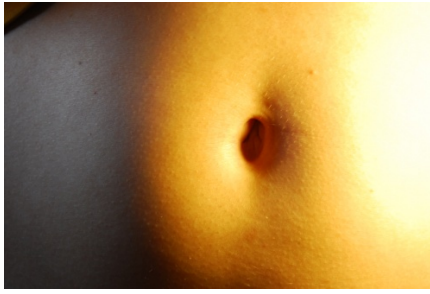


Coaching y Creatividad: Elección y Cambio

Sandra De Rivas Hermosilla



Efectivamente existe una gran conexión entre ambos conceptos: coaching y creatividad.



Elección y cambio, impregnan la génesis y evolución de la vida en su totalidad y del ser humano en particular. Como dice el psicólogo y artista Rolando Toro "la creatividad es un potencial inherente al ser humano. Lo primero que hay que hacer es empezar".

Son llaves que abren nuestras rutas de crecimiento y desarrollo en diferentes ámbitos: laboral, social, cultural, emocional, cognitivo, personal...

"Si tienes @mbligo, eres creativ@"

Somos líderes y protagonistas de nuestras vidas y la elección y el cambio nos acompañan siempre. Nacemos y nos desarrollamos a causa de una elección y un cambio de nuestros padres. Crecemos y nos desarrollamos a través de nuestras propias elecciones (más o menos conscientes) y cambios. Así ambas se convierten en el corazón que bombea nuestros caminos vitales.

El **Coaching** es acción. Un proceso mediante el cual el coach acompaña al cliente (persona coacheada o coachee) para lograr sus objetivos. No da consejos sino que mediante preguntas y otras herramientas, es el mismo coachee el que se convierte en un *observador diferente*, como dice Leonard Wolk, de su propia realidad; es quien elige su camino. Existe un aprendizaje y una transformación. Se parte de una situación actual y es el proceso de Coaching el que permite llegar a una situación futura elegida por el coachee.

Es difícil definir la **Creatividad**. Estaría relacionada con lo novedoso, lo original, lo sorprendente, lo diferente. Pero también es necesario que eso sea valioso, adaptado, útil o práctico.

"Lo que conduce al mundo no son las máquinas sino las ideas" (Víctor Hugo)

Partiremos de las siguientes premisas:

Todas las personas necesitamos cambios

Todas las personas necesitamos elegir

Todas las personas somos creativas

Las personas tenemos un amplio margen de maniobra para cambiar aquello que queremos cambiar. Más del que habitualmente somos conscientes. Llevándolo a un extremo podríamos afirmar que estamos donde queremos estar. Donde hemos llegado se debe a multitud de elecciones aunque éstas no estén exentas de condicionantes.

Tenemos el gran potencial dentro nuestro para ir hacia donde queremos. Así el Coaching nos ayuda a descubrir la enorme cantidad de potenciales que tenemos y clarificar nuestros objetivos, utilizando la Creatividad para inventar nuevas rutas para alcanzarlos. Ambas nos conducen a un plan de acción.

¿Por qué no elegimos un cambio creativo para nosotras/os mismas/os y el mundo?

¿Qué relaciones tienen el Coaching y la Creatividad?

- **Existe elección y cambio.**

La persona que va a hacer un proceso de Coaching, por voluntad propia real, es porque busca algo, aunque no sepa a priori, necesariamente, lo que está buscando. Esto implica cambio en la medida que el coachee decide ir. El manifestar: "sí, voy" introduce una declaración y un compromiso. Visto de una forma más global estaría cambiando el mundo pues somos parte de él y por lo tanto cuando cambiamos nosotros también lo está haciendo en su conjunto. En el Coaching el cambio se origina de lo que el coachee descubre no de lo que le enseñan.



La Creatividad implica cambio también pues transforma una realidad en otra. Albert Szent-Gyorgyi dice *“El descubrimiento consiste en ver lo que todos han visto y pensar lo que nadie ha pensado”*. La Creatividad busca esto, ir a otras realidades que nadie haya pensado jamás, cambiar las que ya existen y/o inventar otras nuevas. Coaching y

Creatividad necesitan esta transformación. (Arriba, fotos de ideas de muchas personas que escribieron lo que querían en sus vidas)

“Nada es permanente excepto el cambio” (Proverbio Chino)

- **Utilización de herramientas y/o técnicas**

En la medida en que sea necesario en el Coaching y la Creatividad se pueden utilizar una serie de recursos que facilitan su proceso. Veamos algunos ejemplos:

Creatividad: Brainstorming (lluvia de ideas), Brainwriting, Analogías, Provocación, Mapas mentales, Biónica, Triz, Cre In, Do It, Conexiones morfológicas forzadas, Estratal, Galería de famosos, Ideart, Identificación o empatía, Inversión, Listado de atributos, Método 635, Scamper...y otras para evaluar ideas, por ejemplo: DAFO, PNI, Cuadro de Potencial vs.Aplicación...

Coaching: realización de preguntas (el saber hacer preguntas es un arte), Ciclo de la vida, Grow, Perspectivas.



- **Todas las personas buscamos algo.**

Independientemente de que tengamos un objetivo claro o no, siempre buscamos algo. Puede que quizás lo que busquemos sea precisamente el objetivo. Éste puede estar definido o no y también ser cambiante o incluso que aparezca al final de la sesión.

En cualquier caso, en el Coaching esta meta tendrá que ser clara, específica y realista, es decir, que se pueda cumplir. (Arriba a la izquierda, una mujer soplando un diente de león mientras pedía un deseo)

- **Pensamiento y sentimiento están siempre presentes.**

De modo didáctico podemos entender que nuestro cerebro tiene tres dimensiones: reptiliano (instintos - actuar), límbico (emociones - sentir),

córtex (racional - pensar). Lo interesante es saber gestionarlos y regularlos para que estén lo más integrados posible.



Tanto en el proceso de Coaching como en el creativo las emociones están a flor de piel. Sabemos que un día podemos sentirnos más felices y alegres y que otros quizás más melancólicos. O podemos tener un poquito de felicidad, otro poquito de enfado, otro de tristeza, otro de vergüenza... ¡o todo al mismo tiempo! Las emociones y

sentimientos están siempre presentes y se pueden mezclar entre sí. ¡Qué esencial es regularlas!

En relación a esto os recomiendo un libro muy interesante: Greenberg, Leslie (2003): *Emociones: una guía interna*. Serendipity.

- **Necesidad de la Acción**

Una cuestión es emocionarse, otra pensar y otra es actuar, el ponerse en marcha para realizar lo que elegimos hacer. Esto implica movimiento, actitud activa en vez de pasiva, cambios corporales y posiblemente emocionales y cognitivos también.

¿Sabéis cuál es la *protovivencia* de la creatividad, es decir, la primera vivencia en relación a la creatividad que tenemos nada más nacer? Se trata de la curiosidad y de la exploración.

Fijaos en las preguntas: ¿cómo andas? ¿Qué tal andas? Implica movimiento corporal de caminar pero también se nos está preguntando por nuestras emociones, algo así como "¿cómo estás?" "¿Cómo te sientes?" Y es que al igual que la forma de caminar nos informa de cómo estamos emocionalmente, el "hacia dónde" caminamos también nos informa de lo que buscamos y queremos. Así que, ¿tú, hacia dónde caminas? ¿Qué vas a hacer para conseguir tus metas?

En Coaching este apartado está muy relacionado con el compromiso y la responsabilidad de hacer algo. De quizás realizar pequeños pasos pero eso sí, ir comprometiéndote poco a poco y responsabilizarte de tus avances.



- **Necesidad de Desaprender**

Desaprender como cuestionamiento de lo establecido, relacionado con soltar esos aprendizajes que nos dificultan el cambio, de las creencias que nos limitan, de los hábitos que son repetitivos e inútiles...

Cuando nos preguntamos ¿y por qué no? ¿Qué pasaría si...? estamos dando oportunidad y apertura a lo nuevo. Para potenciar ambos procesos (Coaching y Creatividad) es esencial dar la bienvenida a lo que emerge, a lo nuevo, a la transformación.

“El proceso de creación es un proceso de entrega y no de control” (Julia Cameron)

- **Busca desarrollar todos nuestros potenciales**



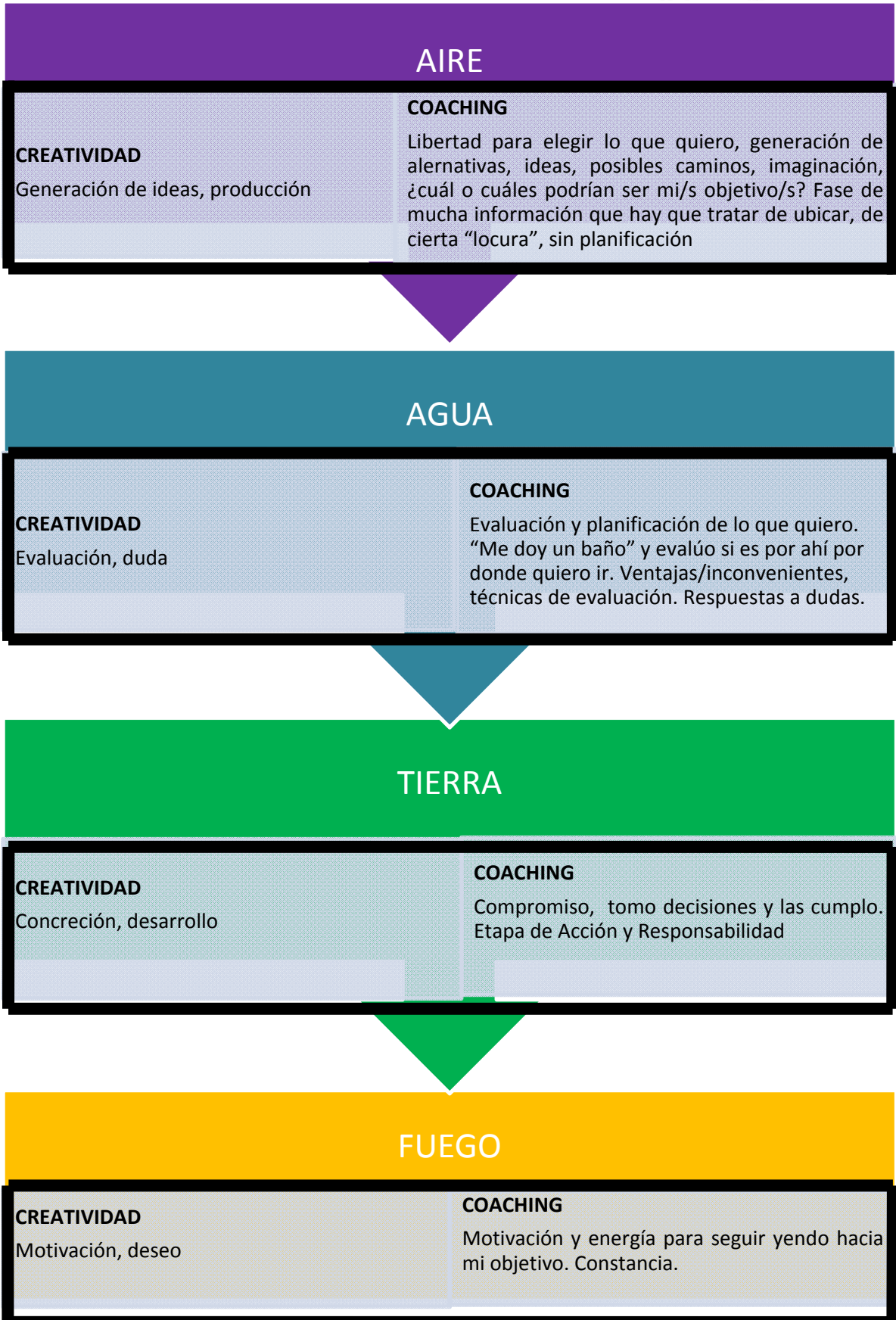
Existe una metáfora en Coaching en la que el coachee se asemeja a una bellota y se la ve como el árbol que puede llegar a ser. Para esto es necesario plantarla, regarla y abonarla regularmente hasta que vayan apareciendo los brotes. Se trata de ver en el coachee todos los potenciales que puede desplegar.

Cuando durante el proceso la persona coacheada va descubriendo sus posibilidades y capacidades, es ella misma quien decide cambiar. A medida que abre su mente y emociones se va dando cuenta de lo que tiene a su alcance y de lo que puede hacer.

“Todos podemos ser más creativos de lo que somos, especialmente si lo deseamos” (Franc Ponti)

- **Metáfora de los 4 elementos**





(Esquema propuesto por David Díez Sánchez como asociación de los cuatro elementos con el proceso creativo y por mí como asociación con el proceso de Coaching)

¿Cuáles son sus “enemigos” y “amigos” comunes?

- “Enemigos” comunes

El **tiempo**. Las prisas no son buenas compañeras. Generar ideas novedosas exige una dedicación. Si no reservamos ciertos espacios para ello caeremos en hacer las cosas como siempre se han hecho, para no tener problemas ni riesgos de que salga “mal”.

Las fases del Coaching exigen igualmente progresividad. Cada paso necesita asentarse con confianza, responsabilidad, organización y calidad.

También están los **juicios y creencias**. Si éstas son hacia los demás, el coachee podría argumentar frases del tipo: “es que mi jefe es...y tiene que cambiar... para que yo consiga...”. Es el coachee quien debe llegar a darse cuenta de que es él/ella mismo/a y no las demás personas quienes tienen la responsabilidad.

Cuando generamos ideas en equipo, por ejemplo, haciendo un *brainstorming* o lluvia de ideas es importante que eliminemos los juicios o evaluaciones sobre cualquier idea que algún miembro diga. Saber que luego vendrá una buena evaluación permitirá al equipo “volar más” y generar más rompedoras o inusuales ideas sin miedo a hacerlo.

Los juicios hacia uno/a mismo/a o **autocríticas**. Es otro “enemigo” tanto del Coaching como de la Creatividad en cuanto que por profecía autocumplidora las personas se dicen así mismas: “yo no puedo hacer esto...”, ó “yo no soy creativa/o”, “no sé pintar”, “yo no soy bueno en este trabajo”... Acabamos creyéndonos aquello que afirmamos y comportándonos como tales.

*“Si piensas que puedes o que no puedes
siempre tienes razón” (Henry Ford)*

La **rutina** también nos lastra, hacer las cosas como siempre se han hecho es la trampa de la comodidad que nos coharta cualquier avance.

Algo que puedes hacer para huir de la rutina: haz algo diferente que no hagas habitualmente, ¡sorpréndete!

“En tiempos de crisis la imaginación está por encima del conocimiento” (Albert Einstein)

- **“Amigos” comunes**



Abrirse a **nuevas perspectivas** es requisito para encontrar nuevos caminos, enfoques, ideas, maneras, soluciones, formas, herramientas, paradigmas, visiones... Si un coachee cambia su percepción y descubre otras formas de ver un problema, quizás le surjan nuevas ideas. Abrirnos a otros campos (psicología, estadística, educación, medicina, biología, química, electrónica, tecnología...) nos ayuda a enriquecer nuestras soluciones dando la bienvenida a nuevas “ventanas”.

“La mejor manera de tener una idea, es tener montones de ideas” (Linus Pauling)

Las **preguntas** son también grandes amigas. Formularlas bien es un arte que debemos cuidar. El Coaching se basa principalmente en preguntas abiertas. Las preguntas “amigas” de la Creatividad podrían ser del tipo: “¿qué pasaría si...?”, “¿y por qué no?”, “¿cómo podría hacer para...?”, “¿qué más podría decir de este producto...?”, “¿qué podría sacar de la palabra “circo” para crear un nuevo concepto de parque infantil?”... es decir, constantes retos que abren puertas. Son estímulos que abren posibilidades, perspectivas, conectan también con lo emocional y al final nos llevan a la acción y a unos resultados.

La **confianza** es esencial: en el Coaching porque es necesario que haya “química” entre el coach y el coachee, un clima de lealtad, seguridad y tranquilidad. Para la Creatividad entre otras razones porque:

1º) En un grupo de trabajo asegurará que las ideas son de todos sus miembros, responsabilizándose por igual de los éxitos y los fracasos.

2º) La seguridad de saber que después de la generación de ideas (momento de cierta “locura”) vendrá una buena evaluación (“cordura”) nos permitirá generar aún más ideas y más revolucionarias.

Las **emociones** no son ni buenas ni malas. Pueden ser agradables o desagradables pero todas ellas son información valiosa para nosotras/os. Es esencial que les demos la bienvenida.

Otros amigos tanto del Coaching como de la Creatividad son por ejemplo: el *Movimiento*, la *Empatía*, *Aceptación emocional*, *Valoración*, *Agradecimiento*, *Feedback*, la *Sorpresa*, *escucha*, la *Motivación*, *los valores*, *flow...*

Así, Coaching y Creatividad pueden ir caminando juntos.

Cambio: te presento a Elección. Elección: te presento a Cambio.

Encantado de conocerte.

Autora del artículo y las fotografías:

Sandra De Rivas Hermosilla

sandraderivas@neuronilla.com

www.neuronilla.com