



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE COACHING®



EL COACH Y LOS MAPAS MENTALES

por **Rodrigo Fernández**,
Coach ejecutivo, de equipos y capacitador.

¿Porqué pensamos de la manera en que pensamos?,
¿porqué nos comunicamos siempre de la misma forma?,
¿porqué operamos en la vida siempre de la misma manera?



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE COACHING®

Todas estas preguntas y muchas más tienen respuesta desde un origen común, el cual se ha ido cultivando a lo largo de los años, es altamente valioso y atractivo puede llegar a causar adicción, es un tesoro personal invaluable, pero desafortunadamente incompleto, ese origen se llama el **mapa mental**.

El mapa mental es todo aquello que está dentro de la cabeza de cada persona, aproximadamente en un espacio de 15cm. x 14cm. y no, no es la masa encefálica, me refiero a; ideas, pensamientos, esquemas, temores, creencias, juicios, deseos, experiencias, intereses, expectativas, personas etc. Nombrar todo lo que existe dentro de ese espacio sería interminable, sin embargo, ahí están, ahí conviven, ahí crecen y se desarrollan, unos llegan y otros se van.

La pregunta obligada sería ¿porqué los llamo tesoros personales si la gran mayoría de los seres humanos conocemos, tenemos y usamos esos conceptos?, la respuesta es simple, porque cada persona le da un valor o interpretación distinta a cada concepto, daré un ejemplo, si yo le pregunto al lector, ¿qué es lo primero que le viene a la mente si le menciono la palabra Navidad?...; ¡correcto! he escuchado todo tipo de respuestas como: árbol, cena, regalos, familia, pino, Santa Claus, pavo, rojo, vacaciones, engorda, nieve, gasto, tristeza, melancolía, soledad, depresión, etc. Esto es solo un ejemplo de la interpretación netamente personal que le damos desde nuestro mapa mental a cada; palabra, hecho, situación, experiencia y por supuesto también a cada persona en nuestra vida.

Los mapas mentales son imprescindibles para el ser humano ya que nos permiten interpretar el



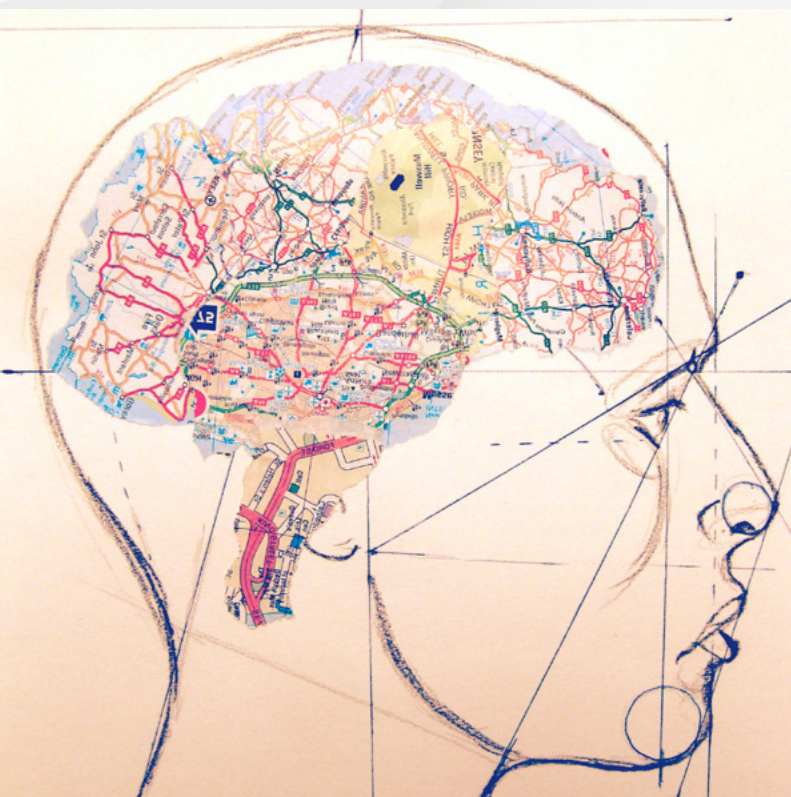
mundo, es decir, darle un sentido a todo a través de nuestra propia realidad, por lo tanto condicionan la manera en la que apreciamos el mundo, entonces ¿cómo funciona el mapa mental?, una vez que llega a nosotros cualquier tipo de estímulo externo a través de los cinco sentidos de inmediato se activa la percepción, y la percepción no es más que, una representación personal del mundo exterior, a partir de la cual da inicio un complejo proceso basado en el filtraje y organización de información, generación de pensamientos y sentimientos. Los cuales provocan una respuesta en consecuencia (acciones) teniendo un impacto positivo o negativo en el mundo o en las personas.

La noticia importante es que nuestro mapa mental (ese que cada uno podemos llegar a considerar como la verdad absoluta y creer que el mundo es como yo lo pienso) es ¡solo una pequeñísima parte de todo el *territorio*!; es decir, el mapa mental es solo una zona delimitada de conocimiento personal, pero afuera de esa zona existe una cantidad infinita de cosas que no conocemos, llamada *territorio*, para entenderlo claramente daré un ejemplo ¿Qué tanto sabe usted sobre física?... salvo algunas excepciones lo más probable es que la respuesta sean algunas nociones de conceptos como: masa, fuerza, gravedad y espacio, eso es lo que existe en su mapa mental personal, pero en el territorio existen: la física atómica y molecular, física de partículas o de altas energías, astrofísica, materia condensada, etc; en pocas palabras todo lo que usted **no** conoce es el *territorio*, ahora podemos imaginar ¿cuántas cosas hay fuera de nuestro mapa mental?, ¿cuántas cosas hay en el territorio de alto valor que podrían transformar



nuestra vida?, esto deja claro porque los mapas mentales son necesariamente incompletos como se mencionó en un inicio.

Una vez entendida la diferencia entre el mapa personal y el territorio universal podemos hablar de la fascinante labor del Coach, la cual se divide precisamente en estas dos partes, la primera es acompañar al Coachee a explorar su mapa mental a través de preguntas, lo primero que sucederá es que el Coachee se percatará de lo que hay adentro de su mapa y como a partir de éste percibe e interpreta su mundo creando su propia realidad, posteriormente, mediante introspecciones empezará a detectar cuales ideas, creencias, pensamientos, esquemas, interpretaciones o juicios lo perjudican o limitan en su vida, ese es el gran momento de la toma de consciencia o en otras palabras el momento del “darse cuenta”.





Una vez hecho esto, el mapa mental de manera natural empezará a moverse, esos movimientos empezaran a presionar las orillas o límites del mapa lo cuál por consecuencia “empujará” al Coachee a salir y aventurarse hacia el *territorio* en busca de recursos que lo lleven a su estado deseado, es aquí cuando empieza la segunda labor del Coach, el motivar y empoderar al Coachee en este trascendente paso, el salir de la seguridad del mapa no es fácil, el aventurarse a un territorio desconocido genera; incertidumbre, desconfianza y hasta miedo al ¿qué pueda pasar? con sus tradicionales; pensamientos, ideas, esquemas y patrones de conducta, que lo han moldeado hasta ahora, la parte fascinante de esta aventura es que por ley de probabilidad ante un infinito de respuestas y posibilidades que existen en ese

vasto territorio, seguramente encontrará lo que busca y hasta más. Avquí se encuentra la trascendencia que se logra al romper límites, derribar creencias limitantes, encontrar nuevas formas generativas, moverse hacia espacios de posibilidades y encontrar la paz, plenitud y armonía.

En resumen, el Coach es un aventurero experimentado que acompañará al Coachee a explorar su mapa mental para encontrar nuevos caminos, escalar montañas, caminar valles, sortear obstáculos, vencer miedos y limitaciones, todo en pos de conquistar ese maravilloso territorio donde las respuestas y las posibilidades son infinitas.