

# **Bitácora — Coaching, Método y Roles (Quiero ↔ Puedo)**

El coaching es una disciplina conversacional: un espacio profesional donde, a través de la conversación, te acompañan por un camino de aprendizaje que conduce a la concreción de un compromiso previamente declarado. Trabaja con tu manera de pensar, hacer y sentir para pasar del presente insatisfecho al futuro deseado mediante acciones observables. No es terapia, consultoría ni mentoría (aunque puede dialogar con ellas). Su eje es la responsabilidad: actuar sobre lo que controlas aquí y ahora y distinguir, con serenidad estoica, lo que no depende de ti para soltarlo sin drama.

El método del coach opera con preguntas que abren —no imponen ni sugieren— para que exteriorices las respuestas que ya habitan en tu interior. Te ayuda a iluminar con nitidez la brecha QUIERO ↔ PUEDO, convirtiendo deseos vagos en objetivos concretos, y luego en acciones mínimas viables que entran en tu agenda. Cada acción tiene responsable, fecha y evidencia; se apoya en una métrica simple que muestre progreso real (no relatos) y en un ritmo breve y regular de revisión para aprender y ajustar. Claridad → práctica → seguimiento. Si el plan es perfecto pero no llega al calendario, sigue siendo poesía; al ponerlo en acción, se vuelve prosa efectiva.

En este juego de roles, el coach es un entrenador con distinciones y habilidades de escucha, preguntas y diseño, cuyo compromiso se alinea con el compromiso declarado. No resuelve por ti ni prescribe recetas: te devuelve la pelota para que juegues mejor cada jugada. El coachee —persona, equipo u organización— declara un objetivo y se entrena para realizarlo, trayendo temas, decisiones y aprendizajes a cada conversación. La palabra coaching nombra la disciplina que interviene en el pensar-hacer-sentir para abrir posibilidades y resultados, sosteniendo conversaciones que expanden tu capacidad de acción en contextos reales.

Para que el proceso tenga integridad, la ética de la conversación sostiene todo: confidencialidad y respeto en el trato; autonomía del coachee (el protagonismo es tuyo); no directividad (el coach guía por preguntas, no por consejos); límites de competencia y derivación responsable cuando corresponde; y una alineación constante al objetivo declarado y a la dignidad de las personas. Los acuerdos se honran y las diferencias se abordan con

honestidad y cuidado.

En síntesis: el coaching no es magia, es práctica deliberada sostenida por conversaciones de calidad. Preguntas que abren, acciones que cuentan y métricas que guían. Empieza hoy con una sola acción mínima de 15 minutos que acerque tu QUIERO a tu PUEDO; después, repite y revisa.