

En el coaching ontológico, la integridad se refiere a la alineación entre nuestras creencias, valores, pensamientos y acciones. Es la capacidad de vivir de acuerdo con nuestros principios y actuar de manera ética y congruente en todas las áreas de nuestra vida. La integridad nos invita a ser honestos y fieles a nosotros mismos, generando una conexión profunda entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

La coherencia, por otro lado, es el resultado visible de esta integridad. Cuando actuamos de forma coherente, nuestros comportamientos reflejan nuestras palabras y creencias, lo que nos permite ser percibidos como personas auténticas y confiables. La coherencia es el acto de manifestar la integridad en el día a día, mediante nuestras interacciones y decisiones.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LA INTEGRIDAD Y LA COHERENCIA?

Vivir en integridad y actuar de forma coherente nos permite desarrollar una vida auténtica y satisfactoria. A continuación, se presentan algunas de las razones por las cuales estos valores son esenciales para el crecimiento personal y para el coaching:

Fortalece la Autoconfianza:

Cuando actuamos con integridad, nos sentimos en paz con nosotros mismos, lo que fortalece nuestra autoconfianza. Sabemos que estamos siendo fieles a nuestros valores, lo cual nos da una sensación de seguridad y autoestima.

Construye Relaciones de Confianza:

La coherencia genera confianza en nuestras relaciones, ya que las personas saben que pueden contar con nosotros para actuar de acuerdo con nuestras palabras. Esta congruencia crea relaciones basadas en el respeto mutuo y en la honestidad.

Promueve la Paz Interior:

Al vivir de acuerdo con nuestros principios, evitamos el conflicto interno y la culpa que surge cuando actuamos en contra de lo que creemos. La integridad nos permite vivir en armonía con nosotros mismos, promoviendo un estado de paz y bienestar.

COMPONENTES DE LA INTEGRIDAD Y LA COHERENCIA

La integridad y la coherencia son valores que pueden desarrollarse a través de prácticas de autoconciencia y compromiso. A continuación se presentan algunos de sus componentes principales:

Autenticidad:

La autenticidad es la capacidad de actuar de acuerdo con nuestra verdadera esencia, sin miedo a ser juzgados o a buscar la aprobación externa. Ser auténticos implica expresar nuestros pensamientos y emociones de manera honesta y respetuosa, mostrando quiénes somos realmente.

Responsabilidad:

La responsabilidad es la capacidad de asumir las consecuencias de nuestras acciones. Vivir en integridad significa reconocer nuestros errores y compromisos, y tomar acciones que reflejen nuestro compromiso con la verdad y con nuestros principios.

Transparencia:

La transparencia es la disposición a actuar de forma clara y honesta en nuestras interacciones, sin ocultar nuestras intenciones ni disfrazar la verdad. Este componente es clave para construir relaciones de confianza y para mantener la coherencia en nuestras acciones.

EJERCICIO PRÁCTICO PARA CULTIVAR LA INTEGRIDAD Y LA COHERENCIA

Este ejercicio permite a los alumnos reflexionar sobre sus valores y sobre cómo pueden vivir en mayor alineación con ellos. A través de la autoobservación y la introspección, los alumnos pueden identificar áreas de su vida donde desean actuar de manera más coherente.

Ejercicio: Reflexión sobre Alineación de Valores y Acciones

Identifica tus Valores Principales:

Haz una lista de los valores que consideras más importantes en tu vida (por ejemplo, honestidad, respeto, compromiso). Reflexiona sobre lo que significan para ti y sobre cómo influyen en tus decisiones.

Evalúa tu Coherencia Actual:

Elige uno de los valores de tu lista y reflexiona sobre cómo lo estás viviendo actualmente en tu vida cotidiana. ¿Tus acciones reflejan este valor? ¿Existen situaciones en las que no estás actuando de manera coherente con él?

Define una Acción Concreta:

Identifica una acción específica que puedas tomar para vivir en mayor coherencia con ese valor. Puede ser algo que necesitas cambiar en tu comportamiento o una decisión que has estado evitando tomar. Comprométete a realizar esta acción y observa cómo te hace sentir.

INTEGRIDAD Y COHERENCIA EN EL COACHING

En el coaching, la integridad y la coherencia son fundamentales tanto para el coach como para el cliente. Para el coach, actuar con integridad significa mantener el compromiso con el cliente y con el proceso, respetando la confidencialidad y evitando imponer sus propias opiniones. Un coach que actúa con integridad y coherencia genera confianza en el cliente, lo que facilita un espacio seguro para el aprendizaje y el autoconocimiento.

Para el cliente, trabajar en su integridad y coherencia le permite vivir de acuerdo con sus valores y construir una vida auténtica. En el proceso de coaching, el cliente puede explorar sus principios y descubrir cómo alinear sus acciones con ellos, mejorando así su bienestar y su satisfacción personal.