

Variantes de técnicas de Coaching en intervenciones

Idea principal

Una intervención de coaching sistémico amplía el mapa de la relación: ayuda a reconocer las diferencias sin convertirlas en etiquetas, a conversar sobre lo que cada persona sabe y oculta, y a salir del circuito de acusación y justificación. Las técnicas de puertas abiertas, seis sombreros y asociación y disociación ofrecen maneras distintas de mirar; el caso final recuerda que acompañar también significa respetar el duelo y el ritmo de quien consulta.

Recorrido de la clase

00:00:00 · Flexibilizar los estilos motivacionales

La clase comienza con varias polaridades que pueden aparecer en una pareja: serio y juguetón, conformista y rebelde, maestría y simpatía, autotrascendencia y autoprotección. Cada estilo organiza la atención y la acción de una manera distinta: una persona puede orientarse a la responsabilidad y otra al disfrute, al control de los objetivos o a la generosidad.

La propuesta no es decidir cuál es el estilo correcto, sino detectar cuándo la propia manera de percibir se vuelve rígida. En una discusión por las tareas o la crianza, flexibilizarse puede significar acercarse un poco a la polaridad del otro y construir una forma compartida de actuar. El movimiento empieza en uno mismo; no se usa la teoría para diagnosticar o exigir que la pareja cambie primero.

00:13:45 · La ventana de Johari como conversación de intimidad

La ventana de Johari divide la experiencia en cuatro áreas. La abierta contiene lo que la persona y los demás conocen; la ciega reúne aspectos que el entorno ve y ella no; la oculta guarda información que conoce de sí pero todavía no comparte; la desconocida apunta a aquello que aún no ha sido explorado por nadie.

En pareja, el ejercicio puede abrir una conversación más honesta sobre hábitos, temores y necesidades, pero la intimidad no se construye forzando secretos. Cada miembro decide qué desea compartir y hasta dónde. También puede hacerse de manera individual, en pareja, como tarea para conversar en casa o como apoyo para una configuración, siempre cuidando la autonomía y las reacciones que puedan aparecer.

00:38:21 · Del ping-pong del conflicto a una respuesta adulta

La secuencia ignorar, negar, acusar y justificarse mantiene muchos conflictos en un ping-pong sin salida. Un ejemplo sobre la distribución de las tareas muestra cómo una persona puede no reconocer la sobrecarga del otro, negar después que exista un problema y, cuando la tensión estalla, acusar; la otra responde justificándose y el circuito vuelve a empezar.

La alternativa orientada a la solución tiene varios movimientos: asumir la parte propia, expresar sentimientos y necesidades sin convertirlos en una acusación, aprender de la situación, imaginar cómo sería una relación más equilibrada y traducirlo en acciones. Se trata de pasar del niño que se siente atacado al adulto que puede hacerse cargo de lo que sí está en sus manos.

00:50:01 · Las puertas abiertas después de una experiencia difícil

La técnica de las puertas abiertas invita a mirar un fracaso o una pérdida sin quedar atrapado en la puerta que se cerró. La facilitadora no propone negar el dolor ni fabricar un positivismo obligatorio: primero tiene que existir el deseo de salir del resentimiento o de hacer algo diferente.

Tres preguntas organizan el ejercicio: qué oportunidades han surgido, qué acontecimiento ocurrió que no habría ocurrido de otra manera y qué encuentros aparecieron a partir de lo vivido. La mirada puede volver al pasado desde el aprendizaje y la gratitud, no para borrar la herida, sino para reconocer que también hubo caminos, personas y decisiones que antes no podían verse.

01:07:46 · Los seis sombreros para pensar

Los seis sombreros de Edward de Bono sirven para ensanchar la forma de pensar. El blanco se acerca a los datos y al análisis; el rojo da lugar a la emoción; el negro observa riesgos y dificultades; el amarillo busca posibilidades; el verde abre la creatividad; el azul organiza el proceso. Una misma persona puede necesitar todos, aunque tienda a quedarse en uno.

El ejemplo de un proyecto de pareja muestra el choque entre entusiasmo y cautela, o entre un sueño y la necesidad de revisar números. Cambiar de sombrero permite separar sentir de comprobar, acercarse a la experiencia y después mirar los hechos con perspectiva. Esa alternancia también ayuda a no convertir una diferencia de pensamiento en una pelea sobre quién tiene la razón.

01:19:10 · Acompañar el duelo sin apresurarlo

En el caso de una separación reciente, la primera intervención no es encontrar una solución rápida. Es reconocer que una pérdida puede traer tristeza, rabia, frustración y confusión, y permitir que la persona contacte con lo que siente sin luchar inmediatamente contra ello.

La conversación alterna asociación y disociación: se acerca a la sensación del pecho y al dolor, y luego toma unos pasos de distancia para observar los hechos como terapeuta. Esa distancia no invalida el sentimiento; permite acompañarlo con más recursos, sin precipitar conclusiones ni pedirle a quien está en duelo que ya esté lista para avanzar.

01:31:12 · Responsabilidad sin culpa total

Al mirar la historia desde cierta distancia, la participante puede distinguir entre lo que su expareja deseaba, lo que ella hizo y lo que cree que no hizo suficientemente bien. La frase que organiza el trabajo es sencilla: ofrecí lo que era capaz de dar y amé de la mejor manera que sabía en ese momento. Reconocerlo no elimina la posibilidad de aprender; evita que el aprendizaje se convierta en una condena.

La exploración también muestra cómo una decepción actual puede tocar una herida más antigua de abandono. En vez de quedarse en la acusación o en la justificación, la intervención busca el sentimiento base que se está reactivando y ayuda a la persona a reconocer qué parte de su dolor pertenece a la situación presente y cuál necesita un cuidado más profundo.

01:50:42 · Recuperar el derecho a recibir amor

El cierre propone volver a la inocencia, al autocuidado y a la posibilidad de sentirse merecedora de amor. Las frases de autoafirmación —merecer ser amada y cuidada, permitir que alguien se quede, reconocerse como un regalo para el mundo— funcionan en la clase como un recurso para cambiar la relación interna con la herida.

La idea final no es forzar una interpretación espiritual ni acelerar el proceso, sino tratarse con ternura mientras se reconoce la raíz de lo que duele. La facilitadora resume el trabajo como aprender a amarse, cuidarse y creerse merecedora de amor, dejando que el duelo y la integración encuentren su propio tiempo.