

Coaching: Un arte con Método Científico

 Natalia Pérez Arango.
Coach y Socia de ICF.

El coaching está cada vez más presente en nuestro país. Su presencia en los medios de comunicación y el número de empresas que confían en él para apoyar el desarrollo de sus empleados y por ende, mejorar su línea de resultados, va en aumento. Sin embargo, también es cierto que aún queda camino por recorrer para confirmar la validez de esta práctica y dotarla de un respaldo teórico sólido que garantice sus resultados y haga aumentar la confianza de más empresarios en esta nueva experiencia de desarrollo. Si el coaching se considera un arte, estoy hablando de aplicar el método científico a ese arte.

Esa base teórica robusta sobre la que el coaching va a encontrar el sustento empírico que necesita es la psicología positiva.

La psicología positiva es una rama de la psicología, por lo tanto, goza del mismo rigor que ésta al basar sus conclusiones en investigaciones y estudios que utilizan el método científico.

Su misión consiste en estudiar las condiciones y los procesos que contribuyen al funcionamiento

óptimo y al desarrollo de las personas. Por favor, querido lector, piense en esta definición a la luz del coaching, ¿no tiene mucho que ver con el objetivo que se persigue en una relación de coaching? En realidad, el coaching (ya sea el personal, de salud o empresarial) encuentra en la psicología positiva el respaldo científico que necesita y la psicología positiva encuentra en el coaching el vehículo a través del cual aplicar sus fundamentos teóricos. Ambas disciplinas interactúan de forma potente para garantizar su capacidad de ayudar a las personas a obtener lo mejor de sí mismas y a aumentar su bienestar y satisfacción con la vida.

Tres áreas que la psicología positiva y el coaching tienen en común:

- **Se enfocan en los aspectos positivos de la persona.** A diferencia de la psicología tradicional, que se había centrado en estudiar “lo que no funciona de las personas”, la psicología positiva se enfoca en las fortalezas humanas y en las experiencias positivas de las personas normales. La concepción anterior estaba focalizada en lo

patológico y se centraba en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto. Por el contrario, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención. La psicología positiva se pregunta: “¿qué funciona?” en lugar de “¿qué no funciona?” o, “¿qué es bueno en esta persona?” en lugar de “¿qué es malo?”.

En la misma línea, el coach no se detiene en los síntomas de tristeza, ansiedad o conflicto emocional que pueden ser la causa de insatisfacción de un cliente, sino que explora cómo puede utilizar sus fortalezas para identificar su visión de lo que quiere conseguir y cómo convertirlo en realidad. Al seguir este otro camino, surgen nuevos espacios, nuevas visiones, con los que el coach logra trasladar el foco de atención del cliente de lo que causa y mantiene el dolor a lo que le da energía e impulso para moverse hacia adelante por el camino de sus sueños.

- **Utilizan las emociones positivas como motor para el desarrollo.** Las competencias del coach le permiten crear, durante las

sesiones, un espacio donde el cliente se siente emocionalmente seguro, confiado y donde puede inspirarse y motivarse para crear su mejor futuro y el plan de acción que le conduzca hasta él.

La psicología positiva respalda ahora este modo de trabajar del coach. Desde la Universidad de Carolina del Norte, Barbara L. Fredrickson ha desarrollado la teoría de construcción y ampliación (broaden-and-build theory) que sugiere que las emociones positivas expanden nuestra atención, nos hacen ser conscientes del entorno físico y social más amplio, por tanto más abiertos a nuevas ideas y enfoques y nos hace ser más creativos que de costumbre.

Este efecto sobre nuestros pensamientos se traslada también a nuestra capacidad de acción, que también se ve ampliada. Esta apertura de mente y de reper-

El coaching encuentra en la psicología positiva el respaldo científico que necesita y la psicología positiva encuentra en el coaching el vehículo a través del cual aplicar sus fundamentos teóricos

torio de acciones tiene efectos indirectos a largo plazo porque contribuye a que desarrollemos y construyamos nuevos recursos personales que se mantienen en

el tiempo. Además las emociones positivas alimentan más emociones positivas y a la inversa.

Por tanto, las emociones positivas no son sólo una experiencia agradable que nos haga sentir bien en el momento, si no que su capacidad de contribuir a nuestro desarrollo y crecimiento personal de forma duradera está avallada por esta teoría.

- **Dotan de sentido a la vida.** Para Martin Seligman, psicólogo de la universidad de Pensilvania y pionero de la psicología positiva, una de las recetas para la auténtica felicidad consiste en dotar de sentido a la vida. Aquí cada persona encontrará su propia manera de hacerlo, si bien algún ejemplo puede ser buscar el crecimiento personal, el desarrollo de potencial, conseguir la excelencia personal, contribuir a las vidas de los demás, poner las virtudes y talentos al servicio de alguna causa mayor que uno mismo, etc. Una vida con sentido es una vida plena. Eso buscamos los coaches cuando ayudamos al cliente a encontrar, por encima de los objetivos concretos que se proponga alcanzar, su propósito de vida. En nuestros procesos de coaching ayudamos al cliente a identificar ese algo que para él significa el sentido de su vida. Y caminamos con él para que sus planes de acción estén alineados con ese propósito asegurándonos que su vida permanece plena.

En resumen, la psicología positiva es un campo nuevo que aporta el respaldo científico que el coaching necesita para validar su eficacia. Contribuye a descubrir, en su vertiente de ciencia aplicada, nuevas fórmulas y métodos que ayuden al coach en su labor de optimizar el desempeño de sus clientes y aumentar su bienestar. Gracias a la psicología positiva, el coaching avanza con la fuerza de la ciencia por el bien de nuestros clientes y de un mundo mejor. 🌀

 info@arangocoaching.com

