

# COACH BEGOÑA GARCÍA GONZÁLEZ Naam Coaching®



En esta ocasión estamos con la Coach Begoña García González de Naam Coaching®, quien se caracteriza por ser una Coach con más de 12 años intensos de Coaching para ejecutivos y organizaciones. Le ha tocado vivir las definiciones y corrientes del Coaching y lo ha enfrentado siempre exitosa con una metodología ecléctica y con un profesionalismo modelo que le ha brindado un reconocimiento en el mercado.

Antes que nada muchas gracias. ¿Cuántos años haciendo Coaching?

Empecé en el año 2002 con mis primeros Coachees. Inicé prácticamente terminando la primera certificación, hice “mis

pininos” de Coaching, recuerdo que era un grupo interesante tenía 11 Coachees, los gerentes de una cadena de restaurantes. Fue toda una experiencia, me gustó y a partir de entonces, pues mira me siento afortunada, es una de las grandes gratitudes de la vida, hacer lo que uno ama y amar lo que uno hace y eso es una bendición que experimento a diario.

### ¿Te lo imaginaste así?

No, me lo imaginé menos complejo. El ser humano es muy complejo, sin juicio de valor si es bueno o malo, estoy hablando de la complejidad como tal. Y también considero que trabajar con seres humanos es algo sagrado. ***Es tocar tierra sagrada, eso es el coaching, es pedirle permiso al otro para que te deje entrar a su espacio sagrado y eso no me esperaba, me esperaba algo más superficial y no es así, ha sido uno de los grandes regalos que he recibido en mi profesión de Coach. Por esto mismo considero que, el Coaching es un regalo que recibimos tanto los Coaches como los Coachees.***

### ¿El Coaching es un regalo?

Definitivamente es un regalo, y te reitero, para el Coachee, y también para el Coach, porque la relación que se crea, es una relación y atmosfera de confianza, una atmosfera única, es un lugar sagrado de verdad.

### Pero a ver, pláticame 12 años intensos de Coaching ¿es correcto?

Intensos sí, no he parado.

### ¿Cómo es la vida de un Coach intenso?

Mira la vivo con pasión, tratando de ser mejor y más congruente cada día y sobre todo con mucho agradecimiento. Te confieso que muy seguido experimento que estoy disfrutando tanto lo que hago, que ya no distingo si es trabajo o recreación. Y desde este

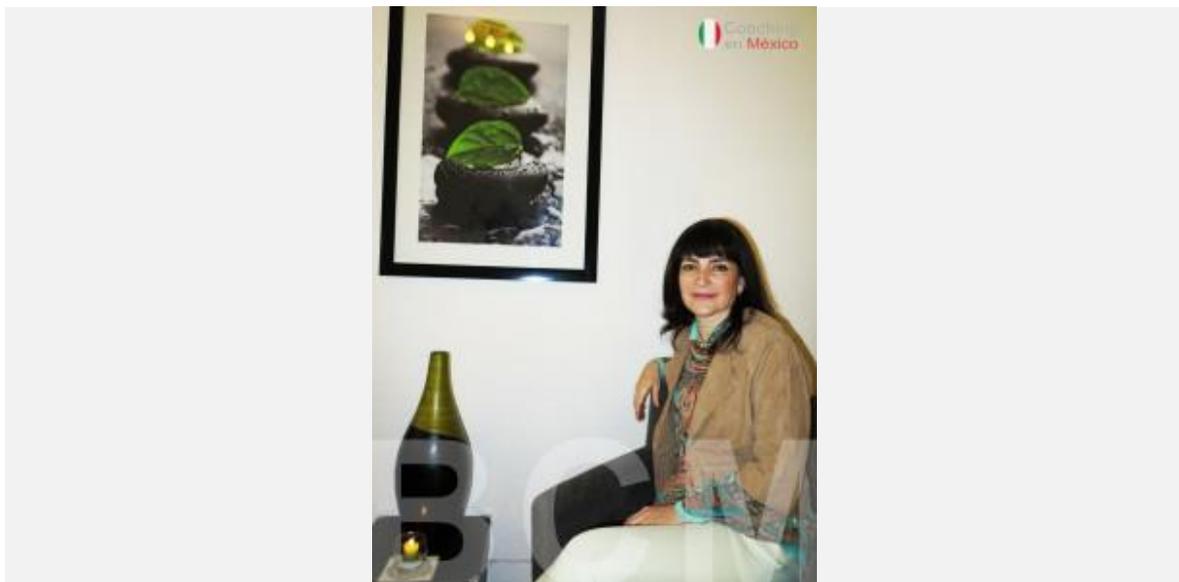
lugar el tiempo adquiere otra dimensión, al grado tal que a veces inicio con Coachees a las 7 de la mañana y termino a las 10 pm.

### ¿Empiezas a las 7 AM?

Algo que tiene la vida de un Coach, así lo he experimentado, es que ningún día es igual, a lo mejor hay días que tú a las 7 de la mañana no me encuentras pero a las 11 de la mañana sí, y al otro día a las 7 estoy meditando y a las 11 estoy en sesión, hay veces que llego a las 7:00 PM y ya descanso y otras en que termino hasta las 10 de la noche, incluso los sábados me pasa igual, algunos empiezo a las 7:30 de la mañana y termino a las 12:00; en fin, esa es mi vida como Coach, no conozco la rutina.

### ¿Eso es común o particular tuyo?

No me atrevería a decirte que es común. Fíjate que en mi trayectoria me ha tocado que el Ejecutivo termina su proceso y me dice: “oye es que yo quisiera seguir con más sesiones pero de manera personal y no dentro de mi jornada laboral, sino antes o después”. Y esto te explica la razón por la cual las noches y los sábados tengo sesiones.



*“...el Coaching, es pedirle permiso al otro para que te deje entrar a su espacio sagrado”*

## ¿Tu agenda siempre llena?

Generalmente sí, afortunadamente. Entre sesiones de Coaching Ejecutivo, Coaching de vida y Team-Coaching, los días se tornan intensos y llenos de sentido.

## ¿Qué más es un Coach así como tú de intenso?

También empiezo muy temprano porque, hace casi cuatro años, conocí un mundo nuevo: un mundo que precisamente fue producto de la vida apasionada del Coaching, no supe hacer la distinción entre pasión y estrés; en cierto momento se me confundió y tuve varias experiencias en torno al tema de salud y calidad de vida. Conocí la filosofía de Naam y empecé a meditar, a practicar yoga y a cuidar mi alimentación. Mis días inician desde muy temprano, ya que la meditación trato de hacerla entre 5:30 ó 6:00 de la mañana, exige una disciplina al igual que la práctica del yoga. Hoy forman parte de la vida que llevo.

Siguiendo con tu pregunta ***¿qué más hay en la vida de un Coach? Considero que implica disciplina. Tenemos que ser disciplinados y algo que para mí ha sido un reto enorme, es El Tiempo, manejar el tiempo en las sesiones, ha sido mi principal reto. Lo mismo afirmo de la administración de la energía que me ha llevado tiempo incorporarla y ha sido otra herramienta que me ha ayudado a replantarme esta vida intensa, esta vida apasionada sin que sea estresada. Y si a esto le agregamos que además vivimos en una de las ciudades más grandes del mundo, pues el reto es mayor. Esto significa que los Coaches urbanos, en las ciudades como la de México, tenemos que ser disciplinados, estar alineados con nuestros valores y desde ahí administrar nuestro tiempo y energía.***

## En estos años, ¿ha cambiado el tipo de coaching?

Si ciertamente ha cambiado. Mi formación inicial es Licenciada en Historia, y como bien sabes la formación del historiador es muy

académica, con una metodología muy rigurosa y súper estricta. Recuerdo que mis primeras sesiones eran “by the book” y me parece que por privilegiar a la metodología, a veces me olvidaba del Ser Humano que tenía frente a mí.



*“...es importante tener la herramienta, la técnica, pero también es importante tener el corazón. Esto significa tener la espada y el corazón para poder matar al dragón”*

Si te enseñara mis primeras anotaciones, cuando empecé a dar Coaching estoy segura te sorprenderías, usaba una tabla y en esa tabla anotaba, literal un check list, y entonces ***estaba más preocupada en la metodología que en el ser humano que tenía enfrente, y es una de las cosas que yo me he replanteado mucho como Coach, porque si es importante tener la herramienta, la técnica pero también es importante tener el corazón. Esto significa tener “la espada y el corazón para poder matar al dragón”, la pura espada no sirve (te hace duro e implacable), el puro corazón tampoco (te hace negligente y compasivo), creo que el arte del Coaching es saber utilizar la espada y el corazón con sabiduría.***

## ¿Y eso ha cambiado?

Sí, ha cambiado porque ha mejorado mi calibración y ahora me centro más en lo que necesita el Coachee para que se dirija a la reflexión y a la acción, que en “sacarme un 10” en la sesión por haber hecho preguntas de “deben de incluirse en una sesión de coaching exitosa”. Esto es, ahora pongo mi energía más en el Coachee que en mí. Y desde aquí he podido comprender que el Coaching es un Servicio, porque uno se olvida de uno para entrar en el mundo del otro. Por eso no hay distinciones en el Coaching, esto le pasa igual a una persona de intendencia que a un Director General, o hasta un CEO. Adecuarse, es otra de las cosas que considero debe de tener un Coach: flexibilidad y saber cómo adecuar la conversación.

## Regresando a cambios en el Coaching ¿los Coachees han cambiado también?

Me gusta tu pregunta ¿los Coachees han cambiado? No, yo creo que los Coachees no han cambiado, los seres humanos somos los mismos: y ¿sabes? lo que yo he visto es que, fuera de organigrama, ***no hay distinciones; las preocupaciones, son las mismas, es más, si pudiéramos hacer un inventario de las constantes que le preocupa a un ser humano, te puedo decir que es lo mismo. Cambian nuestros niveles socioeconómicos, cambian nuestros status, sin embargo, el alma humana no tiene organigrama.***



*“no hay distinciones en las preocupaciones del ser humano, son las mismas, se repiten, es más si pudiéramos hacer constantes de lo que le preocupa a un ser humano, te puedo decir que es lo mismo... el alma no tiene organigrama.”*

**El alma humana lo que tiene es sensibilidad** y una de las cosas que si ha cambiado en mi práctica del Coaching, es que estaba mucho más centrada antes en la mente y como te mencionaba uno de los grandes retos como Coach considero es usar “la espada y el corazón”; lo que implica ayudar al Coachee a unir su “cabeza con su corazón”. Y como bien sabes, privilegiar la inteligencia sobre las emociones, ha sido un paradigma muy arraigado sobre todo en el mundo corporativo, y con el cual me he enfrentado. En este sentido mi práctica del Coaching si ha cambiado, ya que antes era mucho “by the book”: focalizando mi atención privilegiando los pasos a seguir para tener una sesión exitosa ignorando el mundo emocional, situación que por cierto hoy empieza a revertirse cuando ya en muchas empresas el 62% de los requisitos de un perfil de puesto tienen que ver con habilidades de inteligencia emocional. En ese sentido estoy como

replantando la pregunta que me haces, sí, ***sí creo que han cambiado el Coaching porque Coaching es conexión.***



*“El alma humana lo que tiene es sensibilidad, ...Coaching es conexión.”*

### ¿El Coaching es conexión?

Es conexión, porque que el Coach es un facilitador en el sentido de que lo que hace es facilitar, un estado de conexión primero consigo mismo, después con el Coachee; el Coachee a su vez consigo mismo y después con el entorno. Me parece que tenemos una gran desconexión mente-cerebro y corazón-emocionalidad y esta falta de conexión que ha sido producto de un racionalismo rampante característico de Occidente, nos ha llevado a vivir una falta de alineación, de congruencia, que ha tenido como resultado no solo dificultades para trabajar en equipo, sino lo que es más grave aún, ha impactado en problemas de salud: estrés, hipertensión, obesidad, adicciones, problemas mentales, etcetera.

Cada vez que tengo oportunidad pregunto en las empresas: si realmente el mundo de las emociones no tiene cabida en este ámbito, y los números como ustedes afirman son fríos, ¿cómo es que cuando tienen juntas de Estado de Resultados observo que algunos “se ponen rojos”, otros “se quitan el saco”, otros muestras

su inquietud con molestia o enojo. Si realmente los números son fríos ¿por qué pasa todo esto?, no acaso debieran responder ¿ecuánimes? Me parece que esta falta de aceptación y consciencia del mundo emocional ha hecho mucho daño al mundo corporativo, y lo sigue haciendo.

Ciertamente y como producto de los problemas de salud mental, física y emocional que hoy aquejan a las organizaciones, empieza a ver una tendencia en algunos líderes a tomar consciencia y acciones al respecto, empieza y me ha tocado la fortuna de trabajar con Coachees que empiezan a cambiar su visión tradicional. Así que sí, si ***hay una mayor consciencia de ejercer un liderazgo, consciente de liderar desde la conexión y llegar a las personas a través del corazón: del reconocimiento.***

### **¿Esto tendrá que ver con la generación, con la edad?**

Sí, sí lo creo. Hay generaciones como la generación de los Millennials, que vienen exigiendo mucho más congruencia a sus líderes. Me ha tocado mucho escuchar frases como: “a mí no me digas que yo haga o actúe lo que tú no haces como Jefe, ni como Papá”. Tenemos un programa de Coaching que se llama “Liderar para las nuevas generaciones” y es exacto con lo que nos encontramos. Por primera vez en la historia, en muchas empresas están coincidiendo cuatro generaciones: en algunas aún hay los Traditionals, los Baby Boomers, los X, los Y, y vienen o están los Millennials. En este caso el Coaching consiste en facilitar el enfoque múltiple, por ejemplo: un Baby Boomer que tiene creencias como: “al trabajo hay que agradecerlo, al trabajo se le honra”, o “tienes que trabajar con el sudor de tu frente”, y está liderando a colaboradores Generación Y o Millenials que tiene creencias como: “yo aquí me vengo a divertir, no me digas que yo no puedo utilizar mis redes sociales porque para mí el trabajo es un modo de vida, aquí vengo a hacer amigos, si es en donde más tiempo estoy”. El enfoque múltiple implica primero cuestionar los paradigmas y poder empatizar con los de las nuevas generaciones. Hoy en día también nos encontramos además, que hay líderes que son más jóvenes que los colaboradores y/o

que son además mujeres, y este es otro gran tema, la equidad de género, con la cual he tenido la oportunidad también de Coachear mucho.



*“...hay una mayor conciencia de ejercer un liderazgo, consciente de liderar desde la conexión, y llegar a las personas a través del corazón.”*

**¿Toda esta flexibilidad la debe de conocer y manejar el Coach?**

En mi opinión sí.

**¿Y cómo le hace un Coach para manejarlo bien?**

Prepararse y vivirlo. El Coach en mi opinión, tiene que estar enterado del entorno social y político, actualizado en las nuevas tendencias que atañen al mundo corporativo, al mundo emocional, permanecer actualizando con certificaciones, cursos, diplomados, etcétera.

La preguntas que me haces con respecto a ¿Qué es lo que me ha servido más en mi vida como Coach?, y que todavía no logro, es trabajar diario con mi congruencia. Esto se traduce en que no promuevo o facilito en los Coachees, lo que no me ha funcionado, o lo aún no he logrado. Por ejemplo técnicas de PNL, como bien

sabes mi primera certificación fue con PNL y Neurosemántica, y hay técnicas que me parecen muy buenas y que a la fecha no las utilizo porque no me siento a gusto con ellas, por lo que sólo facilito lo creo, lo que vivo, y esta es una manera de practicar mi congruencia. Como te decía que desde hace cuatro años empecé a practicar con la meditación y yoga. Desde entonces una de las cosas que empecé a incluir fue trabajar con el cuerpo, ya que experimenté, y sigo experimentando, que ayuda a que la persona trabaje también con la mente y con el corazón (las emociones): la flexibilidad corporal también tiene que ver con la flexibilidad mental, con la flexibilidad del alma por eso digo que ***“el Coaching es entrenar al alma, al espíritu”; así como las personas van al gimnasio a trabajar con el músculo, con el cuerpo, es lo mismo en el Coaching: aquí la persona va a entrenar el alma a veces poniéndola a dieta de cierto tipo de pensamientos.***

### ¿Además dieta de pensamientos?

Claro, y además dieta de cierto tipo de creencias, dieta también de ciertas emociones, y tomar consciencia de las emociones con las que cuesta más trabajo gestionar y si habrá que de repente hacer una cierta dieta tomando consciencia de los pensamientos autodestructivos que “engordan al ego y le añaden grasa al alma”.



***“...el Coaching es entrenar al alma, hay que poner a dieta a los Coachees, dieta de cierto tipo de pensamientos.”***

## ¿Tú eres Coach ejecutiva, organizacional, de vida?

Ciertamente soy Coach sin ponerle apellido. A lo largo de mi experiencia he podido constatar que las distinciones son muy sutiles. Hay objetivos que son ejecutivos, me queda claro, pero finalmente todo Coaching acaba siendo de vida. Un ejemplo común: un ejecutivo que, no ha podido escalar de puesto, a pesar de que tiene su assessment, su 360° y las habilidades requeridas súper bien; y sin embargo, no se enfoca a escalar a otro puesto. Entonces ¿qué hacer? Aquí es en donde es indispensable incursionar en su mundo de las creencias, quizá el ejecutivo tiene una creencia basada en la afirmación de su padre quien siempre dijo: “en la casa ninguno de mis hijos va a tener un puesto mejor que el mío”, y si el papá llegó a Gerente el hijo no se postulará para un puesto de Dirección. Esto es totalmente inconsciente y me parece que el Coach es un agente fundamental para apoyar al Coachee a “levantar el velo” y sacar a flote la creencia que sustenta el no ponerse en acción y lograr el objetivo. Aquí la pregunta es: ¿es un tema ejecutivo, es un tema personal? y desde aquí es desde donde afirmo que hacer Coaching es tocar tierra sagrada: el otro se abre y se muestra tal cual es. Ciertamente hay Coachees que por alguna circunstancia no se muestran como son y bueno siguen identificados con el puesto, el rol, la imagen.

Un Coach, una de las cosas que hace es indagar ¿qué hay detrás de esa resistencia?, ¿qué hay detrás de esa afirmación? Y con las herramientas adecuadas facilitar en el Coachee descubrirlo. Por esto, en las sesiones el título no importa, ya que en la relación Coach-Coachee para mí eres un ser humano y te voy a tratar como tal. Un ejemplo muy claro de esta relación es en la película del discurso del Rey donde el Coach saca de su rol al Rey, y le dice: en este espacio tú eres mi Coachee, no el Rey, eres un alma humana como todas las demás.

**Wow, que reflexiones, cambiando de tema, ¿Cuántos Coachees habrás tenido?**

No sé, pero si bastantes.

## ¿Un rango?

Son 12 años, imagínate desde el 2002 para acá, y ha sido algo constante que no he interrumpido. El año pasado fueron por ejemplo, 6 meses de 30 Coachees al mismo tiempo. Yo diría cientos de Coachees.

## ¿Cuánto dura un ciclo promedio de Coaching?

Lo que propongo siempre como mínimo son 24 horas repartidas en sesiones de 1 y media a 2 horas. Considero que es el tiempo mínimo requerido para que el Coachee pueda realizar algunos cambios.

## Pláticanos de tu metodología.

Surge hace cinco años. Te confieso que yo era una persona muy estresada, fumaba mucho, muy centrada en la acción, en los resultados y empecé a conocer lo que era el mundo de la tranquilidad y el silencio mental a través del yoga. En una ocasión fui a una clase de Naam Yoga buscando un mantra de sanación con la melodía del Canon de Pachelbel. Llegué al lugar, estaban haciendo una meditación. Me senté y no sé si te haya pasado en algún momento de tu vida en donde dices “de aquí soy”, ese sentimiento me llegó. Cuando escuché hablar al fundador de NAAM Yoga, el Dr. Joseph Michael Levry y comenzó a explicar que NAAM significa palabra en sánscrito; en ese momento llegó a mi mente “NAAM Coaching®”, lo escribí, se lo comenté a mi esposo y le dije: lo voy a crear. Fue este encuentro misterioso y espiritual que le dio nacimiento a Naam Coaching®. A partir de entonces, seguí jugando con diferentes ideas hasta que llegué a formular la metodología: si NAAM es palabra y el coaching son conversaciones, entonces estas conversaciones sagradas tienen un estado actual, un estado deseado *en el que, a través de un proceso de intervención, se eleva el nivel de conciencia y la capacidad de desarrollar el potencial, trabajando en los niveles*

*físico, mental y emocional, para construir realidades de bienestar y productividad en los ámbitos laboral y personal.*

Empecé a unir mente con corazón, a través de diferentes técnicas de respiración, movimiento corporal, de meditación, y a aprender que no solamente es importante hacer más, sino que llega un momento en que a veces “más es menos”. Y decidí como parte de la metodología de **Naam Coaching®** trabajar con las personas para que Sean más.



*“si NAAM es palabra y Coaching es conversación, en ese momento llegó a mi mente “NAAM Coaching”, lo escribí ,y dije: lo voy a crear.”*

Es el Ser quien hace la acción, estamos hablando del Ser y si **a través de las conversaciones creamos realidades**. En este momento, tú y yo estamos creando esta realidad, y me pregunto si esta realidad que estamos creando, ¿es la realidad que yo quiero? Otra parte de la metodología es que si yo quiero cambiar esa realidad y me cuesta trabajo, entonces durante el proceso

acudo a meditaciones y respiraciones especiales que ayudan a transitarlo con gracia, a pesar de lo que sucede. Si el Coachee las quiere añadir a su proceso es como la cereza del pastel. Así, la metodología de Naam Coaching® incluye la metodología del Coaching Ejecutivo y del Team Coaching, que han probado su valor en el mundo de las empresas y organizaciones, e incorpora de manera original los marcos conceptuales, las habilidades y la visión de Naam. Es pasar, como diría Robert Dilis, de un Coaching con minúscula a un Coaching con mayúscula, entonces trabajamos con elementos que ayuden a materializar lo que se quiere: la respiración y la meditación; y tú sabes que una persona que medita, obtiene cambios importantes en el cerebro. El Coaching tradicional es la columna vertebral de la metodología, e incluye toda la visión del Naam si la persona lo quiere: respiraciones, meditaciones, movimiento físico.

### **¿Qué porcentaje del mundo ejecutivo te dice yo sí quiero meditar?**

Pues mira, los tiempos que estamos viviendo no están fáciles y a lo largo de este año ha aumentado el porcentaje de un 10% ó 15%. La metodología está diseñada para que la gente lo haga durante horas hábiles, estando frente de la computadora, en medio de una junta, de una presentación, antes de escribir un correo, de hacer una venta, etc. Lo que yo les digo siempre es que no tienen que ponerse tenis, ni pants ni tener un “mat”. Son herramientas y técnicas para la vida diaria, que ayudan a estar muy bien “a pesar de lo que sucede”. Y ¿sabes en qué área lo he visto más últimamente? En el manejo de la emocionalidad, que ha sido un tema muy ignorado e incluso me atrevería a decir descalificado, en el mundo laboral. Situación que ha generado elevados niveles de estrés. Si hay un lugar en donde he observado que hay mucho miedo, es en el mundo ejecutivo.



## Esto no es nuevo.

Ciertamente no es nuevo, sin embargo me parece que desde hace más de 10 años no lo veía tanto como hoy. Hoy observo mucho miedo a hablar, a expresar lo que se siente, lo que se piensa, debido en gran parte a la amenaza de los empleadores hacer saber que hay un mercado laboral enorme y en cualquier momento la persona puede ser sustituible. Que el Coachee acepte y clarifique su emocionalidad, indague la creencia/premisa que lo sustenta, trabaje para desacreditarla, y complementar este proceso con un tipo de respiración, meditación, y/o movimiento corporal, ayuda a que se integre la nueva creencia y la conducta, de manera más fácil “sin que haya muertos en el camino”. Por ejemplo si tiene que ir a hablar con su jefe y entra en pánico, porque aún sigue en proceso de desacreditación de la creencia el facilitarle una técnica de respiración específica como tarea para manejar el estrés y para tener las palabras adecuadas, de verdad que es la diferencia que hace la diferencia.

***Una de las cosas que nosotros tenemos es alcanzar los objetivos sin morir en el intento, sin que haya muertos en el camino*** porque de verdad que hay muertos. De repente llego a las empresas y veo galardones como ISO 9000 y me dicen: “ni me hables de esa experiencia me acuerdo y me da dolor de estómago,” y de verdad que respuestas de este tipo las escucho constantemente: “si tú supieras lo que implicó”, “que yo acabara en el hospital”, “que me divorciara”, “conflictos impresionantes”; sin embargo al final el sentido del logro no se da, y creo que eso es uno de los grandes problemas que tenemos hoy en día: no estamos conectados con el sentido del logro. Y algo que he visto clarísimo con la oportunidad que he tenido de Coachear a

grandes Directivos, es el hecho de que ganar dinero no da sentido del logro, da éxito social ciertamente y el hacer esta distinción es una de las cosas que hacemos en un proceso de Coaching, además de ayudarlo a la persona a que vea el significado de su trabajo e invitarlo a verlo como algo Sagrado.

Otro de los factores que trabajamos es el reconocimiento, observo una gran carencia del mismo, empezando por el reconocimiento propio, que es una variable fundamental para la productividad. Ese “te veo, te reconozco y me da gusto que hoy estés aquí” característico de la filosofía Ubuntu, es el que tratamos de rescatar en cada proceso que iniciamos con equipos de trabajo. Y con un gran éxito, pues las personas experimentan un estado emocional óptimo para iniciar una jornada laboral, y que en ciudades como la de México, es un buen estado separador para romper la inercia de estrés producto del tráfico matutino.



## ¿Es cultural?

Pareciera que sí, aunque vale decirlo, es una práctica que en algunas empresas empieza. Hoy veo a algunos líderes que quieren hacer un cambio en su vida y en la vida de su empresa. Y si así es, si se quiere un cambio en la empresa, el cambio tiene que venir primero de las cabezas, porque si el líder cambia, la empresa cambia. Primero tienes que cambiar tú. Primero trabajamos con la alineación personal (a nivel mental, emocional y físico) y una vez que el o los líderes están alineados consigo mismos, está listo para hacer cambios en el entorno.

Y aquí viene un tema para mí, apasionante para trabajar con los Coachees y es la Alineación, que implica diseñar un cuadro claro de la realidad deseada para él, el equipo de trabajo y la organización. Tener el rumbo claro – Visión- , saber lo que les toca hacer para llegar a llevar la Visión a la Acción, (Misión), la manera como lo va a lograr (valores / reglas claras), – Estrategia- y comunicarla a través de la Congruencia. Tema de verdad apasionante, pues implica trabajar con la Mística de la Organización y que tomen consciencia de la importancia de estar alineados primero a nivel individual, y después con la Visión, Misión y Valores Corporativos.

**Guau, inagotables los temas por platicar, mas el tiempo no es aliado. Tu lugar es exquisito, pláticanos de él.**



*“...el agua que ayuda a conectarse con uno mismo...”*

Sí, el color verde es el color del corazón, se relaciona con la salud, el bienestar y por eso el slogan de Naam Coaching® reza “Bienestar a tres niveles”: físico, emocional y mental.

Y bueno aquí de repente podemos tener un “mat” o tapete de yoga para que el Coachee pueda relajarse a través de respiraciones, estiramientos en caso de que llegue muy estresado, y pueda llegar a un estado de relajación activa y podamos empezar la sesión desde un buen estado. Y si, el espacio que ves y que por cierto me da un gusto enorme tener la entrevista aquí, está creado como un oasis dentro de la ciudad; está el agua que ayuda a conectarse con uno mismo, a conectar con las emociones, todo el tiempo se escucha música especial para crear ciertos estados, y dependiendo de lo que estemos trabajando es el tipo de mantra que escojo. La mayoría de los mantras vienen de la India y están escritos en Gurmuki una lengua muy antigua. Y la manera como meditamos en Naam Coaching® es con mantras, y si el Coachee no se siente familiarizado con ellos entonces solo puede meditar con diferentes tipos de respiración, que como bien sabes, el arte de

respirar (pranayama) ayuda a acceder a diferentes estados de consciencia. Este tema de la Respiración es vasto, apasionante, y de gran utilidad en todos los ámbitos de la vida, de aquí el sabio adagio de: “La mente sigue a la Respiración”.

**¡Tiene muchas aristas tu enfoque! Veo muchos elementos en tu lugar, esa como montaña ¿qué es?**



*“...y esta lámpara... hecha de Roca de Sal del Himalaya está diseñada para armonizar espacios y trabajar con la energía femenina”*

Es una lámpara de Roca de Sal del Himalaya, que tiene además de propiedades terapéuticas, ionizan y armonizan los espacios. Esta lámpara está diseñada para trabajar la energía femenina, y como sabes otra de las aristas de Naam Coaching® es el liderazgo femenino, y con la energía femenina.

**Se nos olvida que existe verdad.**

Sí, y se nos olvida a las mismas mujeres lo poderosa que es la energía femenina; por eso el Coaching también es recordar nuestra esencia, ese espacio sagrado, y regresar a nuestra fuente. Liderar desde este lugar crea realidades de colaboración.



## ¿Y por acá qué tenemos, cuadros simbólicos de Coaching?

Sí, tenemos unos de los cuadros que más me gustan de Remedios Varo, intitulado Encuentro. Me encanta el lenguaje simbólico de sus obras. Por ejemplo este representa muy bien lo que sucede cuando el Coach hace una pregunta al Coachee, y es como abrir la caja de pandora. Dejar que salga lo que a partir de ese momento tenga que salir. El Coach hace la pregunta y el Coachee abre su baúl hasta dónde quiera ver.

Pero eso sí, una vez que ya “vio”, aunque lo cierre, su vida ya no será igual.

### Eso parte de Coaching.

Sí, y creo que este es otro cuadro de la misma autora, que ejemplifica muy bien lo que pasa en una sesión de Coaching. El Coach a través de la pregunta, facilita que el Coachee se quite la máscara y se muestre tal cual, más allá de sus roles. El Coaching te da un cierto nivel de consciencia y la consciencia, una vez que se toca, ya no se puede callar.





## Oye y veo este lugar lleno de símbolos

Sí, así es. Para mí el mundo de los símbolos es fascinante es todo un lenguaje que los grandes sabios (en el arte, la ciencia, en la mística) han sabido utilizar magistralmente.

### ¿Y eso es una estrella o qué es?

Esta es la Estrella de 6 puntas, símbolo profundo que representa el perfecto equilibrio entre el fuego y el agua simbolizados por la línea vertical y horizontal. Físicamente meditamos con la llamada postura T para lograr equilibrarnos.

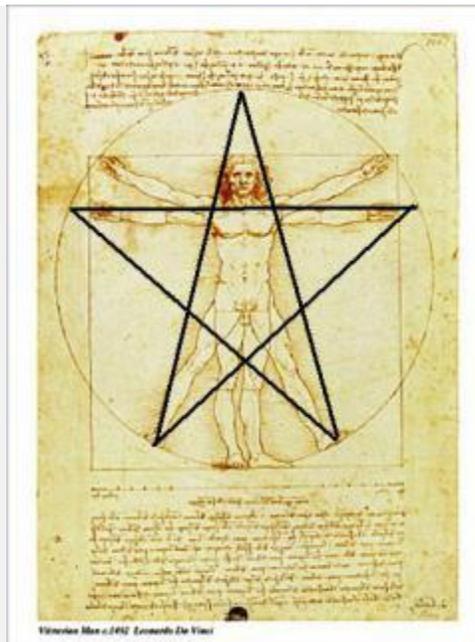


*“Físicamente meditamos con la llamada postura T para lograr equilibrarnos.”*

## ¿Aquel?

Este otro símbolo es EL Pentagrama que si observas, detrás aparece el Hombre de Vitruvio de Leonardo Da Vinci, quien por cierto conocía a fondo el mundo de los símbolos. El Universo se comunica a través de símbolos y todos estos sabios los conocían muy bien.

El Pentagrama, es un símbolo que encierra la proporción divina, también conocida como número áureo 1.618, tal como la encontramos en el hombre de Vitruvio, que es la postura humana ideal de la perfección matemática natural que restablece el equilibrio perfecto y la armonía de nuestro cuerpo físico, emocional y mental.



*El Pentagrama con el Hombre de Vitruvio de Da Vinci*

En Naam meditamos haciendo la postura del Hombre de Vitruvio. Si observas, la parte superior del Pentagrama corresponde a la cabeza y forma un triángulo, y al extender los brazos y abrir las piernas se forma la parte inferior que al juntar los vértices forma un cuadrado. Cuyo significado es el Espíritu sobre la materia, y es lo que hacemos en , Naam Coaching® buscar el sentido del Ser y el Hacer del Coachee, el significado profundo que tienen las situaciones, los lugares, las personas con las que convive en su día a día, el tomar consciencia de que forma parte de un todo y que ese todo está interrelacionado, que su actuar siempre tiene un impacto en el entorno, y que tiene que ver no solo con un por qué, sino también con un para qué, finalmente esto es lo que yo llamo la mística del Coachee que se traduce en la mística de la empresa. El tener muy clara la consciencia de trascendencia a través del para qué, más -la Visión-, y el qué -la Misión-, el marco de referencia desde el diario actuar – los valores-, el cómo hacerlo -la estrategia- y todo esto siempre desde la consciencia de sí mismo y del otro. Y esto lo hacemos a todos los niveles del organigrama.

Espiritualidad en los negocios, implica tener consciencia de trascendencia, es saber que su presencia agrega valor, esto es que el día que falta a su trabajo o deja de estar, se le echa de menos...es saber que nadie hace las cosas como él y que tiene un papel preponderante en la cadena de valor.

Finalmente todo mundo venimos aquí a trascender ¿estás de acuerdo? Cuando los seres humanos sentimos que no trascendemos con lo que hacemos y que nuestra vida no tiene significado, ni sentido; y que además no somos vistos ni reconocidos, es cuando se apodera de nosotros la desesperanza que se traduce en el mundo corporativo en la falta de motivación y reconocimiento. Una de las cosas que hace un Coach es facilitarle al Coachee a encontrar su sentido de logro, alineándose consigo mismo, de tal manera que su mente, su sentir y su decir/actuar vayan en un mismo sentido. De aquí se desprende lo que comentaba anteriormente: Coaching es tener consciencia de la conexión, con uno mismo, con el entorno y finalmente con el

mundo. Y esto, es la diferencia que hace la diferencia en el mundo de los negocios.

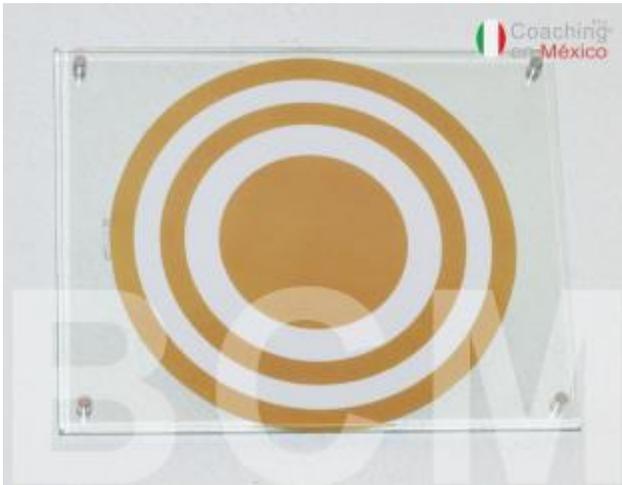
### ¿Abajo tenemos un Árbol de la Vida?



Sí, es el Árbol de la Vida desde la Kabbalah que también tiene un profundo significado, y hablar de él nos podría llevar horas; sin embargo a manera de una explicación muy general tiene que ver con la manera como los seres humanos venimos a trabajar con nuestros retos y nuestra trascendencia. Nos invita a conectarnos con la neutralidad (pilar medio), equilibrando la energía masculina y femenina. Que desde el mundo de las emociones, tiene que ver con desarrollar la inteligencia emocional.

De aquí que muchas de las respiraciones y meditaciones que hacemos como técnicas para manejar la emocionalidad están relacionadas con el pilar medio porque ayuda a disminuir con el ruido mental y a facilitar la claridad mental. La gran demanda de ser líder de una empresa requiere de grandes reservas de fuerza, claridad e inteligencia, y este tipo de técnicas es requerida para dar apoyo a los líderes en sus responsabilidades cotidianas. Nuestras mentes están procesando grandes cantidades de información, esta es la razón por la cual **hay personas que padecen de mucho ruido mental y el ruido mental es el**

**enemigo de conectar con el eje: mente, emoción, acción y por lo tanto no les permite tomar buenas decisiones. Recordemos que: “Buenos estados de ánimo, buenas decisiones” ¿estás de acuerdo?** Esta es una de las razones por las cuales trabajamos con la Shakti Naam respiración consciente, pues como verás tiene un gran impacto en el nivel emocional.



### Y eso ¿qué es?

Eso es el símbolo del Sol y si tú ves es el símbolo de Naam también, y por eso si observas en el logo de Naam Coaching® aparece como el tilde de la “i” de Coaching. Desde esta sabiduría ancestral, trabajar con el Sol nos conecta con nuestra

sabiduría interior. De aquí que trabajemos el liderazgo desde la consciencia, desde el corazón.

### Hay muchísimos aquí.

Esta es la Diosa Shakti, si observas, está posada sobre el Ego. Una de las cosas que hacemos y que también facilitamos, es que los Coachees pueden tomar consciencia del propio ego, y tener herramientas para conquistarlo, como bien sabes, el ego tiene que ver sobre todo con el manejo del poder y un líder que no ha conquistado su ego, es un líder que liderara desde el autoritarismo, desde el exclusivo logro de resultados olvidando el contacto con el proceso, con las personas.



*Diosa Shakti está sobre el ego, el elefante da fortaleza y la campana tibetana se utiliza para limpiar, los espacios y hacer “estados separadores”*

**Seguimos con ¿un elefante y abajo una campana?**

Esa es la campana Tibetana que sirve para limpiar los ambientes, por ejemplo un Coachee que se fue como muy “movido”, bueno pues paso la campana para que el siguiente Coachee que llegue

encuentre un espacio limpio, armonizado. El elefante simboliza la fortaleza y aquí la usamos para recordar que entrar al mundo interior se requiere de mucho valor y fortaleza.

**Oye cuando viene un ejecutivo y ve todo esto, no tiene reacciones a veces de ¡Wow! ¿es Coaching, es una “limpia” o algo esotérico?**

¿Sabes cuantos ejecutivos han preguntado?

**¿Cuántos?**

Ninguno

**¿Cómo?**

Eso es algo que me llama mucho la atención a mí también, ninguno.

Y se lo atribuyo a que después de estar en el tráfico que caracteriza a esta ciudad, ya sea antes o después de la jornada laboral, simplemente contactan con una atmósfera de bienestar y no interesa reparar en los detalles. Es como si pruebas un platillo y te gusta, lo disfrutas sin tener que preguntar que ingredientes tiene.

**Pero se adaptan.**

Sí, es más no sólo se adaptan sino que expresan lo agradable de haber llegado y algunos hasta se “desparraman en la silla” con un gesto expresivo de “qué bueno que ya llegué”; porque además disfrutan de un rico te, de una música especial para el tema que trabajemos, el sonido de la fuente. Creo que hay un Gran paradigma que nos ha hecho mucho daño y que creo que afortunadamente en algunas empresas ya empieza a ponerse en duda: la vida laboral no tiene por qué estar escindida con el bienestar y la relajación activa. En Naam Coaching® ofrecemos un espacio tanto físico como emocional, que juegue las veces de un oasis, de un refugio en el que el Coachee pueda

acompañarse, escucharse, sentirse, pensarse y re-pensarse. En ocasiones si llega muy agitado, y si el Coachee así lo solicita, comenzamos con una respiración que lo ayude a estar Aquí y Ahora, a conectarse consigo mismo.



*Begoña y uno de sus espacios de reflexión para los Coachees acompañados del sonido del agua*

### ¿Y a aceptarse?

Si por supuesto y esta es uno de los Estados Deseados de muchos procesos de Coaching: primero es aprender a acompañarse, una de las cosas que hemos olvidado, y una vez que logra todo esto, la aceptación llega como el gran regalo, y este es un espacio que está diseñado totalmente para todo este proceso.

De aquí que otro símbolo que ves y que me encanta es la presencia de bambús. Tú sabes que se tardan 7 años en crecer sus raíces y una vez que crecen y quedan bien enraizadas empieza a crecer la planta que también se lleva un buen tiempo en hacerlo. Queda tan bien cimentada que entonces es capaz de que cuando llegan sobre todo los vientos monzones, el bambú jamás se desprende ni se cae; y creo que esta es una gran metáfora para comprender dos cosas: la flexibilidad, esto se puede ser flexible cuando están claros los principios, los valores. Por eso te decía que el Coaching es tocar Tierra Sagrada y la tierra sagrada son los cimientos, los valores, lo que más importa, es saber y conocer en qué está sostenida la propia existencia y a partir de contactar, de esclarecer, de tomar consciencia con uno mismo, la persona empieza a crecer y puede ser flexible, recibir retroalimentación, reconocer al otro, sin sentirse amenazado.

### ¿Y este qué es?

Éste es Ganesh es el Dios de la Buena Fortuna, de la Abundancia y nos recuerda que todos tenemos algo que ofrecer siempre.



*Nuevamente Begoña en otra parte de su espacio, un lugar con mucho simbolismo*

**Aquí está uno lleno de simbolismos, perdón que lo diga así de una manera muy simplista, muy positivos, “de buena vibra”.**

Pues sí, sí es algo que he tratado de hacer, creo que cuidar los espacios es como cuidar el cuerpo, es decir, puedes cuidar el cuerpo desde diferentes lugares: desde el ego puedes cultivar el cuerpo al concebirlo como el templo del alma y entonces adquiere importancia cuidarlo, conservarlo, mantenerlo en forma. Se puede poner un espacio desde el ego para mostrar el “status”; o se puede construir un espacio sagrado, donde la simbología y los significados le den la razón de Ser.

**Muchísimas gracias por dejarnos conocer tu espacio y platicarlo porque es muy especial, te refleja fielmente y rebela un gran esfuerzo, cariño, pasión. Estamos por terminar, pensemos en mucha gente que quiere ser Coach ¿Qué les dirías?**

Creo que para ser Coach, hay que tener vocación de servicio y un entrenamiento profesional, esto es, tener el corazón y la espada. Ser Coach es una vocación, es un don. Es como si yo quisiera ser cocinera, podría tomar docenas de clases de cocina y certificaciones pero si no tengo el don de la sazón... Los dones ciertamente hay que perfeccionarlos. Y cuando un don se perfecciona se convierte en Maestría. Ser Coach es tener el don de la conexión consigo mismo y con el otro es poder sentir el alma del otro.

**Y entrenarse como decías profundamente.**

Sí claro. Y aquí me gusta usar la metáfora que refiere que para matar al dragón hay que saber utilizar, la espada, (la técnica) y tener el corazón al realizarla.

**Se ve que eres congruente y lo disfrutas enormemente y se ha convertido en tu forma de vivir.**

Sí, se ha convertido en mi forma de trabajar y de vivir, por eso te digo que me siento muy agradecida por Hacer lo que Amo y Amar lo que Hago.

**¿Algo más que quieras comentar a colegas de muchas partes del mundo? Con los medios que tenemos hoy hay gente de Argentina, Chile, Brasil, Japón, Singapur, España, Francia.**

Una verdadera comunidad de Coaches, compartiendo mejores prácticas, teniendo la consciencia de que estamos dando un servicio, y desde aquí poder hacer sinergia, permaneciendo conectados. Y sobre todo recordar que, uno de los grandes momentos que podemos tener como seres humanos, es cuando nos damos la oportunidad de enseñarnos unos a otros.

**Estamos conectados.**

No importa la metodología que cada quien use, no importa el país en donde se viva o ejerza la profesión de Coach, lo que importa es que todos estamos conectados en la misma, misión de servicio, con el mismo regalo, con el mismo compromiso. La gratuidad de tocar tierra sagrada, y eso es lo que nos une, lo que nos conecta. Y desde aquí me parece debe partir la profesionalización del Coaching.

**Qué lindo, tocar tierra sagrada, pues muchas gracias.**

Luis Fernando, quien tiene que dar a ti las gracias soy yo, y quiero aprovechar este espacio para hacerlo explícito a toda la cobertura que tengas a nivel mundial. Aprecio y valoro muchísimo lo que estás haciendo por el mundo del Coaching; desde el primer día que supe que incursionaste en esta aventura de reunir a los Coaches para facilitarnos el formar una comunidad para profesionalizar la práctica del Coaching, no dejo de admirar la labor que estás haciendo día con día.

**Es correcto.**

Y reconozco también, que es una misión súper loable que te agradezco enormemente porque serás tú el punto de contacto, el gran armonizador del mundo del Coaching; además de un excelente canal de divulgación al tener el don de la palabra.



**Wow, la entrevistada eres tú.**

Te lo digo porque el don de la palabra es saber formular las preguntas correctas en el momento preciso, es el arte de utilizar las palabras correctas y sobre todo de compilarlas en un libro que se pronto presentarás y que espero tener la oportunidad de ser testigo de este gran evento.

**Gracias por recibirnos aquí en tu lugar y comentar que si recuerdas fuiste mi sinodal, en un examen para tener una certificación muy importante para mí.**

De verdad, si es cierto. Un privilegio para mi haber compartido contigo esa experiencia.

**Pero bueno esa es otra historia como dicen, muchas gracias, continuamos.**

Con mi más sincero agradecimiento a ti, Luis Fernando.



## TRAYECTORIA

Begoña García González Fundadora / Directora de Naam Coaching®

Cuenta con más de 12 años de experiencia como Coach Ejecutivo y de vida, en diversos sectores y giros de negocios. Colabora directamente con líderes y sus equipos de trabajo a alcanzar sus objetivos “sin morir en el intento”. Su propuesta innovadora ~**Naam Coaching®**~ ofrece una visión holística al mundo corporativo, al integrar el cuerpo, la mente y el espíritu. Este nuevo paradigma, permite a los individuos y organizaciones generar resiliencia y crecer, a pesar de las presiones externas.

Begoña creó **Naam Coaching®** en junio de 2009, al integrar las mejores prácticas de la filosofía y tecnología Naam, creada y enseñada por PhD, MSIE Joseph Michael Levry, con la metodología del Coaching Ejecutivo / de vida y Team Coaching, para apoyar a líderes a crear y compartir su Visión, Misión y Valores con todos los integrantes de la organización. **Naam Coaching®** provee una plataforma para alcanzar nuevos niveles de alineación y lograr que los negocios crezcan con un rumbo claro, obteniendo cambios sostenidos en ambientes laborales de cooperación y bienestar.

Sus clientes provienen de diversas organizaciones, entre ellas: Telmex, Aeroméxico, Bayer, Beni Estacionamientos, Lilly, Walmart, FEMSA – Coca Cola, Holcim Apasco, Marriot JW, Marriot Centro de Reservaciones, Konexo + Solution Center, Grupo Posadas, Mabe, Mundo Joven, Nissan, Geomembranas & Geosintéticos, RDS, Technodomus, Imagogenia, etc., logrando cambios sostenidos con impacto a corto, mediano y largo plazo,

dando como resultado más cooperación, mayor alineación y un ambiente laboral sano, armónico y de mejora continua.

Desde 2010, tiene una alianza estratégica con Balancing Executive Life™ fundada por Kelley Black, con la finalidad de llevar su trabajo a nivel global.

Begoña cuenta con una formación integral -Licenciatura en Historia, Maestría en Historia de la Ciencia, Maestría en Programación Neurolingüística, Especialidad en Desarrollo Humano y Tanatología, Diversas certificaciones en Coaching Ejecutivo, Team Coaching, Coaching Político, Master en Ecología Emocional (en proceso), Certificación en Psicoterapia de Premisas (en proceso), Certificación en Naam Yoga Therapies (UFHC), Niveles I, II y III, en Shakti Naam (Respiración Consciente), Harmonyum (UFHC), además de diplomados en diferentes temas relacionados a la práctica del Coaching.