

JULIO MARCO

“Puedes sacar lo mejor de ti”

El coaching es una gran herramienta de transformación personal. ¿Quieres saber cómo funciona?

En estos tiempos de incertidumbre es muy difícil darse cuenta de que existe otra realidad posible.

El cerebro nos engaña y tiende a autojustificarse, porque está creado para sobrevivir y no para ser felices. Como decía el filósofo Emerson: “Lo peor que le puede ocurrir a una persona en esta vida es no encontrar a nadie que le ayude a ser todo lo que esa persona puede y es capaz de

llegar a ser”. Pues para eso está el coaching. Hablamos con Julio Marco, uno de los coaches más seguidos y prestigiosos.

Psicología Práctica: ¿Cómo defines el coaching y cómo puede ayudarnos?

Julio Marco: Hoy día el coaching es la herramienta más poderosa que existe de aprendizaje transformacional, que te lleva de donde estás a dónde quieres llegar. Saca lo mejor de ti mismo



El experto

Julio Marco Barroso es coach, economista, profesor en escuelas de negocios y conferenciante. Lleva 15 años entrenando directivos y equipos en coaching, desarrollo de habilidades e inteligencia emocional. Trabaja con empresarios, directivos, políticos, estudiantes, etc. Es director para España de Gilde Healthcare.
www.sparkcoachingevents.com
jmarco@sparkcoachingevents.com



El coaching siempre te encamina a favor de tus vientos interiores.

y te ayuda a conseguir resultados extraordinarios. Se centra en las soluciones y el futuro, no en los problemas y el pasado. Como dijo hace poco un famoso psiquiatra americano reconvertido en coach: "Me había cansado de escuchar las pesadillas de la gente y ahora sólo escucho sus sueños". El coaching mueve actualmente más de 1,5 millones de dólares sólo en América, y es utilizado por más del 50 por ciento de las mayores compañías del mundo.

¿Cómo te ayuda un coach?

Un coach sopla brasas y las mantiene encendidas. Escucha lo mejor que hay en ti mismo aunque tú no puedas oírlo. Desde el primer día se centra en lo que a ti te interesa (el proceso es un traje a la medida). Te va

Un buen coach te ayudará a alcanzar tus metas, sacando los recursos que llevas dentro

poniendo pequeños desafíos que puedes conseguir y aumenta tu autoestima. Es paciente y retador. Te ayuda a conseguir tus metas o a descubrirlas si no las tienes claras. Te impulsa a adoptar nuevos comportamientos.

¿Qué tipo de descubrimientos se hacen?

A lo largo del proceso de coaching, te vas dando cuenta de que eres mucho más fuerte de lo que te creías. Empiezas a no depender de nada ni de nadie para ser feliz. A enfrentarte a tus

miedos. A tomar decisiones y a ver que lo más importante es el momento que estás viviendo en este instante. Un ejemplo que suelo utilizar en mis cursos y que nos da una imagen clara es el siguiente: ¿alguna vez has tenido un entrenador personal en tu gimnasio o una persona que te ayudaba con tus ejercicios? Para ver cómo andas de forma, el primer día te pregunta: "¿Cuántos abdominales puedes hacer en una tanda?". Treinta. "Pues venga hazlos". Y cuando llegas a los 29 te dice: "Venga diez más, que tú puedes". Y cuando llegas a 40, te dice: "Los últimos cinco, que eres un campeón". Y en los 45, cuando ya no puedes más, te dice: "¡El último!". Y tú vas y lo haces. ¿Cuántos abdominales hubieses hecho tú solo? Tenemos dentro de nosotros muchísimos más recursos de los que creemos. Solo necesitamos un coach que nos ayude a sacarlos.

¿Cómo llegar a conocerse a uno mismo?

Dicen que las tres cosas más resistentes en el mundo son el acero, el diamante y conocerse uno mismo. Pero la base del desarrollo personal está en el autoconocimiento. Para poder actuar, para poder cambiar, primero debemos tomar conciencia de nosotros mismos. Solo si te desarrollas a ti mismo

Ejercicio práctico// Tu imagen pública

1. Escribe en una hoja, como mínimo, tres de tus principales fortalezas y tres de tus principales debilidades.
2. Pide a tres personas como mínimo (un familiar, un amigo, un compañero de trabajo) que te pongan por escrito por lo menos tres fortalezas y tres debilidades que ven en ti
- (cuantas más, mejor). Es muy importante que te digan también las debilidades (o llámalas mejor áreas de mejora: a la gente le costará menos decírtelas).
3. Luego compáralas con las que habías escrito sobre ti mismo. Si algo de lo que te dicen no lo entiendes, ¡pregunta! Para finalizar, siempre,

y te digan lo que te digan, ¡da las gracias! Ahora con esta información ya sabes quién eres, pero no te servirá para nada si no trabajas y actúas sobre tus áreas de mejora. Saber no es suficiente, hay que actuar. Y ahora que ya sabes quién eres, trabaja en quién quieres llegar a ser y empieza a cambiar.



Ejercicio práctico// Visualiza tu deseo

Te encuentras con una lámpara mágica, la frotas y puedes conseguir el deseo que quieras. Escribe en una hoja tu deseo, cómo sería tu futuro ideal, tú eliges. Imagínate que te levantas por la mañana en el verano del 2016.

Escribe con todo lujo de detalles, cuantos más mejor: ¿dónde estás?, ¿con quién estás (pareja, hijos, familia)?, ¿cómo es la casa?, ¿dónde está situada?, ¿en qué trabajas?, ¿a qué dedicas tu tiempo de ocio?, ¿quiénes son

tus amigos, ¿en qué habilidades nuevas te has formado?, ¿cuáles son ahora tus fortalezas y tus debilidades?, ¿qué es lo que más te gusta hacer?, ¿qué es lo más importante que ha cambiado en tu vida? Las acciones surgen

después de las emociones. Ahora que ya has estado en el futuro y te has visto allí (al igual que hizo el mago Merlín con el Rey Arturo), ¿qué vas a hacer para lograrlo? La ayuda de un coach te puede facilitar mucho las cosas.

podrás ayudar a los demás. Cuando pregunto en mis cursos: ¿qué es más importante: como te ves a ti mismo o como te ven los demás?. La mayoría contesta: ¡como me veo yo a mí mismo! Pero imagínate que tú piensas sobre ti mismo que eres generoso y que sabes escuchar a los demás, y de seis amigos o personas relacionadas con tu trabajo, cuatro (no digo una, digo cuatro) personas dicen que eres egoísta y que no sabes escuchar. ¿Qué crees ahora que es más importante? Somos como lo que los demás ven. Hay un refrán africano que dice: "Si una

persona te dice que pareces un camello, no le hagas caso; si te lo dicen dos, mírate en un espejo". Para conocernos necesitamos información más allá de nuestra propia percepción porque finalmente parte de nuestro éxito profesional y personal depende de lo que perciban los demás. Y eso solo lo podemos conseguir pidiendo feedback, es decir, preguntando a los demás.

Entonces llega el momento de ponerse a trabajar en los cambios que uno ha de lograr en sí mismo.

No es obligatorio cambiar, pero

deberías intentarlo si quieres tener éxito. Nos pasamos el día quejándonos del entorno, de la crisis, de los demás. Pero ¿qué estamos haciendo para cambiarlo? Nos pasamos el día escuchando: ¡la cosa está fatal!, ¡como la cosa no cambie!, ¡a ver cuándo cambia la cosa! Pero el problema es que la cosa no está fuera: somos parte de la cosa, y la cosa sólo cambiará cuando cambiemos nosotros. Como decía Victor Frankl: "Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos". El ser humano



Conocerse a uno mismo es esencial para poder cambiar.

Claves para lograr lo mejor de ti

- La felicidad está dentro de ti; no la busques fuera.
- ¡Valora lo que tienes! ¿Nuestra vida es tan dura? Pensemos en otras personas que pasan hambre y viven en constante peligro.
- Reconoce frecuentemente. Te llenarás y llenarás de energía positiva a los demás.
- Atraes lo que piensas: ¡cuidado con los pensamientos negativos!
- Sé generoso. El auténtico regalo está en dar sin esperar
- absolutamente nada a cambio, sólo por ser feliz tú mismo.
- Ponte metas desafiantes e ilusionantes, pero alcanzables.
- Llena tu agenda de cosas que te guste hacer.
- Cuando te sientes mal o deprimido, ¿a quien llamas?, ¿a alguien positivo o negativo? Sé la persona a la que la gente llama cuando se encuentra mal, no al que no le cogen el teléfono.
- Está demostrado a través de varios estudios que las personas positivas viven hasta 12 años más. Nos conviene ser positivos porque ¡nos va la vida en ello!
- A amar se aprende "amando-te". ¡Quiérete mucho! El coaching es un estilo de vida. Entonces, ¿necesitas realmente un coach para conseguirlo? Búscalo hoy mismo, no lo dejes para mañana.

no acepta que se le cambie desde fuera; el cambio, para que sea efectivo, siempre tiene que salir de nuestro interior. Cambia tú y todo cambiará a tu alrededor. Einstein decía que la locura era hacer siempre las mismas cosas y esperar resultados distintos.

¿Y por qué somos tan reacios a los cambios?

Le tenemos pánico al cambio (de pareja, de jefe, de trabajo, etc.) ya que implica incertidumbre, riesgo, desconocimiento, inseguridad, y nuestro cerebro busca siempre la certidumbre, el control. Preferimos lo malo conocido (¡madrecita, que me quede como estoy!) antes que la incertidumbre de un futuro mejor. Así se explica que seamos capaces de sufrir tanto y aún así mantener relaciones en el tiempo con una pareja, en el trabajo, etc. Y nos dedicamos a justificar nuestras decisiones, a racionalizar: ¡algún día será mejor!, ¡ya cambiará!, ¡esto es lo que hay!, ¡es lo que me merezco!, ¡a ver si luego va a ser peor! Como dice José Antonio Marina: "Ninguna situación cambia hasta que deviene insostenible".

¿Los sueños pueden conseguirse?

Lo importante no es conseguir el sueño en sí mismo, sino todo lo que sucede solo por el hecho de intentarlo. Para lograrlo, tienes que transformarlo en visión. Es decir, "ponerle patas": declararlo, ponerle plazo y establecer un plan de acción. ¿Qué diferencia hay entre un sueño y una visión? ●

LA GUÍA QUE PUEDE CAMBIAR TU VIDA

PSICOLOGIA

99 enseñanzas de
PAULO COELHO
para lograr una vida plena

GLOBUS

GLOBUS