

## ¿Qué es el coaching?

Hace unos días, en una conferencia a un grupo de empresarios, durante el café comentaban que el **coaching está muy de moda** y yo les dije, según mi punto de vista, que efectivamente, desde hace unos 2000 años mas o menos, cuando Sócrates, en la Antigua Atenas con vistas al mediterráneo y sentado de un jardín de olivos, entre sus libros y algo de fruta, les decía a sus discípulos que no podía enseñarles nada, que solo podía ayudarles a buscar el conocimiento dentro de ellos mismos, lo cual era mucho mejor que traspasarles su propia sabiduría. ¿Que son 2000 años en la historia de la humanidad? En realidad un abrir y cerrar los ojos.



**Pascual Benet**  
**Psicólogo y Coach**

Después de esta observación, les pregunté que qué entendían ellos por coaching. Algunos comentaron que "motivación", otros "trabajo en equipo", otros "consecución de objetivos", otros "entrenador" y otros visualizando a **Sócrates** después de sus sesiones dijeron "bacanal, vino...". No estaría mal que todo proceso de coaching terminase con una copita de vino ☺ ☺, como en los [www.cataminariosdeautor.com](http://www.cataminariosdeautor.com).

Dejando un poco de lado el humor que siempre es necesario, y la historia, muy útil para saber de dónde venimos, efectivamente el **coaching** es un término que está muy en boga últimamente, que viene del mundo del deporte y que desde hace unos años ha irrumpido en nuestras vidas y cuyo objetivo es la mejora del rendimiento.

El **coach** es un profesional, según mi criterio, que tiene que tener conocimientos o competencias básicas en: psicología o comportamiento humano, maestro, consultor, dirección de equipos y método socrático, entre otras competencias.

Conocimientos en comportamiento humano porque estamos trabajando y potenciando el rendimiento de las personas. Maestro porque estamos transmitiendo. Consultor porque tenemos que tener un conocimiento mínimo del mundo profesional de la persona con la que vamos a trabajar para comprender su realidad. Dirección de equipos porque las personas normalmente estamos inmersos en equipos de trabajo. Y método socrático para poder hacer preguntas potentes y que nuestros clientes saquen toda la sabiduría que llevan dentro y marquen su camino de aprendizaje para alcanzar su rendimiento óptimo.

Por lo tanto el coach es un facilitador que dotado de técnicas, como la comunicación eficiente, empatía, flexibilidad y generosidad, acelera la consecución de objetivos de sus clientes.

[www.pascualbenet.com](http://www.pascualbenet.com)