

Cambio de hábitos



El coaching está de moda: todo el mundo habla de él y de las capacidades que propone aplicadas a las áreas más diversas o decisiones de la vida, entre ellas, cambiar hábitos negativos.

Por Clara Selser

El abanico de comportamientos nocivos que puede portar una persona es amplio y comprende actitudes que son perjudiciales tanto para uno mismo -como el sedentarismo- como aquellas que perjudican a terceros, como una tendencia a la agresión.

Además de la detección de aquellas actitudes que se está interesado en superar, una segunda instancia es la de hacer algo para efectivamente conquistar la meta propuesta.

La posibilidad

Actualmente, el *coaching* ontológico se presenta como una herramienta disponible para quien quiere conquistar objetivos, y cada vez más personas recurren a la asistencia de un *coach* para modificar comportamientos indeseables. Desde las instituciones que ofrecen este tipo de asistencia generan un espacio para que el *coacheado* pueda crear una nueva forma

+ Primer congreso de *Coaching* Ontológico

Con los máximos referentes del *coaching* de Argentina y de la región, se realizó el 30 y 31 de octubre el *Primer Congreso Latinoamericano de Coaching Ontológico*, organizado por la *Asociación Argentina de Profesionales del Coaching* (AAPC). Entre los disertantes, se destacó el *coach*, sociólogo y filósofo chileno Rafael Echeverría, fundador de *Newfield Consulting* y recientemente reconocido como socio honorario por la AAPC. El encuentro tuvo lugar en el *Palais Rouge*.

La AAPC posee nueve delegaciones en distintos puntos del país. Además con programas de formación avalados por la AAPC, la disciplina del *coaching* se enseña en 25 escuelas en 11 provincias desde donde egresan más de 600 profesionales al año.

de observar y relacionarse con el mundo. En definitiva, a través del *coaching* existe la posibilidad de cambiar.

"El coaching es una oportunidad para quien pretende alcanzar un cambio desde el reconocimiento de su actualidad no satisfactoria. Sin embargo hay límites, y hay áreas donde el coaching no puede intervenir, como lo son las situaciones de dependencia adictiva que requerirán, en tal caso, un diagnóstico y posterior tratamiento médico", explica Martín Cainzos, director de Comunicaciones de la *Asociación Argentina de Profesionales del Coaching (AAPC)*. Y agrega que *"no obstante, muchas veces la decisión de someterse a ese tratamiento es en sí difícil para quien tiene el padecimiento y el camino a transitar para poder efectivizarlo puede ser acompañado por un coach"*.

La diferencia que ofrece el *coaching* con respecto a otro tipo de asistencias, como la terapia psicológica, radica en que no trabaja sobre el pasado sino que persigue conseguir una meta a futuro, partiendo del hoy de la persona que, desorientada, no sabe identificar el problema o no sabe cómo solucionarlo. Así, es una disciplina que acompaña a la persona en la toma de decisiones, a través de análisis y reflexiones, para llegar a una meta.

Si bien la modalidad tradicional de *coacheo* es individual, actualmente muchas parejas acuden a este tipo de encuentros como así grupos más grandes.

"Así como hemos coacheado parejas hemos tenido también sesiones de conversación con grupos que perseguían objetivos similares. De todos modos, si durante la conversación grupal emergieran diferentes objetivos personales (situación perfectamente posible), habrá que trabajar eso en una segunda instancia de modo personal con quien ha demostrado esa necesidad, ya que el coaching grupal requiere identificar un objetivo común. La cuestión, en todos los casos, es descubrir quiénes estamos siendo y quiénes podemos ser", completa el especialista.

El *coaching* permite a partir de una conversación generar un espacio para que el *coacheado* pueda crear una nueva forma de observar y relacionarse con el mundo.

"La cantidad de encuentros con el coach dependerá de cuánto se tarde en definir lo que se pretende lograr. Una vez que se encuentra esa meta, se acordarán la cantidad de encuentros necesarios y se irán definiendo sobre todo al avanzar en los encuentros, ya que es así donde también se produce la emergencia de necesidades o la satisfacción de ellas", precisa Cainzos. Y cuenta que *"a veces, en el transcurso y profundizando en la indagación y el ordenamiento de los pensamientos con la persona emergen creencias, costumbres no identificadas y por ende nuevas metas por lo que habrá que entonces continuar con el coacheo en caso de requerirlo"*.



ASOCIACIÓN ARGENTINA DE
PROFESIONALES DEL COACHING

+ www.aapcweb.org



3 eventos imperdibles
para un 2016 especial

08
dic

retiro 24 horas de
TARA VERDE
Liberación del dolor



31
dic

Cena fin de año

cantos de compasión a la luz de la vela



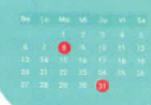
02,03
ene

Buda Amitayus
retiro de larga vida con Kelsang Rinchung



Agendate

Diciembre



Enero



meditarenargentina.org

**CENTRO DE MEDITACIÓN
KADAMPA ARGENTINA**

Serrano 1316 · Palermo · Bs. As.
4778-1219 · 15 6149-5976

info@meditarenargentina.org

f [meditarenargentina](https://www.facebook.com/meditarenargentina)

t [meditarenarg](https://www.instagram.com/meditarenarg)