



Estás en: [Inicio](#) » [Conversaciones](#) » Coaching; una respuesta ante las inquietudes actuales....

COACHING; UNA RESPUESTA ANTE LAS INQUIETUDES ACTUALES....

🕒 2 ABRIL 2010 📁 CONVERSACIONES, MI BARRIO 💬 COMENTARIOS DESACTIVADOS



Llegado un punto de nuestras vidas, muchos de nosotros descubrimos que, por inercia, hemos caído en situaciones y rutinas sumamente insatisfactorias. De pronto comprendemos que no vivimos conforme a nuestros deseos y, aún peor, que ni siquiera sabemos cuales son esos deseos. Esta es la clave del problema: -Desconocemos cuales son nuestros deseos más profundos y verdaderos-. Un muro invisible cimentado en la pasividad nos separa de nuestros sueños, pero abrir una brecha en ese muro no es tan difícil como pudiera pensarse. Basta un poco de

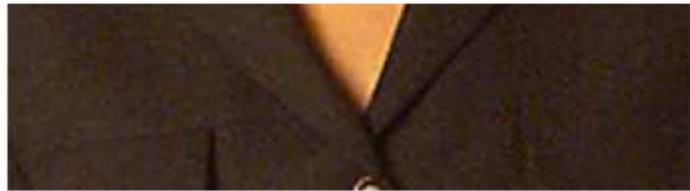
CRÓNICA



Publicidad



Sin lis



profesional.

Coach Personal formada por OlaCoach.
Miembro de ICF.

Instructora del Sistema Río Abierto, miembro de Río Abierto España y Río Abierto Internacional.

Licenciada en Ciencias Económicas y Empresariales, Sección Empresariales, especializada en Dirección de Empresas, por la Universidad Complutense de Madrid.

Formación en bionergética, gestalt, programación neurolingüística (P.N.L), dramatización, canto, yoga, katsugen.

Más de 11 años de experiencia en Banco Santander como directora de oficina en Burgos, Vitoria, Madrid y Banca Privada.

Más de 5 años liderando talleres de técnicas corporales.

***Hoy en día, si buscamos la palabra coaching en el Google encontramos 7.710.000 sitios.
¿Cómo explica este auge?***

– En realidad el coaching es muy antiguo, ya era utilizado por Sócrates para enseñar a sus discípulos (mayeútica). Como lo conocemos actualmente hace casi 30 años que comenzó en EEUU, y se ha ido extendiendo por Europa e Iberoamérica a una velocidad vertiginosa. El coaching es una disciplina que ayuda al desarrollo integral de la persona y le ayuda a lograr niveles de excelencia en el ámbito que se propone, por ello está funcionando cada vez más en las empresas, ya que consigue resultados en un plazo relativamente corto. Como se trabaja a nivel “persona” se utiliza mucho también a nivel particular y es la propia experiencia tan positiva y satisfactoria, la que a mi modo de ver hace que el coaching haya tenido

987

Vea También

Mi bar
Club de v

Reciente

Com

[APLAZADA DE NU
EL GOBIERNO VA](#)
16 febrero 2011

[LA FUNDACIÓN I
MAÑANA UNA NU
SOCIAL ARANZAI](#)
16 febrero 2011

[¡QUEREMOS DEB](#)
16 febrero 2011

[ELECCIONES 201
APRUEBA SEIS C](#)
16 febrero 2011

[IU PIDE SE MEJC
FERROVIARIA EI](#)



¿Qué cambios podemos lograr gracias al coaching?

– Depende del objetivo o meta del cliente. El coach ayudará a definirla, encuadrarla y ante todo asegurarse de que es un cambio que está en su control hacer y no fuera de él (cambio de terceras personas, de factores externos...) En general el coaching promueve un cambio a nivel interno, en la “redefinición de la realidad”, que depende como sabemos de nuestras creencias, valores, obstáculos..., se logran

cambios también en la “reinterpretación de los hechos” ya que se consigue “mirar adentro” y ampliar el autoconocimiento de uno mismo.

¿Cómo funciona?

– El coach acompaña al cliente en su proceso y, por medio de preguntas le ayuda a encontrar sus propias respuestas, confrontar sus creencias, ampliar su visión de la realidad, con el fin de tomar consciencia sobre su potencial para poder diseñar de manera responsable un plan que le lleve a la consecución de su objetivo.

Entonces, ¿un coach es como un psicólogo?

– No, un coach no da opiniones, ni es un experto que soluciona un problema. Una terapia es realizada por un profesional en la materia y se accede al pasado de la persona para resolver nudos emocionales, el

Buscar

Type in keyword

Search

Opinión



Publicidad



presencia de cada persona, creando un clima de confianza y alegría.

Estamos acostumbrados a reflexionar sobre nosotros mismos desde el pensamiento, pero es totalmente diferente hacerlo desde la corporalidad. ¿Qué significa esto?

– El cuerpo y la emoción tienen un lenguaje distinto al del pensamiento. Una persona piensa que es una cosa, siente que es otra y percibe por los sentidos que es otra tercera cosa. Cualquier acontecer de nuestra vida implica los tres planos, físico, intelectual y emocional. Cualquier cosa que hagamos o vivamos la hacemos o la vivimos en los tres niveles. En ningún caso, al salir, dejamos uno en casa, como nadie se imaginaría dejar una parte de su propio cuerpo para pasear más liviano.

– Este es un trabajo experiencial: Movemos el cuerpo, movemos las emociones y movemos la razón.

Lo cierto es que en la historia de nuestra cultura occidental, el cuerpo no tuvo un lugar de atención, más bien “fue objeto de olvido”, ¿Intenta su técnica hacer que “sintamos de nuevo el poder de nuestro cuerpo”?

– Absolutamente, se recupera la fuerza y el movimiento natural, haciendo resurgir la propia capacidad creativa. Se liberan tensiones, se flexibiliza el cuerpo. Se encuentran otras formas de estar y de relacionarnos. Se desarrolla la confianza en uno mismo y la alegría.



Si una persona tiene la cabeza gacha podemos interpretar que posiblemente está preocupada, cansada o resignada... ¿Podemos con su técnica cambiar “hábitos posturales”?



posturales' ?

– Si, por supuesto, al elevar la consciencia corporal se pueden ir abandonando ciertos hábitos que ya no nos son útiles y van aflorando otros más positivos. Aprendemos a atender y respetar nuestro propio cuerpo. El cuerpo no miente, es un

libro abierto en el que podemos leer nuestra historia y nuestros hábitos y en el que también podemos reescribir con facilidad.

¿En que consiste la técnica Rio Abierto?

– En un conjunto de prácticas eficaces de trabajo corporal que considera a la persona como un sistema y busca el desarrollo armónico de todas sus partes. A través de la danza, el ritmo, la música, el juego, la voz, la respiración, el contacto, la expresión, la atención, la dramatización, la creatividad, el silencio, la relajación... Se genera un espacio para el propio descubrimiento, elaboración e integración que permite la conexión con nuestra naturaleza esencial.

Nos gustaría que nos contases algunos “secretos personales”...

– Cuando doy un taller siempre elijo mis canciones favoritas, son las que me hacen sentir y estar de manera diferente, desde mi mejor lado.

– Antes de empezar una sesión individual de coaching respiro profundamente y visualizo a la persona como un gran potencial, así puedo confiar en ella.



Adora: El baile.

Detesta: La mentira.

Teme: La incertidumbre.

Aspira: A conocerme.

Colecciona: Nada.

Una manía: Apago la tele en las comidas.

Un defecto: Soy cabezota.

Una virtud: Soy alegre.

¿Canta en la ducha? A veces.

¿Café solo, cortado o con leche? Con leche.

¿Masca chicles? Pocos.

¿Se muerde las uñas? ¡Sí!

¿Se sonroja si la halagan? No.

¿Se sonroja si la halagan? No.

¿Conserva amigos del colegio? Los acabo de recuperar gracias a Facebook.

¿Cambia mucho de peluquero? No.

¿En qué caprichos se gasta más dinero? En ropa.

¿Qué libros tiene en la mesilla de noche? La Biblia.

¿Tiene mascotas? No.

Un refrán: El que se pica, ajos come.

Signo del Zodiaco. Virgo.

[← La presidenta y los diputados son recibidos por](#) [Presidenta y diputados visitan al Intendente de La](#)
[Hernán Lombardi](#) [Plata →](#)