



Counselling & coaching

(Aproximación a los conceptos y su relación)

Guadalajara, México, noviembre 2015



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

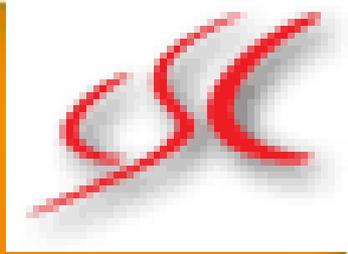
www.humanizar.es





ALIANZA

- Estamos en contexto formativo:
 - Seamos libres: los “otros vínculos” que no nos limiten.
- Confianza en participación.
- Confidencialidad en contenidos de la participación y respeto sagrado.



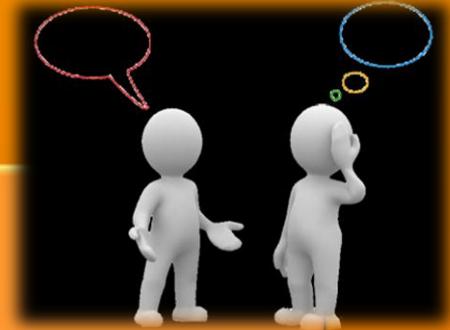
ESQUEMA

PRIMERA PARTE:

- Counselling y coaching

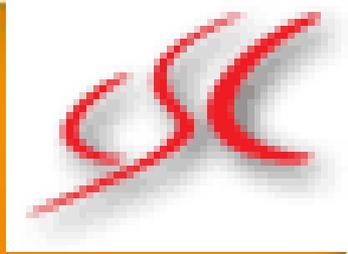
SEGUNDA PARTE:

- Técnicas de coaching



- **Introducción.**
 - **Orígenes.**
- **Metáforas.**
- **Conceptos.**
- **Tendencias**
- **Referentes**
- **Semejanzas.**
- **Técnicas**
- **Algunas posibles diferencias.**
- **Crítica.**
- **En conclusión.**





INTRODUCCION



Introducción

-Estás conduciendo tu coche en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

1. Una anciana que parece a punto de morir.
2. Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.
3. El hombre perfecto o la mujer de tus sueños.

¿A cuál llevarías en el coche, teniendo en cuenta que solo tienes sitio para un pasajero?



Introducción

Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero;

o podrías llevar al amigo, ya que te salvó la vida una vez y estás en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante perfecto de tus sueños.

O podrías... darle las llaves del coche a tu amigo, pedirle que llevara a la anciana al hospital, mientras tú te quedarías esperando el autobús con la mujer de tus sueños.



Introducción

No siempre encontramos solos y a la primera la solución en las encrucijadas de la vida en la que todos salgamos ganando.

A veces necesitamos ayuda.

Counselling y coaching son formas de ayuda y de capacitar en profesiones de ayuda y liderazgo...

Introducción

Formas de AYUDAR en situaciones en que no hay patología de fondo son tanto

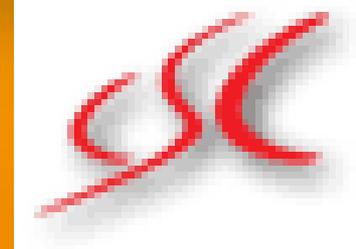
el counselling
como el coaching

Introducción

-El **counselling** surge en los años 60, de manos de C. Rogers.

-Al **coaching** se le quiere hacer remontar a Sócrates (la mayéutica), pero surge en los años 70 en EEUU y Chile y llega a España en los 80, de mano de Timothy Galwey, precursor de la figura del coach como entrenador deportivo.





METÁFORAS



COUNSELLING

- Patatas de Rogers



Metáforas

COACHING

- Coche – taxi.



Metáforas

COACHING

- Peces

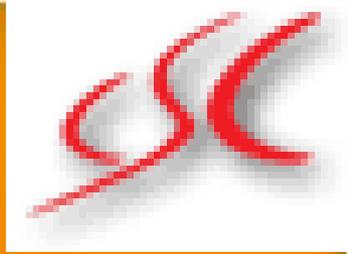


Metáforas

COACHING

- Cine

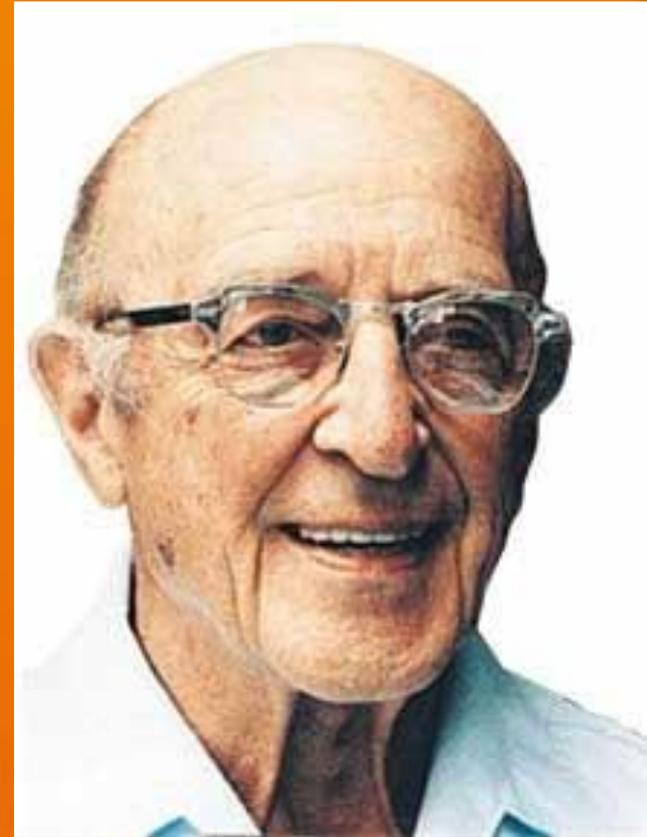




CONCEPTOS

Conceptos

Relación de ayuda

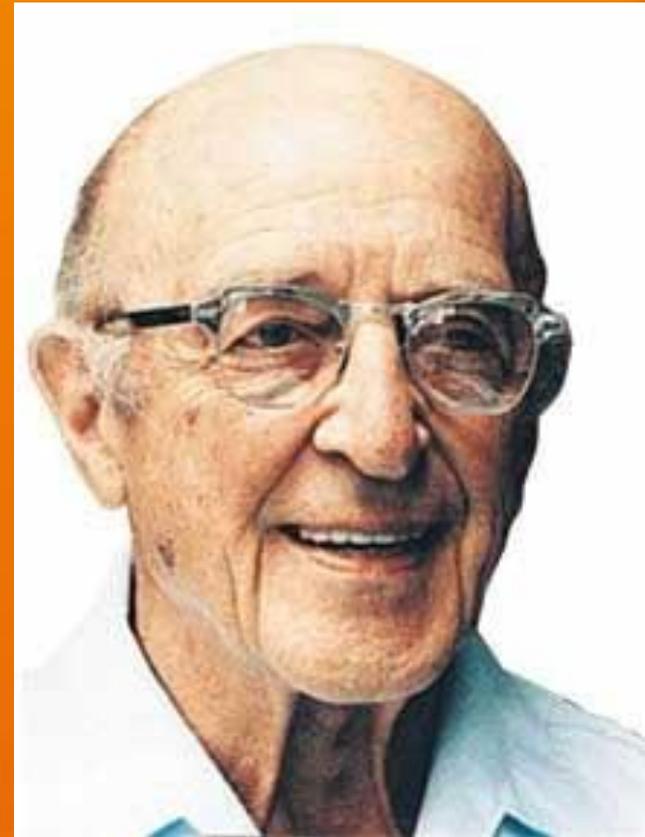


Relación de ayuda

C. Rogers

«Podríamos definir la relación de ayuda diciendo que es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o de ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo y un uso más funcional de éstos»

ROGERS, C. R., El proceso de convertirse en persona, Piadós, Barcelona 1986, p. 46.





Conceptos

Counselling

G. Dietrich:



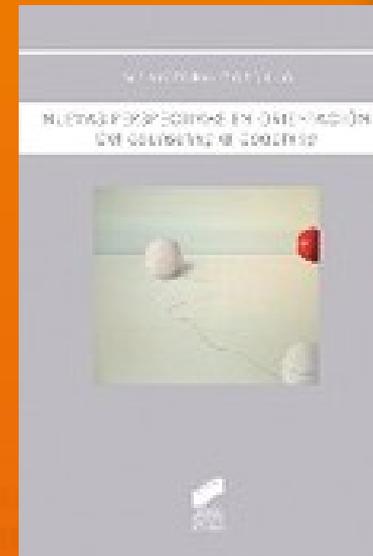
Conceptos

Counselling

G. Dietrich:

Counselling es en su núcleo sustancial(1) esa forma de relación auxiliante(2), interventiva y preventiva(3), en la que un consejero (4), sirviéndose de la comunicación lingüística(5) y sobre la base de métodos estimulantes y corroborantes(6) intenta en un lapso de tiempo relativamente corto(7) provocar en un sujeto (8) desorientado, sobrecargado o descargado inadecuadamente (9) un proceso activo de aprendizaje de tipo cognitivoemocional(10), en el curso del cual se puedan mejorar (11) su disposición a la autoayuda, su capacidad de autodirección y su competencia operatoria(12)”

Dietrich G., “Psicología general del counselling”



Conceptos

Coaching



Coaching

John Whitmore en su libro Coaching, uno de los padres del Coaching, recoge la definición de Timothy Gallwey, que fue el que empezó a referirse a lo que posteriormente sería la esencia del mismo:

“El coaching consiste en liberar el POTENCIAL de las personas, para que puedan llevar su rendimiento al máximo. Consiste en ayudarlas a aprender en lugar de enseñarles.”



John Whitmore "Coaching" ed. Paidós Empresa, 2011

Coaching

“El coaching es el arte de facilitar la actuación, el aprendizaje y el desarrollo de otra persona”.

Downey, 1999, p. 15)



Conceptos

Coaching

“El coaching es un proceso para impulsar el despliegue de las potencialidades de la persona, en orden a su plenitud, a través de la ampliación de la consciencia (desvelar), el incremento de la responsabilidad, el compromiso con la acción y la construcción de relaciones de verdadero encuentro con su entorno”

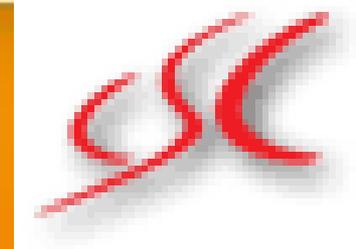
Universidad Francisco de Vitoria, IDDI, 2012, Programa de certificación en coaching dialógico.



Conceptos

Coaching

<http://www.escuelacoaching.com/formacion/formacion-en-coaching/que-es-el-coaching/>



TENDENCIAS

Tendencias

Counselling

- Areas de intervención especializada
 - Salud
 - Intervención social
 - Pareja
 - Organizaciones



Tendencias

Coaching

- **Diversificación de enfoques**
 - **Americano (pragmático)**
 - **Ontológico (con base filosófica – Chile)**
 - **Europeo: diversificación con psicología humanista: estructural, PNL, transpersonal, dialógico...**



Coaching

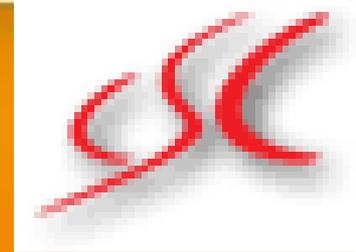
- **Diversificación de especialidades:**
 - **Personal**
 - **Ejecutivo**
 - **Empresarial...**



Coaching

- También se habla de coaching como forma de liderazgo





REFERENTES

Referentes

Clásicos COUNSELLING:

- C. Rogers
- R. Carkhuff
- G. Egan
- B. Okun
- G. Dietrich
- M. Costa y E. López



Referentes

Actuales COUNSELLING:

- J. Madrid Soriano
- J.L. Bimbela
- M. Marroquín
- J. Barbero
- J.C. Bermejo



“Introducción al counselling”, “Empatía terapéutica”, “Relación de ayuda...”

Referentes

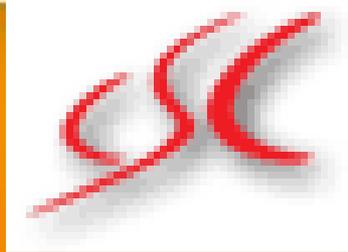
- Clásicos COACHING
 - John Whitmore
 - Fernando Flores, Rafael Echeverría, Julio Olalla, John Grinder (ontológico)
 - Thomas Leonard (escuela norteamericana)
- Gustavo Bertolotto (PNL)



Referentes

- Actuales COACHING
- Mucha competitividad.





SEMEJANZAS

Semejanzas

Psicología humanista.



Semejanzas

Apuesta por el poder
del encuentro.



Semejanzas

Hay quien dice que para ser un buen coach hay que conocer el counselling.

Tanto el coaching como el mentoring poseen elementos de counseling si entendemos a éste como un conjunto de habilidades, pues éste provee la base actitudinal necesaria para el desarrollo de la relación. Las habilidades de un coach o de un mentor implican, entre otras, las habilidades básicas de un counselor: saber escuchar y comunicar la comprensión de lo escuchado, tener conciencia de sí mismo, saber establecer un clima de confianza y buen rapport con el coachee o protegido, saber expresarse en forma clara y concisa, saber observar y describir hechos, saber preguntar. Así el counseling se convierte en un marco actitudinal indispensable para un eficaz desarrollo de intervenciones de coaching o mentoring.

http://www.epoge.com.ar/articulos_04.htm



Semejanzas

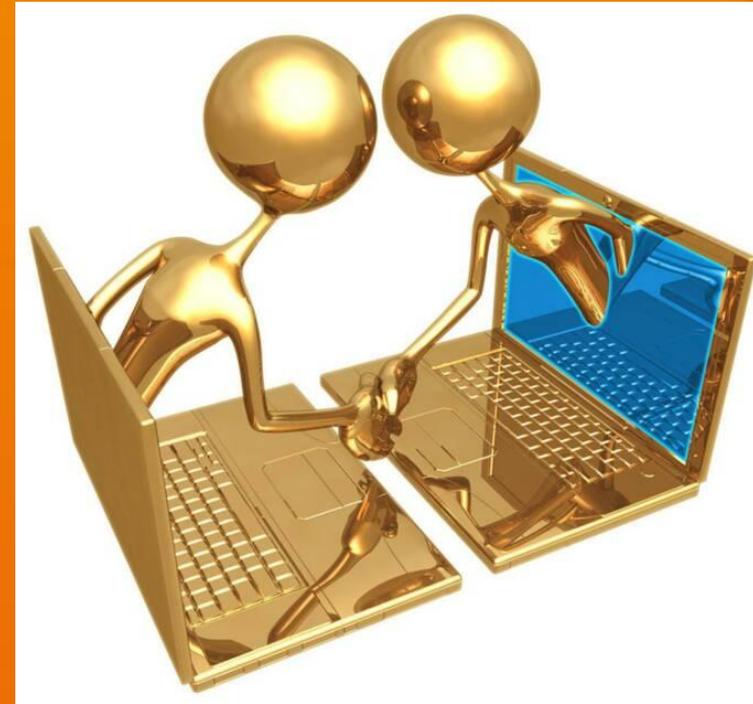
«No directivismo”:

- Confianza en la persona
- Respeto de la autodeterminación



Semejanzas

- **Importancia dada a:**
 - **Lo emocional**
 - **La consciencia**
 - **La personalización**



Semejanzas

- Desarrollo personal
- Integración de lo negativo
 - “La sombra”
 - El Gollum



Semejanzas

- **Importancia dada a la autogestión del coach y counsellor (para no imponer ritmo, estar presente, concentrado, controlando los sentimientos, las contratransferencias, tendencias a dar soluciones, detectar necesidad de derivar...)**



Coaching & deporte
LA COMUNIDAD DEL ARTE DE LA EXCELENCIA HUMANA

Semejanzas

Importancia dada al autoconocimiento y desarrollo personal del coach y del counsellor.



Semejanzas

Reconocimiento de la radical libertad (FRANKL) relativa al modo de vivir lo inevitable:

“A un hombre se le puede quitar todo menos una cosa, la última de las libertades humanas: elegir su actitud ante cualquier circunstancia dada, elegir su manera de ser”.



V. Frankl, “El hombre en busca de sentido”, 1985, p. 86

Semejanzas

Reconocimiento de la importancia del mundo interior (los sentimientos) en las conductas y de cómo se puede ser dueño de los mismos por diferentes estrategias: cambiar los pensamientos, por ejemplo. (Ellis, Psic. Cognitivo-conductual)



Semejanzas

Uso de herramientas de introspección y autoconocimiento como la ventana de Johari, DAFO, u otras que permitan traer a la conciencia lo que anda por el subconsciente.



Semejanzas

Las dos caras del Coaching Y del counselling!!





TECNICAS

Técnicas

COUNSELLING

Escucha activa

COACHING

Escucha dialógica

Atención enfocada
+ Atención flotante



Técnicas

COUNSELLING

Inmediatez (actualidad)

COACHING

Presencia total



Técnicas

COUNSELLING

Respuesta empática
Reformulación

COACHING

Espejar
Verbalizar para desvelar



Técnicas

COUNSELLING

Interpretación

COACHING

Intuición
Articular (destilado)



Técnicas

COUNSELLING

Personalizar

COACHING

Aterrizar

Desvelar la relación con la realidad
y sus sistemas

Interrumpir



Técnicas

COUNSELLING

Confrontar
Persuadir
Intención paradójica

COACHING

Veracidad
Reconocer recursos
y logros



Técnicas

COUNSELLING

Autorrevelación

COACHING

? Presencia plena



Técnicas

COUNSELLING

Asertividad

COACHING

Autogestión



Técnicas

COUNSELLING

Iniciar



COACHING

Realizar un plan
Evaluable
-Mago merlín
-Gollum



Técnicas

COUNSELLING

Iniciar

COACHING

Definir la meta (reto) Concretar la acción

Definir el nivel de compromiso
Y lo que falta para llegar a 10

ARTE.COM

- .Alineada con valores
- .Dialogada con la Realidad
- .Temporalizada
- .Compartida con alguien



Técnicas

COUNSELLING

- Preguntas sobre el significado

COACHING

- Preguntas pertinentes

Para develar

Neutrales

Abiertas

Reflexivas+Activas

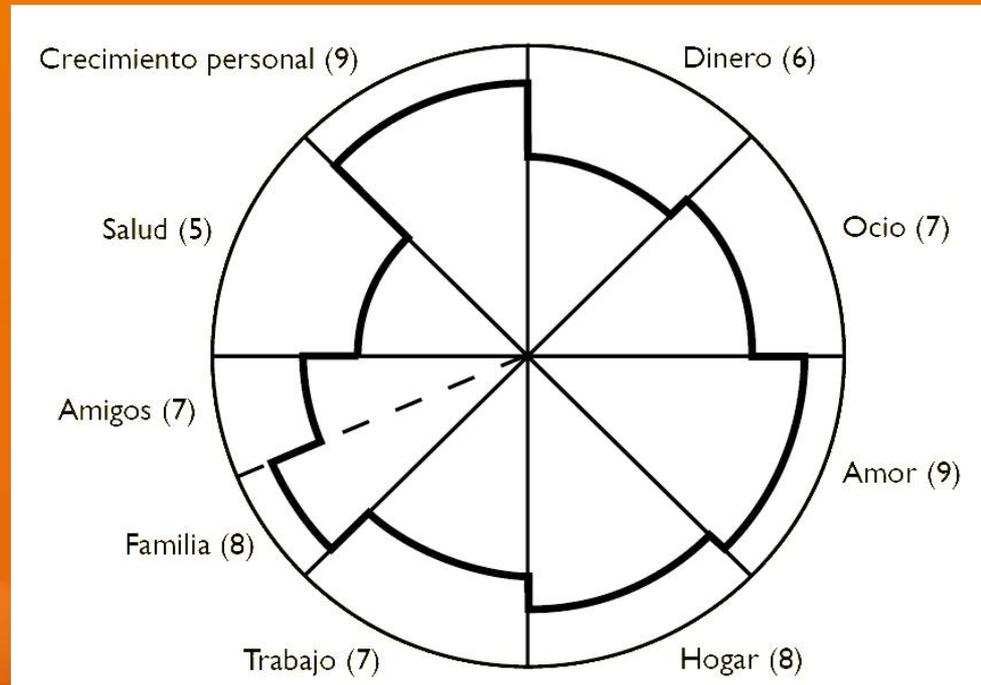


Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- La rueda de la vida



Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- Lenguaje metafórico



Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- Descubrir el flujo



Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- **Desafiar**

Ir más allá
de lo que el cliente se propone



Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- **Dramatizar/desdramatizar**
Subir y bajar el volumen



Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- **Explorar el contexto sensorial**

Uso de objetos,
cambio de sitio...



Técnicas

COUNSELLING

COACHING

- **Utilizar recursos poéticos**
Metáfora, ampliación, símil, fantasía (animal)





ALGUNAS POSIBLES DIFERENCIAS

Algunas posibles diferencias

COUNSELLING

COACHING

Se levanta el telón

Sufro

¿Qué me pasa?

Pasado

Tiempo medio

En “consulta”

Individuo

Tengo un reto

¿Qué puedo hacer?

Futuro

Breve

Donde quieras...

Líder

Algunas posibles diferencias

COUNSELLING

COACHING

Se levanta el telón

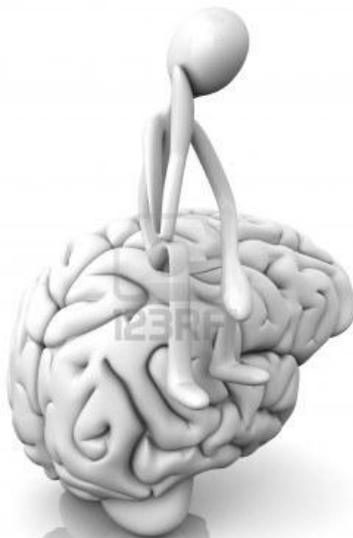


Algunas posibles diferencias

COUNSELLING

COACHING

Se levanta el telón



Más conocimientos psicopatología
Menos conocim. Organizaciones



Menos conocimientos psicop.
Más conocim. organizaciones

Algunas posibles diferencias

COUNSELLING

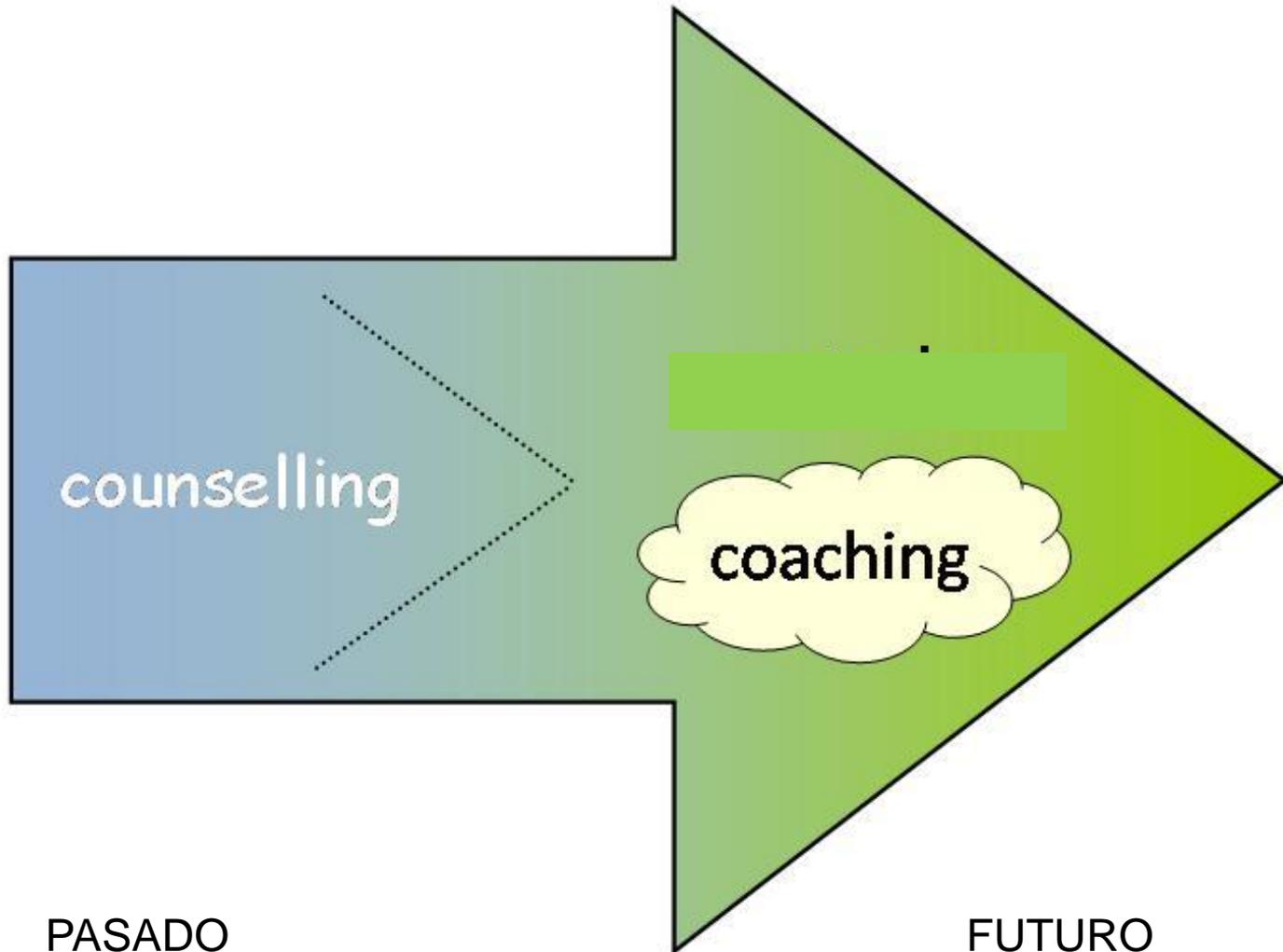
Se orienta más
al afrontamiento
de dificultades

COACHING

al éxito



Algunas posibles diferencias



PASADO

FUTURO

Algunas posibles diferencias

El coaching está más orientado al cambio inmediato, a buscar estrategias para conseguir el logro (reto) personal o profesional, con menos exploración que el counselling del mundo de la adversidad.



Algunas posibles diferencias

El coaching está más orientado al liderazgo y al ejercicio de roles de dirección.

El counselling está más centrado en la superación de dificultades.



Algunas posibles diferencias

Diferente uso de la PNL, más desarrollada en el coaching, para subrayar la importancia de superar o “reprogramar” cuanto hemos aprendido en nuestro desarrollo y puede osbtaculizarnos alguna dinámica saludable o deseada. Coaching = enseñar a aprender.



Algunas posibles diferencias

DIFUSIÓN-PENETRACIÓN

-COACHING:

- Veloz: ámbito personal, empresarial, pero también educación, salud...
- Altamente **COMPETITIVO**

- COUNSELLING:

- Lento: ámbito generalista, con penetración lenta en salud, intervención social y ámbito educativo.
- Escasamente **COMPETITIVO**



Algunas posibles diferencias

En el counseling se trabaja con una profundidad mayor en los temas personales que con la que se explora en el coaching y el mentoring.

El counseling apunta a lograr un conocimiento mayor de sí mismo con el fin de mejorar la propia capacidad de autodirección.



Algunas posibles diferencias

FORMACION:

-Coaching:

- Menos máster, más ágil (menos carga lectiva).
- Perfil de participantes directivos y RRHH.

- Counselling:

- Máster en counselling.
- Cursos breves.



Algunas posibles diferencias

-Coach: certificación

Existen varios organismos que ofrecen certificación internacional, son dos organizaciones las que formalmente se reconocen como las instituciones de mayor prestigio en sus programas de certificación en coaching:

International Coach Federation ([ICF](#))

International Association of Coaches ([IAC](#))



Algunas posibles diferencias

-Counselling: certificación.

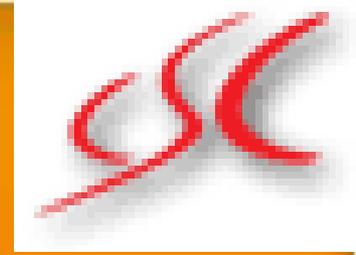
-La Asociación Española de Psicoterapia Humanista Integrativa y Counselling (APHICE) , ha declarado nuestro Master como Formación Oficial de Counselling

. La Asociación Española de Counselling (AECO) certifica al alumno a crear escuela e impartir las formaciones dentro del ámbito de la asociación.



Algunas posibles diferencias





CRÍTICA

CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

No utiliza una metodología claramente definida. Muchas corrientes confluyen bajo la denominación del coaching, haciendo que la oferta sea muy heterogénea y en ocasiones poco seria.



CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

El enfoque basado en la capacidad de obtener resultados y producir éxitos es otra gran crítica a la metodología. Quienes apuntan a esta debilidad, resaltan la superficialidad del método, que tiende a exacerbar los sentimientos de superación y competitividad en el corto plazo pero que rinde resultados estériles en el largo plazo.



CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

El coaching trabaja directamente con los individuos, sus procesos mentales y emocionales. En el caso de que dicho proceso no se encuentre bien guiado, las consecuencias pueden ser de un impacto negativo importante. La ética, responsabilidad y cuidado del entrenador, no siempre están salvaguardadas cuando no existen marcos regulatorios.



CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

Posiblemente por una falta de regulación oficial, hay mucha gente que se está aprovechando como oportunistas, y consultores, y otros profesionales ahora ofrecen coaching sin una formación específica, algo muy necesario, pues el coaching es diferente a todo lo anterior, aunque pueda haber momentos en que se confundan.



CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

La falacia del Coaching Por [Juan Malaret](#)

Desde hace un tiempo se vienen anunciando con la palabra inglesa “*coaching*”, multitud de productos de consultoría como *vademecum de Management*, a las que las empresas deben recurrir (y comprar) para diversas mejoras en el rendimiento.

Por supuesto que el mencionado *coaching* se provee con “*coaches*” de la propia consultora. Con este disfraz se implantan programas formativos estándar que no sólo no aportan nada nuevo, sino que en ocasiones transmiten falsas y peligrosas aseveraciones.



CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

La falacia del Coaching Por [Juan Malaret](#)

Como el anglicismo queda bien, tiene cierto *glamour* y hay una definición “*ad hoc*”, diferente según el tema, creo que es necesaria la aclaración para contribuir a desterrar modas y esnobismos en el complejo arte y ciencia de dirigir empresas y organizaciones.

El *Coach* no es otra cosa que la función de entrenador de sus personas, de sus equipos, que todos los directivos de empresas deben realizar: un mínimo del 5% de su tiempo y en ocasiones, mucho más.



CRITICA- DE OTROS

CRITICA –DE OTROS- AL COACHING

La falacia del Coaching Por [Juan Malaret](#)

El *coaching* es una función que deben realizar los directivos que trabajan en la organización, no asesores externos. Tampoco pueden existir programas de “*coaching*”. El *coaching* no es una ciencia para cambiar organizaciones ni para aprender a jugar a golf o a tenis donde la palabra si encaja perfectamente.

El *coaching* real y útil, solo pueden ejercerlo los directivos de la empresa a todos los niveles. Solo ellos pueden entrenar a su propia gente.

Però la tentación de poder decir “estamos haciendo un programa de *coaching*”, parece irresistible ...



CRITICA- DE OTROS



CRITICA –DE OTROS- AL COUNSELLING

Posiblemente se esté produciendo un cierto intrusismo por parte de personas poco preparadas o “negociantes” en el campo de la psicoterapia.

CRITICA- DE OTROS



CRITICA –DE OTROS- AL COUNSELLING

No parece que se haya desarrollado suficientemente el encuentro entre counselling y bioética. Aquí se abre camino la discusión sobre la licitud o no de la persuasión que, como algo directivo, según algunos quedaría fuera del counselling no directivo.

CRITICA- DE OTROS



CRITICA –DE OTROS- AL COUNSELLING

Algunos dicen que es una carrera light , o que los counsellors hacen un uso indebido del título de psicólogo. Pero los counsellors se defienden diciendo que no son ni pretenden, por la conciencia de los límites y la necesidad de derivar a psicoterapia.



ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

-Es posible que el counselling se haya abierto demasiado poco camino por falta de proactividad y de líderes con *autoridad*, al menos profesionalmente.



ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

-No está clara ni hay demasiados estudios sobre la relación entre counselling y psicoterapia y “clínica” psicológica.



ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

-No se ha promovido suficientemente el asociacionismo en counselling y por lo mismo, pueden faltar líderes sociales ¿y académicos-investigación?



ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

-Es posible que el coaching se esté difundiendo como “joven” proactivo y competidor en el mercado, con las implicaciones que esto tiene.



ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

-¿Demasiada insistencia en los “cómos” con poco énfasis en los “hacia dónde”, “porqués”, “para qué?
Posible falta de fundamentación teórica y axiológica.



ALGUNAS “SENSACIONES” ¿PARA LA CRÍTICA?

-Posible falta de desarrollo de la dimensión confrontadora e insistencia muy alta en el éxito...
¿para quién?





EN CONCLUSIÓN

En conclusión

¿Convivirán caminos paralelos?

¿Competirán?

¿Se enriquecerán?

¿Se apoyará uno en otro a costa de alguno –coaching o counselling?



En conclusión

¿Hará falta más tiempo para que cada tendencia ocupe su lugar?





El proceso, fases, actitudes, habilidades



FASES DEL COUNSELLING



FASES DEL COUNSELLING

1ª fase:
Escenario presente (Egan)
Autoexploración (Carkhuff)

2ª fase:
Escenario deseado (Egan)
Autocomprensión (Carkhuff)

3ª fase:
Actuación (Egan)
Acción (Carkhuff)

FASES DEL COUNSELLING

Actitudes:
Empatía terapéutica
Aceptación incondicional
Autenticidad

1ª fase:
Escenario presente (Egan)
Autoexploración (Carkhuff)

2ª fase:
Escenario deseado (Egan)
Autocomprensión (Carkhuff)

3ª fase:
Actuación (Egan)
Acción (Carkhuff)

FASES DEL COUNSELLING

Actitudes:
Empatía terapéutica
Aceptación incondicional
Autenticidad

Asertividad

Habilidades

Escucha activa
Respuesta empática
Reformulación
Interpretación

Personalización
Inmediatez
Autorrevelación

Confrontación
Persuasión
Intención paradójica

Iniciar

1ª fase:
Escenario presente (Egan)
Autoexploración (Carkhuff)

2ª fase:
Escenario deseado (Egan)
Autocomprensión (Carkhuff)

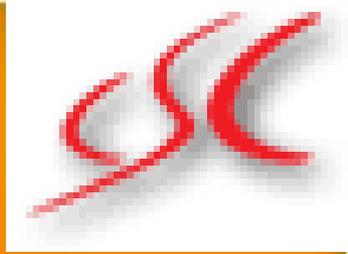
3ª fase:
Actuación (Egan)
Acción (Carkhuff)

En conclusión

Pero...

No seamos ingenuos....





José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es





TECNICAS DE COACHING

Para no iniciados



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es

www.humanizar.es





- Alianza
- Reto
- Preguntas
- Proceso
- Rueda de la vida
- Retos y sentido
- El yo esencial
- El mago Merlín
- Gollum
- La silla vacía
- El arenero
- La cena de los jubilados
- Mi funeral
- Baúl de recursos
- Gestionar emociones
- La trampa
- Viaje del explorador
- DAFO personal
- Metas ARTE.COM
- Aterrizar.
- Dibujo libre constelaciones
- Post-it constelaciones

ALIANZA

- Credenciales.
- Encuadre.
- Duración, proceso (6-12 sesiones).
- Lugar (fuera de la sede del cliente).
- Logística y precio.
- Pedido por el individuo o la empresa (que puede definir objetivos).
- Clarificar expectativas.
- Confidencialidad.
- Permiso para desafiar, interrumpir...
- ¿Qué necesitas de mí?
- Solicitud de veracidad, compromiso y coafianza.



EL RETO

- Lo define el cliente.
- Ha de estar alineado con los valores.
- Ha de ser específico.
- Se ha de temporalizar.
- Confianza en el cliente y sus posibilidades.



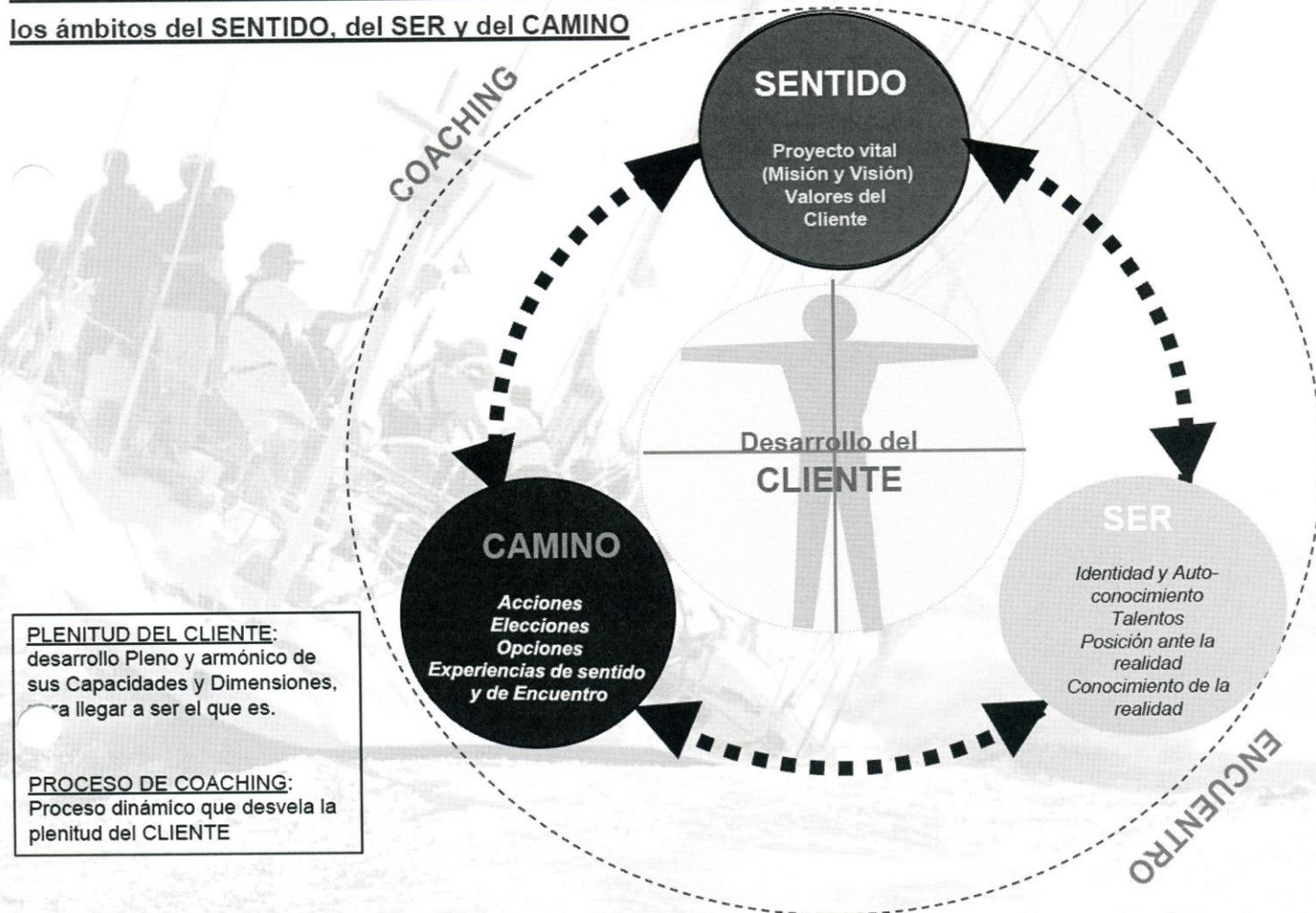
LAS PREGUNTAS

- No es un interrogatorio.
- Mayéutica socrática.
- El asombro.
- Sencillas, neutrales.
- Empatía.
- Preguntas poderosas.
- Sacan del escenario de confort, desafían.
- Estimulantes: amplían la conciencia
- No miran al pasado (no ¿por qué?)
- Se usa la intuición.
- ¿Qué más? ¿Cómo lo sientes en el cuerpo?
¿Para qué? ¿Qué metáfora lo reflejaría? ¿Qué
tienes que soltar? Destilan valores...
- ¿qué te gustaría trabajar en la sesión de hoy



EL PROCESO

El proceso de coaching DESVELA la plenitud del cliente al recorrer los ámbitos del SENTIDO, del SER y del CAMINO



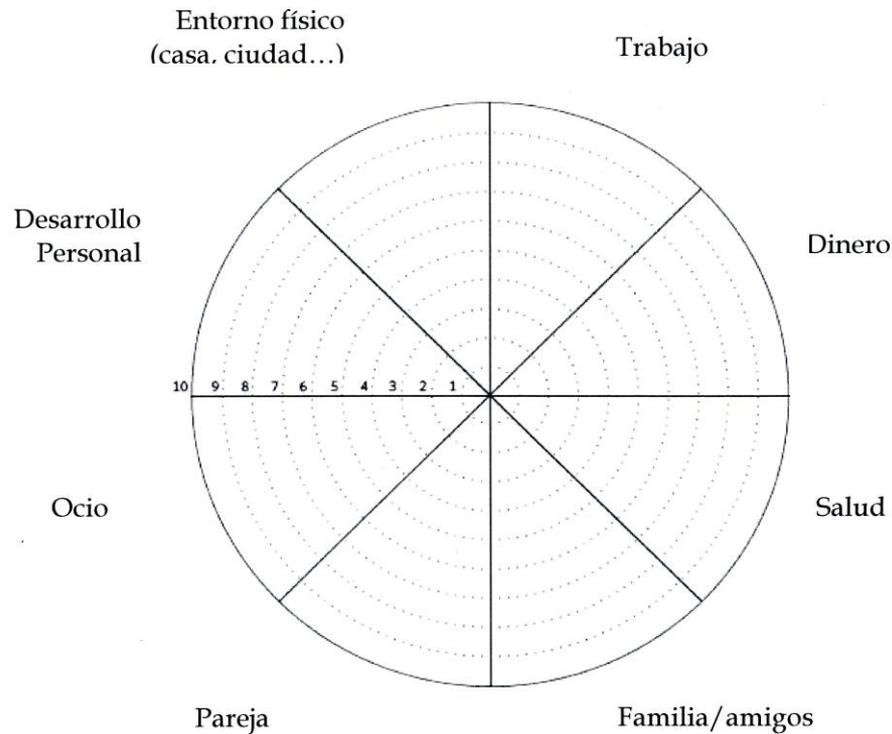
PLENITUD DEL CLIENTE:
desarrollo Pleno y armónico de sus Capacidades y Dimensiones, para llegar a ser el que es.

PROCESO DE COACHING:
Proceso dinámico que desvela la plenitud del CLIENTE

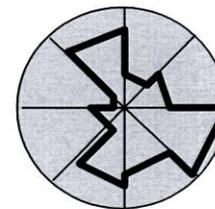


LA RUEDA DE LA VIDA

LA RUEDA DE LA VIDA



Instrucciones: Las ocho secciones en la Rueda de la Vida representan el equilibrio. El centro de la rueda siendo 0, y el borde exterior 10, indica tu nivel de satisfacción con cada área de vida dibujando una línea para crear un nuevo borde exterior (ver el ejemplo). El nuevo perímetro del círculo representa tu Rueda de la Vida. ¿Cuánto abollado es tu camino?



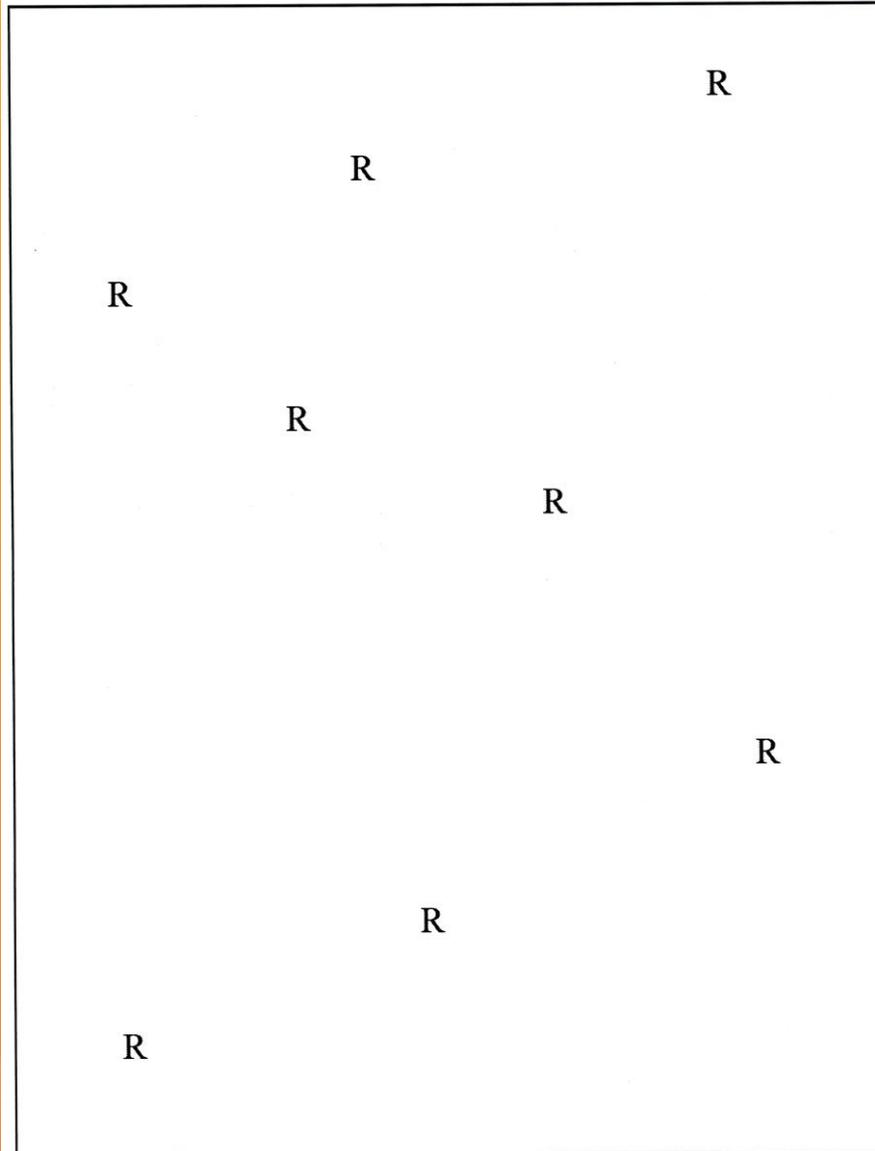
Ejemplo



RETOS Y SENTIDO

RETOS Y SENTIDO

Mapa de R y S - Relación Retos y Sentido





EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA

www.humanizar.es

EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA

Visualización Yo esencial

Relajación.

Ahora sitúate en tu lugar preferido de la naturaleza, ese lugar que tiene algo especial para ti, quizás donde vas cuando estás triste..., o cuando estás alegre..., quizás es un lugar al que ibas en tu infancia y al que no has vuelto..., no importa, pero sabes que ese lugar tiene algo que ver contigo o algo para ti...

Caminas lentamente como si hoy quisieras llevarte grabado cada detalle; observas el camino, el entonto, los árboles -si hay árboles- o el mar -si estás en el mar- o lo que haya para ti.

Caminas muy lentamente mirando todo..., quieres observar todo, cada detalle del lugar: hace un día espléndido, un sol radiante, el cielo está azul y la temperatura es perfecta.



EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA

Según caminas, tomas conciencia de ese olor tan característico de ese lugar..., casi nunca lo habías percibido con tanta intensidad, quizás a romero, tomillo, a tierra..., o a mar, si estás cerca del mar.

Y, según caminas, vas notando cómo tus músculos se van aflojando, se van soltando, respondiendo al movimiento, y cómo, a cada paso, tu caminar es más fluido y sientes que la armonía se apodera de tus movimientos..., que a cada paso se vuelven más redondos y suaves...

De repente, observas algo que te llama la atención detrás de un arbusto; te acercas, apartas las ramas con tus dos manos y detrás hay una señal de madera que dice:

AL FUTURO 20 años



EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA

Te sorprende por todo: siempre las indicaciones de distancia habían sido para ti en metros o en km pero nunca en años..., te asomas y ves un camino que nace allí y en el que nunca habías reparado. Te preguntas cómo es posible que no lo hubieras visto antes... La curiosidad te empuja; saltas por encima del arbusto y te encuentras en un camino completamente nuevo para ti,..., es un camino de tierra, amplio... y miras hacia delante y es como si te imitase a ir... Por delante ves unas curvas amplias que ascienden suavemente adentrándose en un bosque. Con decisión comienzas a caminar en dirección al bosque y pronto estás en él... Es un bosque con robles, alcornoques, castaños,... es un bosque con árboles grandes , altos, con unos troncos centenarios... Bueno, realmente el lugar es increíble: se respira paz, hay arbustos floridos por todos lados, romero en flor..., pasas la mano y lo hueles... ¡qué maravilla!



EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA



Escuchas a los pájaros en la lejanía..., un arroyo va cercano al camino con aguas cristalinas y escuchas el ruido del agua y ves cómo fluye y nada la detiene... y piensas que todo es como es y es perfecto.

Después de un buen rato disfrutando y absorbiendo por todos tus sentidos ese lugar, esa belleza, esos olores, esos sonidos de la naturaleza observas que el camino termina en una puerta...; te vas acercando y ves mía gran puerta de madera...

La puerta es increíble, tiene un arco y está completamente cubierta por arbustos llenos de flores de color lila,... y ves que arriba en el arco, casi cubierto por el arbusto, hay un cartel que dice "FUTURO - 20 años". A la derecha hay un buzón; te acercas con curiosidad para saber quién vive allí y te sorprendes porque está escrito tu nombre. Caes en la cuenta de que es tu hogar dentro de 20 años.

EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA



Te asomas y sabes que allí es donde vive tu Yo Esencial, tú mismo, de aquí a 20 años. Empuja la puerta, entra y siente el contacto con el lugar, visualiza dónde te encuentras. Ves que hay mía casa que es el hogar de tu Yo Esencial...

¿Qué aspecto tiene? ¿Cómo es el paisaje? ¿Hay árboles? ¿Flores? Trata de sentir la energía de ese lugar.

Llamas a la puerta y escuchas unos pasos que se acercan..., toma conciencia de que, al otro lado de la puerta, está tu Yo Esencial esperando para saludarte. Se abre la puerta y observa... Eres tú dentro de 20 años... fíjate qué alegría hay en su rostro, qué luz en su mirada, qué paz se siente en su presencia... te sonrío y te dice: "Pasa, te estaba esperando".

Observa a esta persona.

EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA

Observas con curiosidad y satisfacción a esa persona tan próxima... y te invita a entrar a mía sala y os sentáis en un sofá.

Y te dice: "tengo 20 años más de sabiduría que tú, tengo 20 años más de experiencia que tú y siento en ti plenitud, paz y felicidad". Te doy esa información para que alejes de ti todo temor que te impida disfrutar de la vida...

Prepárate y siéntate cómodamente para tener una conversación con tu Yo Esencial. Hay algunas preguntas que tal vez quieras hacerle. Empieza con las siguientes dos preguntas:

¿Qué es, Yo Esencial, lo que más recuerdas de los últimos veinte años?

¿De estos veinte años, qué cosas son las que permanecen más fijas en tu memoria? Tómate un tiempo para escuchar la respuesta.



EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA

Ahora pregúntale lo siguiente:

¿Qué es lo más importante que necesito tener en cuenta para ir de donde estoy ahora a donde estás tú? ¿Qué es lo más importante que necesito saber para llegar donde estás? Ahora escucha lo que tu Yo Esencial tiene para contarte.

Y ahora reflexiona y hazle a tu yo esencial tus propias preguntas. ¿Qué otras preguntas te gustaría hacerle?

Ahora hazle una pregunta final antes de marcharte.

¿Por qué nombre, aparte del tuvo oficial, se te conoce? Un nombre especial que sería una metáfora o un símbolo de tu esencia ¿Cuál es ese nombre?

Espera y escucha con atención ese nombre, quizás no lo oigas al momento, pero escucha ese nombre que te llega. Si lo necesitas, tómate un tiempo para recibir esa información.



EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA



Da por terminada la visita, dale las gracias por haber estado contigo y haber compartido su sabiduría contigo.

Te acompaña a la puerta y, al despedirte, le das un intenso y largo abrazo...; por un momento te sientes invadido por su energía...; sientes toda esa grandeza que hay en él.

Y ahora, con agradecimiento por este regalo de la vida, por esta experiencia, comienzas el camino de regreso y, pasando por la puerta de madera, te encuentras de nuevo en el bosque...; pero algo ha cambiado en ti, te han entregado una información... tan importante...

EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA



Observas de nuevo el bosque, pero ahora es diferente, hay algo mágico en él, no sabes lo que es pero ahora te gusta más. Caminas alegre, sientes gratitud y decides simplemente abandonarte a ese paseo disfrutando de ese lugar maravilloso. Observas los árboles, el arroyo, los pájaros escondiéndose a tu paso, escuchas el ruido del agua y caminas tranquilo y relajado de vuelta.

EL YO ESENCIAL. EXPERIENCIA OPTIMA



Vas saliendo del bosque y acercándote al arbusto que saltaste al iniciar este paseo. Lo saltas y vuelves a estar en ese lugar preferido para ti de la naturaleza. Desandas el camino que luciste y con la alegría por volver con esa nueva información... y notas que hay un objeto en tu bolsillo, lo tocas y recuerdas que durante el abrazo notaste algo en la pierna... Ahora mete la mano en tu bolsillo, saca la mano cerrada, la abres...y ves que hay un objeto... ¿Qué objeto es? Es un regalo de tu Yo Esencial... ¿Qué simboliza para ti?... Lo guardas de nuevo en tu bolsillo, sigues caminando y, a tu ritmo, abres los ojos volviendo a estar presente en esta sala.



MAGO MERLIN

MAGO MERLIN

- Considera que el RETO es posible.
- Imagina que el futuro ya ha ocurrido (3 años?)
- ¿Qué ves, dónde estás, qué haces, quiénes están a tu alrededor, qué ha cambiado...?
- ¿Cómo has llegado hasta aquí?
- ¿Qué es lo último que hiciste el día XX, justo antes de hacer realidad tu visión?
- Y antes de eso, ¿qué tuviste que hacer?
- Y antes de eso, ¿qué pasos diste?
 - TEMPORALIZAR a gusto del cliente, Preferiblemente con el desplazamiento en el espacio y con uso de papel.





GOLLUM

GOLLUM



- **Identificar al gollum:**
 - Explorar barreras internas que aparecen en el relato, el diálogo interno limitativo y los mensajes más importantes que bloquean.
 - Explorar el impacto de estos mensajes en el cliente y cómo afectan.
 - Identificar la más importante y ayudar a encontrar una metáfora o un nombre para su Gollum.

GOLLUM



- **Neutralizar a Gollum**
 - Explorar los principales mensajes del Gollum.
 - Invocar el yo esencial: cómo se llama, cuáles son sus mensajes...
 - Hacer que el yo esencial del cliente hable con su reto (de la misma forma que lo hace Gollum).
 - Crear un diálogo entre el Gollum y el Yo Esencial



LA SILLA VACÍA

LA SILLA VACÍA

- En el desarrollo de un diálogo de coaching, situar con la imaginación a una persona con la que se experimenta alguna limitación en relación al RETO y dialogar con ella.
- Verbalizar:
 - lo que se siente,
 - lo que se espera,
 - lo que se comprende de ella...





EL ARENERO

EL ARENERO



- Definir las características del arenero.
- El coach narra un problema personal real del que solo hablará hasta iniciar las preguntas.
- Espontáneamente se pide que los alumnos lancen preguntas, que el profesor puntuará de 0 a 10 en función de cuánto SIENTE que le ayudan para afrontar su problema o reto.



LA CENA DE LOS JUBILADOS

LA CENA DE LOS JUBILADOS

El objetivo del ejercicio es conocer las cosas que tienen que haber ocurrido para conseguir la visión de su mejor yo y la visión profesional.

Qué pasos ha habido que dar, viajes, trabajos, situaciones familiares, etc... Hay que colocar al cliente en un futuro de una cena de amigos como si fuera real, para celebrar el 50 aniversario con los compañeros de colegio, de universidad, tras 30 años u otra situación...

Se realiza mediante rol-playing. El coach conversa como si fuera en la cena de jubilados. Pedir que decida con quién se encuentra en el restaurante.



LA CENA DE LOS JUBILADOS

- Llegas al restaurante. ¡Qué viejos estamos!
- Bueno, ¿qué es de tu vida? Te veo fenomenal
- ¿Qué ha pasado en estos 25 años?
- ¿Cómo te ha ido profesionalmente?
- ¿Cómo llegaste hasta aquí?
- ¿Qué has hecho?
- ¿Qué ha funcionado y qué no ha funcionado?
- Cuenta, cuenta...
- ¿Qué decían tus superiores de ti?

Al volver a la realidad: preguntar: ¿qué harías de otra manera? ¿Qué has necesitado para llegar a donde estás ahora? ¿De qué estás orgulloso? ¿Qué puntuación darías a tu trayectoria... personal, profesional?





MI FUNERAL

MI FUNERAL

Se pide al cliente que imagine que está muerto, posiblemente después de una relajación.

Se le pide que elija una serie de personas que van a hablar de él: alguien de su familia, de su trabajo, de entre sus amistades y, si quiere, alguien de alguna organización a la que haya pertenecido. ¿Qué le gustaría que dijeran, destacaran, y elogiaran de lo que ha sido su trayectoria vital?

Se pretende que el cliente delimite cuál es el legado que va a dejar en la familia, en el trabajo, entre los amigos y en la sociedad, de tal forma que pueda destilar mejor sus valores y especificar qué sentido le quiere dar a su vida para escenificar y llevar a la realidad ese legado.





BAUL DE RECURSOS

BAUL DE RECURSOS

Explorar diferentes perspectivas frente a un RETO, acciones a llevar a cabo para conseguirlo. Es un modo de hacer “lluvia de ideas” estimulando todo lo que al cliente se le ocurra.



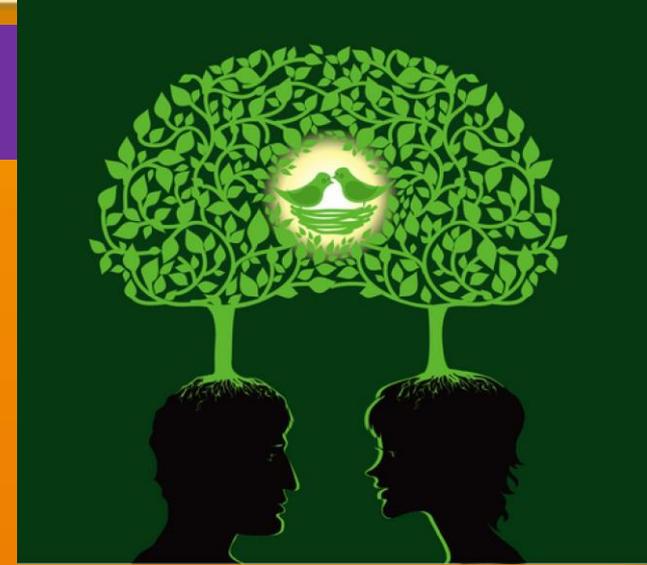
- Elegir al azar un objeto y hacerle hablar. ¿Qué te dice en relación al reto? ¿y qué más? ¿y qué más?
- Utilizar 4 ó 5 recursos.



GESTIONAR EMOCIONES

GESTIONAR EMOCIONES

FORMA, COLOR, OLOR, SONIDO Y TACTO DE UN SENTIMIENTO



- Explorar emociones que “atrapan”. Nombrando la emoción se puede integrar, distanciarse de ella...
- Si tuviera un color, ¿cuál sería?
- Si tuviera un sonido, ¿cómo sonaría?
- Si tuviera un olor, ¿cómo olería?
- Si tuviera forma, ¿qué sería, a qué se parecería?
- Si lo pudieras tocar, ¿cómo sería su tacto?
- Imagina que está afuera: habla con él: ¿qué quieres decirle, en qué quieres transformarle o qué partido quieres sacarle?



LA TRAMPA

LA TRAMPA

Herramienta útil para que el cliente se despegue de la identificación excesiva con algún aspecto de su personalidad y recurrir al contrario (o energía negada) viendo que eso le puede reportar beneficios.



LA TRAMPA

1

ASPECTO DOMINANTE DE LA PERSONALIDAD (energía dominante)

- ¿Con qué aspecto de tu personalidad te identificas plenamente? ¿Qué característica tuya crees que te define especialmente?

3

LA TRAMPA

- ¿Qué tiene de bueno ser así? ¿Qué cosas te aporta ser así?
- ¿En qué trampa caes si solo te permites ser así? Aspectos negativos de comportar siempre así.

2

ENERGIA RENEGADA O ASPECTO MUY ESCONDIDO

- ¿Qué sería justo lo contrario? ¿Qué es eso con lo que no te identificas en absoluto y que no predomina en ti?

4

DESAFÍO

- ¿Qué tiene de malo la energía renegada o ser de la forma que has establecido en el cuadrante 2? ¿Qué es lo peor? ¿Qué problemas te trae?
- Si me permitiera alguna vez ser así... ¿qué cosas buenas me traería? ¿Qué me aportaría ser así en algunos momentos?



EL VIAJE DEL EXPLORADOR

www.humanizar.es

EL VIAJE DEL EXPLORADOR

- Identificar alguna situación (RETO) en el que se experimenta alguna resistencia especial.
- ¿Qué es eso que te bloquea?
- ¿Cuál es el tema realmente?
- Poner en un papel en el suelo **EL RETO** o la **SITUACION**.
- ¿Cómo te hace sentir? ¿Cómo es en tu cuerpo?
- Ponerle un **TITULO**.



EL VIAJE DEL EXPLORADOR

- Iniciar el VIAJE DEL EXPLORADOR.:
 - Moverse por la sala.
 - Posicionarse en otro sitio.
 - Nombrarlo con metáforas, por ejemplo.
 - ¿Cómo se ven las cosas desde aquí?
 - ¿Qué es posible?
 - ¿Qué has encontrado aquí, cómo es, de qué olor, color....
- Seguir moviéndose y mirar el TEMA (RETO) desde el “yo esencial”.
- Proponer alguna perspectiva nueva del coach:
 - ¿Cómo lo ves, qué ves, cómo lo sientes... desde aquí?



© Can Stock Photo – csp6305573



DAFO PERSONAL

DAFO PERSONAL

Diagnóstico de situación actual

Análisis INTERNO

DEBILIDAD

Aspecto negativo de una situación interna y actual

FORTALEZA

Aspecto positivo de una situación interna y actual

Análisis EXTERNO

AMENAZA

Aspecto negativo del entorno exterior y su proyección futura

OPORTUNIDAD

Aspecto positivo del entorno exterior y su proyección futura



METAS ARTE.COM



www.humanizar.es

METAS ARTE.COM

A **A**lineada con los valores del cliente

R Dialogada con la **R**ealidad

T Temporalizada

E Específica

C

O

M **C**ompartida



ATERRIZAR

ATERRIZAR



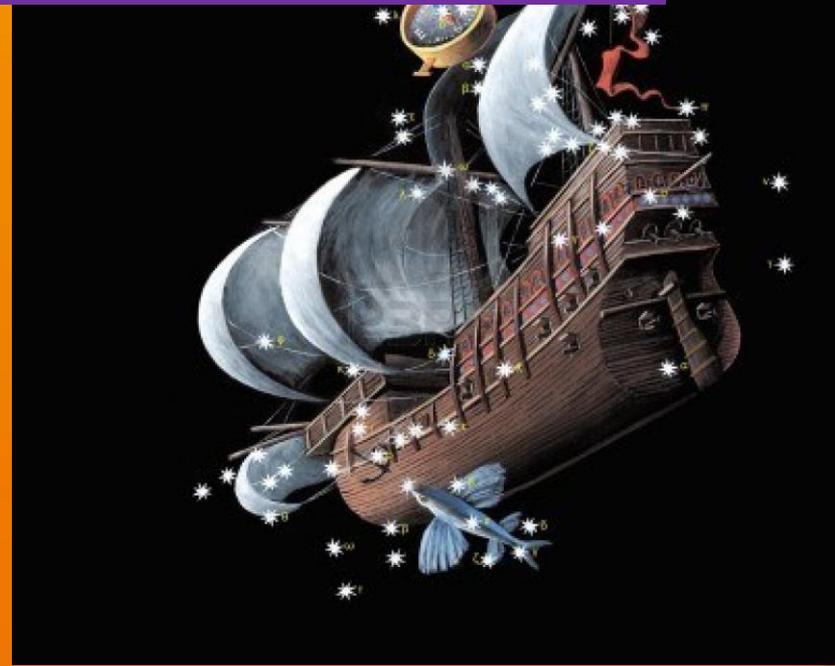
- **Habilidad de enraizar al cliente con su realidad.**
- **Que el cliente conecte sus teorías, valores e ideas con la realidad de la que forma parte.**
- **Para discriminar y diagnosticar sentimientos y emociones en el cliente.**
- **Muy efectivo: ¿Me puedes poner un ejemplo?**



DIBUJO LIBRE CONSTELACIONES

DIBUJO LIBRE CONSTELACIONES

- Realizar un dibujo libre en el que se coloquen a las personas de la constelación elegida.
- Interpretarlo en términos de retos que plantea e información que nos devuelve.



Sistema: red de elementos inter-relacionados, que se influyen entre sí, y que cumplen una función como conjunto. Ejercemos roles, honramos valores, cumplimos propósitos, nos estimulan, somos creativos...



POST-IT CONSTELACIONES

POST-IT CONSTELACIONES



CREACION DE CONSTELACIÓN

- Usar una hoja.
- Poner un punto en el centro representando la razón de ser del sistema
- Colocar post-its representando a los miembros del sistema en la hoja según su nivel de implicación o compromiso con la razón de ser del sistema y sus relaciones con los demás.
- Una flecha en el post-it indica adónde mira la persona: solo en una dirección.



José Carlos **BERMEJO** Higuera
www.josecarlosbermejo.es