

## Coaching Neuro-Lingüístico para el Examen de Grado



### 1. ¿Qué es el Coaching?

De acuerdo a John Whitmore (Coaching for Performance, Growing People, Performance and Purpose) el Coaching consiste en "liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño".

Pensando específicamente en los alumnos que preparan su examen de grado, ya sea de derecho, medicina o arquitectura principalmente (son los casos que más consultan), el Coaching apunta a sacar el máximo potencial del alumno para que cumpla con su objetivo de pasar el examen de la mejor forma posible y aumente (o recupere) su libertad. Para ello es fundamental cambiar esos hábitos que los mantienen estancados, e introducir nuevos hábitos funcionales y sostenibles de estudio.

### 2. ¿Qué es el Coaching Neuro-Lingüístico?

El Coaching Neuro-Lingüístico (CNL) es una excelente sistematización de técnicas y herramientas -que provienen de la PNL- que guían el quehacer del Coach. Este *kit* de herramientas permiten al Coach guiar y acompañar a sus clientes con flexibilidad para que éstos diseñen, elaboren, sigan y consigan su objetivo. En este caso en particular, pasar el examen de grado de la mejor manera posible.

### 3. ¿Para qué es el Coaching? ¿Para qué sirve el Coaching Neuro-Lingüístico?

Las cuestiones habituales que se trabajan en Coaching para el examen de grado son:

1. Desarrollar flexibilidad: una consecuencia de las largas horas de estudio y de la atención focalizada en el examen es la "rigidez". Rigidez ya sea en los hábitos de estudios, en las actitudes y conductas hacia los demás, tanto en lo relacionado a lo académico como a lo personal. Esta rigidez es una estrategia para controlar la incertidumbre. El problema es que los alumnos tienden a repetir e insistir en las estrategias que les han servido en el pasado, dificultando así la adaptación a un nuevo escenario con nuevas demandas y desafíos.

2. Tomar opciones: una de las dificultades con las cuales se enfrenten los alumnos para su examen de grado es tomar opciones. Precisamente la "rigidez" con que se comportan muchos de los alumnos, es una reacción frente a la duda y la incertidumbre. Así, mientras unos buscan el control mediante la inflexibilidad, otros muestran un comportamiento cambiante que los hace perder seguridad.
3. Marcar expectativas: Cuando uno pregunta a los alumnos qué quieren lograr, algunos se "conforman" con pasar el examen. Para unos pocos es una expectativa realista, para otros una forma de controlar la ansiedad que les provoca las ganas de que les vaya muy bien. El problema es que si uno tiene la secreta e inconfesable expectativa de sacarse un siete, pero cree que se conforma con pasar, esta dualidad se va a ver reflejada en un comportamiento errático frente al estudio y las interrogaciones.
4. Recuperar la motivación: En muchos casos, una parte importante del trabajo consiste en ayudar al alumno a pasar de la aversión o el estancamiento en el estudio (o al derecho, o a los exámenes orales y/o a su universidad), a la voluntad y el entusiasmo. Ayudar a los alumnos a recuperar la motivación, es volver a disfrutar el aprendizaje.
5. Comunicar con claridad: Pese al estudio, son muchos los alumnos que no logran desplegar su potencial en las interrogaciones. Para muchos esta es la principal inquietud y una de las más trabajadas mediante el Coaching.
6. Gestionar el tiempo: Para que los alumnos que solo se dedican al estudio del examen sientan que están aprovechando bien su tiempo, es importante diseñar e implementar rutinas de estudio. Estas rutinas, de ser bien diseñadas e implementadas, aumentan la sensación de control y eficacia de los alumnos, aumentando así la seguridad frente al estudio y las interrogaciones. Para los que además trabajan o realizan una segunda actividad, es vital este punto, pues muchas veces un plan de estudio poco realista o inalcanzable debilita la confianza en obtener buenos resultados.
7. Gestión de compromisos: Muchos alumnos, pese a sus "buenas intenciones", no logran cumplir con sus compromisos. Aunque sus esfuerzos pueden ser reales, presentan dificultades en la asistencia, puntualidad, en las horas dedicadas al estudio, etc., lo que genera una sensación de no poder hacerse cargo ni de su vida, ni menos del estudio.

8. Aprender de los errores del pasado: Para aquellos alumnos que reprobaron el examen en el pasado o que tuvieron un frustrante paso por el pregrado, lo más difícil es “creer” que ahora sí les puede ir bien. Para ello es fundamental traducir los fracasos en errores y los errores en aprendizajes (cambio de creencias). Si convencemos al alumno de que sus errores son fuentes invaluable de aprendizaje, cambiamos los fantasmas del pasado por recursos para el futuro.
9. Resolver problemas: estrechamente relacionado con el desarrollo de la flexibilidad y la toma de opciones, aprender a resolver problemas es una de las competencias con la que muchos alumnos se topan. Acostumbrados a una malla de ramos y fechas de examen estructuradas, son varios los que deben aprender a construir respuestas creativas. Muchas veces, resolver un pequeño problema ayuda al alumno a confiar a que podrá resolver problemas mayores.
10. Mejorar las relaciones interpersonales: pese a que muchos alumnos cumplen y/o superan las competencias técnicas e intelectuales para el examen, no son pocos los que se enredan en las relaciones interpersonales. Son alumnos que les cuesta ser evaluados por otros y que reaccionan mal.
11. Gestionar hacia arriba: Una especial dificultad en las relaciones interpersonales se presenta cuando los alumnos arrastran conflictos con la autoridad. Alumnos que les cuesta asumir su papel de alumnos, aceptar que el otro, pese a lo que él piense, evalúa su resultado. En esta categoría entran todos los conflictos que se presentan frente a las jerarquías y figuras de autoridad.
12. Equilibrar vida privada con vida académica: Para muchos alumnos es extremadamente difícil alcanzar un equilibrio en esta etapa de la vida. Algunos se rebelan frente a las exigencias, otros exageran los esfuerzos y descuidan las otras áreas de su vida, como sus relaciones interpersonales, su salud, su ocio, etc. Pensando que es una etapa que dura entre 6 meses y un año, es fundamental encontrar una forma razonable de “vivir” y estudiar.

#### **4. ¿Por qué las personas buscan un Coach?**

“Las personas buscan el servicio de Coaching cuándo perciben que deben avanzar en algo que les importa y no lo logran. Su necesidad de avanzar y superar barreras puede aparecer en cualquier área de su vida... estudios, familia, hobbies o profesión.” (Alan Frenk - Director Académico - SCPNL)

Dentro de los problemas que suelen traer los alumnos, nos encontramos con:

- Ansiedad conectada a experiencias de vulnerabilidad que les despierta ser evaluados. Sensación que no controlan la situación y que no pueden manejar la incertidumbre.
- Lidar con la sobrecarga de estudio. Los alumnos buscan ayuda para administrar su tiempo y para filtrar lo que podría llamarse el “desperdicio tóxico”.
- Ambivalencia sobre su rol de alumno, desde la idealización a la consecuente denigración. Ambivalencia sobre el rol de tutores y profesores.
- Dificultades en algunos elementos del desempeño público, como las interrogaciones y exámenes orales.
- La tendencia a evitar relacionarse y postergar tener que lidiar con incómodos problemas de convivencia, especialmente los conflictos.

## **5. Conclusiones**

Whitmore asegura que la esencia del trabajo del coaching es el desarrollo de la conciencia y la responsabilidad y que el rol del coach es simplemente ayudar a aprender -en lugar de enseñar-, centrándose en las posibilidades futuras del cliente y no en los errores del pasado.

Si nos enfocamos al examen de grado, la esencia del trabajo es que los alumnos desarrollen conciencia y responsabilidad frente al aprendizaje y el estudio, ayudando al alumno a centrarse en el futuro y no en los errores del pasado. El coach ayuda a que el alumno aprenda nuevas formas de aprender.

Para Frenk el rol del Coach es uno de activar y enseñar a sostener lo mejor de cada uno en términos intelectuales, emocionales y conductuales... rol totalmente homologable al que se desempeña con los alumnos frente a su examen de grado.

**Sebastián Rodríguez Gómez de la Torre**  
**Relator y Coach de la SCPNL**