

## El usuario; Sus cualidades.

En anteriores artículos hablábamos de lo que es el coaching y de las habilidades que ha de tener el coach para poder ser lo más eficaces en la ayuda al COACHEE (usuario, cliente o paciente). Ahora es el momento de ver qué cualidades debe tener la persona a la que vamos a ayudar, el usuario.

No todas las personas que acuden a consulta de enfermería necesitan del coaching para hacerse cargo de las pautas marcadas por el profesional de la salud. En la mayoría de los casos ellos aceptan la nueva realidad y se adaptan perfectamente a lo que les toca vivir. Pero en algunos casos esta adaptación no es fácil, bien porque no se implican completamente en el autocuidado o en otros casos el problema surge en la integración de los dispositivos que actualmente debe usar para el normal desarrollo de su actividad. Pueden aparecer miedos o preocupación en su trabajo o dificultad para llevar una vida normal en su entorno social.



Es una realidad que no se puede ayudar a aquellas personas que no desean ser ayudados. Pero una gran parte de pacientes sí necesitan ayuda para empezar a integrar en su vida las pautas y dispositivos que se le facilitan. En ocasiones tampoco saben quién es la persona que puede acompañarles en el proceso para adaptarse a los cambios surgidos por el tratamiento más correcto de su dolencia (Psicólogo, Sexólogo, otros pacientes, Enfermería, etc...) Es labor del Coach ayudar al paciente a descubrir cuál es su necesidad y quien puede ayudarle a superarla. En muchas ocasiones es el propio Coachee el que tiene esa capacidad y, por medio del Coaching vamos a conseguir que él lo descubra.

## SIN COMPROMISO NO HAY RESULTADO

Lo sabemos muy bien, no es el profesional quien tiene el problema. Es importante entender que quien sufre el problema es el responsable de solucionarlo. Por ello hemos de conseguir que aquella persona a la que hemos decidido ayudar lo comprenda y se comprometa. Para ello es necesario poner tres bases.



### 1º CONCIENCIA

Aceptación de la nueva realidad. Desde que se produce el diagnóstico de la enfermedad por parte del especialista hasta que se le da el alta, en el mundo del paciente se da un cambio constante. Tomar conciencia del nuevo rumbo que toma la vida, facilita en la persona, la adaptación y retorno a la "normalidad".

El Coachee también ha de tomar conciencia de los recursos que ya tiene y así mismo dotarse de nuevas herramientas y estrategias que le lleven a un desarrollo satisfactorio de sus actividades. El Coach le ayudara a que busque en su interior la respuesta a sus capacidades y encuentre las áreas de mejora que puede necesitar. Esto también supone encontrar a aquellas personas que mejor le pueden ayudar a conseguirlo.

Muchas veces en el trabajo que desarrollamos vemos desde nuestro "mapa" la respuesta, como por ejemplo la necesidad de un Psicólogo, y tendemos a aconsejar. Pero esto no significa que el paciente se reconozca en esta necesidad. Sin embargo, si es él mismo el que responde a la pregunta: *¿Quién crees que es el profesional que mejor te puede ayudar en tu falta de ganas de luchar?* Y contesta que es el psicólogo, reconoce por sí mismo esta necesidad. Al tomar conciencia de ello es más fácil que asuma la solución al problema y acuda a dicho profesional.

Una de las cosas más importantes en la toma de conciencia pasa por reconocer las EMOCIONES que siente. Poder expresar las emociones es el primer paso para poder gestionarlas de manera eficiente. Cada vez que trabajo con un Coachee mi primera pregunta siempre es: ¿Cómo te sientes aquí y ahora? En la primera sesión me suelo encontrar con la respuesta “Bien” o “Mal”. Estas respuestas no son concretas, ya que abarcan todas las emociones sin diferenciarlas. “Mal” puede ser: Triste, deprimido, enfadado, asqueado, dolorido, ansioso, frustrado, etc. Pedir la concreción en la emoción (aunque sea una metáfora o un exabrupto) ayuda a la persona a tomar conciencia de lo que realmente siente. No es lo mismo buscar una solución cuando nos sentimos “alegres y dicharacheros como la rana Gustavo” que hacerlo desde la posición de “más perdido que un pulpo en un garaje”. Una supone hacerlo desde un plano proactivo, mientras que la otra lo hace con temor y sin ver clara ni la solución ni el problema.

Las emociones no son buenas o malas. Pueden ser agradables o desagradables pero todas ellas tienen una función adaptativa. Reconocerlas nos pone en el camino de una correcta gestión de las mismas.

## 2º RESPONSABILIDAD

Hacernos responsables de las decisiones que tomamos en nuestra vida es un sinónimo de libertad. El mundo de opciones que se abre ante nosotros y la adopción de una de ellas es un acto de absoluta libertad. Nos hacemos dueños de las consecuencias que trae dicho acto y somos RESPONSABLES de nuestro éxito.

Algunas personas prefieren desmarcarse de la toma de decisiones y culpabilizan a otros de las consecuencias de lo aconsejado. Si el resultado es favorable tenderán a ser dependientes del consejero. Pero si el resultado no es el esperado emiten un juicio negativo de la persona que nos dio la opción elegida.



Cuando el Coachee es el responsable de la elección, y el resultado es el deseado, la autoestima crece, ya que se ve como el autor del plan. Esto genera a su vez motivación para enfrentarse a mayores retos. Pero en el caso de que el resultado del plan falle, le pone en camino de conocer mejor sus límites actuales y fomenta su crecimiento focalizado en la mejora. Los errores no son intrínsecamente negativos, no. Los errores son experiencias necesarias para poder enfrentarme a los inconvenientes con los que me voy a encontrar en mi vida.

Quitarle la RESPONSABILIDAD a la persona supone castrar su LIBERTAD.

### 3º AUTOCREENCIA

Somos lo que somos más lo que podemos llegar a ser. Cada uno de nosotros tenemos en un nuestro interior una semilla. Cuando miramos una bellota de un roble vemos algo minúsculo. Somos conscientes de que esa semilla es pequeña, pero si la plantamos, regamos y abonamos de ella saldrá una planta que, con tiempo y cuidados, se convertirá en un magnífico roble. En nuestro interior tenemos un gran potencial. Solo hay que cuidarlo y "regarlo" para que se desarrolle. Hay una presuposición desde la que partimos y es que el Coachee tiene la capacidad de trascender más allá de lo que él hasta ahora cree.

Cuando ayudamos a alguien a que mire en su interior y reconozca sus capacidades y habilidades, facilitamos su autoCREENCIA y potenciamos su autoestima. Si además trabajamos a su lado para ver las creencias limitantes que lleva y le retamos a ponerlas en juego, se abre ante él un abanico enorme de áreas de crecimiento. Muchas creencias que llevamos en nuestra mochila no se han contrastado. Las hemos recibido de personas a las que les concedíamos autoridad y desde entonces han puesto limite en nuestro desarrollo. Están basadas en sus experiencias y, probablemente, nos las transmitieron con una intención positiva. Pero mis limites no son los mismos que los tuyos. Esto no significa que una creencia como "no puedo volar" no sea cierta. Pero si yo tengo miedo a volar en avión es probable que diga que es peligroso. Esto en un niño pequeño va a generar un miedo y una creencia basada en mi experiencia. Al trabajar en coaching se valora si la creencia está transmitida o es experimentada.



Comprender, descubrir, reafirmar y potenciar aquello que soy hace que las metas que me propongo sean más asequibles y realistas.

Rafael Maset Cañada, Coach.