



Coaching & Deporte. "Como la vida misma"

Mi querido amigo Jacinto es deportista, y entre sus deportes preferidos está la montaña.

Hablábamos un día sobre que es el Coaching, y cómo se aplica el coaching al deporte, ósea, el "Coaching Deportivo".

Hay que decir que el Coaching es una poderosa herramienta de gestión personal, aplicable perfectamente a cualquier ámbito profesional, empresarial o ejecutivo.

El Coaching en dos palabras –le decía- se centra en que el Coach acompañe al cliente/coachee a alcanzar los objetivos que se proponga, sean de la índole que sean.

Aquel día no pudimos terminar la conversación acerca de lo que era el coaching y en que consistía. Trataré pues de hacerlo en estas líneas, comparando el Coaching con la montaña o montañismo.

¿Cuál es el reto, o el objetivo de un montañero, cuando se enfrenta al hecho de subir al techo de la montaña que desea encumbrar?

Subir a la cima de la montaña. (RETO)

¿Cómo afronta la preparación de la subida?

En primer lugar trazado un PLAN DE ACCION, esto es, eligiendo de entre las posibles rutas, la más acorde a ese momento del año. Dependerá de si hay más nieve o menos nieve por la cara que se quiere acceder a la cumbre. Dependerá de la composición y del nivel del grupo que se enfrenta al reto que hay que conseguir. Dependerá de si se quiere hacer noche en un refugio, o no, etc.... En definitiva, el desarrollo de un plan de acción conlleva tomar una serie de decisiones acordes a las variables que conocemos en ese momento, y teniendo en cuenta aquellas que si bien, no podemos controlar ahora mismo, si podemos prever que puedan acontecer por el camino. Por ejemplo, una tormenta.

Una vez que hemos establecido claramente nuestro objetivo: Subir a la cumbre.

Hemos diseñado un plan de acción, que engloba, especificar el material y todo lo que vamos a necesitar, tiendas, botas, brújulas... Dentro de esta plan, hemos dividido la escalada en dos jornadas; en la primera jornada, ya sabemos que vamos a subir por la cara norte de la montaña, y que haremos noche en el refugio situado a 500 metros de la cima. En la segunda jornada, haremos cumbre y bajaremos por la cara oeste, ya que hay una ruta más corta, que nos facilita sobremanera que terminemos la jornada en el punto de partida, y con luz.

En tercer lugar, tras la definición del objetivo, tras el desarrollo del plan de acción, me pregunto

¿Qué nos queda?

La respuesta es obvia, tomar acción, esto es, ponerse las botas, echarse la mochila al hombro, ¡y a subir!

Porque hasta la fecha con el simple hecho de decir que uno quiere subir a tal montaña, con la minuciosa planificación de la escalada o la ruta, y en definitiva, solamente con la idea o la intención de subir a la cima, no se sube ninguna montaña.

Hasta aquí todo va bien, nos ponemos las botas, empezamos a subir, pero pronto aparecen las limitaciones o los contratiempos, "las piedras del camino", que hace que te sientas tentado de regresar al punto de salida. Pongamos por ejemplo, que de pronto nos avisan las fuerzas de seguridad del parque natural en el que nos encontramos, que la ruta que seguimos esta cortada, y que hay que dar un rodeo de 5 kms, que hace que nuestra ruta se endurezca, ya que implica un mayor esfuerzo y desgaste.

¿Qué ocurre en tu mente en este momento? ¿Qué miedos o bloqueos te vienen a la consciencia?

Miedo a no poder cumplir con las expectativas del programa por la complicación añadida de tener que caminar más. Te vienes abajo, porque siempre pasa algo, además impensable en esta época del año.

¿Qué piensas?

En estos casos, como en la vida misma, hay dos posibles opciones, o todas las que nos queramos imaginar, pero pensemos en dos supuestos:

- Me vuelvo, y ya lo intentaré en otro momento más favorable, cuando sea más cómodo. Me olvido de todo, me olvido del objetivo, de la inversión de tiempo, y dinero invertidos, etc.**

- O considero la segunda opción, la de “agarrarse” al objetivo. Y es que yo lo sé, lo tengo claro, sé lo que quiero, sé como hacerlo, tengo los medios necesarios, ¡voy a hacerlo! ¡voy por la cumbre!**

¿Qué es lo peor que puede ocurrir?

Pues que efectivamente la ruta sea bastante más complicada de lo previsto, y que definitivamente haya que volver, o bien, que con un esfuerzo extra lo logremos, ¡lleguemos a la cumbre!

¿Cómo te sentirías cuando estuvieses en la cumbre e inmortalizaras esa maravillosa panorámica?, no sólo en tu retina, no sólo en tu cerebro, sino en el futuro, a través de tu cámara fotográfica, y de esa maravillosa instantánea, que sentado cómodamente en el sofá de tu casa te hará regocijarte de gozo, y te hará sentir casi como si estuvieses en la montaña, porque te recordará que sufriste, sí, pero lo conseguiste.

No hace falta que me digas como te sentirías, lo sé.

Después de esta historia, quizás me puedas decir, vale, pero ¿qué hace un Coach?

Pues bien, imagínate que el Coach es ese que va a tu lado en el camino de ascensión, ese que te acompaña en el camino, y que cuando te paras porque te falta el aire, las botas te aprietan, y el sol más caliente, y tienes infinitas ganas de sentarte y de olvidarte de todo, y regresar por el camino que has hecho, porque no puedes más, te dice, ¡ánimo!

El Coach, es esa persona que te acompaña, y que no te va a juzgar por lo que haces, por lo que dices, piensas o porque te pares un momento.

El Coach, es ese, que te ayudará a mantener fija en la mente tu objetivo, que irá apoyándote para que, paso a paso, metro a metro, vayas ascendiendo hacia tu objetivo, te irá motivando, y te irá recordando todo lo que has logrado en el camino, todo lo que ya has recorrido, y lo poco que te queda para la cumbre.

Pero no nos engañemos, el Coach no hace milagros, no te va a llevar la mochila un rato, ni va a caminar llevándote a cuestas. Ese esfuerzo te corresponde exclusivamente a ti, a tu persona, El Coach no te empujará a subir. Eres tú el que decides si vienes, o vas, sin juzgarte en ningún caso, siempre desde el respeto a tu decisión.

Y sin embargo, siempre te acompañará al máximo a subir, pero recuerda "eres tú el que hace el camino"

Estoy seguro que en algún momento, en alguna ascensión, hubo alguien que te tendió una mano y te dijo, "ánimo, ya queda poco, juntos podemos conseguirlo", estoy seguro que lo hubo.

Entre otras cosas, a eso te va a ayudar un Coach, a que tomes consciencia de lo que quieres en la vida, de cuales son tus objetivos, -en el ámbito que quieras-, personales, profesionales, de pareja... da igual.

En el reto de subir a la montaña, el objetivo está bastante claro, la cima; pero, ¿y en la vida? Hay veces que no sabemos en que montaña estamos, ni que ruta seguir.

Un coach te ayudará a eso precisamente, a centrarte, o a reorientarte si eso es lo que buscas.

Un coach te acompañará a identificar esos miedos, esas limitaciones que nos impiden avanzar, (una ruta más larga).

Son muchas las ocasiones en las que nos autoimponemos nosotros mismos las trabas para avanzar, y la verdad, somos expertos en inventarnos excusas para dejar de hacer cosas.

Me gusta pensar que un Coach, es como una brújula, cuando no sabes muy bien donde estás, te indica el norte, te dice cual es el camino, pero una vez más "amigo", te recuerdo, que eres tu el que tiene que cargar con la mochila, es a ti, al que le van a doler los pies por las botas.

Pero merece la pena ¿verdad? Al final, en la cumbre, ¿Cómo te sientes? Imagínatelo, saboréalo, disfrútalo, está ahí, has llegado.

Por cierto, la montaña, y el deporte, cualquier deporte, es como la vida misma, subes y bajas, en ocasiones, cuando bajas, pierdes de vista el objetivo, "la cumbre", pero cuando de nuevo vuelves a subir, cuando oteas el horizonte, ahí está, y tú vas directo a ella.

Amigo mío, ¿Cuál es tu cumbre? ¿Cuál es tu objetivo?

José Miguel Gil
Psicólogo, Coach Personal y Ejecutivo

Móvil: 666.543.545

www.coanco.es

josemiguel@coanco.es

[**josemiguelgil.blogspot.com**](http://josemiguelgil.blogspot.com)

“No hay coaching si no hay acción”