

El empoderamiento personal es la capacidad de asumir un rol activo y consciente en la propia vida. No significa tener todo bajo control, sino reconocer que, aunque no siempre elegimos lo que nos ocurre, sí podemos elegir cómo respondemos ante eso.

Empoderarse implica abandonar el lugar de víctima para asumir una postura de protagonismo. Es un cambio profundo de mirada: pasamos de reaccionar a decidir, de justificarnos a hacernos cargo, de esperar que las cosas cambien a ser parte activa del cambio.

Desde el coaching ontológico, empoderarse es observar con honestidad el impacto de nuestras acciones (o inacciones) y reconocer que tenemos influencia sobre nuestra realidad, incluso cuando no podemos modificar el contexto externo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TRABAJAR EL EMPODERAMIENTO?

El empoderamiento no es un estado fijo, sino una práctica constante. A medida que lo cultivamos, podemos:

✓ **Fortalecer la autoeficacia:**

Cuando creemos en nuestra capacidad para resolver situaciones, enfrentamos los desafíos con más seguridad y resiliencia.

✓ **Asumir responsabilidad sobre nuestras decisiones:**

En lugar de buscar excusas o culpables, nos hacemos cargo de lo que elegimos, incluso cuando esas elecciones no tienen los resultados esperados. Desde ahí, crecemos.

✓ **Tomar decisiones alineadas con nuestros valores:**

El empoderamiento nos aleja de la complacencia y nos acerca a la coherencia. Nos permite actuar desde lo que sentimos correcto, no desde el miedo o la presión externa.

COMPONENTES DEL EMPODERAMIENTO PERSONAL

El empoderamiento no es un “todo o nada”. Es un proceso que se construye a través de ciertos pilares fundamentales:

◆ **Responsabilidad personal:**

Asumir que somos protagonistas de lo que hacemos, decimos y permitimos. No se trata de cargar culpas, sino de recuperar el poder de acción.

◆ **Autoeficacia:**

Confiar en nuestra propia capacidad para enfrentar desafíos y alcanzar objetivos. No implica tener todas las respuestas, sino creer que podemos aprender, adaptarnos y avanzar.

◆ **Autonomía:**

Ser capaces de tomar decisiones por nosotros mismos, respetando nuestras necesidades, deseos y valores. La autonomía nos permite vivir con integridad, sin depender de la validación ajena.

EL EMPODERAMIENTO EN EL COACHING

En un proceso de coaching, acompañar al cliente hacia el empoderamiento es una de las tareas más transformadoras. A través de la conversación, el coach invita al cliente a descubrir sus propios recursos, cuestionar sus creencias limitantes y recuperar su capacidad de elección.

El objetivo no es que el cliente dependa del coach, sino que pueda reconectar con su poder interno. El coaching no empodera por “motivar”, sino por habilitar nuevos espacios de conciencia desde los cuales el cliente pueda tomar decisiones con mayor libertad y responsabilidad.

Del mismo modo, el coach también necesita sostenerse en una postura empoderada: confiar en su rol, respetar el proceso del otro y no intentar “salvar” ni imponer. El empoderamiento es contagioso, pero no se impone: se modela.