

Coaching Integral

Por Nancy Diana

Nancy Diana es directora de la Escuela Internacional de Coaching, encargándose además del diseño, desarrollo e implementación de distintos los programas de la escuela, así como también el dictado de clases. Es coach certificada, actriz y



Has visto alguna vez a un pájaro intentando salir de una sala plagada de ventanales acristalados? .Intenta una y otra vez encontrar la salida dándose golpes en los cristales que le son completamente transparentes. Esta intentona no es ajena a nuestro comportamiento humano, una y otra vez tratamos de salir de situaciones, hábitos formas de vida que no nos satisfacen y no sabemos por qué no lo conseguimos o nuestros logros son aislados y efímeros.

Escuela Internacional de Coaching



Los seres humanos nos marcamos metas, logros y objetivos constantemente.

Nos esforzamos y tramamos cientos de artilugios para alcanzarlos, diseñamos formulas y flamantes recetas para que nuestra voluntad consiga llevar a cabo esas “promesas” que nos hacemos a nosotros mismos.

Y nos decepcionamos cuando llega el trillado lunes y la lista de emprendimientos que nos hemos propuesto no se cumple y la voluntad no es suficiente para contrarrestar la fuerza de la inercia que nos caracteriza y nos arrastra entre los miles de compromisos que ni siquiera llegamos a agendar, quedando nuestro propósito y desarrollo personal en ultimo lugar.

Te es familiar?

Los antiguos Egipcios creían que se podía equilibrar el mundo exterior desde el interior

El coaching es un arte que permite la transformación de nuestra manera de observar la realidad ,de forma tal que nuestras acciones se modifican al cambiar la perspectiva desde la que miramos el mundo.

Los procesos de dentro hacia fuera son normalmente perdurables y los logros obtenidos de este modo notablemente sostenibles en el tiempo.

Sin embargo habitualmente centramos nuestros esfuerzos en lo que hacemos, en las acciones que realizamos, intentamos más, mejores o diferentes movidas y nos juzgamos duramente al fracasar en nuestros repetidos intentos; Qué es lo que ocurre? Cómo al pájaro atrapado los cristales le son transparentes, de igual manera nuestras creencias limitantes también nos resultan invisibles.

Y entonces cómo salir de la trampa?

Tal vez empezar a observar desde dónde hacemos lo que hacemos abra un espacio de aprendizaje para diseñar nuevas maneras de operar y no estar golpeándonos siempre contra la misma pared.

Una invitación a mirar quien esta siendo el que realiza la acción puede mover sistemáticamente el punto de partida de la misma.

Podríamos decir que estructuralmente somos una coherencia integral de pensamientos emociones y corporalidad desde la cual nos manifestamos.



Ampliar nuestra conciencia de forma global e integrada nos conduce al autoconocimiento y esto nos brinda la posibilidad de ampliar nuestra capacidad de acción.

Nancy Diana

Buda dice: “somos lo que pensamos” y una manera de explicar esta premisa es que nuestro cuerpo es el medio a través del cual nos movemos o sea llevamos a cabo las acciones que realizamos, incluido el hablar.

Ampliar nuestra conciencia de forma global e integrada nos conduce al autoconocimiento y esto nos brinda la posibilidad de ampliar nuestra capacidad de acción ya que aunque no podamos adiestrar nuestra mente podemos entrenar nuestros pensamientos y a la vez educar a nuestro cuerpo para alcanzar las habilidades que nos acerquen de manera contundente a nuestros objetivos.

Esto es posible dado que los circuitos neuronales que se activan durante el proceso de aprendizaje no son fijos, sino que tienen plasticidad, lo que nos da una amplia expectativa acerca de nuestras posibilidades de crecer, desarrollarnos y adquirir habilidades, más allá de lo que nos hemos imaginado. No somos individuos cautivos de nuestro comportamiento, podemos cambiarlo!!

En mi recorrido como coach he encontrado sumamente poderoso acompañar a las personas, empresas y organizaciones en el aprendizaje de la “integración en movimiento”, de sus pensamientos, creencias, ideas (visión), corporalidad (acción-misión) y emociones (sentido-motor de acción) logrando así resultados extraordinarios.

En el dominio corporal numerosas técnicas inundan el mercado de ofertas, yo encontré poderosamente completa la práctica del COACHING INTEGRAL.

Esta metodología propone un desarrollo global de la persona en sus tres dominios interviniendo desde el cuerpo, llegando a la esencia más profunda de nuestros pensamientos, y transformando nuestra manera de ver las cosas ya que al aprender nuevas formas de “estar en el mundo” nuestra biología también se modifica y lo hace desde dentro.

Esto es lo más interesante porque deviene en resultados enraizados y duraderos, nuestros pensamientos y emociones responden a este trabajo de manera asombrosa.

Un Coach Integral sería una excelente oferta en el proceso de un cambio sustancial desde la esencia misma de nuestro ser, este nos aportaría un acompañamiento integral permitiendo que nuestras habilidades intrínsecas se desarrollen al máximo.

Además puede trabajar con nosotros sobre cómo alcanzar el éxito personal edificando paso a paso nuestra autoestima, salud, bienestar, y objetivos.

El coaching resulta una extraordinaria práctica que deja a la mano las herramientas para que siendo y sintiéndonos autosuficientes podamos disfrutar de la vida que queremos vivir.

Y como les digo a mis clientes parafraseando a Miguel Ángel, quitemos lo que está demás para que el “David que ya está ahí aparezca”.

Nancy Diana

