

## Herramientas del coaching para mejorar la profesión docente

Bernardo Huerga Navarro\*

**L**o mejor de un proceso de coaching no es conseguir un objetivo. Lo mejor de un proceso de coaching es descubrir que eres el tipo de persona capaz de conseguirlo.

Es saber que, mucho antes incluso de acometer un proceso de cambio o de mejora, ya tenías todo lo necesario en tu mochila, es darse cuenta de que hay un tú y hay un contigo. El “tú” es lo que eres en esencia, básicamente potencial y sabiduría, y el “contigo” es la voz interior que te bombardea constantemente con pensamientos que te limitan: creencias, visiones estereotipadas y juicios de valor adquiridos (no lo conseguiré, hay pocas plazas, no tengo tiempo, los otros son mejores que yo, lo he intentado muchas veces, etc). Este concepto del tú y el contigo lo explica maravillosamente bien Eckhart Tolle en su libro *El poder del ahora*.

Un proceso de coaching te ayuda a mirar de forma diferente, con tus mismos ojos. Te da la posibilidad de ver más allá. Te ofrece ángulos de visión que nunca habías contemplado.

Imagina que toda tu vida has caminado por un escenario a oscuras iluminado tan sólo por un gran foco que dibuja un haz de luz en el suelo. Nunca se te ha ocurrido pensar que más allá de ese haz de luz pudiera haber algo más que oscuridad. Pero de pronto, alguien enciende todas las luces y ves las enormes lámparas de araña colgando del techo, las butacas rojas en el patio, los frisos en los palcos, las

---

\* *SECRETARIO DE ORGANIZACIÓN del sindicato independiente de profesores ANPE Canarias. Máster en Teología y Experto en Coaching docente.*

cortinas de terciopelo y el foso con una orquesta de 50 instrumentos dispuestos a sonar. Todo lo que siempre estuvo allí pero en lo que tú ni tan siquiera habías reparado. Últimamente escuchamos mucho las palabras coaching y coach. Si buscamos en un diccionario de inglés la palabra coach, encontraremos que significa entre otras: entrenador, preparador o instructor, pero, ¿instructor de qué?

El coaching es un proceso personalizado de descubrimiento de uno mismo y de gestión de los cambios necesarios para alcanzar los objetivos que nos llevarán al bienestar y a la plenitud. Es una filosofía de vida que nos hace responsables de nuestro futuro.

Coach, es la persona que a través del arte de la pregunta, hace que generes confianza en ti mismo. Te ayuda para tener la mente permanentemente abierta. Es un espejo que refleja la luz que proyectas. Para aprender desde la humildad del que reconoce que su realidad no es la única.

Con la ayuda del coach y a través de un proceso de coaching, todas las personas podemos conseguir nuestros objetivos. Por supuesto los objetivos tienen que ser inteligentes. Se tienen que poder alcanzar. La pregunta es, ¿qué es lo que deseas conseguir? Tiene que ser un objetivo realista. ¿Alguien lo ha hecho antes que tú? ¿Cuáles son los pasos a seguir? Un objetivo limitado en el tiempo: ¿Cuándo vas a empezar? Un objetivo ecológico: ¿Perjudicas a alguien? Y para finalizar, al alcanzar el objetivo, tiene que haber una recompensa.

Si conjugamos el coaching con la fuerza de voluntad, conseguiremos nuestras metas:

*“Hay una fuerza más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica. La fuerza de voluntad” (Einstein).*

Si una persona tiene confianza en sí misma, tiene poder. Si consigue sus objetivos será más feliz en la vida y lo proyectará a su alrededor.

## **PRIMER PASO: PARTIR DE TU REALIDAD**

- VISIÓN de uno mismo.

*¿por qué y para qué estoy aquí?  
¿qué / quién hay más allá de mí mismo?  
¿qué / quién es más importante que yo?  
¿qué legado quiero dejar?*

- **IDENTIDAD** es el concepto que tengo de mí mismo, la **MISIÓN** que tengo en mi vida y a partir de aquí voy a desarrollar mis creencias para poder lograrlo. Tiene que ver con el verbo **SER**.

*¿quién soy?*

*¿cuál es mi misión y/o función en la vida?*

- **CREENCIAS** y **VALORES**, son los pensamientos, creencias y valores que rigen mi vida, y éstos van a condicionar mis capacidades. Tiene que ver con el verbo **CREER** y aquí se genera la **MOTIVACIÓN** (valores) y los **PERMISOS** (creencias).

*¿por qué quiero conseguir ese objetivo?*

*¿para qué quiero conseguirlo?*

- **CAPACIDADES**, son mis aptitudes o la falta de ellas, estrategias, estados emocionales y recursos,... y según esto yo me comportaré en mi contexto. Tiene que ver con el verbo **PODER**, y es la **DIRECCIÓN** a tomar (generada por la motivación).

*¿cómo voy a conseguirlo?*

*¿qué recursos necesitaría, y cuáles tengo ya?*

- **CONDUCTAS**, es lo que hago o dejo de hacer y es cómo me conduzco en mi contexto (es la **ACCIÓN**). Tiene que ver con el verbo **HACER**.

*¿qué acciones específicas tienes que hacer para conseguir este objetivo?*

- **MEDIO AMBIENTE**, es mi contexto, y la manera en que éste me afecta. Tiene que ver con el **AQUÍ** y **AHORA**. Se encuentran las oportunidades y límites externos.

*¿dónde, con quién y cuándo realizo...?*

## **SEGUNDO PASO: ADQUIRIR HÁBITOS**

Es importante recordar lo que Aristóteles decía acerca de los hábitos...  
“Somos lo que hacemos día a día, por lo que la excelencia no es un acto sino un hábito”.

De aquí se desprende que la diferencia en ocasiones entre el “éxito” y lo contrario, está en los hábitos adquiridos y automatizados, y esto requiere de un entrenamiento y una preparación mental adecuada (se trata pues de una habilidad más, el hecho de priorizar tareas importantes, etc...), además de la correspondiente al aspecto físico. Este entrenamiento se basará en la práctica y la repetición de acciones potenciadoras. Acciones propuestas para evitar la postergación y “animar” a la acción:

- **Tener claro el Objetivo.** “Escribir una lista con 10 objetivos a conseguir en un plazo determinado, y redactarlos como si se estuviera ya en dicho momento, y se hubiera conseguido dichos objetivos (usar el tiempo presente y primera persona para que se integre de una forma más sencilla). Posteriormente seleccionar aquel objetivo que de lograrlo aportaría más a uno mismo y escribirlo en otra hoja diferente con todo tipo de detalle. Sobre dicha hoja, escribir también un plan de acción que acerque a su consecución, con fechas y plazos.

- **Planificar:** Supone establecer un plan temporal de acciones para cada objetivo, pero sobre todo incluir dichas acciones en la AGENDA usada por cada persona (física o mental) de forma que se cree el espacio para su desarrollo. En caso de haber varios objetivos intermedios, fundamental establecer acciones para cada uno y si fuera difícil hacerlo de ésta manera, empezar por el futuro y de ahí al presente (es decir partir del momento en el que se ha conseguido el objetivo y retroceder hacia el momento presente).

- **Elegir el sapo...y ¡comérselo!** Esta expresión conlleva el significado de decidir cuál es la acción cada día que menos apetece hacer, la más difícil, ... es decir la que se suele postergar, y “autoimponerse” hacerla la primera de todas.

- **Método ABCDE.** Determinar entre todas las acciones a llevar a cabo y por orden de importancia, cuáles son más importantes y ordenarlas por (ABCDE), e incluso si una tarea implica subtareas, ordenarlas con dígitos dentro de la categoría (A1, A2, ...) de forma que se tenga claro cuáles son las acciones a llevar a cabo primero y consecutivamente cuáles serán las siguientes.

- **Centrarse en resultados clave (Pareto).** Tomando como referencia el principio de Pareto (el 20% de las acciones generan el 80% de los resultados), se trataría de analizar qué tareas son las que están dentro de ese 20% para que sean las primeras a llevar a cabo. Serán las áreas clave de ejecución y han de ser tareas que estén bajo la influencia de uno mismo.

- **Postergación creativa.** Consiste en decidir qué acciones no se van a llevar a cabo o se van a dejar de forma intencionada para otro momento y para eso se practicará el “pensamiento de base cero” en todos los aspectos de nuestra vida preguntándonos:

“Si aún no estuviera haciendo esto, sabiendo lo que ahora sé, ¿lo volvería a hacer hoy?”. Si hay algo que no se empezaría hoy, sabiendo lo que ahora se sabe, se le aplicará la postergación creativa.

- **Eliminando cuellos de botella.** Tomar consciencia de qué acciones “suponen” un bloqueo a la consecución de los objetivos, es decir, qué acciones son cuellos de botella en el camino hacia las metas, para analizarlas y buscar medidas que ayuden a “descongestionarlas”.

- **Loncha a loncha.** “¿Cómo se come un ratón a un elefante? ... loncha a loncha”. Implica fragmentar una acción de gran envergadura, en otras más “livianas” para que se facilite la puesta en marcha.

- **Priorización efectiva:** Establecer realmente cuáles son las prioridades claras, empezando de inmediato por la tarea más importante y llevarla a cabo hasta que esté ejecutada en un 100%

### **TERCER PASO: DETECTAR CREENCIAS QUE PUEDEN LIMITAR LA CONSECUCIÓN DE TUS OBJETIVOS**

Los tipos de creencias limitantes van a venir determinadas en función del área de donde procedan, pudiendo distinguir tres grandes áreas que tendrán una enorme influencia respecto a la salud mental y física de las personas:

a. Desesperanza: creencia de que el objetivo deseado no es alcanzable, sean cuales sean las capacidades del individuo. Ej: “Llegar el primero es imposible”.

*¿Por qué no es alcanzable?*

*¿Conoces a alguien que lo consiguió?*

*¿Qué te lo impide realmente conseguirlo a ti?*

b. Impotencia: creencia de que el objetivo deseado es alcanzable, PERO no se es capaz de lograrlo. Ej: “No soy capaz”.

*¿En base a qué crees que no eres capaz?*

c. Ausencia de mérito: creencia de que no se merece el objetivo deseado debido a algún motivo personal del individuo (por algo que es o ha hecho).

Ej: “El objetivo es alcanzable, soy capaz, ... pero no me lo merezco”.

- ¿De qué te sientes orgulloso en tu vida?*
- ¿Qué cosas has hecho bien en los últimos 12 meses?*
- ¿Qué sabes que haces bien?*
- ¿Qué sabes que los demás dicen que haces bien?*
- ¿Cómo te sientes tras esta reflexión?*

#### **CUARTO PASO: DESCUBRE TUS CREENCIAS POTENCIADORAS**

- Si quieres comprender, actúa.
- No hay fracaso, tan sólo aprendizaje (el fracaso supone un juicio sobre un resultado a corto plazo, no una realidad a largo plazo).
- Todos tenemos los recursos que necesitamos o podemos generarlos.
- Todo comportamiento tiene un propósito / objetivo.
- Tener alguna opción es mejor que no tener ninguna.
- Lo estás haciendo lo mejor posible y aún puedes hacerlo mejor.
- Creamos nuestra propia realidad (nuestras creencias, objetivos y valores constituyen nuestros mapas mentales, que a su vez dan forma al mundo que percibimos. Actuamos como si los mapas fueran reales).

#### **QUINTO PASO: AUTOESTIMA Y MOTIVACIÓN**

Una de las causas, entre otras, que mayoritariamente está presente en la “no” consecución de objetivos es la falta (o bajo nivel) de confianza y/o autoestima.

##### **Dinámicas para mejorar la autoestima:**

- a.- hacer listado de 40 habilidades o cualidades, y posteriormente repasarlas en voz alta.
- b.- hacer resumen todas las noches, de aquello que se ha hecho bien durante el día, obteniendo como mínimo tres momentos que así lo demuestren. Anclar dichas experiencias.

## **Superación de situaciones vitales. Re-orientación profesional y gestión ante el cambio profesional**

Todo proceso de cambio de “pasar de una situación X a una situación Y”, va a venir marcado por una máxima:

*“Todo cambio implica ampliar/salir de la zona de comodidad de cada persona”*

Eso implica que se ha de tomar conciencia de qué es lo que ha estado haciendo y no le está acercando al objetivo y qué otras opciones, distintas a las exploradas hasta ahora, podría llevar a cabo para el mismo fin.

*¿qué estás haciendo distinto para conseguir tu objetivo?*

### **SEXTO PASO: GESTIÓN DEL ESTRÉS Y DEL TIEMPO**

- Desarrollar resistencia al estrés mediante:

- Identificar los factores del estrés - Apartar los factores que están fuera de nuestro control - Modificar la forma con la que evaluamos las situaciones - Reflexionar y aprender de la última vez que estuvimos en la misma situación - Buscar apoyo de amigos - Cuidarse con relajación y ejercicio.

- Técnicas de relajación:

- Respiración diafragmática/abdominal - Técnicas de estiramiento - Tensión – relajación.

- Hábitos de vida:

- Ejercicio físico - Hábitos de alimentación - Técnicas de relajación y respiración - Herramientas de manejo de emociones - Higiene del sueño - Ocio y relaciones sociales.

- Reducir / eliminar:

- Tabaco - Alcohol - Estimulantes - Psicofármacos

### **Consejos para conseguir una mayor relajación:**

- A través de ejercicios respiratorios. Salivación. Estiramiento. Bostezar, llorar, reír,...
- A través de masajes, el tacto y manejo articular. Tapar los ojos con las manos unos momentos y también los oídos. Percibiendo la entrada y salida y aire... y percibiendo el cuerpo, sólo eso, percepción sensorial.
- Percepción sensorial unida a relajación muscular por partes del cuerpo, recorriendo las distintas partes, de arriba abajo o al revés.
- Música que guste y relaje. Vídeos con música e imágenes de la naturaleza, etc.
- Ejercicios de tensión-relajación por partes del cuerpo o globalmente.
- Escuchar sonidos cercanos y lejanos progresivamente con ojos cerrados.
- Percepción sensorial y color. Ducha de color/es, energía, vitalidad, salud...
- Ejercicios de imaginación guiada...

1. Darse cuenta, fuera de su piel y dentro de su piel. Ir al lugar ideal etc.
  2. Playa, arena... Diversos tipos de imaginación guiada para relajar y activar el nivel de energía, salud, etc.
  3. Percibir e imaginar mapa de tensiones en el cuerpo, respirar azul hasta esas zonas y eliminar rojo, desapareciendo y quedando todo azul.
  4. Flotar como una pluma en el aire...
  5. Cómo entra el aire lleno de salud, vitalidad, alegría... con colores si se quiere, y cómo sale cuando el cuerpo no necesite ya, recreándose en los beneficios. Se puede recorrer el cuerpo y los órganos recibiendo esa salud... cada célula, órgano, la circulación, el corazón, riñón, etc.
- El humor, vídeos, revistas y películas de humor y superación personal. Tener documentación y material para el humor es un elemento terapéutico muy importante y relajante. Fomentar y reeducar el sentido del humor, el optimismo y emociones saludables.
  - Vídeos científicos sencillos y didácticos donde se abre la mente a otras posibilidades y a la esperanza. Información que da confianza y relaja, eliminando o disminuyendo miedos.

- Buena Comunicación y expresión emocional.
- Ejercicios de Descarga... “tirar la basura diaria”.

### **Algunas herramientas poderosas para trabajar la gestión del tiempo:**

- Clarificar valores y establecer metas
- Establecer prioridades
- Planificar y aprender a delegar
- Aprender a decir NO (con buena educación, sonriendo y sin dar excusas)
- Asetividad
- Realizar auto-registros del uso del tiempo (toma de conciencia)
- Llegar 10 minutos antes de la hora
- Hacer el trabajo en la mitad de tiempo
- Hacer solo una cosa cada vez
- “Hazlo ya”
- Postergar con un objetivo e identificar el motivo de la postergación:
  - Porque no te gusta esa tarea, ese trabajo o ese deber, de modo que lo dejas de lado el mayor tiempo posible.
  - Postergas cosas porque no sabes cómo resolverlas o porque te falta tiempo.
  - Postergas cosas porque no sabes si realmente quieres hacer lo que te propusiste.
  - Postergas cosas porque tienes un bloqueo y necesitas que te empujen para comenzar.
  - Postergas las cosas porque necesitas tiempo para reflexionar.

- Preguntas poderosas:

*¿Qué puedes hacer, que no estés haciendo ahora, y que, si lo hicieras regularmente, representaría una tremenda diferencia positiva en tu trabajo?*  
O *¿Si tuvieras que hacer una cosa en tu trabajo que sabes que tendría efectos enormemente positivos en los resultados, cuál sería?*  
*¿Qué es lo más importante para ti este mes / semana / hoy?*  
*¿Qué es lo importante con respecto al futuro?*  
*¿Qué proyecto o actividad, si lo hago de manera excelente y oportuna, tendrá mayor impacto positivo en mi vida?*