



Gloria Méndez



Gloria Méndez

Entrenadora de vida

La realización personal ha dejado de ser un lujo al alcance de unos pocos privilegiados. La directora de Coaching Evolución Personal nos habla de la esencia del coaching

Mujerempredadora: ¿Cómo definiría un proceso de coaching?

Gloria Méndez: El coaching es un conjunto de técnicas orientadas a la mejora, a la optimización de resultados. Es una especie de entrenamiento dirigido a la parte mental, y sobre todo a la parte que tiene que ver con las actitudes y aptitudes del entrenado. Es una manera de aprender a sacar un mayor partido a los recursos propios de cada uno.

ME.: ¿Cuál es el origen del coaching?

G.M.: Tiene su origen en el mundo del deporte. Y es que el coaching surgió en torno al tenis, cuando se percataron que enfrentándose dos rivales en igualdad de condiciones físicas, uno ganaba con más facilidad que el otro. Comprendieron pues que no hacía falta entrenar sólo la parte física, sino también el juego interior. Esta fue la primera generación del coaching que pasó a una segunda cuando se comenzó a aplicar en personas con un cierto poder. Hoy ya vivimos lo que se conoce como tercera generación, la que llega a todo el mundo al no ser un servicio exclusivo de empresas.

ME.: ¿Cuáles son las cualidades que debe reunir un buen coach?

G.M.: Un buen coach tiene que ser una persona capaz de trascender sus propios obstáculos, porque si no eres coherente con lo que estás enseñando y tratando de inculcar en el cliente no va a haber uno de los elementos fundamentales en un proceso de coaching que es la confianza. No hace falta que el coach sea un experto en el área de desarrollo profesional del cliente, pero si que sea un experto en trascender temas. Por lo tanto, las características principales de un coach deben ser la confianza personal, la seguridad en si mismos, el respeto al cliente y sobre todo estar muy al servicio del cliente, sabiendo que él es siempre el protagonista.

ME.: Por el perfil propio de cada género, ¿quién reúne en su opinión mejores cualidades para ejercer de coach, el hombre o la mujer?

G.M.: En mi opinión tiene mucho más que ver con la actitud del coach como persona que con el hecho de ser hombre o mujer. Aunque sí he de decir que hay diferencias en cómo se ejerce el trabajo, ya que las mujeres tendemos, por regla general, a hacer un tipo de coaching más suave mientras que el de los hombres suele ser más rígido, aunque esto va en función de la personalidad de cada uno. Con todo, el cliente es el que marca la forma en la que quiere ser entrenado.

ME.: ¿Cómo augura la evolución del coaching en España?

G.M.: Soy de la opinión de que el coaching ha venido para quedarse. No creo que sea una moda, sino que es una necesidad de la sociedad el aprender a cambiar, pero cambiar a voluntad, dirigiendo tu cambio. Eso sí, cuanto más se conozca este método más se asentará y más nos acostumbraremos a contratar periódicamente un proceso de coaching.

Isabel García

Este artículo viene de mujerempredadora <http://www.mujerempredadora.net>

La URL para esta historia es: <http://www.mujerempredadora.net/modules/tinycontent4/index.php?id=59>