

DAVID TEJEDOR  
AFLORA  
UNIVERSIDAD DE ALCALÁ

# DISTINCIONES EN EL COACHING



# Índice

1. Definición de distinguir.
  - 1.1 Distinguir no es lo mismo que conocer.
  - 1.2 Existen tantas realidades como observadores.
2. Las distinciones dentro del lenguaje.
3. ¿Para qué sirven las distinciones?
4. Principales distinciones.
  - 4.1 Perdón-Justicia / Aceptación.
  - 4.2 Listado.
  - 4.3 Compromiso/ Obligación.
  - 4.4 Error /Fracaso
  - 4.5 Víctima/Responsable
  - 4.6 Preocupación/Ocupación.
  - 4.7 Inferir
5. Aplicando distinciones y palabras poderosas en el COACHING.
6. Epílogo y cierre. La punta del iceberg.



## LA GIOCONDA. LA ALEGRE - LEONARDO DA VINCI-1503-1519

La enigmática sonrisa es «una ilusión que aparece y desaparece debido a la peculiar manera en que el OJO HUMANO procesa las imágenes

Leonardo pintó la sonrisa de *Mona Lisa* usando unas sombras que se ven mejor con la visión periférica.

Normalmente usamos una visión central, solo se puede DISTINGUIR la sonrisa si somos capaces de apreciar todos los detalles del fondo del cuadro.

DISTINCIÓN ES UN TÉRMINO QUE PROCEDE DEL LATÍN *DISTINCTĪO* Y QUE HACE REFERENCIA AL PROCEDIMIENTO Y AL RESULTADO DE DISTINGUIR. ESTE VERBO, POR SU PARTE, INDICA EL CONOCIMIENTO DE LA DIFERENCIA EXISTENTE ENTRE DOS O MÁS COSAS; EL HECHO DE LOGRAR QUE ALGO SE DISTINGA; O LA DEMOSTRACIÓN DE LA ALTA ESTIMA QUE SE SIENTE POR UN INDIVIDUO.

DISTINGUIR

1 RECONOCER A UNA PERSONA O UNA COSA ENTRE VARIAS POR ALGUNA CARACTERÍSTICA O SEÑAL DISTINTA.

2 HACER [UN RASGO, UNA CUALIDAD, ETC.] QUE ALGUIEN O ALGO SEA DISTINTO.

“AL LLEGAR AL HOTEL. ELLA ABRIÓ SU MALETA, PUDO DISTINGUIR ENTRE TODA LA ROPA, SU FULAR PREFERIDO”

# 1.1 DEFINICIÓN DE DISTINGUIR

# Distinguir no es lo mismo que conocer

- ▶ Recordar tal y como vimos al principio del postgrado, la **distinción** que podemos hacer **entre distinguir y conocer**. Quien conoce algo, puede entenderlo de forma racional y aun así vivirlo como algo que no le influye, algo ajeno. Quién distingue algo, lo tiene incorporado, lo ha integrado en su vida, lo ha experimentado personalmente, lo ha hecho propio y lo utiliza en su día a día cuando es necesario.

# Existen tantas realidades como observadores

- ▶ Matizo, que quién **distingue es siempre un observador**, alguien que mira desde su propia concepción del mundo, desde su historia, su cultura, sus experiencias...incluso su sistema genético o heredado . Es imposible separar el objeto a distinguir del observador que distingue. Por este motivo, no creemos que existan interpretaciones buenas o malas. Si la percepción de la realidad es subjetiva y depende del observador y de su concepción del mundo, entonces tenemos que aceptar la posibilidad de que existan tantas interpretaciones como observadores y que todas ellas son igualmente legítimas.

**Caso práctico** ¿Qué ven en la imagen ? ¿Qué les inspirará ?

Para " A " . UN VIAJERO DE DALLAS, QUE CANSADO ACABA DE LLEGAR AQUÍ, POR PRIMERA VEZ, DE NOCHE A OTRA CIUDAD (DE LA QUE NO TIENE INFORMACIÓN).



▶ El viajero observa esta imagen tras cenar en el barrio chino, en la trasera del restaurante, observa esta imagen.

.Para "A". Ve unas obras en la trasera del restaurante chino. Ve y distingue, unas piedras , escombros, bolsas de plástico, que tal vez hayan llegado allí por la gran cantidad de fiesta nocturna que se percibe en la ciudad.

**Caso práctico** ¿Qué ven en la imagen ? ¿Qué les inspirará ?

Para “B” . Un historiador inglés, que da un paseo por la ciudad nativa de sus padres , Newcastle upon tyne.



▶ Para “B” lo que rápidamente observa son los hallazgos encontrados de parte de la muralla de Adriano, la más grande de Europa.

▶ Observa parte del muro de más de 117 kilómetros que cruza su isla de este a oeste.

▶ Encuentra un elemento de orgullo, para él y sus orígenes, y la cultura geordi (Newcastle ), pues es declarado patrimonio mundial por la Unesco (1998 ) junto con varias abadías.





## Maletas con las que **no debes cargar**



## 2. LAS DISTINCIONES DENTRO DEL LENGUAJE

EL LENGUAJE NO ES INOCENTE !!!

EL COACHING ES	EL COACHING NO ES
 Asistencia para adquirir distinciones y habilidades.	 Un consejo, comentario vago o psicoterapia.
Explorar los modelos mentales del coacheé.	Mentoring ni indicar algún curso de acción.
Ampliar la visión del cliente a través de un método socrático basado en preguntas e indagaciones.	Solucionar los problemas de los demás.
Cultivar un nuevo observador que permita la toma de acciones transformadoras.	Terapia, formación ni tampoco una evaluación de desempeño.

Comparativa entre qué es el coaching y qué no.



# 3. ¿PARA QUÉ SIRVEN LAS DISTINCIONES ?



# Sirven para...

- Nos sirven para aprender . Y cada aprendizaje es una nueva forma de ver las cosas.
- Cambia la visión, por tanto es generadora de oportunidades. ( cambio de modelo de observador)
- Todo coachee, es conocedor de su "DOLOR " de su "PIEDRA" en la mochila. Ciertas distinciones ayudan a pasar a la acción. Otras invitan, a la reflexión, otras a eliminar sus etiquetas o creencias limitantes.
- Pueden generar un lenguaje más positivo, y con ello crear esas realidades deseadas.
- Desligarnos de esa mirada *DEDO INDICE* (La puedo explicar) o *Mirada Centralista* y entender que hay varias realidades.



# SIRVEN PARA

► Sirven para sobrevivir, en un entorno o contexto determinado

1. Un esquimal de Groenlandia conoce 30 tipos de nieve.
2. Un adolescente de Tokio, sabrá distinguir entre 48 tipos de comics.
3. Un experto de protocolo vienés , deberá conocer distinguir las distintas variantes de cubertería

existentes, época y momento en que deben utilizarse, país de procedencia, y colocación.

4. Yo puedo conocer el sonido del arpa dentro de un concierto. Pero solo un arpista profesional

conocerá, el estilo, timbre, color, tesitura . Si el arpa es irlandesa, escocesa o una variante portuguesa.

Si afina para generar melancolía, o por otro lado quiere lograr un sonido más folclórico . El arpista,

integra esta distinción en su día a día. Sin ella no podría ser músico.

## 4 PRINCIPALES DISTINCIONES

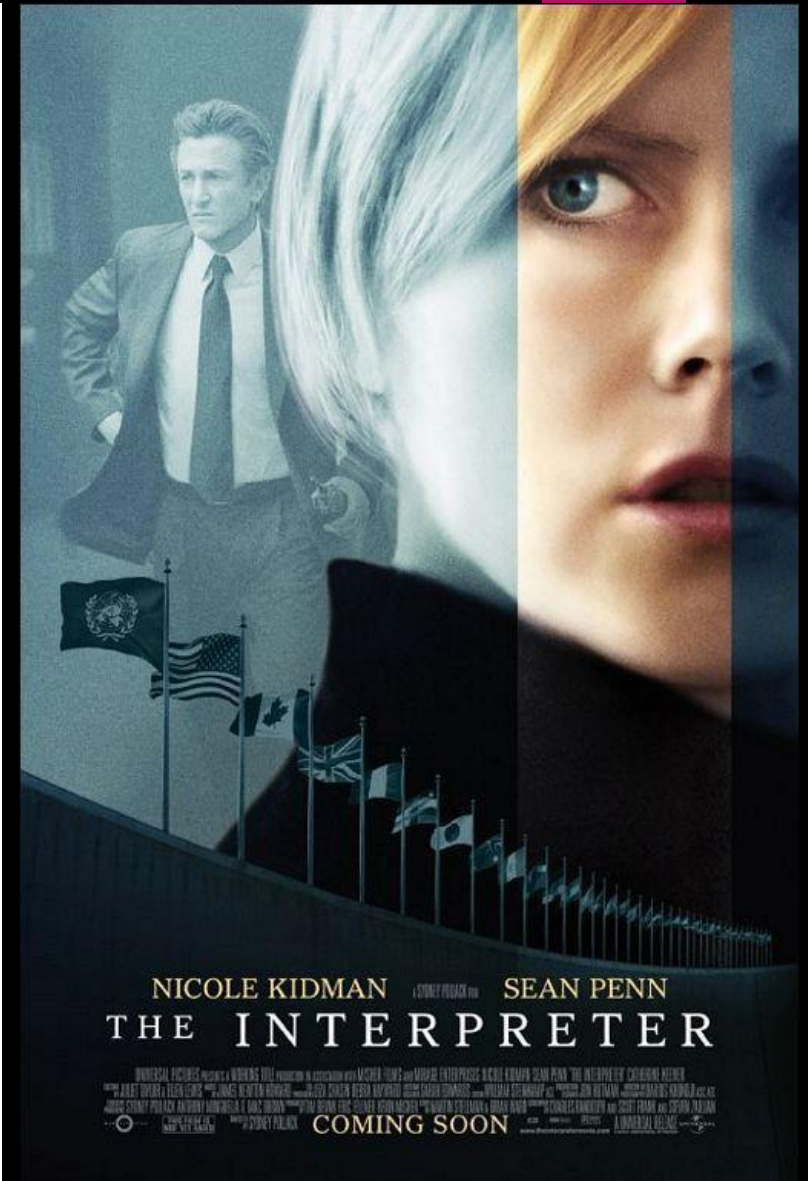
- ▶ En esta sección enumero las principales distinciones que todo coach debe conocer. Las distinciones son pequeñas píldoras de reflexión que sirven precisamente para eso: para distinguir. Cuando integramos una nueva distinción en nuestra vida, es porque hemos sido capaces de ver algo de una manera diferente. Por eso los coaches coleccionamos distinciones, porque a menudo actúan como luces que iluminan una zona que estaba oscura y nos ayudan en los procesos de aprendizaje con nuestros clientes

# LISTADO DE PRINCIPALES DISTINCIONES

## Perdón- Justicia Aceptación

NICOLE KIDMAN  
LA INTERPRETE  
2005

“En África el único modo de superar el dolor es salvar una vida. Si alguien es asesinado el año de luto termina con un ritual llamado la prueba del ahogado. Se organiza una fiesta junto al río. Al amanecer, al asesino le meten en una barca lo adentren en el río y lo lanzan atado para que no pueda nadar. La familia del difunto tiene que decidir puede dejar que se ahogue o tirarse al agua y salvarlo. Los que creen que si la familia dejan que se ahogue se hará justicia pero pasarán su vida guardando luto, pero si lo salvan están aceptando que la vida no es siempre justa y eso aliviara su dolor. Porque la venganza es una actitud cobarde.”





A pesar de que la técnica o maestría del coaching, lleva utilizándose décadas y existe un amplio material, en libros, documentales o internet, no es así con las DISTINCIONES, de estudio más reciente. Existen artículos o ediciones sobre el Lenguaje positivo. Sin embargo, el libro "NO ES LO MISMO" recoge las principales distinciones, y debe ser considerado como un manual fundamental del coach. Recordad que las distinciones, no son algo estático, ni rígido, no buscan dirigir al coachee hacia una dirección, sino ampliar la mirada, y que él vea oportunidades. Recojo las principales distinciones, de este libro y alguna más. Desarrollaré aquellas que considero aparecerán seguro en muchos procesos de coaching.

acción empresarial

**Silvia Guarnieri y Miriam Ortiz de Zárate**

analizan 32 distinciones de *coaching* que utilizan la fuerza del lenguaje para el desarrollo del liderazgo personal y profesional.

Prólogo de **Mario Alonso Puig**.

# NO ES LO MISMO

7<sup>a</sup>

EDICIÓN



Resentimiento  
Compromisos

Tolerancia o Aceptación

Expectativas o

Vulnerabilidad  
Aprender

Peticiones

Error o fracaso  
Quejarse o

Reclamar

Contexto

Compromiso u obligación

Sueño o visión

Culpar o responsabilizarse

Preocuparse o Ocuparse

Agresión

Confianza

Inferir

Dolor o sufrimiento

Declaración de NO

ESCUCHA

GENEROSIDAD

Gratitud

CONTROL

Sinceridad y sincericidio

AMOR

Declaración

HIPOCRESÍA O AUTENTICIDAD

Exigencia o excelencia

Egoless

Visión compartida

Declaración de no SÉ.

Empatía

# Distinciones

- ▶ – “**Compromiso**” vs. “**Obligación**”( o “**Tengo que**” vs. “**Quiero**“): una cosa es hacer algo por obligación (y que aparece vinculado a frases como “tengo que”) y otra por compromiso (que está ligado a frases como “quiero hacer esto”).....este último es voluntario, pues no puede existir un compromiso sin haberlo libremente elegido. Cuando nos comprometemos pasamos a la acción de manera directa, puesto que nuestra voluntad esta ya puesta en ello. El compromiso no es algo inflexible”, pues puedes declinarlo, renegociarlo o aplazarlo.
- ▶ – “**Error**” vs “**Fracaso**”: solemos ver los errores como fracasos. Esto tiene unas consecuencias muy importantes, pues no dejamos espacio para el aprendizaje, la apertura (el cambio) y la creatividad. Nos instalamos en el miedo y en el inmovilismo. Y cuando cometemos un error nos cuesta reconocer que nos hemos equivocado. Pero nadie alcanza un resultado sin haber cometido errores. Por ello los errores han de ser vistos como una parte del proceso, desde la aceptación y como una oportunidad para crecer.
- ▶ ¿qué es para ti un error? Mucha gente contesta, un fallo, un no acierto. *Pero en coaching, un error significa también una oportunidad de aprender*

## Distinciones.

### VICTIMA

#### VIVE EN AUTOMÁTICO

ACEPTA LOS PENSAMIENTOS QUE DICTA LA MENTE, SIGUE LA INERCIA DE LOS HABITOS SIN CUESTIONARLOS

REPITE LOS MISMAS ACCIONES Y OBTIENE LOS MISMOS RESULTADOS

SE QUEJA, ESTA ENGANCHADA AL PASADO, CULPA A OTROS

BUSCA JUSTIFICACIONES DE LO QUE HACE O NO HACE

ESTA EN LOS ASUNTOS DE LOS DEMAS

### RESPONSABLE

#### VIVE CONSCIENTE

REvisa y cuestiona los pensamientos, las emociones, los hábitos y cambia los que no le gustan

GENERA NUEVAS ACCIONES PARA OBTENER NUEVOS RESULTADOS

LIMPIA EL PASADO: RELACIONES, CONFLICTOS, PERDONA,...

SE AMA Y AMA SU REALIDAD TAL CUAL ES PARA TRANSFORMARLA DESPUES

ESTA EN SUS ASUNTOS

"Mientras te ocupas, y pasas a la acción, menos ocupas de ansiedad la mente, y alejas esa preocupación"

DAVID TEJEDOR. ALUMNO 7ª PROMOCIÓN POSTGRADO EXPERTO EN COACHING EJECUTIVO.

▶ **OCUPACIÓN:**

- ▶ La ocupación deriva del positivo, es abordar la resolución de algún problema o la materialización de algún proyecto.
- ▶ Dentro de la ocupación se mezclan los sueños, deseos, e intenciones que se convierten en el motor impulsor que dirige al éxito.
- ▶ Quien se ocupa, fluye, porque la mente esta puesta en la meta, en el éxito, en solucionar, no hay bloqueos porque no hay miedos, estrés, ansiedad o depresiones que detengan el proyecto porque la ocupación es también la certeza de que se está procediendo de manera correcta.
- ▶ Al ocuparnos construimos, ya sea una solución o un proyecto, pero construimos.

▶ **PREOCUPACIÓN:**

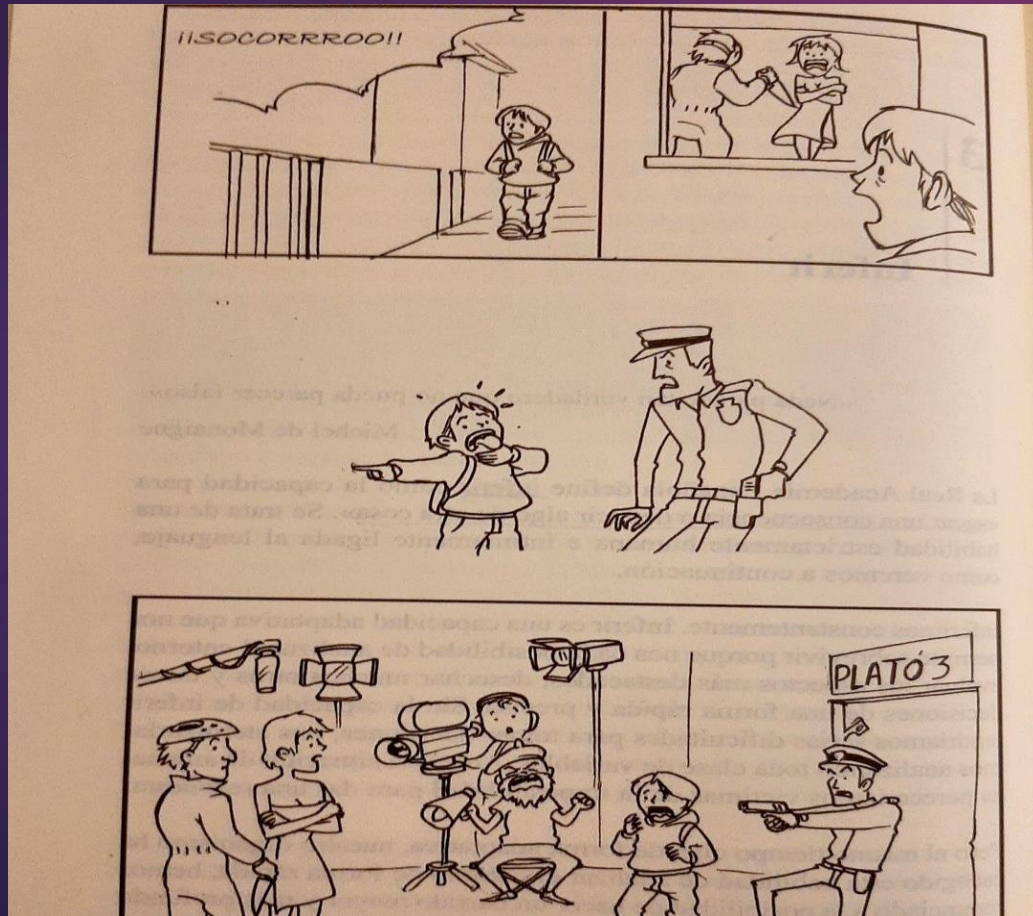
- ▶ La preocupación deriva del negativo, no aborda la solución del problema sino el miedo al fracaso, el miedo a que las cosas no salgan bien.
- ▶ Cuando nos preocupamos bloqueamos, estancamos y no permitimos que las cosas fluyan correctamente porque estamos trabajando en base al miedo, al estrés, a la inseguridad y nuestra mente esta fija en todas las imágenes que implican atrasos, complicaciones, fracaso, etc.
- ▶ La preocupación no sabe de solucionar un problema, más bien crea el problema, porque la mayoría de las preocupaciones no se basan en la realidad, se basan en suposiciones que no sabemos si ocurrirán.
- ▶ La preocupación nos absorbe tiempo y energía que le restamos a la construcción real de proyectos o soluciones. Al preocuparnos destruimos, porque si sus bases parten del negativo, tendrá un final negativo.

*Distinción*



# INFERIR:

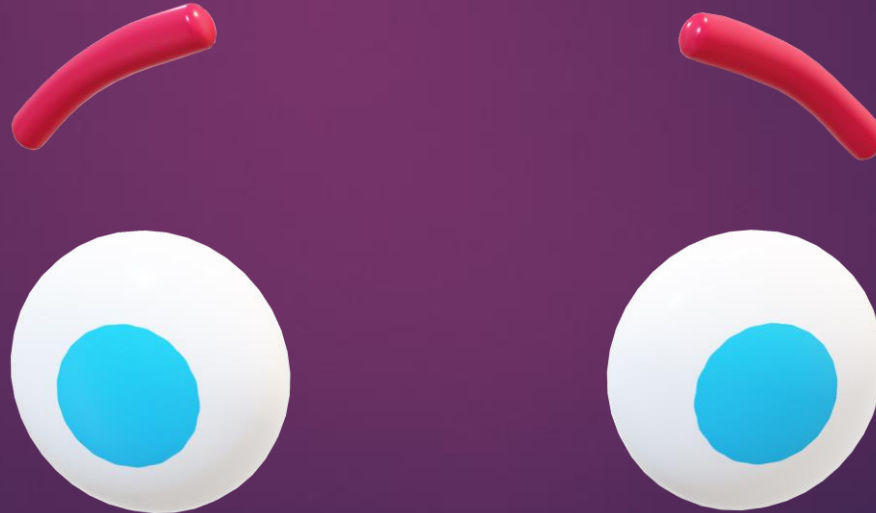
No quería , finalizar este trabajo. Sin hablaros de mi distinción preferida. Una distinción, que me ha cambiado por completo, de la cual no quiero desprenderme , tenerla siempre presente. No solo me ha cambiado la forma de ver a los demás, sino de verme a mí , a la vida, lo que aconteció en mi pasado, mi presente es más feliz gracias a una sola palabra. Esta palabra, para mi significa todo lo que es el coaching, y todo lo que el coaching puede hacer por alguien. Cambiar, la visión, aprender, vivir el día a día, tomarla para empoderarte, para decir adiós a fantasmas del pasado.



INFERIR: Sacar una consecuencia o deducir algo de otra cosa. Es intrínseca del ser humano, constantemente inferimos, nos permite analizar el entorno, evaluar lo más destacado, desechar muchos otros puntos. Pero de forma adaptativa, hacemos deducciones basándonos en un número limitado de datos. Cuando inferimos , muchas veces hacemos nuestra interpretación, basándonos en nuestra historia personal , dando por asentado algo, que no podemos asegurar al 100 %.

## 5. Aplicando distinciones y palabras poderosas como coach.

COMO COACH , JUNIOR, Y GRACIAS A LA OPORTUNIDAD QUE NOS DA AFLORA Y LA UNIVERSIDAD DE ALCALÁ DE HENARES, HE PODIDO UTILIZAR DISTINCIONES COMO COACH (JUNIOR) Y HAN SALIDO CONVERSACIONES ASÍ DE IMPACTANTES.



**Coachee:** Estoy algo triste, sin empleo , parada

**Coach:** ¿Parada o en búsqueda activa de empleo ?

**Coachee :** (silencio) Sí, he dejado cvs me estoy moviendo, planteándome . Sí activa.

**Coachee:** Me estoy planteando el hábito de fumar.

**Coach :**¿ El hábito o la adicción al tabaco ?

**Coachee:** En el anterior trabajo, “no me sentía valorada” tragaba con todo.

**Coach:** ¿Crees que hubieses podido tener otra alternativa al “tragaba con todo “ con tus superiores.



Coachee:" A pesar de ser una mujer fuerte e independiente hoy he recordado la relación que tuve con un chico durante 6 años , he aprendido de ello, han pasado 6 meses, hoy estoy frágil y emocionalmente triste, me siento incomprendida a veces. Quiero diseñar un futuro... pero el pasado vuelve ( Y cierto, volvía a describirme la situación, de una forma fuerte pero emocionada, una y varias veces)"

- ▶ "Estás loca", "Eres demasiado sensible", "Son imaginaciones tuyas
- ▶ Con él empecé poco a poco a perder mi propio juicio y creí perder la cordura.
- ▶ Parecía un comercial hablando con los demás, siempre niega sus mentiras, sé que no fue fiel.
- ▶ Yo era la culpable de todo y repetía:
- ▶ *No seas paranoica*
- ▶ *Son imaginaciones tuyas*
- ▶ *¡Solo estaba bromeando!*
- ▶ *Eso nunca ocurrió*
- ▶ *Creo que estás exagerando*
- ▶ *Creo que no estás bien mentalmente, no eres una persona estable*
- ▶ Mis logros no tenían valía y mis problemas eran triviales, el nunca aceptaba crítica alguna
- ▶ *....su imagen social y profesión lo eran todo.*
- ▶ *Empecé a aislarme, a debilitarme a enfermar.*
- ▶ Empecé a dudar de mi identidad , profesionalidad, cordura, y SE QUE NADIE ME PUEDE ENTENDER . Empecé a ver que todo y todos eran malos menos él.

DISTINCIÓN , (para avanzar)

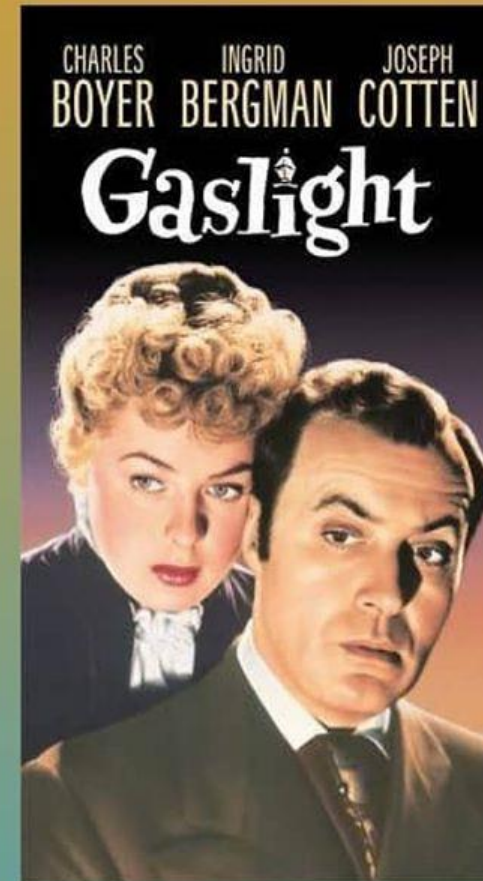
▶ **LUZ DE GAS /**  
**GASLIGHTING**

# GASLIGHTING (LUZ DE GAS)

EL ABUSADOR SIEMBRA DUDAS EN LA VÍCTIMA SOBRE SU PERCEPCIÓN DE LA REALIDAD, BUSCANDO CONTROLAR SU JUICIO SOBRE ELLA MISMA Y SOBRE LO QUE SUCEDE.

@LibresdelNarcisis

ALTERARÁ EL AMBIENTE, NEGARÁ LOS HECHOS, CUESTIONARÁ SU SALUD MENTAL, UTILIZARÁ UN LENGUAJE AMBIGUO, LE HARÁ DUDAR DE SUS JUICIOS Y DE SUS CAPACIDADES, MINARÁ SU CONFIANZA EN OTROS.



**LOS EFECTOS SON  
DEVASTADORES. SE TRATA DE  
VIOLENCIA PSICOLÓGICA EN  
ESTADO PURO.**

- ▶ Viene de la película *Gaslight*, de 1944. Es un retrato de abuso psicológico. En el filme, el marido manipula a su mujer con sutileza hasta convencerla de que ella se imagina cosas, recuerda mal las discusiones y hasta le hace dudar de su cordura y estado mental. Mentiras, manipulaciones, ausencia de crítica, victimización constante, generar culpa en el otro. Así es básicamente como actúa el narcisista. El abusador altera la percepción de la realidad de la víctima provocando su debilitamiento, su aislamiento y su pérdida de identidad.
- ▶ Película. Unos recién casados se mudan a vivir a casa de una tía recientemente fallecida. No obstante, pronto empieza la mujer a oír por las noches en su ático, unos extraños ruidos que la aterrorizan, y la presión de su marido, la atormentan hasta hacerla creer que se está volviendo loca...



Epílogo.  
“La punta  
del  
iceberg”



# Epílogo.

- ▶ Cuando aplique la distinción para la coach, ( no me importaba si afinaba , pretendía su avance )de “Luz de Gas” , la coachee me confesó que se llevaba de esa sesión: Un acortamiento en su brecha, arropamiento , escucha y comprensión al saber que más gente se ha cuestionado al relacionarse con un narcisista. Pronto empezó a diseñar futuro. Mi sorpresa, como una palabra, una distinción, puede generar un efecto transformador . Creo que en un futuro se indagará e investigará más sobre este campo, LAS DISTINCIONES EN EL COACHING pienso que sabemos de ellas, una punta de un gran iceberg. Espero que todos nosotros ,podamos contemplar como está herramienta toma fuerza y evoluciona , y sacarlas de un mágico cajón, con el matiz que sea, de la forma que sea, para nuestros COACHEES, los protagonistas.

▶ DAVID TEJEDOR

▶ AFLORA

▶ UNIVERSIDAD DE ALCALÁ