

## **Siendo testigos de una conversación de Coaching<sup>1</sup>**

**María:** Muy bien Fernanda, ¿qué esperarías de esta sesión?

**Fernanda:** Sería muy bueno encontrar alguna alternativa para recuperar mi vida social después de dedicar unos años al cuidado de mis hijos.

**María:** Podrías decirme, para apoyarte mejor, ¿qué es para ti "recuperar tu vida social"?

**Fernanda:** Pues entiendo que no puede ser como antes, pero me gustaría dedicarme más a mi persona y a contactar con amistades que he desatendido y a quienes quisiera frecuentar de nuevo. Pero no encuentro la forma de organizarme en mi vida diaria para poder hacerlo sin descuidar a mi familia y mis actividades personales. No quisiera que por ello alguien pensara que no soy dedicada a los míos.

**María:** Según entiendo entonces el desafío es organizar mejor los tiempos para poder incluir dentro de tu rutina algunas actividades y relaciones que no has podido tener por concentrarte en tus hijos, sin que eso implique dejar de lado a tu familia. ¿Entiendo bien?

**Fernanda:** ¡Es correcto! Ni yo misma hubiera podido decirlo mejor.

**María:** Perfecto, creo que lo tienes claro porque he podido comprenderlo adecuadamente. Vamos a trabajar sobre ello. Vamos a pensar a largo plazo unos momentos ¿para qué quieres hacer esto?

**Fernanda:** Pues para sentirme mejor conmigo misma y no sentir que solo funcione o soy útil cuando me hago cargo de mi casa y de mis hijos. Estoy en ocasiones de mal humor porque no hago otra cosa, y quisiera sentirme con más energía y decisión en mis tiempos libres para hacerlo lo que me gusta; encuentro que me hace falta fortalecer amistades y tener con quien compartir.

**María:** De acuerdo, pero permíteme preguntarte en concreto qué cambio quisieras lograr y en cuánto tiempo quisieras empezar a ver un cambio en esta situación.

**Fernanda:** Pues me gustaría poder integrarme a los desayunos de mis amigas, me han invitado antes pero no he querido aún hacerlo. Ellas se reúnen cada dos semanas por la mañana, pero siempre me siento cansada y aunque les confirmo no llego, y acaba de pasar la última reunión. Así que sería genial poderme animar a integrarme en la próxima.

**María:** Muy bien, ¿qué más quisieras lograr?

**Fernanda:** Pues volver a pintar, pues antes lo hacía con frecuencia y me sentía muy bien cuando podía hacerlo.

---

<sup>1</sup> Desarrollada por Héctor Sampieri, a partir de la conversación de Mike y Joe, presentada en el texto de John Withmore., Coaching., Ed. Paidós., 2016.

**María:** ¿Cuándo te gustaría volver a empezar con tu actividad como pintora?

**Fernanda:** Pues lo más pronto posible, solo de pensarlo me emociono pero no encuentro la forma de organizarme y siento que me va a absorver mucho tiempo. Quisiera hacerlo lo más pronto posible.

**María:** Ok, entonces buscaríamos que todo estuviera listo para que te integraras al desayuno en no más de dos semanas, y que pintaras antes de esa fecha ¿te parece bien así?

**Fernanda:** ¡Si claro, me gustaría mucho!

**María:** ¡Bien, es un buen avance! Hemos podido determinar los objetivos de los próximos días. Ahora veamos un poco cómo están las cosas. ¿Cómo se distribuyen los tiempos de tus días en casa?

**Fernanda:** Pues mira, son muy normales de lunes a viernes considerando la dinámica escolar. Por la mañana me levanto temprano para alistar a mis dos hijos que están en primaria. Me levanto con mucho cansancio, pero no tengo opción, mi marido llega muy tarde de trabajar siempre y tenemos acordado que yo los alisto para la escuela y él se encarga de recogerlos y traerlos a casa para la comida. Entonces, el transporte pasa por ellos alrededor de las 07:20 de la mañana, entonces me levanto 06:30 y los tengo listos a esa hora.

**María:** ¿Y después?

**Fernanda:** Preparamos el desayuno con mi esposo, él sale de la casa a las 08:30 en punto. Después me acuesto unos minutos, la verdad porque me siento rendida, pero es común que esos minutos se me vayan de las manos y ahí es cuando se complica.

**María:** y ¿has dormido por las mañanas más de la cuenta muchos días?

**Fernanda:** Más de lo habitual sí. Me pasa porque estoy muy cansada. Y entonces todo se complica pues me atraso con la casa y con los detalles de la comida, aunque tengo quien me ayude en casa, debo estar al pendiente y si me quedo dormida no se hace mucho progreso.

**María:** ¿Y qué consideras que te cansa tanto?

**Fernanda:** Pues levantarme temprano y dormir tarde, en ocasiones me excede por esperar a mi esposo que como te digo tiene jornadas maratónicas. Mientras lo espero, después de acostar a los niños, y de la tarde de tareas y clases extras (prácticamente mi tarde a ellos está dedicada desde las 2 hasta las 8) pierdo el tiempo viendo netflix, me encantan las series y así me entreteño, o bien me pongo a revisar el celular con mis redes sociales y se me va el tiempo. No puedo pintar a esa hora porque no tengo buena luz.

**María:** ¿Con cuánta frecuencia te pasa que no descansas lo suficiente por estas distracciones?

**Fernanda:** Mmm, pues si lo pienso bien yo creo que me sucede 4 de los 5 días de la semana escolar.

**María:** ¿A qué hora, en promedio, te acuestas y a qué hora, en promedio, te levantas?

**Fernanda:** Regularmente me duermo cerca de las 12:30 a.m., y me levanto 6:30.

**María:** ¿Haces alguna actividad deportiva por la mañana o por la noche?

**Fernanda:** No, nunca me ha gustado mucho el deporte.

**María:** ¿Tienes algún otro entretenimiento que no sea algo relacionado a lo que me has comentado?

**Fernanda:** Pues leo en ocasiones, sobre pintores y estilos artísticos.

**María:** ¿Cuál fue el último que leíste y hace cuánto tiempo?

**Fernanda:** Híjole, no me acuerdo bien. Yo creo que fue una biografía de Picasso, y de eso tendrá como un año y medio. Has de pensar que soy terrible.

**María:** No pienso así, no te preocupes, quiero ayudarte a encontrar una solución. ¿Qué crees que podrías hacer para aprovechar mejor el tiempo?

**Fernanda:** Pues creo que podría dejar un poco la tecnología, dormirme más temprano o descansar haciendo algo diverso mientras espero a mi esposo.

**María:** ¿Y qué más?

**Fernanda:** Ahora que lo pienso, podría también hacer algún nuevo acuerdo con mi esposo, comentarle cómo me encuentro y decirle que habrá días que iré a la cama más temprano para descansar un poco más y que no me lo tome a mal. Creo que duermo muy poco tiempo y creo que eso puede hacer que no tenga ganas de nada de lo que sé que me gusta.

**María:** ¿Y qué más?

**Fernanda:** Pues creo que con solo con eso, si duermo más tendría más energía!

**María:** Ok, hemos empezado con algunas soluciones. Estas son las que me has dado: reducir el uso de la tecnología en la noche, dormir más temprano o esperar a tu esposo haciendo algo distinto, y también comentando con él la situación para hacerle ver cómo te encuentras.

**Fernanda:** Si creo que esas podrían ser soluciones.

**María:** ¿Cuál crees que podrías poner en marcha más rápido?

**Fernanda:** Pues creo que me iría ahora por dos, no ver tanto netflix y platicar con mi esposo.

**María:** Si te sintieras más descansada y con energía, ¿cómo podrías usar el tiempo por las mañanas?

**Fernanda:** Pues creo que podría, después de que mi esposo se vaya, dedicarme a recuperar la pintura o, cuando sea día de desayuno, arreglarme rápido y poder asistir. Pienso que con dos horas de pintura diaria, o bien, dedicar una mañana al desayuno, me sentiría verdaderamente bien. Y con eso no descuidaría la casa ni a los niños. Desde luego cuando haya desayuno deberé dejar resuelto el tema de la comida un día antes.

**María:** ¿Cuándo crees que podrías empezar con estas acciones que has encontrado hoy como importantes?

**Fernanda:** Pues ahora que lo dices, creo que hoy podría dejar netflix o solo ver un capítulo de la serie que me gusta, y aprovechar el desayuno de mañana con mi esposo para comentarlo.

**María:** ¿Dejar netflix o solo ver un capítulo?

**Fernanda:** ¡Sabía que dirías eso! Lo dejaría entonces como solo ver un capítulo hoy, pues estoy intrigada con la serie (Volvieron a poner Gilmore Girls), y platicar mañana con mi esposo.

**María:** y ¿cómo sabré yo que has dado los primeros pasos?

**Fernanda:** Pues te mando mañana un whatss y te cuento rápido cómo me fue.

**María:** ¡Muy bien! ¡Quedo pendiente de tu mensaje mañana y espero que puedas comprometerte con esta meta que te has puesto! Hoy hemos comentado algunos detalles importantes y has concluido que para sentirte mejor, recuperar la pintura y tener nuevo contacto con tus amigas, necesitas dormir más para tener más energía para ello has tomado dos acciones concretas y esperamos puedas incluir en tu rutina diaria por lo menos dos horas de pintura y saber que una mañana estará dedicada al desayuno.

¡Nos vemos en la próxima sesión!