

## 'Estar en nuestra zona de confort sólo sirve para repetir lo conocido'

02:00



Recomendar 247

Es una de las voces pioneras en nuestro país en coaching y PNL, dos herramientas de contenido aún confuso que, sin embargo, generan cada vez más interés en este momento de cambio social. Olivé presentó en Alicante un compendio con las bases de ambas disciplinas.

**TEXTO DE ANDRÉS VALDÉS FFOTO DE JOSE NAVARRO** ¿Qué es la Programación Neurolingüística o PNL?

De forma sencilla, la PNL lo que hace es estudiar el funcionamiento de las personas con un enfoque pragmático. Surge de modelar, de aprender de las personas que destacan en algo, por ejemplo, un músico que es un genio del violín. Se trata de averiguar qué tiene para desarrollar esa capacidad. La PNL estudia a personas, parejas u organizaciones y detecta qué hace que marquen la diferencia. Estudia esos aspectos de éxito, por eso se dice que es el modelaje de la excelencia humana o personal, aprender de modelos. La PNL no está basada en filosofías, sino en un estudio pragmático sacado de la propia experiencia humana.

¿Qué significa "modelar" a una persona?

Imaginemos a alguien estudiando Periodismo. Seguramente tratará de aprender de los mejores. Estos "mejores", curiosamente, hacen algo muy bien, pero cuando lo tienen que explicar no saben. Hay más de lo que saben contar. Las claves del éxito frecuentemente están en lo que la persona tiene tan integrado que le sale natural. Así, la PNL analiza cómo respiran, qué tono de voz usan, qué piensan por dentro. Entramos en su interior. Igual la clave es que tienen una visión de la vida determinada, de forma que lo mejor es observar a esa persona en acción. Es como si estudiáramos científicamente a alguien que destaca en algo. Se ha modelado, por ejemplo, la creatividad de Walt Disney.

¿Y detecta algún patrón común entre esas personas que destacan?

Son gente muy congruente, ellos mismos son el mensaje. Suelen tener mucha motivación, les apasiona lo que hacen. Son gente innovadora, capaz de arriesgarse y salir de la "zona de confort". Mantenerse en la zona de confort sólo sirve para repetir lo conocido.

Hoy en día se habla mucho del coaching, pero parece que no termina de estar claro lo que es...

Por definirlo brevemente, el coaching es un proceso de acompañamiento moderno al cambio.

¿Sigue siendo una disciplina para unos pocos o se ha generalizado?

Lo hace gente que tiene interés en el crecimiento personal o que quiere conocerse más. Viene gente que está en el paro, que busca nuevas alternativas profesionales o mejorar en su profesión: desde licenciados hasta personas que sólo han hecho Primaria, desde cuidadores de caballos, actores de teatro o directores de empresas. La formación en coaching está internacionalmente bien estructurada en varios niveles, y además hay especialidades... No es algo tan nuevo como parece, y va entrando en las universidades, escuelas de negocios y hospitales. No se inventa nada, pero lo empaquetan de una manera moderna.

¿El "arte de la pregunta" sería parte de esa metodología actualizada?

Sí, un coach debe saber hacer preguntas que realmente sirvan, preguntas abiertas que no se centren en el problema sino en la solución, teniendo siempre en cuenta a la otra persona para no dañar la autoestima. Se plantean cuestiones que permitan aclarar significados e incluso desafiar creencias. Una buena pregunta invita a que desafíes una visión limitada del mundo, tipo "¿qué más puedes hacer que todavía no hayas hecho?".

Además, en el coaching hay otros tres aspectos básicos, como el feedback y saber observar y escuchar. Es sorprendente lo que se aprende.

¿Por qué cree que hay demanda de coaches?

Hay una necesidad de acompañamiento en el cambio y en la comunicación. El coaching está cubriendo ese agujero. En Estados Unidos hay coaching para todo, uno que sale mucho es el de pareja, el de cargos de responsabilidad.. El coach les ayuda a reflexionar en esa "soledad del líder", aunque nunca le dará la solución. Todo sale de ti.



'Estar en nuestra zona de confort sólo sirve para repetir lo conocido'

## Cine



Óscar Jaenada.

**Óscar Jaenada: 'Tal y como está España, es absurdo hablar de películas'**

El actor catalán se muestra muy disgustado con la situación que vive el país - "Estamos abocados...



**Las 'sombras tenebrosas' de Tim Burton**

Junto a Johnny Depp y Eva Green, en 'Dark Shadows' veremos otro buen puñado de caras conocidas



**Sofía Vergara también se une al reparto de 'Machete Kills'**

La actriz colombiana interpretaría a Madame Desdemona, un personaje embutido en cuero



**Kellan Lutz, el nuevo Tarzán**

La última vez que vimos al hombre-mono en la gran pantalla fue en 1999, en la exitosa adaptación...



**Los diarios del ron: Un brillante devaluado (por A. Dopazo)**

Había un material precioso para una gran película, pero aunque los resultados no sean totalmente...



**El documental de Javier Bardem, premiado en el FiSahara**

"Hijos de las nubes", que aborda el conflicto saharaui, se convierte en el ganador de la Camella...



**Schwarzenegger en el trailer de Los Mercenarios 2: ¡He vuelto!**

Disparar una moto contra un helicóptero o meter un avión en un túnel, son algunas de las hazañas...

Todas las noticias de Cine

Noticias Cartelera Críticas de cine

ENVIAR PÁGINA »

IMPRIMIR PÁGINA »

AUMENTAR TEXTO »

REDUCIR TEXTO »

Nota del editor

Para comentar y/o votar esta noticia tienes que [identificarte](#) o estar [registrado](#)

Como usuario registrado te recordamos que sólo los lectores registrados pueden comentar noticias sin límite de caracteres, votarlas y compartirlas en redes sociales, y además podrás crear tu propio blog y participar en los concursos que ponemos en marcha periódicamente.

Te ofrecemos un espacio de debate, información y entretenimiento basado en el respeto, la transparencia y la pluralidad donde no tienen cabida los insultos, las descalificaciones y el spam.

Nos preocupamos porque los comentarios cumplan con la legislación vigente, no sean contrarios al honor, respeten a las personas, la libertad, no sean contrarios a la defensa de los menores y la igualdad entre las personas con independencia de sexo, raza o religión.

Regístrate, opina, debate y ayúdanos a construir tu medio de comunicación preferido.

Vídeos de Cultura

Tacones de acero inoxidable para decorar Versalles



Publicidad

Ligatus

**Calcula seguro de coche**

Con Acierto.com pagarás hasta 500€ menos. Encuentra el más barato en sólo 3 min.

**UDIMA: Másteres Oficiales**

DIR. DE NEGOCIOS INTERNAC.Título oficial,formación online,nos adaptamos a tu ritmo de vida.

**¡Gane un 81% en 1 hora!**

Únase a la nueva revolución del trading online y podrá ganar un 81% en cada operación.

Enlaces recomendados: Hoteles Baratos | Cta NARANJA de ING 3,5% TAE 4 meses Sin comisiones | DEPOSITOS Open 4% | Oscars | Premios Goya



**CONÓZCANOS:** [CONTACTO](#) | [INFORMACION](#) | [LOCALIZACIÓN](#) | [CLUB INFORMACION](#) | [PROMOCIONES](#)

**PUBLICIDAD:** [TARIFAS](#) | [CONTRATAR PRENSA](#) | [CONTRATAR WEB](#)



**INFORMACION**es es un producto de Editorial Prensa Ibérica

Queda terminantemente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos ofrecidos a través de este medio, salvo autorización expresa de **INFORMACION**es. Así mismo, queda prohibida toda reproducción a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, Ley 23/2006 de la Propiedad Intelectual.



Difusión auditada por OJD



Aviso legal



**Otros medios del grupo** Editorial Prensa Ibérica

Diari de Girona | Diario de Ibiza | Diario de Mallorca | El Diari | Empordà | Faro de Vigo | La Opinión A Coruña | La Opinión de Granada | La Opinión de Málaga | La Opinión de Murcia | La Opinión de Tenerife | La Opinión de Zamora | La Provincia | La Nueva España | Levante-EMV | Mallorca Zeitung | Regió 7 | Superdeporte | The Adelaide Review | 97.7 La Radio | Blog Mis-Recetas | Euroresidentes | Lotería de Navidad | Oscars | Premios Goya