

LL42 (c)

COACHING Y AUTOCONFIANZA

Y como Vd. sabe que de ninguna otra forma se verá tan bien como en el reflejo de un espejo yo, su espejo, descubriré para Vd., modestamente, aquello que Vd. aún no sabe sobre Vd. mismo"

William Shakespeare

Frecuentemente con el coaching buscamos mejorar alguna competencia del directivo, y algunas veces nos olvidamos del "punto de partida". *¿Puede desarrollar ciertas competencias teniendo un bajo nivel de autoestima o autoconfianza?*

En mi modelo de Gestión por Confianza **GpC = A + 7C's** la A es lo primero a trabajar en cada uno de nosotros si queremos inspirar confianza en los demás.

Mary Jane Ryan en su libro sobre *autoconfianza* nos habla de *Althea Gibson* que fue la primera mujer de raza negra que se convirtió en tenista profesional. Había nacido en 1927 en Harlem y logró ser campeona en Wimbledon (¡hay que imaginárselo!). Al dejar el tenis se hizo jugadora profesional de Golf. ¡Muchas agallas!

Cuando en cierta ocasión le estaban elogiando por su coraje ella contestó: *"Siempre quise ser alguien. Si lo conseguí, fue en gran parte porque había una serie de personas que se empeñaron en ayudarme. Sean cuales fueran los éxitos que alcancemos, alguien nos ayudó"*.

A los aspirantes a participar en el programa **Gestión del Talento**, que dirijo en **ESADE**, les suelo pedir dos cosas: **"humildad y generosidad"**. Humildad, como condición mínima para *aprender*; y generosidad, de cara a la *aportación* que cada uno está dispuesto a hacer al grupo.

Hay personas que se quedan pensando si siendo humildes también pueden ser generosas. Por supuesto que sí. La **autoconfianza** es necesaria para darse cuenta que *puedo y quiero dar*. Enriquecer a otros no va en contra de la humildad que viene a reconocer que sólo se sabe un poco del todo. Incluso el estar dispuesto a dar no significa que no se necesita *pedir*, y yendo más lejos, se esté dispuesto a reconocer y a pedir la ayuda de otro (nuevamente la humildad).

En ocasiones podemos creer erróneamente que el sentirnos seguros y autoconfiantes significa ser **perfecto**. Cada uno tiene que revisar adentro de él/ella si existe ese impulsor de perfección que le puede **perjudicar**. Si conseguimos neutralizarlo seguramente nos sentiremos muy aliviados... y eso nos hará más eficientes.

El coach de cara al **reforzamiento de la autoconfianza** del coachee puede lanzarle preguntas como estas:

- ¿Qué te **funcionó** el último día, semana, mes?
- ¿Qué **aprendiste** a través de lo que te sucedió?
- ¿Cómo puedes hacer **mejorar** aquello que no te salió bien?
- ¿Alguien **valoró** directa o indirectamente tu trabajo?
- ¿A qué **crees** que se debe el que consigas buenos resultados?
- ¿Con qué actividades realmente **disfrutas**?
- ...

Sigmund Freud decía: *"Ser enteramente honesto con nosotros mismos es un buen ejercicio"*

Jose María Gasalla

Conferenciante, escritor y profesor de ESADE Business School