



LA CONEXIÓN CON LO POSIBLE

POR GABRIELA ARDITI KARLIK

Gabriel Furman resume el aporte de este proceso a través de una frase de Proust: "El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos".

Miedo, inseguridad, autoestima dañada, culpa. Son algunos de los sentimientos que nos inmovilizan y anclan a un círculo negativo que nos cierra posibilidades. Nos hacen caer en "la nada"; un limbo de petrificación

que nos impide pensar, tomar decisiones y reflotar. Muchas veces necesitamos un tanque de oxígeno que nos permita respirar mientras vivimos aquel proceso y, sobre todo, emerger para lograr inhalar y exhalar de manera independiente.

Uno de los métodos que nos permite estar acompañados, junto con instruirnos para transitar por el camino que nos permita cumplir nuestras metas o desarrollar habilidades, tal vez desconocidas, es el coaching.

Se trata, literalmente, de tomar un entrenador (sí, como en el deporte) que nos permita generar las condiciones para autoconocernos y extraer nuestras potencialidades tanto personales como profesionales.

"Tomar conciencia, creer en uno mismo y ser responsable, son pilares fundamentales en el coaching".

Muy relacionada con el "enseñar a pescar" en vez de obsequiar el alimento, esta disciplina aparece en la antigua Grecia con Sócrates, quien la denominó "mayéutica" (partera, en griego). También se puede reconocer su estructura en los "Diálogos de Platón" y en la ética de Aristóteles, basada en la búsqueda de la felicidad.

El concepto "coach" proviene del pueblo húngaro Kocs (S. XV), haciendo referencia a "coche" como medio de traslado.

Recién en la década de los '70 reaparece vinculado al ámbito deportivo, en los Estados Unidos, gracias a Timothy Gallwey, profesor de literatura y capitán del equipo de tenis de Harvard. Él descuajó las barreras físicas de un deportista para reinstalarlas en los traicioneros juegos de la mente.

Y John Whitmore fue quien expandió el método hacia el mundo empresarial.

"Necesitamos de ciertas habilidades fundamentales para la vida, pero que no son enseñadas ni en el colegio ni en la universidad".

Sea deportivo, personal, ejecutivo, corporativo, para mu-

eres, jóvenes, padres, de salud, en la enseñanza, político o artístico, el coaching es hoy un método para vivir mejor.

Sobre esto conversamos con Gabriel Furman, coach certificado y director ejecutivo de la Escuela de Coaching Creantum Santiago.

Más allá de la zona de comodidad

¿Hay límite de edad para un coaching?

- Pienso que es necesario hacer una distinción. Hay dos ideas que pueden confundirse. Una cosa es recibir coaching, es decir, decidir realizar un proceso de coaching con un coach profesional para lograr objetivos personales o laborales. Otra cosa es estudiar para certificarse como coach profesional. Yo tengo el privilegio de dedicarme a ambas. Soy coach certificado y también director de mi propia escuela de coaching, Creantum Santiago. En esta escuela contamos con un programa acreditado internacionalmente para aquellos que se quieran formar y aprender a hacer coaching. Para ambos casos, no hay un límite



LOCALES COMERCIALES EN VENTA

UF 8.525	Raúl Labbé, habilitado, planta libre, bodega, estac.	110 m ²
UF 9.000	Metro Einstein, habilitado, patente restaurant	300 m ²
UF 9.150	Av. Matta, 2 locales, 2 salas de venta, 6 privados	300 m ²
UF 11.000	San Diego, 2 niveles, habilitados, cercano a Matta	350 m ²
UF 11.000	La Dehesa, habilitado, para inversión, estac.	116 m ²
UF 14.000	10 de Julio, con oficinas, galpón, subterráneo	480 m ²
UF 19.000	Lira, excelente, 3 niveles, esquina, estac.	700 m ² /320 m ²
UF 19.070	Nataniel Cox, 2 galpones, patente comercial	690 m ²
UF 29.400	M. Montt, esquina, gran vitrina, 25 estac.	40 m ² /420 m ²
UF 35.990	A. Vespuccio, exposición, presencia, estac.	270 m ² /610 m ²

LOCALES COMERCIALES EN ARRIENDO

UF 115	Sector Patronato, 2 niveles, gran flujo, habilitado	150 m ²
UF 150	Recoleta, gran flujo y conectividad, un nivel	590 m ²
UF 190	Gran Avenida, 2 niveles, habilitado, trifásica	240 m ²
UF 210	Ediodoro Yañez, 2 niveles, 6 estac. habilitado	270 m ²
UF 240	Bellavista, oficinas, garage, patentes al día	470 m ²
UF 290	Manquehue, doble altura, terraza privada, 6 estac.	360 m ²
UF 340	Mall La Dehesa, esquina, 2 niveles, habilitado	285 m ²
UF 400	Bosque Norte, exposición, ideal restaurant	330 m ² /405 m ²
UF 400	Matias Causiño, 2 niveles, ideal restaurant/retail	300 m ²
UF 540	Isidora G. 2 niveles, habilitado, ideal restauran	420 m ²

Ejecutivo: Carolina Munizaga / +569 7388 0498 / cmunizaga@alaluf.com

Hendaya 263 · Las Condes | **2 2211 7800**
www.alaluf.com

de edad. Lo que realmente es esencial es la apertura al aprendizaje y el auténtico deseo de ir más allá de nuestra zona de confort para lograr lo que deseamos.

¿Cómo saber qué tipo de coaching tomar? ¿De qué depende nuestra elección?

- Pienso que más que elegir un tipo de coaching, lo más importante es averiguar sobre la calidad profesional del coach. Para saber si estamos frente a un profesional competente, es necesario considerar lo siguiente: Dónde se formó y su nivel de acreditación, su experiencia "en terreno" (horas de vuelo), referencias de externos (ojalá testimoniales) de sus coachees anteriores, estilo de coaching y especialidad, y el "feeling" que tengamos con él, ya que el coaching efectivo se basa en una relación de confianza, profundo respeto y autenticidad. Es importante ofrecer una sesión de prueba como primera instancia para conocerse, ver si efectivamente es posible ayudar a la otra persona y explicarle la metodología.

"A diferencia de la psicoterapia, el coaching trabaja principalmente desde el presente hacia el futuro".

En términos prácticos, ¿en qué consiste este entrenamiento?

- Para poder entender qué es coaching, debemos explicar tres palabras básicas: el coach, el coachee y el coaching. El coach es el profesional preparado, responsable de facilitar el proceso de aprendizaje. El coachee es quien recibe el servicio, también llamado el "coacheado" y responsable de los resultados. El coaching puede referirse al proceso o también a la disciplina. Con esta distinción podemos dar una definición más pragmática. La International Coach Federation (ICF) lo define como "una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante este proceso el coachee profundiza en su conocimiento, aumenta su desempeño y mejora su calidad de vida".

Desde el presente

¿En qué se diferencia esto de un terapeuta (psicólogo o psiquiatra)?

- Es crucial entender que coaching y psicoterapia no es lo

mismo. La psiquiatría tiene un enfoque más bien en tratar enfermedades e indaga bastante en los traumas del pasado. El coaching no trabaja ni con patologías ni enfermedades, sino principalmente en el logro de objetivos y el desarrollo del potencial humano. Así, a diferencia de la psicoterapia, el coaching trabaja principalmente desde el presente hacia el futuro. Es responsabilidad ética del coach profesional ser transparente y auténtico al momento de explicarle al cliente el alcance y las limitaciones del coaching. Esto no es la panacea y si la persona necesita atención psicológica o psiquiátrica, el coach debe derivarla a un profesional que tenga esas competencias.

"La persona debe cuestionarse ¿qué deseo lograr (o mejorar)? y ¿estoy listo para comenzar el viaje?".

¿Cuáles son los principales conceptos que se trabajan con la persona o grupo?

- En realidad cada persona o equipo que decide realizar un proceso de coaching define sus propios objetivos. Sin embargo, hay temas que suelen ser muy comunes. Desde mi experiencia, algunos de los que aparecen con frecuencia son: liderazgo, comunicación efectiva, felicidad personal, relaciones interpersonales, metas organizacionales, toma de decisiones, autoconocimiento, autoconfianza, administración del tiempo, resiliencia, gestión emocional, logro de objetivos, equilibrio trabajo/familia y lograr claridad en los objetivos deseados.

Se dice que los pilares de esta disciplina son tomar conciencia, creer en uno mismo y ser responsable. Pero ¿qué cosas debe cuestionarse una persona para poder ser sujeto de un coaching?

- Esos tres pilares que mencionas son realmente fundamentales y la base para un proceso de coaching exitoso. Ahora; para que haya coaching es necesario un coach, un coachee y una brecha. Ésta es la oportunidad de aprendizaje y desarrollo entre un punto A (situación presente) y un punto B (situación deseada). Es justamente dentro de esa brecha que ocurre el proceso de coaching. Si no la hay, no hay coaching. Por lo tanto, lo que la persona debe cuestionarse es: ¿qué deseo lograr (o mejorar)? y ¿estoy listo para comenzar el viaje?

"La transformación personal es un puerta que sólo puede abrirse desde adentro".

¿Cuál es el grado de efectividad?

- Esta pregunta es muy interesante y creo que la respuesta puede ser inesperada para muchos. En un proceso de coaching los resultados dependen del coachee. El coach es responsable del proceso, pero los resultados están en manos de quien lo realiza. Él es responsable de lograr los objetivos. El enfoque del coaching es fomentar la responsabilidad y la independencia del coachee. Por lo tanto, por muy bueno que sea el entrenador, si el entrenado no está realmente comprometido, el proceso no podrá ser efectivo. Ahora bien; según un estudio basado en encuestas internacionales a varios miles de coachees, el 95% declara estar muy satisfecho con el coaching que han recibido y manifiestan que logra las metas establecidas. Hay personas que, por ejemplo, ascienden en su empresa, obtienen premios por liderazgo excepcional y más.

¿Tanto así puede cambiar una persona?

- Dependerá de su decisión y profundidad deseada. El coach

no cambia al coachee; es el coachee el que decide cambiar. Hay una hermosa frase que refleja esta idea: "La transformación personal es una puerta que sólo puede abrirse desde adentro".

El poder de elegir

¿Se podría relacionar la palabra "coaching" con "renacimiento"?

- Nunca lo había pensado, pero ahora que lo propones me hace mucho sentido. De hecho, el coaching consiste en una invitación profunda a recrearse; volver a nacer, transitar de un estado que nos limita a una nueva forma de observar que nos regala nuevas posibilidades. El coaching nos recuerda el poder que tenemos en nuestras manos día a día, de elegir conscientemente la vida que deseamos vivir. Consiste en un maravilloso viaje para liberar nuestro potencial y ser lo que podemos llegar a ser.

"El coach es responsable del proceso, pero los resultados están en manos de quien lo realiza".



CAMBIOS LIBERTY **SIEMPRE DA +**

- Compra y venta de moneda extranjera, monedas de oro.
- Billetes dólar, euro, etc. • CHEQUES moneda extranjera.
- Transferencias Bancarias Internacionales.
- Envíos y recibos a todo el mundo (Western Union).
- Retiro y Entrega a su Domicilio Sin costo ni Comisión.
- SEGURIDAD: Cajas y estacionamiento Privado.

38 años de Experiencia. **PRECIOS ESPECIALES. ¡CONSÚLTENOS!**
La Mejor Atención Profesional y Personalizada. **BERNARDO SERMAN KIRBERG**

Av. Providencia 2653, Lc. 10, Edif. Forum (lado Viajes Forum) Tobalaba
Cel: (56) 992339159 Para llamar de número fijo: 2233 57113 - 2233 354164
Para llamar de Celular: 2233 57113 - 222312697 - 233 354164
e-mail: aaaliberty@gmail.com www.cambiosliberty.cl

LIBERTY S.A.
Cambio de divisas - Transferencias

+ SEGURO
+ ÁGIL
+ CONFIABLE
+ RESPALDO

En estos tiempos, ¿es una obligación hacerlo al interior de las empresas?

- Creo que el coaching puede aportar mucho al interior de una organización, ya que las empresas buscan principalmente lograr metas y resultados. Si éstos no son satisfactorios, el coaching puede generar un impacto positivo. Mas allá de los resultados cuantitativos que puede generar el coaching, también muchos empresarios reconocen que contratar este servicio puede ayudar a sus gerentes a desarrollar habilidades claves para el funcionamiento óptimo de un sistema humano. Por ejemplo, potenciar el liderazgo, aprender a dar y recibir retroalimentación, coordinar acciones, generar un ambiente positivo, potenciar la resiliencia y formar equipos de alto desempeño. En toda organización humana y empresa, el mayor activo son las personas. En este sentido, la oportunidad de crecimiento y desarrollo que puede ofrecer el coaching constituye un aporte esencial para la efectividad empresarial.

¿Qué habilidades debe tener un coach?

- La ICF ha hecho un trabajo precioso y sistemático, justamente para poder definir y clasificar cuáles son las habilidades esenciales que debe tener un coach profesional. Basado en el trabajo y las investigaciones de los mejores coaches del mundo, la ICF propone 11 competencias clave. Algunas son: escucha activa, preguntas poderosas, presencia, confianza y diseño de acciones. Todas estas habilidades se traducen en conductas observables y pueden entrenarse a través de ejercicios, juegos, sesiones de coaching de práctica y retroalimentación.

La clase que nunca tuvimos

Se dice que el coaching es la profesión del Siglo XXI...


- Estoy de acuerdo y por eso creo que debería enseñarse de forma rigurosa e inteligente en los colegios y universidades. Las habilidades que ofrece el coaching al mundo moderno son mucho más que las de una disciplina en particular. Desde una mirada más espiritual, son herramientas para despertar el alma y permitirle expresarse con su máxima luz. Para mí, el coaching es la profesión del desarrollo del potencial humano y consiste en transitar de la información a la transformación; del hacer al ser. Los desafíos que enfrentamos como humanidad en el Siglo XXI no pueden ser resueltos con más de lo mismo. Como dijo Einstein: los problemas no pueden ser resueltos con el mismo nivel de pensamiento que usamos cuando los creamos. El coaching consiste en expandir nuestros niveles de consciencia, enfocándonos en la solución. Hay una frase de Proust que resume el aporte que ofrece el coaching: "El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos." Ese es el regalo que el coaching tiene para brindar.

"El coaching consiste en una invitación profunda a recrearse; volver a nacer".

¿Obedece a un vacío en nuestra sociedad actual?

- En nuestra sociedad occidental moderna existe efectivamente un vacío esencial en el desarrollo del potencial humano. Necesitamos de ciertas habilidades fundamentales para la vida, pero que no son enseñadas ni en el colegio ni en la universidad. Para mí, formarse como coach representa darnos el regalo de asistir a "la clase que nunca tuvimos". Aprender a desaprender, aprender a aprender, a escuchar, desarrollar la empatía, cultivar relaciones interpersonales de calidad; aprender a vivir en el presente, gestionar nuestras emociones y asertividad, son algunas de las habilidades que pueden potenciarse. Es importante reconocer también que el coaching es una disciplina bastante joven, en constante desarrollo, y queda bastante por madurar y mejorar.

"La oportunidad de crecimiento y desarrollo que puede ofrecer el coaching constituye un aporte esencial para la efectividad empresarial".

Gabriel Furman es licenciado y bachiller en Humanidades con mención en Filosofía de la Universidad Adolfo Ibáñez. Se graduó de la Johns Hopkins University con un Bachelor of Science in Business Administration. A su regreso a Chile fue profesor titular en distintas universidades. Es también graduado de los cursos Positive Psychology Coaching y Advanced Positive Psychology Interventions. Además, se ha especializado en temas de resiliencia, fortaleza mental, efectividad personal, psicología positiva aplicada y está certificado por la International Coach Federation (ICF) como Executive Coach (nivel PCC). También se certificó como facilitador en Team Coaching International y es magíster en Habilidades Directivas de la UAI. Actualmente es también profesor de postgrado en la Facultad de Comunicaciones de la PUC y director ejecutivo de la Escuela de Coaching Creantum Santiago. 

*Contactos: www.maestriapersonal.cl/santiagodechile@creantum.com