

¿Qué es el Coaching Sistémico?

El Coaching Sistémico, tal como la constelación sistémica, es un **método moderno y alternativo** cuyo propósito es identificar problemáticas y sus causas, para así reorientarlas y sanarlas. Se basa en la teoría de sistemas, el análisis transaccional, la fenomenología, la sensibilización gestáltica y diversos otros métodos de la terapia familiar.

El método consiste en que cada persona, con ayuda de objetos configura su constelación individual; con esto se sacan conclusiones acerca del sistema, de su estado actual, buscando soluciones a los problemas que se plantean.

Sin embargo, el Coaching Sistémico **revela una imagen simple y memorable** de la dinámica que permite tener una mirada compasiva **de la situación completa**. Los representantes u objetos representan la situación en general, permitiendo que surja información sobre las estructuras e interacciones en el sistema, haciendo posible desarrollar una solución.



Imagen de una constelación con objetos

En la configuración de la constelación, el coach puede experimentar el proceso de desarrollo, ocupando un lugar en la representación de la solución. El método del Coaching Sistémico sirve para personas que prefieren tratar su asunto en un ambiente más privado.

La finalidad es **delimitar conflictos de origen personal, familiar, financiero, social o laboral** que afectan a la vida cotidiana, para así restituir el orden original, permitiendo la circulación normal de su vida. Este tipo de trabajo no sólo sana al individuo, sino que mejora al grupo o familia que se pretendió cambiar. También se ha comprobado que no sólo tiene efectos sobre el pasado y presente, sino que **también las futuras generaciones reciben un beneficio**, al evitar que cometan los mismos errores que sus antepasados.

En general, **la idea es que la persona se dé conscientemente cuenta de las raíces de sus problemas, con la finalidad de manifestarle una solución, ayudándole a responsabilizarse de su propia vida.**