**¿No le funciona el 'coaching'? Pruebe el 'counselling'**

Matt Damon y Robin Williams, en una escena de la película 'El indomable Will Hunting' MIRAMAX / THE KOBAL COLLECTION

* + Twitter
  + Facebook
  + Enviar
  + Compartido **25**
  + [**1 Comentarios**](http://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2015/12/25/567bce8be2704e46658b462a.html#ancla_comentarios)
  + Aporta más información
* ***Esther Paniagua***

**Actualizado** 25/12/2015**10:04**

Escuchar sin juzgar, sin dar lecciones, sin opinar, sin aconsejar, sin quitar importancia a lo que se dice, sin hacer preguntas excesivas y sin dar consuelo de forma aislada. Suena difícil, ¿verdad? Tanto que hay personas que se forman específicamente para ello. Son los 'counsellors': **consejeros cuya misión no es dar consejos ni respuestas, sino ayudar a que cada persona encuentre las suyas propias**. Practican el 'counselling': una escucha activa y empática que consiste en acompañar a la persona a explorar y a comprender qué le ocurre.

El objetivo de esta práctica es «que cada uno identifique por sí mismo su situación y qué recursos tiene para hacerle frente», explica la 'counsellor' Rosa Guirado. «Es una relación de ayuda mediante la cual una persona preparada acompaña a otra que se encuentra en alguna forma de crisis o encrucijada de la vida», añade José Carlos Bermejo, director académico del Máster en Counselling de la Universidad Ramón Llull y el Centro de Humanización de la Salud.

**El 'counselling'' es una forma de acompañamiento**, como lo es también el coaching. Sin embargo, no deben confundirse. La Federación Internacional de Coaching (ICF) define esta práctica como «una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas». La principal diferencia entre ambas consiste -según Guirado- en que para iniciar un proceso de 'coaching' «es necesario tener un objetivo de partida» (por ejemplo, cambiar de trabajo). En ese supuesto, el acompañamiento se dirige a identificar los pasos y medidas necesarias para lograr el propósito prefijado por la persona. Lo corrobora Jesús Rodríguez, presidente de ICF España. Rodríguez señala que el 'coaching' «se orienta a la solución». El 'counselling', sin embargo, se orienta al problema, comenzando desde un estadio anterior.

Guirado lo ilustra: «Un 'coach' comentó hace tiempo en una conferencia que estaba harto de gente que acudía a él en pleno caos y no con objetivos claros», relata. «Para mí es lo contrario: si alguien viene con un objetivo claro, le voy a acompañar a explorar si realmente es eso lo que quiere o sólo es la punta del iceberg de una situación de crisis», señala la 'counsellor'. **El fin es que esa persona «comprenda por sí misma qué le ocurre e identifique cómo ponerle solución con sus recursos»**. Otra diferencia entre coaching y 'counselling' es que el primero se centra en la acción y el segundo en la reflexión, aunque pueden confluir.

Las técnicas que usan el 'counselling' y el 'coaching' también difieren. **El 'counselling' se origina en el contexto de la psicología humanista en la década de 1960**. «Surge del convencimiento del psicoterapeuta Carl Rogers de que una relación empática y de consideración positiva del otro es terapéutica», explica el profesor Bermejo. «Aprender 'counselling' implica reforzar la competencia emocional, ética, espiritual y cultural para centrarse en la persona ayudada de forma integral, sin fraccionarla», prosigue Bermejo.

**Por su parte, el 'coaching' «se nutre de muchas disciplinas»**. Su aplicación se basa en «técnicas no tanto terapéuticas, sino de cuestionamiento», señala Rodríguez. En cada sesión, el cliente elige el tema de conversación mientras el 'coach' escucha y contribuye con observaciones y preguntas.

**DATOS PRÁCTICOS**

**¿A QUIÉN SE DIRIGEN?** 'Counselling': A aquellas personas que necesiten hablar para saber cómo resolver una situación que les inquieta o preocupa, qué decisiones tomar, cómo seguir un determinado camino; a profesionales cuyas labores impliquen ayuda: (médicos, enfermeros, psicólogos, trabajadores sociales, animadores, sacerdotes, abogados, profesores, etc.), y también a corporaciones que quieran humanizar sus procesos. 'Coaching': A ejecutivos y alta dirección, emprendedores y mundo de la empresa en general; profesionales de la salud, de la educación o del tercer sector; deportistas o cualquier persona con necesidades de resolución de conflictos. **OBJETIVO** 'Counselling': Acompañar a la persona y ayudarla a abordar una situación de caos o encrucijada (desde un duelo por la muerte de un ser querido hasta asumir una enfermedad grave o superar barreras profesionales) para adquirir confianza y aprender a ser uno mismo. 'Coaching': Cumplir objetivos definidos por la propia persona y relacionados con comunicación, liderazgo, gestión de estrés, conciliación de vida personal y laboral, mejorar relaciones interpersonales, conexión de equipo o potenciar la toma de decisiones. **ACREDITACIÓN NECESARIA** Como confirma la psicóloga Natalia Pedrajas, no es necesario estudiar psicología para ejercer estas prácticas, pero sí es necesario formarse para ejercerlas profesionalmente. Diversos cursos y másteres certifican tanto a counsellors como a coaches a diferentes niveles.