

## **El coaching como herramienta de mejora continua**

### **Que es el coaching?**

El coaching es una disciplina, una metodología, una filosofía si cabe, que nos permite desplegar el potencial que todos llevamos dentro. Tratamos de ayudar a las personas a que tomen conciencia de sus recursos, fortalezas y talentos para ponerlos en favor de un objetivo concreto, una meta, ¡una esperanza...!

Un coach es un impulsor de los deseos del cliente, un catalizador de su energía, un provocador de la reflexión, en definitiva tratamos de reducir el espacio y el tiempo que hay entre lo que son hoy y lo que quieren llegar a ser.

Ayudamos al cliente a empezar a pensar en su futuro, ¡que no lo olvidemos es el lugar donde vamos a pasar el resto de nuestra vida!.

Esta disciplina está orientada a buscar opciones, alternativas, soluciones, a ponerlas en práctica, experimentarlas promoviendo el desarrollo de nuevas perspectivas de pensamiento y de acción que nos lleven a conseguir resultados diferentes a los que hasta ahora hemos obtenido. El coaching no es una terapia, no resuelve problemas y conflictos graves del pasado, este es el espacio para otras terapias o disciplinas.

En Coaching se trabajan con dos conceptos fundamentales: la toma de conciencia y la autorresponsabilidad. Ambos son la clave para despertar del estado actual de conciencia y comenzar a caminar hacia el objetivo que te has marcado.

Lamentablemente hemos creado una ceguera funcional para vernos a nosotros mismos y la sociedad, la educación, la familia nos ha enseñado a buscar la debilidad en los otros antes de que éstos censuren la nuestra. Esto provoca que no seamos conscientes de quién somos y hacia donde vamos. Por eso más que nunca necesitamos de un profesional que nos ayude a liderar nuestros proyectos y nuestras vidas de manera que podamos liderar nuestro entorno y nuestras metas. Si queremos ser dueños de nuestra vida, debemos crearla y para eso se necesita imaginación, algo que parece olvidado.

### **Su historia en España...**

El coaching es una disciplina relativamente joven y desde principios de los ochenta se implantó en EE.UU., paulatinamente se fue implantando en Japón y diversos países Europeos y en la actualidad se esta implantando con gran empuje en toda Hispano América

En España se introduce con la llegada del siglo XXI a través de la constitución de la primera asociación de Coaches en España, ADESCO, en el año 2000.

### **Como mejorar sus habilidades dentro de la empresa?**

Dentro del mundo organizacional el coaching se presenta como una alternativa al cambio y al desarrollo de habilidades directivas y ejecutivas realmente poderoso.

Cuando la formación y la motivación extrínseca ya no es una variable que genere resultados, el Coaching se configura como una herramienta verdaderamente útil y

efectiva que permite en muy poco tiempo desarrollar nuevas habilidades, modificar comportamientos y actitudes dentro de la organización.

Los conceptos sobre los que se trabaja habitualmente son:

- Comunicar con claridad
- Priorizar para gestionar el tiempo
- Agilizar procedimientos y proyectos
- Desarrollar habilidades de liderazgo
- Seguridad en la toma de decisiones
- Determinar la visión y horizonte profesional
- Delegar con confianza
- La gestión del cambio, etc.
- Liberarse de la ansiedad, estrés.
- Gestión de emociones.
- Etc.

Pero el trasfondo que provoca todas estas preocupaciones es la falta de conocimiento de uno mismo, la necesidad de saber quién soy, cuáles son mis valores personales, mi identidad, ser consciente de mi mismo, mis miedos, mis límites, creencias, fortalezas, talentos y una vez desarrollado este conocimiento proyectarlo sobre el desempeño profesional con serenidad y seguridad en uno mismo.

En algunos casos se trata de encontrar un sentido a tu vida, descubrir de donde viene tu apego al poder, al mando, a la pareja, el egocentrismo, la prepotencia, la inseguridad, el miedo....., en definitiva descubrir quién eres y que te limita para expandir tu conciencia hasta niveles que te ayuden a alcanzar cualquier meta personal o empresarial que te propongas.

Juan Carlos Rodríguez  
Coach personal y empresarial  
[www.avanzacoach.com](http://www.avanzacoach.com)