

¿Eres Coach en tu vida familiar?

Por **Laura Montilla** y
Luis Arocha Mariño



La máxima fiesta del fútbol puso en la pantalla de millones de espectadores en todo el mundo un deporte que, aparte de ser entretenido, deja diversas enseñanzas prácticas para la vida diaria.

Cada día más, los coaches o técnicos son protagonistas de los triunfos y derrotas de sus equipos, a partir de sus decisiones pero: ¿has pensado en que tú eres tu propio coach y juegas el partido más importante, tu vida?

Se acerca el mundial de fútbol y la mayoría de las miradas están puestas en los equipos de preferencia y en los rivales de la misma altura. Algunos, sentimentalmente, apostamos a representantes de nuestros países, o en todo caso, a vecinos queridos. Lo cierto, es que el juego constituye una forma de aglutinar, en forma pacífica y amistosa, esa costumbre humana de tender a formar grupos y a colocar distante a quienes no comparten nuestra apreciación de las cosas.

Pues lo cierto es que los jugadores no están solos en su desempeño, cuentan con observadores activos que los ayudan a mejorarlo y sobre la marcha del partido, incrementar su capacidad decisoria para ir tras la meta final: ganar el juego en cuestión y, si resulta posible en el intercambio de capacidades y desempeños, alzarse con la copa. En esto los técnicos, incluyendo los respectivos coaches, a pesar de no ser vistos en la cancha de juego propiamente, juegan un papel fundamental, tanto en la derrota como en la victoria. Esta capacidad y astucia de los coaches para brindar apoyo a quien se desempeña directamente en el desarrollo de los acontecimientos tiene una estructura, es decir, patrones de comportamiento que se mantienen invariables a lo largo de la actividad y su planificación estratégica.

De esto se dio cuenta, en los años setenta del siglo pasado, Timothy Gallwey, entrenador o coach de diversos deportes y quien acuñó el término "juego interior" para indicar algo con lo que los psicólogos venían operando desde mucho tiempo atrás: Quienes comandan nuestras acciones no son nuestros pensamientos conscientes, sino una serie de impulsos soterrados, relacionados con nuestra historia sutil, nuestros sentimientos y emociones cultivados desde muy temprano, y que no son conocidos hasta que logramos despejarlos con un esfuerzo particular, utilizando nuestras competencias para "navegar interiormente". Eso es lo que hace que seamos "ciegos" ante ciertos estímulos o conductas que sólo otro –el coach en el caso del deporte que nos ocupa– es capaz de detectar y señalar algunos correctivos que a su vez, pondremos en marcha una vez alertados.

Preparándote para la victoria

El propio Gallwey, y muchos otros seguidores, se percataron de que esto no sólo rige para los deportes, sino que es una condición humana universal, dando origen al coaching ejecutivo, organizacional y posteriormente al vital, familiar, infantil, de salud... y una larga lista que continuará crecien-

do en la medida de que reconozcamos las bondades de tan reciente profesión.

Algunos principios fundamentales guían el buen desempeño de la noble actividad: Prepara bien lo que quieres que acontezca en tu futuro, delimita tus capacidades actuales y la manera como puedes adquirir otras nuevas, planifica tus pasos y explora los deseos y competencias de otros involucrados, es decir, conforma equipo con ellos, busca siempre un equilibrio armónico y ecológico con tu medio y con las personas que te rodean, entre otros.

El coaching ha llegado a tal nivel de desarrollo, reconociendo y aplicando las reglas de funcionamiento de nuestro cerebro-mente, que involucra todas las actividades humanas y ya existen entrenamientos, libros y Web que te preparan hasta para autocoaching o cómo ser un observador eficaz de uno mismo.

Búscalos como has hecho siempre con tu deporte favorito y ¡haz de tu familia entera tu mejor equipo! Que salgan todos con la copa de la victoria, armonía en la vida cotidiana, planificación eficiente de logros a corto, mediano y largo plazo o si no, entrénate tú y sé el mejor coach para tu equipo familiar: ¡Será una de tus mejores inversiones!



Especialistas

Luis Arocha y Laura Montilla

Laura es docente desde 1.975, dedicada por más de 30 años al estudio, investigación y ejercicio de la pedagogía, conducción y rehabilitación del ejercicio docente. Master Practitioner en PNL. Coach certificada de la ICC.

El Dr. Arocha es psiquiatra-psicoterapeuta. Trainer PNL. Creador de Neurocodex.

Realizó estudios de Practitioner, Master en PNL certificándose y ejerciendo como facilitador y entrenador. Miembro fundador de la Unidad de Comunicación Humana y Terapia Familiar (Ucohtef) de la Escuela de Medicina J.M. Vargas (UCV).

Tel: 02127534812

www.pnlvenezuela.com / www.ilacot.com

Av. Caurimare, quinta Roselvi, Colinas de Bello Monte.