

## INTRODUCCIÓN

Las posibilidades transformadoras del coaching se hicieron evidentes desde que apareció, en su aplicación a lo deportivo y posteriormente a las Empresas. Es aquí donde empezó a hacerse conocido y despertó la curiosidad de muchos de los que ya trabajábamos en organizaciones y otros ámbitos relacionados con la mejora de la vida de las personas. Posteriormente, la práctica del coaching de equipos también empezó a desempeñar un papel importante para la coordinación y mejor funcionamiento de los grupos de trabajo. Y así se puso de relieve y se demostró que esta metodología aportaba notables beneficios en la transformación de personas y colectivos que deseaban superarse y trascenderse a sí mismos.

Aprendí la mirada más profunda y reflexiva del coaching ontológico con Rafael Echeverría y Alicia Pizarro, ellos me introdujeron en esta disciplina y hoy quiero agradecerles y honrar todas sus enseñanzas. También a Roco Pacheco y a Aldo Calcagni por las experiencias propuestas para mostrar la importancia del cuerpo y su contribución al equilibrio y transformación de la persona. Humberto Maturana me ayudó a conocer la importancia y secretos del fluir emocional del individuo. Con todas esas miradas, y otras muchas que provenían de diferentes escuelas y formas de hacer he podido experimentar y aplicar la práctica del coaching, logrando la transformación de muchas personas que deseaban una vida diferente.

Comencé a trabajar con grupos de individuos que decidían poner foco a su forma de vivir, cada uno movido por sus propias necesidades y convicciones, pero con el objetivo común de lograr mayor coherencia consigo mismos. Comprobamos que era posible una transformación con el apoyo de otros, basada en el respeto a los demás, sin imposición, en la libertad. Y así, desde la transformación personal, el grupo no sólo se hacía más humano y amoroso, sino que sus efectos llegaban a los entornos de los que cada uno provenía: familias, empresas, grupos de pertenencia, etc. Ámbitos

en los que cambiaba la forma de convivencia y se creaban relaciones más gratificantes y de apoyo mutuo.

Así surgió la posibilidad de crear una línea a la que denominé *Coaching Social*, que parte de la transformación del individuo y se proyecta al cambio de los entornos a los que pertenecen. La metodología tiene como base las enseñanzas ontológicas, que se complementan con aportaciones de otros investigadores. Así, se van introduciendo elementos que potencian la consciencia y apoyan el cambio en los ámbitos de transformación de la persona.

Se trata de abrir la posibilidad de expandir el efecto del coaching y llevarlo a toda la sociedad, en todos los entornos. De tener una metodología que funcione y que permita, no sólo el replanteamiento de la propia vida, sino el funcionamiento de prácticas seguidas por grupos sociales que conforman el sistema, como es la educación, la sanidad, las familias, los emprendedores, el cambio cultural de las empresas, y cualquier colectivo humano que se plantee crecer y lograr una versión más plena y consciente de sí mismo.

Una característica cada vez más extendida en los entornos en los que me muevo es la búsqueda de sentido, de hacerse preguntas que aportan trascendencia y enfrentan a cada uno a plantearse y dar respuestas sobre qué desea hacer y cómo quiere vivir. No todo vale ni nos conformamos con cualquier forma de supervivencia. Una sociedad que evoluciona, también lo hace en la búsqueda de razones para vivir, en la posibilidad del bienestar y la felicidad que surgen de la identificación con uno mismo y no sólo por conseguir una calidad de vida orientada a lo material.

Al mismo tiempo, como efecto de la evolución social, aparece la incertidumbre como característica transversal en todos los ámbitos, trabajo, vida privada, relaciones, y en cualquier aspecto que imaginemos. La seguridad no está fuera de nosotros, está en el interior del individuo que se siente válido y poderoso para crear lo que necesite, para generarse una vida abundante en todos los sentidos. El poder que cada persona tiene es mucho mayor de lo que puede pensar, se trata de identificarlo para experimentar como, desde una mirada renovada y acción creadora, se abren puertas y la existencia pasa a ser muy diferente: propia, consciente y con dirección. Y todo ello revierte en una vida más comprometida, más confiada, más íntegra y más respetuosa, con uno mismo y con los demás.

El poder transformador del coaching se potencia con el descubrimiento del poder personal. El grupo apoya y sostiene a cada uno para encontrar su camino, para decidir su proyecto de vida y para atreverse a dar cabida a sus sueños y deseos.

Todo comienza por creer que es posible. No es necesario conformarse con un tipo de vida preestablecido, podemos llegar a ser los creadores de la existencia que queremos y aportar nuestra contribución al sistema, para dejar un mundo mejor que el que nos encontramos. La metodología demuestra que funciona cuando se aplica con grupos homogéneos y heterogéneos, grandes y pequeños, presenciales y online. Las posibilidades de transformación son inmensas y, tras un periodo de tiempo, el comentario de los participantes coincide en cómo se genera un cambio de vida que revierte en una nueva forma de convivir, de relacionarse, de aportar y de superarse y trascenderse a uno mismo.

A lo largo de este libro veremos cómo generar cambios, descubriremos la posibilidad de viajar, a través del coaching, hacia formas de vida elegidas por nosotros para alcanzar una sensación de mayor plenitud. Se hace viable tomar las riendas y visualizar un proyecto con el que comprometernos y dar sentido a la vida. Es una guía dirigida a los que se sienten atraídos por este tema y de gran aportación a los profesionales que deseen utilizar esta metodología y herramientas en el trabajo con las personas a las que acompañan en sus procesos de transformación.