

Inicio / Psico / Consejos / Las claves para ser feliz: ¿sabes qué es realmente el coaching emocional?



Oímos hablar de coaching a nuestro alrededor y pocas veces nos detenemos para saber qué es realmente. ¿Una forma de encontrar la felicidad?, ¿el camino para conocernos a nosotras mismas o un medio para realizarnos a nivel profesional? Hemos hablado con la coach Miriam Sancho y nos ha dado las claves para ser un poquito más felices. ¡No te las pierdas!



Posiblemente estemos viviendo el máximo apogeo del coaching en nuestro país. Tanto a nivel deportivo, como en el mundo de la empresa o en un ámbito más personal, esta tendencia gana adeptos cada día. Para resolver todas nuestras dudas, hemos querido hablar con Miriam Sancho, coach y mujer emprendedora detrás de Coaching&YOU.

Miriam se declara una enamorada de la educación y, después de años dedicada a este ámbito, descubrió en el coaching una salida a su inquietud y su interés por ayudar a los demás. Amante de su profesión, nos da algunas de las pistas sobre el significado del coaching emocional al mismo tiempo que nos habla de su experiencia. ¡Toma buena nota!

¿Qué es el coaching emocional?

El coaching emocional es una metodología que nos ayuda a nuestro desarrollo personal. "Parte de la premisa de que **todas las personas somos mucho más de lo que creemos ser** y nos ayuda a proyectarnos desde la persona que somos hasta la persona que podemos llegar a ser", nos explica Miriam. Una forma de sacar nuestra mejor versión y el talento que tenemos dentro. Lo más importante, destaca nuestra profesional, es el "autoconocimiento para conseguir el desarrollo personal".

Nuestra experta destaca la metodología dinámica y participativa de las clases de coaching. Todas ellas comienzan con el test MBTI que nos muestra qué facilidad tenemos para desarrollar unas cualidades y no otras. "Nos enseña a conocernos mucho mejor y, a partir de ahí, tomamos conciencia de quiénes somos". Estas sesiones se desarrollan en grupos de alrededor del 12 personas y se intenta que cada uno de los integrantes se sienta cómodo y pueda expresar su opinión ante el grupo. Al final de la terapia, "la empatía de unos con otros" es total.

¿Cómo puede ayudar el coaching a las mujeres?

Como mujer emprendedora y coach, Miriam Sancho tiene mucho que decir sobre cómo nos puede beneficiar el coaching emocional. Por lo general, "nosotras somos mucho más sensibles y también más participativas", afirma Miriam. Hoy en día somos madres, trabajadoras, amas de casa... "¡**Superwoman!**", exclama la coach.

Uno de los mayores problemas de la mujer actual es "la carga de responsabilidades que ella misma se echa encima." Las terapias de coaching sirven para que compartamos nuestros agobios, preocupaciones y frustraciones con mujeres que se sienten igual que nosotras. En los grupos de terapia solo con mujeres se genera un contexto de empatía en el que todas nos podemos ayudar.

"Tenemos dos perfiles de mujeres con los que trabajamos: personas que tienen un empleo y se están planteando reinventarse y emprender y, por otro lado, tenemos a mujeres que ya están creando sus propias empresas. Muchas de ellas tienen miedo a salir de su cajita de confort", dice Miriam.

¿Cómo funciona el coaching a nivel profesional?

El coaching de empresa es "**humanizar las empresas: no somos números, somos personas.**" Nos aporta una serie de herramientas para sacar nuestro potencial, descubrir qué es lo que queremos, tomar nuestras decisiones, gestionar nuestro tiempo, los conflictos y también saber lidiar con nuestros miedos. "Hemos sido educados en una sociedad muy materialista y somos personas muy pasivas. El coaching quiere formar a personas proactivas, que piensen por sí mismas", comenta Miriam.

Además, el coaching también nos ayuda a ser más humildes y reconocer que hay gente mejor que nosotros a nivel profesional y que es positivo poder contar con grandes profesionales sin verlos como enemigos a los que derribar, nos explica nuestra especialista.

¿Por qué comenzar una terapia de coaching emocional?

Tal y como señala Miriam, en los tiempos que corren un currículum no es suficiente para mantener la estabilidad laboral. Por ello, es importante conocernos a nosotros mismas para **saber qué podemos ofrecer a la sociedad**, en qué destacamos o cómo podemos complementarnos con otras personas. La coach nos indica que, desde que somos pequeños, tenemos mucha falta de esa educación emocional porque no es algo que se aprende en las escuelas y que **todos tenemos que aprender a gestionar nuestras emociones**.

"¿Qué he aprendido y qué he desaprendido?" Esta es la pregunta que nos hacemos cuando terminamos un curso de coaching emocional. La finalidad es que los alumnos tomen conciencia de la situación en la que están y en cómo se enfrentan a la vida. "Cuando tenemos claro hacia dónde queremos llegar es mucho más fácil caminar en este sentido. Si no sabemos dónde vamos, nos agarramos a cualquier clavo ardiendo que encontremos en el camino. Y para saber dónde quiero estar, debo saber quién soy yo." sentencia Miriam que resalta que lo más importante es "**amar lo que haces**".