

*Área Coaching*

Por MONTSERRAT HIDALGO

Ser Coach



El pasado viernes día 27 de octubre se inauguró en la Universidad de Salamanca la Segunda Promoción del Título de Experto en Coaching. Veinticinco nuevos alumnos han decidido hacer del Coaching su profesión, su medio de vida. Enhorabuena a todos ellos. Posiblemente muchos de ustedes se preguntarán qué es ser coach y cómo puede un coach ayudarle en su vida.

A día de hoy el Coaching es una disciplina que está ayudando a millones de personas en todo el mundo a tener éxito en aquello que se proponen. Es un proceso de entrenamiento que cubre el vacío existente entre lo que usted es ahora y lo que desea ser.

La definición más oficial que podemos encontrar es la que nos proporciona la Asociación Internacional de Coaching (ICF) y dice así: "es el arte de apoyar y potenciar a otras personas para que logren sus objetivos".

En la mayoría de los casos las únicas limitaciones para conseguir lo que deseamos están dentro de nosotros mismos. La mayoría de nosotros pasamos la vida llevando una máscara social que oculta nuestra verdadera personalidad. En lugar de mostrar los colores de nuestra humanidad, nos esforzamos por esculpir una imagen de la persona que creemos que el mundo quiere que seamos. En muchas ocasiones, nuestro mayor enemigo lo llevamos dentro. Nosotros nos ponemos nuestros propios límites. Hay una máxima en Coaching que dice: "Si usted cree que puede, está en lo cierto. Si usted cree que no puede, también está en lo cierto". Decimos cosas que otros quieren oír, llevamos ropas que a otros les gustan, hacemos lo que otros esperan de nosotros. En lugar de vivir para lo que estamos destinados, acabamos viviendo la vida de otras personas.

El Coaching enseña a cada persona a descubrir quién es realmente y cómo vivir acorde a ello. Por tanto, esta disciplina te ayuda a convertirte en aquello que deseas ser: a tener el trabajo o la empresa de tus sueños, a deshacerse de viejos hábitos de conducta, a mejorar tus relaciones con los demás, a ser mejor comunicador...

En definitiva a convertirte en la mejor versión de ti mismo, sacando lo mejor que tienes dentro y a ser feliz, qué es el fin último por el que estamos aquí.