

LIFE COACHING: UNA HERRAMIENTA ENFOCADA EN ACCIÓN

Nahila Hernández San Juan

El Life Coaching o Coaching de Vida es una vertiente del Coaching con una metodología científicamente comprobada, basada en la neurociencia y la psicología positiva, que se enfoca en que el Coachee (cliente) cree un plan de vida, contemplando todas las áreas: personal, profesional, relaciones y calidad de vida.

Se centra en el presente del cliente y en la búsqueda de soluciones y resultados, ampliando una visión de futuro a todo aquello que le esté impidiendo avanzar en sus objetivos, ya sea en el ámbito laboral, personal o en sus relaciones interpersonales. El life coaching ayuda al cliente a pensar de forma diferente a como lo viene haciendo hasta ese momento y a descubrir sus propias habilidades. El cliente tendrá una visión más realista de los obstáculos que están impidiendo cumplir sus objetivos, para así poder tener una proyección hacia el futuro facilitadora de metas, creando un plan de acciones para lograrlas. Esta metodología hace que tu mente trabaje de una manera clara, enfocada y comprometida para identificar, diseñar y cumplir tus metas.

Es un proceso de transformación que te ayuda a desarrollar nuevas habilidades, potenciar tus fortalezas, conocerte mejor, motivarte y establecer objetivos medibles y alcanzables. Mediante herramientas de coaching y ejercicios prácticos llegas a gestionar tus miedos y limitaciones, cambiar hábitos, aumentar tu productividad, confiar más en ti misma y tomar mejores decisiones para llevarte a tu máximo potencial en todas las áreas de tu vida.

El Life coaching no es terapia como tal, sino que se centra en técnicas como son la PNL (programación neurolingüística), la meditación, las técnicas de negociación y habilidades sociales, entre otras. Gracias a estas técnicas, la persona entiende el por qué actúa del modo en que lo hace y la forma de comportarse tanto positiva como negativa para conseguir sus necesidades en la vida. Cuando conseguimos entender el por qué de nuestras acciones, podemos comenzar a ser capaces de emprender el camino hacia el cambio. Nos ayuda a promover y aclarar nuestras creencias, propósitos y valores, a actuar según estos y a la toma de estrategias y acciones orientadas a cumplir nuestros objetivos.

¿A quién va dirigido el life coaching?

Estos pueden ser algunas circunstancias en las que una persona puede estar considerando comenzar un proceso de life coaching:

A cualquier persona que quiere mejorar su calidad de vida o quiere realizar algún cambio en cualquier ámbito tanto personal, social y laboral y no encuentran cómo llevarlo a cabo ellos solos.

A las personas que quieren comenzar una carrera y necesitan un impulso para decidirse a descubrir su vocación.

A las personas con problemas de salud.

A personas que han podido sufrir algún acontecimiento estresante importante recientemente como puede ser un divorcio o una pérdida, conflictos familiares o de pareja, cambios hormonales como la menopausia, etc. Estos acontecimientos en muchas ocasiones son causa de crisis de identidad.

A las personas que quieren aumentar su motivación y desarrollar su creatividad para realización de acciones.

¿Cómo son las sesiones?

Primera sesión

Con el life coaching, se establece una alianza entre coach-coachee desde la primera sesión. De hecho, esta primera toma de contacto es bastante importante para obtener una buena conexión basada en la confianza entre ambas partes.

Es en esta primera sesión cuando se fijan los objetivos y se diseña de forma conjunta el plan de trabajo que se va a llevar a cabo.

Papel del coach

El papel del coach es la escucha, el seguimiento del coachee y el creer en él como una persona capaz de desarrollar cualquier cambio que desee, viéndole como un ser creativo y con iniciativa. Teniendo en cuenta esto, algunas de las responsabilidades que podemos considerar del coach son:

Ayudar a describir, aclarar y describir lo que el coachee quiere lograr.

Estimular la autoestima y autoconocimiento de las fortalezas del cliente.

Incentivar la ocurrencia por parte del cliente de soluciones y estrategias.

Motivar al cliente en el seguimiento del proceso y la consecución de los objetivos determinados previamente, haciéndole responsable y consecuente con sus acciones.

Objetivos de las sesiones

En las sesiones de life coaching se busca proporcionar:

Apoyo: dar apoyo constante al cliente con una fiel creencia en que el cliente va a conseguir sus metas u objetivos para que la persona se sienta que es capaz en todo momento de lograrlo. Si no es posible sesiones presenciales (individuales o en grupo), el apoyo se puede dar vía mail, llamadas telefónicas individuales o grupales (teleclase), o incluso, por videollamada. En cada sesión, el cliente y el coach hablarán sobre las metas, deseos, oportunidades u objetivos a los que se quiere llegar y se desarrollará una tarea para la siguiente sesión (suelen ser semanales y tienen una duración de entre media hora y una hora cada una). Se suele trabajar una tarea por sesión, tarea que irá encaminada hacia una meta o desafío específico al que está haciendo frente el cliente.

Comprensión personal

Hacer entender al cliente el por qué actúa de una determinada manera y también darle las herramientas para que sea consciente y entienda los significados que da a cada circunstancia o acontecimiento que sucede en su vida. Mediante esta consciencia y entendimiento, el cliente podrá hacerse responsable de su propia percepción de las cosas.

Toma de decisiones

En relación a la toma de decisiones, orientarle para que sean encaminadas a cumplir sus objetivos o necesidades propias para su crecimiento tanto personal como profesional. Se utilizarán técnicas como el brainstormings (lluvia de ideas), los mapas mentales o juegos que ayudarán a aumentarlas. En cada sesión, es recomendable analizar cada opción de acción que el cliente tiene y si estas opciones son concordantes con los objetivos o metas a las que se quiere llegar, teniendo en cuenta el grado de satisfacción y las emociones y sentimientos producidos en la persona al tomar estas decisiones.

Acción

Llevar a cabo las acciones necesarias para esos objetivos que se han determinado anteriormente, realizando un constante seguimiento de apoyo y fortalecimiento de estos comportamientos para que no haya abandono a lo largo del proceso de cambio.

Posibles cambios de metas

Puede suceder que, durante el proceso, el cliente se dé cuenta de que una meta inicial establecida ya no le satisface. Si esto ocurre, será el propio cliente el que la modifique o la adapte a su nueva situación siempre que lo considere necesario.

También, es posible establecer objetivos o metas intermedias que nos ayuden a consolidar nuestro camino hacia la meta final.