo del coaching como profesión, porque el coaching es una conversación entre iguales en la que ambos se relacionan desde la curiosidad, pudiendo descubrir y aprender al ver las cosas desde otro punto de vista.

Una conversación constructiva de una nueva visión para los dos interlocutores. En ningún caso, el coaching es un "yo te impongo" desde el paradigma del "yo sé y tú no".

El coaching es una conversación liderada por el profesional, experto en hacer preguntas para generar perspectivas diferentes. Porque en el momento en que el coach se pone en la posición del que sabe y dirige, y abandona esa curiosidad del descubridor, deja de hacer coaching y se convierte en mentor, formador, consultor o terapeuta. Actividades importantes y necesarias, cuando esto es lo que el cliente necesita y busca, pero estafa cuando lo que busca es coaching.

El Coaching se desarrolló e integra conocimientos y prácticas de diferentes corrientes de la Psicología, como la Psícología Positiva y la Psicología Humanista; también de corrientes filosóficas como la ontológica o la Mayeútica, y de otras ciencias como la Antropología o la Sociología, y otras actividades como la gestión empresarial o el deporte. Para aquellos que quieran profundizar en estos aspectos, les recomiendo el libro de Vikki Brock, "Historia del coching".

El Coaching no pretende ser un estudio científico, todavía, sino una herramienta un método de desarrollo, y como toda actividad viva está aprendiendo y adaptándose continuamente y utiliza y se apoya en bases científicas. El Coaching es una nueva profesión, que surge en el momento en el que cambia el paradigma, poniendo al individuo en el centro de su vida y haciéndole responsable de sus decisiones, y desde ahí busca un profesional que le acompañe en la búsqueda de sus objetivos, la consciencia de su realidad, la búsqueda de opciones diferentes y el compromiso con lo que va a hacer.

¿Qué aporta la Psicología al Coaching?

Todos los conocimientos que la Psicología como ciencia ha desarrollado para la comprensión de las personas, son fundamentos desde los que se ha desarrollado esta profesión. Sin ellos hoy no existiría el coaching.

¿Qué reto tenemos los psicoterapeutas si queremos convertirnos en coaches?

Un psicoterapeuta es alguien preparado para curar y que centra su actuación en lo que hay que resolver, buscando cual es el origen, y desde ese diagnóstico generar una cura para cambiar el impacto de este pasado. Para hacer Coaching empezamos gestionando nuestros juicios buscando diferentes alternativas con el cliente, (agente activo, no paciente) de la interpretación de los hechos. Eso significa buscar con, no desde nuestro conocimiento. Eso significa colocarnos en otra posición, como apuntábamos anteriormente, horizontal y no vertical. Por ello, debemos abandonar la costumbre de diagnosticar. Aunque hay metodologías psicológicas que han adoptado este enfoque, trabajando o potenciando lo positivo y no los problemas, cuando un paciente busca a un terapeuta, busca al profesional que le ayude y le muestre el camino. Sin embargo, cuando busca un coach busca a alguien que le facilite la visión de sus capacidades para, desde su responsabilidad, encontrar caminos nuevos.

Es decir, si un psicólogo se forma como coach ya tiene un conocimiento profundo de la persona, sus mecanismos y sus condicionantes, y esto le ayudará a hacer las preguntas más poderosas, todo ello, si vence la tendencia a hacerlas desde las respuestas que conoce. Sin embargo, si lo hace desde el prisma conocido de la intervención psicológica, lo que ya sabe boicotea el proceso de coaching, ya que en el momento en que damos respuestas, estas serán bien recibidas por nuestros clientes, ya que es más fácil seguir las pautas que buscarlas y comprometerse.

¿Es necesario ser Psicólogo para ser coach?

¿Es necesario ser traumatólogo para ser fisioterapeuta? Creo que no, como en el caso de los fisioterapeutas, si tienen el conocimiento profundo de la medicina y la especialización de la traumatología, ese conocimiento puede ser muy útil, pero el conocimiento necesario es el que le prepara para poner en el mejor funcionamiento las partes del cuerpo que necesita rehabilitar, y saber cuando algo está roto y necesita cirugía para derivarlo al traumatólogo.

También el coach, lo que necesita es el conocimiento para hacer las mejores preguntas para que el cliente vea desde diferentes perspectivas para encontrar acciones diferentes para conseguir sus objetivos. Un coach, nunca trabajará desde un diagnóstico, ni dará consejos, ni recomendaciones, cuando ve que el cliente no puede, por el motivo que sea conversar con el coach para avanzar en el proceso de coaching, deberá revisar en primer lugar si es el coach quien es el obstáculo -ahí es necesaria la supervisión; y si no es el caso le deberá recomendar otro método de ayuda o desarrollo, como dice claramente nuestro código deontológico.

Y vuelvo al principio para plantear varias preguntas:

- ¿Para qué algunos profesionales de la Psicología, eligen mirar una profesión como enemigo en lugar de ver la colaboración que se puede generar entre ambas, como por ejemplo hacen también algunos profesionales de la Psicología, que recomiendan Coaching al finalizar los procesos terapéuticos?
- ¿Cómo podemos hacer en la práctica para diferenciar a los coaches de los pseudocoaches para que no haya conflicto de intrusión, ni en el Coaching ni en la Psicoterapia?
- ¿Qué podemos hacer para que los clientes sepan cuando quieren un coach y busquen un coach que realmente les ayude a crecer soplando sus propias brasas, siguiendo la metáfora de Leonardo Wolk?
- ¿Qué podemos hacer para que el ejercicio de ambas profesiones facilite el crecimiento de las personas, desde la sinergia y no desde la competencia?

> En el momento en que el coach se pone en la posición del que sabe y dirige, y abandona esa curiosidad del descubridor, deja de hacer coaching.

mmanzano@lider-haz-go.es

PINCHA AQUÍ PARA REALIZARLA (15 min. max.) → WWW.COACHINGSURVEY2019.COM

ENCUESTA GLOBAL DE COACHING 2019

ICF International Coach Federation

pwc

TU RESPUESTA ES MUY VALIOSA ¡PARTICIPA HOY MISMO!

WWW.COACHINGSURVEY2019.COM

Recuerda que el plazo para ser partícipe de esta investigación finaliza el **próximo día 2 de diciembre de 2019**.

Los datos extraídos de esta encuesta formarán parte de una publicación sobre la situación actual del sector que brindará tanto a los coaches profesionales, las organizaciones, los medios como el público en general, la oportunidad de conocer mejor el posicionamiento, impacto y alcance actuales del Coaching Profesional.

XIV Jornadas Profesionales de COACHING MADRID 14|15 NOVIEMBRE 2019

15 AÑOS 2004-2019

#14JornadasICF, la gran cita anual del Coaching Profesional de Calidad

XIV edición de referencia en el sector y la industria del coaching, y ¡15 años como Capítulo de la ICF en España!

Nueva eventualidad excepcional con la que acercar aún más si cabe el Coaching Profesional de Calidad a todos aquellas personas comprometidas con la práctica, el arte y la ciencia de esta disciplina, la International Coach Federation (ICF) en España ha organizado la decimocuarta edición de sus Jornadas Profesionales de Coaching, haciendo que este encuentro fuese acogido durante dos días por la ciudad de **Madrid** los pasados **14 y 15 de noviembre** (Hotel NH Ventas ****).

Estas XIV Jornadas Profesionales han constituido la gran cita anual con el **Coaching Profesional de Calidad** en España, como la aportación única e indispensable para el avance, progreso y posicionamiento de esta profesión que continúa en auge. Asimismo, 2019 ha coincidido -y de hecho coincide- con una celebración todavía más especial y emotiva a nivel organizativo: nuestros 15 años de presencia en España desde nuestro nacimiento en 2004. Se nos planteaba como un momento conmemorativo desde el que festejar en abierto nuestro orgullo de pertenencia y cohesión como asociados a la mayor organización de coaches profesionales a nivel internacional (más de 30.000 repartidos entre 143 países) y la decana al contar con casi 25 años de trayectoria en la promoción de los más altos y exigentes estándares éticos y de calidad en esta profesión.

Este año, el Chapter español de ICF ha contado con dos invitados de excepción que muy positivamente com-

Extraordinarias **Sesiones Plenarias** con las que sumergirse, crecer y reconocer nuestra manera de pensar y actuar, atendiendo al cambio tan significativo que nos supone el aprendizaje eficazmente satisfactorio puesto a nuestro servicio.

Magníficas conferencias acompañadas por un amplio y diverso abanico de **Talleres Prácticos**, así como un interesante y movilizador **Foro de Discusión** en torno a los principales retos y desafíos de nuestra profesión con los que amenizar el firme propósito de las **#14JornadasICF**.

partieron con nosotros su visión, dilatada experiencia y conocimientos susceptibles de ser aprovechados al máximo en el ámbito del Coaching y ejercicio profesional de su práctica diaria. Aida Chamiça y José Jesús Vargas Delgado resultaron ser los garantes responsables al respecto.

Aida Chamiça, como coach MCC por ICF (la primera persona en obtener la certificación MCC en Portugal) con sus más de 15 años de experiencia y actual presidenta de ICF Portugal, aprovechó la ocasión para concienciarnos acerca de la necesidad de aprender a (con)vivir desde la aceptación con el conjunto de todas las vulnerabilidades, fuerzas y fuentes de sabiduría con que contamos como coaches. Y fue a través de la mirada introspectiva que nos ofreció con su ponencia: "La búsqueda de un equilibrio interno como clave para la calidad de la presencia y de la relación del coach con su cliente", que nos facilitó nuestra singular labor de crear y fomentar una relación auténtica, íntegra y abierta desde donde acoger y acompañar a otras personas del mejor modo posible.

José Jesús Vargas Delgado, como Doctor en creatividad publicitaria gráfica y comunicación e inteligencia emocional, así como maestro de meditación y consultor mindfulness, supuso el idóneo impulsor energético con el que adentrarnos, a través de la relajación y consciencia, en *nuestra melodía propia de la vida*. "Storytelling Mindfulness en 8K. Sintoniza en un paseo meditativo con la frecuencia de tu ser" fue su propuesta para que mediante la atención lúcida y sostenida se posibilitase el desbloqueo de canales obstruidos que, por otra parte, nos permitiesen incorporar nuevas memorias a partir de las que lograr conectar con esa súbita inspiración que brota de las íntimas resonancias del presente.

Dos extraordinarias sesiones plenarias con las que sumergirse, crecer y reconocer nuestra manera de pensar y actuar, atendiendo a lo más importante: el cambio tan significativo que puede llegar a suponernos el aprendizaje extraído de cada uno de los resultados satisfactorios que, el desarrollo y bienestar de nuestra calidad de vida, así como el poder de la elección para poder lograrlo de manera eficaz, ponen a nuestro servicio.

Destacar, además, que tales magníficas conferencias estuvieron acompañadas por un amplio y diverso abanico de **Talleres Prácticos**, junto a la dinamización de un **Foro de Discusión** con las que continuar amenizando el firme propósito de las **#14JornadasICF**.

Esto significa que, por un lado, se disfrutó de un interesante y movilizador **Foro de Discusión** en torno a los principales retos de nuestra profesión y, de ese modo, ser capaces de hacer especial hincapié en nuestra indudable puesta de valor: el alcance, impacto y efectividad de los procesos de Coaching desde nuestra perspectiva como profesionales del sector y, por tanto, en la necesidad de alcanzar un siguiente nivel desde donde concienciar y llegar más lejos con dicha misión no solo como disciplina sino como miembros de la mayor organización de prestigio internacional a este respecto. Lo mejor de todo es que el intercambio de opiniones, interacción y participación estuvieron garantizados *antes, durante y después*, dado que los participantes pudieron sugerir, telemática y digitalmente con anterioridad a la celebración de este foro, los temas en cuestión para el abordaje

de intereses e inquietudes. Las reflexiones y conclusiones extraídas fueron recogidas en vivo para su, ahora, posterior *aterrizaje* con el que alcanzar un único fin posible: emprender con entusiasmo y frescura acciones que, además de abrir, nos permitan forjar una nueva, retadora y flamante, senda ideada. Fue así como se brindaron oportunidades a todos aquellos voluntarios dispuestos a involucrarse e incrementar su implicación en el presente y futuro de nuestra profesión para sellar su compromiso con nuestros principales desafíos, en términos de profesionalización, posicionamiento y divulgación del coaching.

Y, por otro, adquirimos la necesaria y usual práctica de **talleres experienciales** de diferentes profesionales expertos y coaches certificados, mediante los que considerar aspectos tan trascendentales como gestión de la diversidad y la multiculturalidad a través del coaching de equipos (**Ana De Diego**, coach PCC), coaching de la dignidad (**Nuria Carrasco Roldán**, PCC), los valores, el aprendizaje autorregulado y la neuroeducación para desarrollar habilidades de liderazgo en el proceso de coaching (**Óscar García Gaitero**, ACC), herramientas prácticas para el arte de coaching de equipos sistémico (**Pilar García de Viedma**, PCC), adquisición de conocimientos y habilidades clave a la hora de tener un negocio, promocionar nuestros servicios y darse a conocer como coaches (**Pablo Gilsanz**, PCC), aplicación de competencias de coaching en nuestra faceta como padres (**Lourdes Pérez Bouton**, PCC), un viaje hacia ti mismo a través del modelo arbóreo (**Ovidio Peñalver**, PCC), los treinta segundos más importantes de nuestro lenguaje corporal (**Ignacio Pérez García**, PCC), entrenamiento práctico para afrontar situaciones ambiguas de ética profesional (**Gema Sancho**, PCC) trabajo de emociones en coaching con poemas (**Goldie Uttamchandani**, ACC), del ego a la presencia (**Rosa Cañamero**, PCC y **Paula Recimil**, PCC) y la ciencia de la felicidad aplicada al coaching de equipos (**Juan Carlos Álvarez**, ACC).

15 años de ICF España, momento conmemorativo desde el que festejar nuestra pertenencia como asociados a la mayor organización de coaches profesionales a nivel internacional y con más de 20 años de trayectoria en la promoción de los más altos y exigentes estándares éticos y de calidad en esta profesión.

Cris Moltó, presidenta de ICF España, señalaba que *"Las Jornadas Profesionales de Coaching constituyen un evento introspectivo apasionante, además de un foro inmejorable para el crecimiento y aprendizaje de los asistentes, con el que poder experimentar una transformación susceptible de modificar paradigmas, poner en acción y alcanzar resultados extraordinarios desde el autoliderazgo. Nos hallamos ante una oportunidad única con la que honrar quienes somos, haciendo del coaching una parte integral de la sociedad futura en permanente cambio y construida desde, éste, nuestro momento presente. Y, por ello, reafirmarnos en la creencia de que cualquier cambio a nivel individual, organizacional y social comienza por confiar en las personas e invertir en su desarrollo es la mejor forma de fortalecer nuestros valores, afianzar el alineamiento y conectar con el orgullo de pertenencia de formar parte de un todo mucho mayor y más grande que cualquier pretensión inicial. No me cabe la menor duda de*

que, somos unos auténticos afortunados por contar con un evento donde, fruto del firme compromiso y dedicación para con el coaching profesional de calidad, sus ponentes y talleristas ofrecen lo mejor de sí mismos para darle luz a quienes potencialmente somos y exponencialmente estamos destinados a ser. Y, lo mejor de todo es que, este año, celebramos nuestro decimoquinto aniversario como Capítulo de la ICF en España y algo como ésto (nos) supone, además de un orgullo, un hito trascendental en nuestra trayectoria como organización, como profesionales del sector y muy especialmente como muestra de la evolución y transformación logradas en, éste, nuestro momento presente, en que lo que a referencia, prestigio y reconocimiento internacionales se refiere, gracias al empeño, esfuerzo, dedicación y compromiso de todas las personas involucradas y partícipes a lo largo y ancho de estos 15 años de historia. Sin lugar a dudas, supondrá un momento conmemorativo inigualable a capturar, retener y guardar en nuestra retina de manera emocionante que, por otra parte, esperamos compartir y disfrutar al máximo con el conjunto de todos nuestros asistentes y miembros afiliados a la ICF."

Estaba claro que, ante un evento como las #14JornadasICF resultaba imprescindible, además de substancial, acudir, formar parte y, más importante aún, convertirse en el idóneo cómplice directo de un acontecimiento de tanto calado y repercusión personal y profesional. El aprendizaje compartido estuvo garantizado y la alta dosis de cualificación y capital humano también. ¡Nos vemos de manera inminente en el evento estrella de nuestra profesión en 2020!

marketing@coachfederation.es

Algunos asistentes comparten…

"Gracias por hacer comunidad del Coaching Profesional de Calidad. Gracias por alinear nuestros valores. Gracias por vuestro esfuerzo y presencia."

Rafael Mígueles Luque (PCC)

"Un encuentro increíble donde compartir experiencias, reencontrarte con colegas, ponerte al día en aspectos que se dan por sabidos y aprender. Siempre aprender. Muchas gracias ICF España y a todos lo que componemos esta gran familia."

Francisco Ramos Solera (ACC)

"Cuando trabajas como coach y obtienes los resultados esperados en una profesión tan bonita y atrayente la sensación de uno es de una felicidad absoluta. Imaginarme una felicidad en el tiempo de quince años me parece que solo puede estar a la altura de los mejores. Lo demostráis anualmente con vuestros talleres, actividades, implicación, transparencia, actitud y esa necesidad latente que os impulsa en mejorar y aportar esa distinción de calidad y referencia en todo lo que aportáis y hacéis. Excelencia porque es el único camino para la mejora continua y aprendizaje de cada proyecto que promovéis con éxito seguro. Integridad porque fluyen los valores y principios de cada uno de los que hacéis posible que esto sea una realidad palpable y latente. Colaboración a todos los niveles, desde su presidenta hasta la última persona que forma tan magnifico equipo de líderes y se traduce en todo lo que hacéis por mejorar el Coaching Profesional de Calidad en este país. Respeto hacia cada uno de sus miembros con cada proyecto, con cada taller, con cada coach, y sobre todo, con la ética de esta maravillosa profesión. Por todo ello, y muchísimo más, gracias por ser referente y pasión en esta bendita profesión. ¡Felicidades en nuestro quinceavo aniversario, y por muchos más!"

Pedro Javier Quesada (miembro de IC España)

"15 años tiene mi amor, como aquel famoso dúo cantaban ya hace tiempo… Este es el año en el que celebramos "cumple" de nuestro querido Chapter, un adolescente que a pesar de su juventud promete y que con no muchos años en su historia ha conseguido grandes cosas… y más que conseguirá, gracias al apoyo de los que por aquí han pasado y a los que continuamos haciendo unas u otras cosas. Querido Chapter, esperamos verte crecer con la fuerza, alegría y energía que hasta ahora nos has mostrado y, eso sí, esperamos verte seguir creciendo, con la ayuda y el apoyo de todos, año tras año. ¡Muchas Felicidades!"

Pepa de Pedro (ACC)

"Enhorabuena por haber preparado con tanto cariño, detalle y esfuerzo esta conmemoración, y por supuesto las Jornadas y sus contenidos (programa, ponentes, etc.). Ha salido "de 10" y os merecéis de verdad un gran aplauso por haber hecho tanto con tan pocos recursos y mucha dedicación. Un fuerte abrazo a la Organización, a la Junta y Presidenta… ¡orgullo de pertenencia! Un abrazo a todos."

Alfonso Muñoz-Cobo (ACC)

"Las jornadas Profesionales de Coaching han sido un foro de sabiduría, de riqueza humana y aprendizaje. Me han servido para ampliar conocimiento, compartir, descubrir nuevas formas de hacer, abrazando la diversidad. El obsequio de la "lensball" es un buen anclaje para recordar la imagen del evento en su máxima profundidad. Me permite retener la experiencia vivida de forma mágica y única. Gracias ICF, ponentes, talleristas y compañeros por compartir. ¡Hasta pronto!"

Ana Puig Palomar (PCC)

"Es para mí un orgullo a la vez que una gran responsabilidad formar parte de ICF España. Quiero agradecer a tod@s los que de una u otra manera han hecho posible que hayamos llegado hasta aquí después de 15 años de andadura, y muy especialmente a tod@s aquell@s que en los últimos años han dedicado altruistamente muchas horas de su vida a mantenernos cohesionados e ilusionados por nuestra asociación. ¡Gracias por vuestro compromiso! Y aprovecho para recordarme y recordar a los socios que ICF somos nosotros y si queremos cumplir otros 15 años más, el compromiso ha de ser de todos/as. ¡Felicidades!"

José Luis Moya (PCC)

"Gracias infinitas a toda la junta y voluntarios, por la organización de las jornadas, de las cuales he disfrutado y aprendido. Ha sido un placer haber asistido y compartido con todos los compañer@s. Destaco la inyección de energía y positivismo con la que salgo (me aventuraría a decir salimos tod@s) de estas jornadas. Por mi parte, finalizo recalcando mi compromiso con el Coaching y con ICF, en la busqueda de la Excelencia en todo lo que realizo, basándonos en la ética y, cómo no, con Colaboración, Respeto e Integridad."

Jaime García-Morato Pérez (ACC)

"Mis mejores deseos y felicitaciones al capítulo de ICF España. Para mi es la primera vez que acudo a las jornadas profesionales y además he tenido la gran oportunidad de formar parte de la agenda con mi taller. Un honor poder celebrar con todos y también orgullo por formar parte de esta familia tan maravillosa. Gracias por aportarnos tanto amor estos días."

Goldie Uttamchandani (ACC)

"¡Felicidades coaches! Puede ser un aniversario más o "el" aniversario. La diferencia estará en la capacidad de tejer redes entre los coaches y conseguir crear en España la cultura que necesita nuestra sociedad para ser más libre, próspera y feliz."

Boris Vásquez Carbonell (PCC)

"Es una dedicatoria para la profesión por el esfuerzo, por dar lo mejor de cada uno, por hacer de ella un espacio de crecimiento, desarrollo y transformación de conciencia. ¡Gracias a todos los me han acompañado en este camino durante estos maravillosos 15 años de andadura profesional!"

Merche Aranda (MCC)

ICF International Coach Federation | Spain Charter Chapter

15 AÑOS 2004-2019

CORAOPS
COACHING & MANAGEMENT

Metodología especializada en Coaching y Management desde hace 14 años

SENTIR, PENSAR Y HACER DE FORMA DIFERENTE

- CURSO SUPERIOR DE COACHING EJECUTIVO (ACTP)
- ESPECIALIZACIÓN EN COACHING SISTÉMICO DE EQUIPOS (CCE)
- CURSO INNOVACIÓN Y AGILE COACHING
- SUPERVISIÓN PARA COACHES
- DESARROLLO DEL LIDERAZGO Y DEL TALENTO
- PROGRAMAS A MEDIDA PARA EMPRESAS
- MANAGEMENT, MINDFULNESS, NEUROCIENCIA, INTELIGENCIA Y BIENESTAR EMOCIONAL, COMUNICACIÓN

¿HABLAMOS?

INSTITUTO CORAOPS
915 015 150
info@coraops.com
coraops.com

MADRID
Calle José Ortega y Gasset 51,
planta 1
28006 Madrid

MÁLAGA
Avenida Juan López Peñalver 21
Parque Tecnológico de
Andalucía (PTA)
29590 Málaga

Próximas conferencias programadas

Ciclo de Conferencias, Talleres y Webinars de ICF España

En **ICF España** fomentamos el encuentro y el aprendizaje continuo mediante talleres, webinars y conferencias periódicas, abiertas a toda la comunidad de coaches e interesados en el mundo del coaching, el liderazgo y el management.

Fecha/Horario	Título	Ponente	Modalidad/Lugar	ID Actividad
5 de diciembre 19:00-20:30	The Good Fight: Building Clients' Mindset and Skillset for Productive Conflict.	Liane Davey	**Webinar**	191103
12 de diciembre 18:30-20:00	Recursos de Aikido para coaches.	César Fernández	**Barcelona**	191107
14 de enero 13:00-14:30	El proceso de certificación para coaches de ICF: requisitos para su obtención.	Marta Gallego	**Webinar**	200004
28 de enero 13:00-14:30	El proceso de renovación para coaches de ICF: requisitos necesarios.	Marta Gallego	**Webinar**	200016

Si quieres asistir a algunas de estas actividades programadas para los próximos meses, por favor, visita nuestra web y completa los pasos necesarios para formalizar tu inscripción.

INSCRÍBETE AQUÍ

La oferta de contenidos es dinámica y puede verse ampliada y actualizada en cualquier momento. Te recomendamos que contrastes el calendario con frecuencia, ya que iremos publicando progresivamente nuevas propuestas y el acceso a los podcasts semanales que se van actualizando en el calendario del Ciclo de Conferencias, Talleres, Webinars y Podcasts de ICF España.

La asistencia a estas actividades ofrece a los asistentes créditos de Formación Continua en Coaching (CCE) aprobados por ICF y válidos para la renovación de las certificaciones del coach ICF.

Si deseas recibir más información sobre éstas y otras actividades de ICF España solicítalo por favor a través del correo: **conferencias@icfespana.com**

Si eres socio de ICF España, y deseas participar como ponente y presentar una actividad dentro del Ciclo de Conferencias de ICF España: consulta **AQUÍ** toda la información y bases de la convocatoria.

IX SEMANA INTERNACIONAL DEL COACHING DE ICF

Del 4 al 10 de mayo de 2020

Ya estamos preparando la **IX Semana Internacional del Coaching** que se celebrará **del 4 al 10 de mayo de 2020**.

Como sabes la finalidad de esta semana organizada por ICF a nivel mundial radica en dar a conocer lo que es el coaching, sus beneficios, en qué situaciones es útil y cómo contratarlo con garantías de la mano de la International Coach Federation, la organización que marca los estándares de calidad del Coaching en todo el mundo.

Si eres miembro de ICF España y estás certificado ACC, PCC o MCC por ICF **te invitamos a sumarte ya a esta iniciativa**.

Puedes participar de distintas maneras para ayudarnos a posicionar el coaching de calidad y fomentar los altos estándares profesionales de la International Coach Federation: impartiendo conferencias, talleres, webinars, ofreciendo sesiones de coaching gratuitas, contribuyendo a la difusión del evento, cediendo instalaciones para poder organizar actividades, etc.

Envíanos tu propuesta al siguiente email:

semanacoaching@icfespana.com

Datos de interés

casi 6.000 personas

se inscribieron a las actividades de la VIII Semana Internacional del Coaching que ICF España organizó en mayo de 2019.

ICF
International Coach Federation
Spain
Charter Chapter

COACHING PROFESIONAL DE CALIDAD