

# El *coaching* como herramienta de prevención del riesgo psicosocial

**Canto Enríquez**

*Coach*

Colaboradora Secretaría de Salud  
y Medio Ambiente de FECCOO

✉ [cantoen@gmail.com](mailto:cantoen@gmail.com)

AUNQUE SE HABLA CADA VEZ más del *coaching*, todavía está creciendo como disciplina, herramienta y profesión. Según la Federación Internacional de Coach (ICF), "el *coaching* profesional es un proceso de acompañamiento reflexivo y creativo con clientes, que les inspira a maximizar su potencial personal y profesional". Por tanto, el *coaching* no incluye servicios de consultoría ni de *mentoring*. El consultor asesora; el mentor aconseja; y el *coach* acompaña.

El *coach* acompaña mediante un proceso para el que se exige preparación. Todos hemos visto algún video en el que hay una imagen que parecemos reconocer y, cuando la cámara se eleva, nos damos cuenta de que lo que parece el centro de la imagen es en realidad un parte minúscula de la escena enfocada, incluso un mero adorno de la escena. El *coach* le hace de cámara al cliente, haciendo que pueda verse desde enfoques nuevos, "verse desde fuera".

Nos ocurre muchas veces: enfocamos mal, el encuadre nos falla, centramos la atención en aquello que no es tan importante... Ante estas situaciones, es necesario recuperar la perspectiva para estar seguros. Y en ese proceso, el *coach* facilita herramientas y el cliente alcanza objetivos y se cuestiona, aprende y encuentra recursos.

## **Coaching educativo**

¿Qué tiene que ver esto con la educación y cómo puede ayudar el *coaching* a que el ambiente de trabajo sea más saludable?

Siguiendo al Instituto Nacional de Seguridad, Salud y Bienestar en el Trabajo, los riesgos psicosociales son "aquellas condiciones presentes en una situación laboral directamente relacionadas con la organización del trabajo, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con la capacidad para afectar el desarrollo del trabajo y la salud del trabajador; es decir, cómo trabajamos, qué y de qué manera lo hacemos, puede ser un factor de riesgo psicosocial. Factores que no solo están formados por variables del entorno laboral, sino que pueden estar afectados por variables individuales de cada persona. Los riesgos psicosociales dependen tanto de aspectos del entorno físico y de la organización y sistemas de trabajo, como de la calidad de las relaciones humanas en la empresa.

Y aquí sí entra el *coaching*, tanto en los sistemas de trabajo como en las relaciones humanas.

El entorno profesional de la educación está "cercado" por las emociones y las tensiones que generan altos niveles de estrés, ansiedad y desgaste emocional.

Profesoras y profesores no son ya un modelo a seguir, personas de autoridad y admiración. El entorno educativo genera mucha incomprensión y animosidad. Las tensiones con el alumnado repercuten en los compañeros y las compañeras de profesión, con quienes nos llevamos bien, mal o, frecuentemente, ni siquiera nos llevamos. Cada vez es más raro encontrar equipos profesionales en los centros educativos con objetivos comunes e intereses y tareas profesionales que supongan un reto apasionante.

La misión del docente es facilitar que chicas y chicos consigan sus objetivos académicos; que finalmente los consigan o no depende únicamente de ellos.

Mediante el *coaching* se puede reconvertir esta situación y generar equipos que compartan objetivos y colaboren para lograrlos. Si se hace de forma habitual, se previenen los riesgos.

El *coaching* se puede aplicar también al alumnado, pero centrado en los profesionales de la educación. El *coaching* puede ayudar a que se reduzca el estrés, se realice el trabajo con menor desgaste emocional y mejoren las relaciones en el lugar de trabajo... Y eso, a su vez, ayudará a crear ambientes laborales saludables y evitar riesgos psicosociales.

Dadle al *coaching* una oportunidad.

**El entorno profesional de la educación está “cercado” por las emociones y las tensiones que generan altos niveles de estrés, ansiedad y desgaste emocional**