

FACILITAR LA TOMA DE CONCIENCIA MEDIANTE EL COACHING

MARÍA CRISTINA ABARCA PARRA

Magíster en Educación. Departamento de Formación Pedagógica.
Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación

*“El universo es más grande
que la visión que tenemos de él”*

HENRY DAVID THOREAU

Resumen

El trabajo orientador adquiere un nuevo procedimiento que facilita la comprensión de las problemáticas que enfrentan los adolescentes.

Resolver sus inquietudes, tomar conciencia de sus debilidades y escucharse a sí mismo y desde ese sí mismo, aceptarse y aceptar que el cambio existe si él lo quiere, es parte de su proceso de vida.

Con el apoyo del orientador le permite admitir que se han equivocado, que sus elecciones no han sido siempre acertadas y podría enfrentar los mismos problemas o similares, desde otra perspectiva.

El profesional renueva su práctica pedagógica y los estudiantes aprenden a resolver problemas: uno y otro crecen en el proceso.

Abstract

The work of the counselor acquires a new procedure that affords to understand problems that faces teenagers.

Solving teenager anxieties, facing awareness of this weaknesses and listening to himself and from himself to accept himself and accept that change exist if he wants to it is part of his way of living.

With counselor assistances the teenager allows to admit that he had wrong, his choices have been the right ones and facing his same problems or similar ones from another point of view.

The professional helps the troubled teenager in his process. He renews his pedagogical practice and the students learn to solve problems: one and another grow in this process.

Key Words: insigh – coaching – coache – self.

Una de las preocupaciones que como orientadora me interesa resolver la constituye el conocer y comprender las problemáticas que enfrentan los adolescentes. Apoyar el proceso de crecimiento y desarrollo de los estudiantes en los colegios significa asumir una gran responsabilidad que se comparte con los profesionales de la educación del establecimiento.

Las tareas que el adolescente ha de conocer, y resolver durante su proceso son parte de su proyecto de vida y de sus resoluciones depende, muchas veces, su futuro vocacional, su búsqueda de pareja, sus decisiones religiosas, sus intereses y militancias políticas. Es cierto que no todas adquieren el mismo grado de importancia, unas ni siquiera son consideradas mientras que una sola puede conducir al joven a cuestionamientos profundos que no son fáciles de resolver y que pueden acompañarlo toda la vida.

Otras surgen de su entorno, especialmente de las experiencias y presiones del medio: sus padres, sus relaciones sociales, sus posibilidades laborales. Algunas proceden de la necesidad de adoptar una posición frente a la vida: política partidista o ausencia de compromiso, crisis de fe, que se evidencia en la decisión de tomar una postura religiosa o de vivir en un profundo ateísmo.

De su resolución depende la tranquilidad emocional del que las experimenta, de lo contrario, su autoestima decae porque aunque intenta tomar decisiones, siempre vuelve a enfrentarse con la sensación incómoda de volver a tomar los temas que aún no ha resuelto a entera satisfacción y que, internamente, sabe, que le molestan. Los pares de opuestos reflejan las profundas contradicciones adolescenciales, uno u otro, blanco o negro, nunca un quizás, o alguna posibilidad de considerar que puede que no estén todos los datos y por esto, sería mejor tomarse un tiempo antes de resolver.

Sin embargo, hay asuntos que no son tan posibles de solucionar dicotómicamente, ya que por su relevancia, exigen un análisis exhaustivo porque las decisiones que se acepten han de ser consensuadas, ponderadas y asumidas después de un tiempo de reflexión y en especial con el apoyo de un mediador, de un coach.

Un acercamiento al coachee, al adolescente aporaleado, posibilita el descubrimiento de su falta de integración, de sus incongruencias, que se evidencian en el manejo del idioma, primeramente, y que luego de la aplicación de técnicas de coaching, pueden revelar problemáticas que afecten el cuerpo físico.

No se es lo que se dice y no se es quien pontifica y pondera lo que hace, sino quien desde su angustia es capaz de admitir sus problemáticas para que al transmitirlas a otro ser humano, éste se perciba como está siendo. Verse no es lo mismo que mirarse. La diferencia marca las distancias y permite dar inicio al tratamiento.

Los orientadores y profesores jefes que han aprehendido quienes son los que los rodean como parte de la comunidad educativa de que forman parte, el convertirse en practicantes de coaching les posibilitaría centrar sus esfuerzos en la relación con sus atendidos para apoyar su proceso de darse cuenta de sus inseguridades y dudas que les impiden ser congruentes en las decisiones que adoptan.

El proceso de asumirse desde el sí mismo es más complicado para el joven que normalmente busca que otros den respuestas a su problema para poder discutir y admitirlas después de someterlas a una evaluación desde fuera. Acercarse a su interior y reconocerse débil, cobarde, inconsistente, lo convierte primero en un ser que admite estar desvalido pero que, en la segunda etapa, no puede escapar de su destino: la búsqueda de las respuestas está dentro de sí y es cosa de tiempo el encontrarlas.

Si lo consideramos desde el punto de vista del afectado, una persona que va guardando sensaciones de frustración por no poder expresar lo que realmente siente, va lentamente, sin darse cuenta, acumulando una sensación de desagrado consigo misma hasta que dicha molestia se convierte en una presión intensa que puede derivar en una reacción descontrolada ante cualquier estímulo.

Los que la contemplan no siempre conocen las verdaderas causas que motivan estas respuestas inusitadas, lo que hace que se cree un verdadero círculo de actitudes y comportamientos no explicados pero susceptibles de ser objeto de sanción social por los observantes.

Llevar a desarrollar respuestas asertivas, es un largo camino de aprendizaje que parte por el reconocimiento de las verdaderas causas internas de conflicto: mientras los miedos, los aspectos

vulnerables no se muestren ante el coach, el sujeto no percibirá que el cambio ha de iniciarse dentro de sí empezando por admitir sus inseguridades. Un tiempo que a los inicios es largo, y a veces, un proceso tedioso para el joven porque su propia etapa de desarrollo lo impulsa a acelerarse, a no concederse un minuto en sí mismo ya que tiene que seguir y está apurado porque podría perder, no importa qué..., pero no quiere perderselo.

Tomar conciencia de sí mismo implica concederse un espacio para revisar las formas de acción y reacción que se tienen ante situaciones consideradas conflictivas. En los adolescentes, permite que episodios de su pasado inmediato vuelvan a su memoria con precisión, porque muchos de estos momentos constituyen parte de su presente, no han sido superados y aún duelen.

Un proceso de ayuda parte por entender que cada ser humano es una criatura evolutiva por naturaleza por esto todo suceso, todo acontecimiento que se viva constituye una posible enseñanza que, si no se está atento pasa casi inadvertida.

Un practicante de coaching ha de adiestrarse a sí mismo en el reconocimiento de estas señales para poder apoyar al estudiante, adolescente a integrar en su conocimiento de sí mismo el impacto que lo que sucede desde lo externo despierta una sensación, un sentimiento y una reacción que no siempre es la esperada, la usual, la considerada, lógica.

Al respecto, Husserl estima que “yo no soy un ser viviente, ni siquiera un hombre, o una conciencia, con todos los caracteres que la zoología, la anatomía social o la psicología inductiva perciben en estos productos de la naturaleza o de la historia: yo soy la fuente absoluta, mi existencia no procede de mis antecedentes, de mi medio físico y social, es ella”.

Hacerlo consciente constituye un proceso en que es indispensable aprender a abrir la puerta a la percepción estando dispuesto a tener todos los sentidos disponibles para ir comprendiendo lo que está más allá de la situación específica: es un darse cuenta de su esencia.

El coaching propone entrar en contacto con los ritmos básicos de la vida tanto en los aspectos físico, emocional y espiritual para ir expandiendo la capacidad de percepción y expresión en virtud de un enfoque integral donde el acompañamiento a las personas se produce porque se apela al lenguaje corporal, la verbalización de las emociones, el contexto donde se producen los acontecimientos y muy especialmente, el interés de los jóvenes por volver a estar mejor.

Uno de los elementos más importantes lo constituye el aprender a escuchar. Escuchar al otro, es una de las habilidades que, desde el practicante del coaching pasa al aprendiz para que en él se continúe realizando el proceso de hacerse cargo de sí mismo, desde dos líneas de acción importantes.

La primera, es la de constituirse en el primer informante de lo que le sucede, el principal reconocedor que está en proceso de búsqueda continua de informaciones sobre sí mismo para buscar alternativas de solución de problemas en primer lugar, y para compartir con otros sus descubrimientos y hacer cambios que le permitan resolver con éxito lo que desde el encuentro con el coaching se convierte en un desafío personal: estar bien, cada día mejor porque de él depende.

Si se ha observado a sí mismo con ayuda del profesional, es para que admita que en cada decisión que ha tomado, hay un resultado hacia el bienestar y por tanto, hay que repetir estas acciones y otras resoluciones que no han sido tan afortunadas y cuyos efectos perduran hasta que sea la persona quien determine libremente cómo se hace cargo de sí, cómo efectúa sus elecciones y en definitiva qué actitud asume.

La segunda línea implica el reconocer que el saber escuchar constituye un aprendizaje que le traerá consigo la satisfacción de conocer más significativamente a los que le rodean y podrá comprenderlos sin juzgarlos. Hacia sí mismo es aprender a reconocer los propios problemas y el origen de estos, dejándolos en otra habitación cuando se desea escuchar lo que el otro quiere decir. Si no se logra, la forma de escuchar estará alterada porque dentro de uno es más importante lo que nos sucede.

Si el otro nos interesa como auténtico otro, se le escuchará sin pretender pensar por él. Él es respetable y en el acto de escuchar nada de lo que diga alterará ese hecho. Es su opinión o su visión sobre algún suceso. Se estima indispensable detenerse y posibilitarle que se escuche a sí mismo porque lo que siente tiene que ser verbalizado para reconocer en sus propias palabras una realidad que puede no ser la misma para el que la escucha como para el que fue protagonista. El surgimiento de los sentimientos y emociones que se manifiestan da una connotación especial a las palabras que adquieren ritmo, entonación, fuerza, que explican más que lo que se dice, aquel dolor, pena, susto y rabia que afectó al sujeto.

No hace falta emitir ningún juicio de valor después de realizar la experiencia de escucharse: todo está ahí para el aprendizaje del que está contando aspectos o episodios de su vida. Por eso, saber escuchar implica saber callar, aunque el episodio contado traiga a la memoria un suceso que aún nos duela. Es la voz del otro la que interesa. Porque escucharlo no significa ser su gurú, no es al consejero al que se apela, es al oído atento del que no lo desaprovecha, solo trata de comprenderlo desde lo que el mismo es.

Cuando el coacher adquiere el convencimiento que ha sido escuchado, advierte por sí mismo dónde está la raíz del problema que lo afecta y propende a buscar por sí mismo caminos de solución de sus problemáticas porque puede acceder a su realidad en forma más específica. La solución siempre estuvo en sus manos pero no podía evidenciarse: faltaba el encuentro con el que le dio tiempo para comprenderse desde su singularidad, respetando su forma única e intransferible de interpretar la realidad y a partir de esa interpelación, apoyar su forma de intervenirla para solucionar sus dificultades.

Para el orientador, el ser practicante de coaching le abre un camino: de escuchar al otro de un modo diferente al de la terapia tradicional porque no se persigue dar soluciones, ni consejos, ni decirle al otro lo que debería haber hecho ni motivarlo a que lo haga, ni derivar a otras terapias, ni clasificar problemas según sea el interlocutor.

Se aprende a escuchar sin interpretar lo que escucha. Solo se acompaña lo que el otro dice, siente o manifiesta a su modo sobre sí mismo creando por el simple acto de escuchar, callado, un ritual de aceptación del que ha recurrido a la consulta. La práctica de coaching genera en ambos pero sobre todo en el orientador un cambio porque se ve a sí mismo en una actitud más pasiva pero más concentrada, más atenta a detalles, más centrada en el otro, reconociendo que el camino de búsqueda del consultante puede acompañarse sin obstruirlo porque las respuestas están en él y es muy acertado procurarle un momento para que desde él mismo intervenga.

Las soluciones que surgen de la persona que tiene la posibilidad de verse a sí mismo son más duraderas porque, desde el instante del desahogo, va teniendo una percepción más clara de lo sucedido, del ambiente donde se produjeron los hechos, de las intervenciones suyas y las de los otros, por esto se puede ver sin concederse el tener toda la verdad pero sí una parte, lo que explica, sin justificar, sus reacciones. Lo que determine genera salud mental y física porque hay una liberación de preocupaciones que afectaban las relaciones humanas.

Sentirse diferente, aprender a renovarse en la práctica del trabajo cotidiano de apoyar a otros, propio del orientador y el profesor jefe, se nutren con el ejercicio del coaching porque su práctica genera una percepción más acabada de los sentimientos y percepciones de la realidad de los demás en una dimensión más amplia y permite sentirse activamente interesado en los que forman parte de su comunidad.

Bibliografía

Husserl, Edmundo (1997). La posibilidad de la fenomenología. Editorial Complutense. Madrid. España.

De la Plaza, Javiera (2007). La inteligencia asertiva. Editorial Zig Zag. Santiago de Chile.