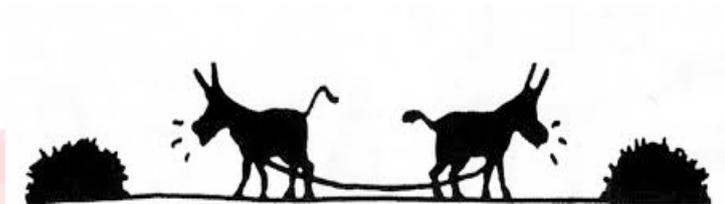


Tema 2.- Gestión Eficaz del Cambio y Superación Personal.

Como persona iniciada en esta nueva filosofía coach, aprende a mirar en perspectiva y apoya a la otra persona a trabajar en la misma onda. Estamos acostumbrados a que nuestra visión de las cosas “son las cosas”, es decir, defendemos nuestra opinión por encima de todos y de todo.

¿Nos hemos parado a pensar alguna vez por qué?, ¿cuál es la base de tal enraizamiento en nuestra verdad?, ¿acaso el de enfrente no tiene nada nada nada de razón?.



Desde la postura del coach debo empezar cambiando la perspectiva de “mi realidad” y hablar en términos relativos. La realidad siempre es esa, “mi realidad” que con toda seguridad no coincidirá al 100% con la de la persona que tengo enfrente.

En coaching acostumbro a decir, que **el mapa no es el territorio**, el mapa siempre es una “interpretación” de ese terreno pedregoso, asfaltado o cubierto por una espesa capa arbórea. Si aprendo a ver así las situaciones diarias, como meras interpretaciones personales, rebajaré mi tensión, empatizaré más con los demás y veré que mi realidad + su realidad pueden superar nuestras expectativas de colaboración.

Por otro lado no son las circunstancias las que conforman mi futuro o mi vida, sino la manera en que interpreto tales mensajes y por ende como los trato.

Te invito a ver este interesante video relativo al título de este tema:

Enlace: <http://youtu.be/6kjUvWsGG9M>



En este sencillo dibujo se refleja el significado de mi manera de interpretar lo que para mi es un árbol:



Escuchemos este cuento: Se llama el cuento de los 6 ciegos.

“Seis ciegos se prestaron voluntariamente a describir un elefante:

- 1º. Ciego: un elefante es, (mientras le tocaba la trompa) es muy largo y grueso. Flexible, arrugado y hasta cierto punto es capaz de manipular el mundo que le rodea.
- 2º. Ciego: no estoy de acuerdo, (mientras le tocaba la oreja), cualquiera se da cuenta de que el elefante es terso, nada arrugado, muy delgado y además aletea con el viento.
- 3º. Ciego: ¿cómo podéis decir eso? (mientras le tocaba una pata), el elefante es un animal grueso, redondo, pesado y arrugado. Y no hay viento que lo mueva.
- 4º. Ciego: ¡pero que dices! (mientras tocaba el lomo del animal), el elefante es grande como una casa y ancho como una pared.
- 5º. Ciego: no me puedo creer lo que decís!! (tocando los colmillos), un elefante es largo, suave y puntiagudo como una lanza.
- 6º. Ciego: todos estáis equivocados (mientras le tocaba la cola). Es tan claro como el agua que el elefante es flexible y ahusado. No es de gran tamaño y aunque se mueve con facilidad, no parece que tenga un propósito definido.

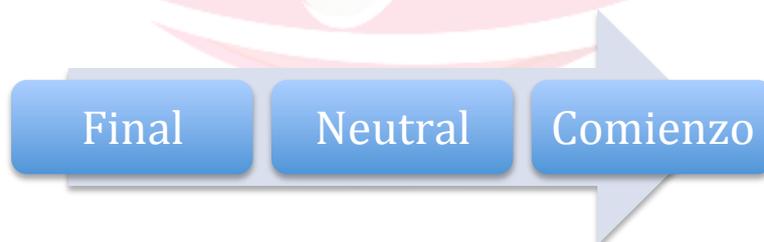
Los seis hombres, discuten la mayor parte del día y cuando acaba la prueba se van a sus casas, sorprendidos cada uno de la estupidez de los otros y convencido de la corrección de su propio juicio”.

Cambio y Transición

Son dos términos diferentes. En el caso del **Cambio** es una situación en la cual algo se transforma. Por ende **Transición** es el proceso interno individual que llevamos a cabo para aceptar ese cambio.

Todo cambio conlleva diferentes velocidades sobretodo porque es algo personal, de tal manera que nunca puedo forzar a alguien a que “acepte rápidamente el cambio”. Dicho cambio ha de ir de dentro a afuera, ha de ser una decisión del individuo y solo él puede decidir cuando está aceptado ese nuevo estado. Nuestra labor como coach será apoyar (el coach apoya, no ayuda) a que dicho proceso sea lo menos doloroso y traumático posible. Actuaré como catalizador del cambio.

William Bridges plasmó esta transición en varias fases o episodios fundamentales.



Desde nuestra posición de observador, es primordial que aprendamos a detectar en qué fase se encuentra (o nos encontramos) a lo largo del cambio.

A continuación daré una serie de sintomatologías muy claras que te ayudarán a dicha identificación.

1ª.- Fase: denominada “Final”

¿Alguna vez te has preguntado.... **Y ahora qué?** Pues bien, tantas veces lo hagas, tantas veces habrás estado en una fase final.

- ✓ *“Me ha dejado mi novio, ¡con lo que nos queríamos!... ¿y ahora qué?”.*
- ✓ *“La empresa me acaba de despedir después de 20 años trabajando en el mismo departamento y con las mismas funciones... ¿y ahora qué?”.*
- ✓ *“Tras el accidente, nunca podré practicar en mi deporte favorito... ¿y ahora qué?”.*
- ✓ *“35 años con mi empresa y ahora esta crisis la ha fulminado... ¿y ahora qué?”.*

Dejo al lector que amplíe la lista de sus... “y ahora qué”, para que aprenda a identificar dicha fase.

En este estado como individuo “sufro” situaciones tales como...

Desconexión, dado que he perdido los roles que me mantenían, que me soportaban en la vida (amistades, reconocimiento social, estatus, identificación a ciertos grupos sociales, actividades de ocio...)

Desmantelamiento: “¡fuera de mi vida!”, “coja sus cosas y abandone el despacho”, “hemos terminado y te rogaría que no me llames más”, “ya no soy quien era, necesito adaptarme a mi nueva situación, déjame mi tiempo”. Efectivamente cada situación conlleva su tiempo.



No identificación: “entonces realmente ¿quien soy?, ¿para que valgo?, ¿a quien le voy a gustar ahora?”.

Desencanto, “nuestra vida era un castillo de naipes, humo”...

Desorientación, pérdida de motivación.

2ª.- Fase: denominada “Neutral”

En este estatus, me encuentro en un momento de total angustia (quiero pero no puedo, o no depende de mi ...). Podría definirlo como un momento de vacío y deseo de rendición. Necesito un reemplazo que no llega o ni siquiera sé como puede llegar.

Es en esta fase cuando empezará mi “momentum” de creatividad, fase de máxima actividad neuronal buscando, provocando constantes brainstormings en mi cabecita.



Lo más curioso es que no soy consciente, pero estaré en el camino correcto para salir adelante. Es un paso obligado para llegar a la siguiente fase.

3ª.- Fase: denominada “Comienzo”

Efectivamente cuando vea alguna posibilidad, por mínima que parezca, entraré en acción, dejaré de analizar y daré el salto...

Para apoyar al proceso aprovecharé momentos “sin actividad”, dado que de no ser así rellenaré huecos (trabajando, haciendo deporte, saliendo con amigos...) sin embargo eso no es lo que más me ayudará a salir, podríamos decir que sería “tirar el balón hacia delante” para evitar enfrentarme a mi realidad. En esta fase necesito relajarme y pensar en opciones, dejar que mi mente fluya.

En el caso de querer apoyar a una persona que se encuentre en esta situación, tu papel como coach es muy importante. El coachee se encontrará verdaderamente bloqueado, sin opciones. Podrás apoyarle fundamentalmente aportando preguntas poderosas que abran su mente y vea “su realidad” como una opción, de tal manera que se plantee “nuevas realidades”.

Una pregunta muy potente que le llevará a la acción creativa es: *“¿qué has dejado de hacer en tu vida que de veras te hubiese gustado hacer pero, nunca pudiste porque te quedan unas horas de vida?”*.

En el momento en que se libere del pasado y afronte el futuro como un auténtico reto divertido y energizante, habrá superado su fase final.

Bridges ofrece las siguientes sugerencias para encontrar el nuevo comienzo:

1. *Deje de prepararse, y actúe.*
2. *Comience a identificarse con el resultado final del nuevo comienzo.*
3. *Vaya paso a paso, e ignore los cantos de sirena que le intentan llevar por otras rutas donde todo es supuestamente fácil y rápido.*
4. *Disfrute del viaje. El aprendizaje es el camino y el fin de la transición personal. Dirija su atención al proceso, y no dé demasiada importancia a los resultados.*

Reflexión:

1. ¿Alguna vez te has sentido incomprendido en tu razón, hablando con alguien?. Ponte en su situación y trata de interpretar su papel, piensa por qué dijo lo que dijo, como estaba anímicamente cuando os visteis...
2. Después de lo aprendido con las fases de transición, ¿cómo podrías ayudar a una persona que se encuentra en fase final?.

Parábola: Lo que creemos es lo que creamos

“Había un hombre mayor que se dedicaba a vender galletas caseras en un puestecillo junto a la carretera principal de su pueblo.

El negocio le iba bien, no había recibido estudios de pequeño y no sabía leer y apenas escribir, pero era trabajador y sabía hacer unas galletas estupendas.

Si es verdad que lo que él no pudo recibir quiso dárselo a su hijo, el cual fue a la universidad y se licenció en económicas.

Un día le vino a visitar su hijo, y en las sobremesa le comentó: “papá ¿que opinas acerca de la gran crisis en la cual está inmerso el mundo?”. El padre le respondió: ¿qué crisis hijo?. El hijo no daba crédito a que su padre no se hubiera dado cuenta de lo que estaba pasando a su alrededor. El hijo le respondió: “papá ¿de verdad no sabes que estamos inmersos en una gran crisis económica?, ¡¡esto se viene abajo!!.

El hombre, cuando su hijo se fue, empezó a darle vueltas a la cabeza, efectivamente su hijo tenía estudios, era economista, estaba perfectamente informado de lo que decían los diarios, no así él que no sabía leer y tampoco tenía tiempo pues el trabajo el desbordaba.

Ante tal situación decidió tomar precauciones, por tanto cambió los ingredientes de sus fabulosas galletas, por ingredientes más económicos.

Las galletas dejaron de ir presentadas con envoltorio y redujo ligeramente el peso de las galletas.

Efectivamente se empezaron a cumplir los pronósticos que vaticinaba su hijo, las ventas empezaron a caer hasta que tuvo que cerrar el puesto.

Entonces llamó a su hijo y le dijo:

- Que razón tenías hijo, estamos metidos en una crisis muy grande”.



Frase: *“A quién va a creer usted, a mí o a sus propios ojos” Groucho Marx.*