

Coaching emocional: vivir a tu manera

Ana Bayón

Coach y formadora en Inteligencia Emocional
del Instituto Superior de Inteligencia Emocional

A menudo nos preguntamos qué es lo que hace que algunas personas sean capaces de ser más felices a pesar de todos los obstáculos que la vida les ponga. Queremos saber qué es lo que podemos hacer para sentirnos mejor, para estar satisfechos con nuestra vida para, en definitiva, ser más felices. La cuestión fundamental entonces sería: "¿qué es ser más feliz?". Una de las respuestas más claras que he encontrado es: "ser feliz es saber vivir como quieres, en armonía con el entorno".

El Coaching emocional es un "entrenamiento" emocional desde donde se aprende a entenderse y vivir más satisfecho. Esta forma de relación de ayuda se apoya en la acción y en el desarrollo de la inteligencia emocional. La acción se manifiesta en la consecución de una meta que se plantea, entonces se despliegan todas las estrategias necesarias para la consecución de ésta. La realización en lo concreto aporta mayor autonomía y hace sentirse mejor, vivir mejor. Se trabaja desde la combinación entre cuerpo, razón y emoción hacia la consecución de metas. Es curioso como cada vez que afrontamos una tarea nos centramos demasiado



Ser más feliz es saber vivir como quieres, en armonía con el entorno

en qué nos falta y cuales son nuestras debilidades, sin embargo desde esta perspectiva se camina aprendiendo a conocer y reconocer las fortalezas y oportunidades, pues lo que queremos es mucho más fuerte que lo que tememos.

En nuestro interior sabemos que el cómo vivimos es lo importante, que lo que nos pasa, lo "objetivo", no es determinante. La información emocional forma parte del campo subjetivo, de cómo vivimos lo que sucede y qué resonancia tiene eso en nuestro interior, siendo una fuente de información rica que además nos apoya a la hora de observarnos y tomar decisiones más creativas y satisfactorias.

Éste es el mundo de las emociones: son el color de la vida, nos dicen cómo estamos nosotros y cómo están nuestras relaciones, son imprescindibles a la hora de tomar decisiones ya que nos hablan de qué es lo que nos gusta y cómo lo que

ocurre influye en nuestro bienestar, nos informan de qué es lo que nos importa realmente y lo que no, clarifican nuestros valores, nos indican si estamos satisfechos, y las necesidades que tenemos, nos orientan y movilizan hacia la acción. Tener esta información es fundamental para conocernos y caminar.

Emoción y razón forma un equipo creativo. Las emociones nos dan una primera evaluación, en ocasiones imprecisa, y la razón se ocupa de encontrar el camino necesario para avanzar y darnos lo que deseamos o lo que necesitamos. Las emociones son el campo fértil a la hora de afrontar positivamente la vida. La experiencia personal confirma que es más constructivo caminar hacia donde deseamos que evitar lo que rechazamos. Y curiosamente este camino siempre es creativo, rico y cimienta una mayor autonomía y libertad.

Algunas claves del Proceso del Coaching Emocional

A través del Coaching emocional se trata de acompañar y apoyar a la persona en su camino de crecimiento personal. Pero ¿cómo podemos llegar aquí? Lo primero es darnos cuenta de dónde estamos realmente y dónde queremos estar. Para ello se establece un trabajo de autoconocimiento que pone de relieve la diferencia entre lo que somos y lo que creemos ser. Sólo desde esta natural y auténtica toma de conciencia se puede comenzar a caminar.

La primera clave es OBSERVAR cuáles son las estrategias más frecuentes que utilizamos y qué patrones emocionales son los más característicos en nosotros. La observación es uno de los pilares más fuertes para desarrollarnos, pues observar es darse cuenta SIN JUICIOS, aceptando lo que llega a través de los sentidos tal cual. Esta visión nos sitúa en el presente y es el primer peldaño para la aceptación de la realidad interior que vives.

El coaching emocional trabaja para que podamos aprender a conocer y a reconocer nuestras fortalezas y oportunidades

La emoción y la razón forman un equipo creativo

Para este primer paso podemos observar la información que nuestras emociones nos dan en cuanto a las necesidades que tenemos. Según Georges Pierret, el ser humano, en resumen, debe encontrar respuesta a tres necesidades psicológicas fundamentales: necesidad de seguridad, libertad y amor. Éstas están presentes siempre en nuestra vida, pero hay una que predomina sobre las otras. Cuando una necesidad se cubre, el sistema emocional reacciona dándonos emociones placenteras como la alegría y todas sus manifestaciones. Sin embargo, cuando no te das lo que necesitas, el sistema emocional se activa aportándonos emociones desagradables como tristeza, enfado o miedo. Por lo que observar qué emoción desagradable predomina ofrece el dato clave para averiguar cuál es la necesidad que tenemos.

Observar qué emociones son las predominantes al levantarme, o a lo largo del día me dará una información fundamental de cuál es la necesidad que subyace.

Otra clave es la ACEPTACIÓN de lo observado: quién soy, cómo me veo, lo que siento, qué es el mundo para mí, cómo son mis relaciones... cómo veo a los otros. Ésta es la parte que suele costar más, pues a veces anulamos y negamos aspectos de nuestra personalidad o de nuestra vida que no nos gustan, quizá porque va en contra de nuestras creencias, quizá porque nos altera la imagen de nosotros mismos o de lo que pensamos que debería ser el otro o la realidad.

La tercera clave es TOMAR ACCIÓN desde la aceptación de lo que uno es y aprendiendo a ser flexibles. En esta etapa es donde la razón aporta todo su potencial para elaborar estrategias diferentes y conseguir aquello que queremos.

Esto significa APRENDER A CAMBIAR, ahora bien, ¿estás dispuesto a vivir como quieres? Tú sabes mejor que nadie qué sientes, qué necesitas y qué puedes hacer para avanzar. Desde el coaching emocional se elaboran estrategias para que sepas dónde está tu llave y cómo la quieres utilizar para vivir a tu manera y SER MÁS FELIZ.