

1.- ¿Qué es el “coaching”? ¿Para qué sirve?

El coaching es una forma de comunicación basada en la “Mayeútica” o método socrático, que afirma que cada ser humano tiene dentro de sí las mejores soluciones y las respuestas a todas sus preguntas. El coach respeta en todo momento quién eres, tu individualidad irreplicable y única, y te ayuda a averiguar qué quieres realmente, para que lo quieras, el modo de alcanzarlo, y te acompaña en el camino hasta tu meta personal y profesional. Sirve...para casi todo, y siempre es beneficioso: para cumplir con un propósito que esquivamos, mejorar una relación, superar una crisis, adaptarse a cambios, escribir un libro, alcanzar cualquier objetivo...

2.- ¿Qué diferencia existe entre un coach, un mediador, un consultor?

Un coach no aconseja; ayuda a discernir. No da las respuestas; hace las preguntas apropiadas para que las respuestas sean tuyas. Un coach no juzga; positiviza y se basa en la confianza. Actúa partiendo desde tus éxitos, tus habilidades de lo que ya has hecho bien, y así es como se generan resultados nuevos y positivos.

3.- ¿En que consiste el “coaching” infantil y para adolescentes? ¿Qué podemos lograr con él?

El coaching es una nueva programación que parte de lo bueno y lleva hasta la excelencia, y que trabaja con las creencias y con los valores. Un niño es como un libro en blanco al que es mucho más sencillo añadir conceptos de base y creencias positivas sobre sí mismo, sobre los demás y sobre la vida.

En el caso del adolescente, la utilidad fundamental del coaching, es que le ayuda a descubrir quien es, para qué quiere lo que sea que quiera, y siempre le lleva a la acción. Aporta y ofrece confianza, respeto y coherencia. Un buen principio para iniciar la etapa de adulto.

4.- ¿Cómo podemos saber si el “coach” en cuyas manos nos hemos puesto es realmente un profesional?

Después de una verdadera conversación de coaching sabes perfectamente si la persona que tienes delante, es capaz de ayudarte y de hacerte avanzar. Me parece primordial que el coach ofrezca una primera sesión de prueba y gratuita. Actualmente hay algunos “sucedaneos” que se venden como coaching (mentoring, liderazgo, consultoría...). Según la situación del mercado, lo mejor es guiarse por las buenas referencias de quienes ya han recibido un proceso de coaching, y después probar personalmente al coach.

PROBLEMA A SOLUCIONAR:

Mi hijo es rebelde (me contesta, no obedece, me trata mal) y no sé como tratarlo.

“Lo que se resiste, persiste”. Te sugiero que salgas del círculo en que se mueve la relación con tu hijo y que busques nuevas opciones. Si hacemos cosas diferentes, obtendremos distintos resultados. Puedes comenzar centrándote en su potencial, y habilidades; “juega” con él, riete con él y, sobre todo, desdramatiza la situación. Es muy importante también que te hagas valer. Para inculcarle respeto hacia sí mismo comienza respetándole tú, y no consientas que te falte. Evita en lo posible las lecciones y las instrucciones; en su lugar, pregúntale, ayúdale a reflexionar, muéstrale tu genuino interés y tu mejor intención; después, escúchale con atención y confía. Plantéale pequeños retos, pequeños pasos que sean prácticos y precisos. También podrías contratar a un buen coach para que te ayude en este sentido. ☺

María Calandria (Para la revista AR)
www.coachingmadrid.com