



## INSIGHT O CAMBIO COGNOSCITIVO REPENTINO, WOLFGANG KÖHLER

### El insight de Mariona

#### MARÍA DEL MAR TORRIJOS

Miembro de la Sección de Psicología del Trabajo y las Organizaciones del COPM  
Psicóloga Experta en Coaching PsEC®  
Experta en Desarrollo de Carreras y Liderazgo, Coach Ejecutivo y de Equipos.

**M**ariona trabaja como secretaria del director de una importante empresa multinacional. Se siente muy insatisfecha, siempre bajo estrés y dedicando su vida prácticamente al trabajo, sin tiempo de hacer nada satisfactorio en su vida personal. Ese tiempo lo dedica a descansar para poder volver con la energía suficiente al trabajo al día siguiente.

Añora su vida anterior donde dedicaba algunas horas como voluntaria en diversas asociaciones y hacía mucho deporte, según sus propias palabras, disfrutaba de su vida.

En una tercera sesión se produce el siguiente diálogo:

Coach: *Mariona, en tu primera sesión me contabas que lo que quieres conseguir es volver a tu vida anterior.*

Mariona: *Sí, sigo con el mismo objetivo y estoy consiguiendo recordar cómo era aquello.*

Coach: *Antes de comenzar la sesión de hoy me gustaría preguntarte sobre tus reflexiones y aprendizajes desde la sesión anterior.*

Mariona: *Me siento distinta, veo la situación desde otro nivel, con más perspectiva. Después de haber trabajado en sesiones anteriores para encontrarme con lo que realmente me apasiona y me falta, tengo más claridad sobre qué pasa y sobre qué quiero que ocurra. Mi trabajo actual me está hundiendo, no es lo que quiero y me está afectando hasta el punto en el que no me reconozco en la persona que era y que quiero volver a ser.*

Coach: *¿Cómo has llegado a esa conclusión?*

Mariona: *Estoy aún sorprendida porque yo llevaba mucho tiempo pensando en todo esto, dedicando tiempo a intentar averiguar qué pasaba, pero no avanzaba. Después de las primeras sesiones algo comenzó a despertar; ahora sé qué me mueve en la vida y qué es lo que quisiera hacer. Y sobre todo sé que no quiero seguir haciendo lo mismo, no quiero este trabajo ni vivir para trabajar.*

Coach: *¿Qué te hizo ver lo que realmente quieres en tu vida?*

Mariona: *Algo ocurrió en la última sesión. Fue como la vuelta de tuerca, click o como le queramos llamar. En aquel ejercicio de visualización en el que volví a sentir mis momentos de plenitud de hace unos años y luego me situé en cómo me quiero ver. Y sobre todo tomé conciencia cuando me propusiste que*

*me viera como una persona externa, como un observador. No lo sabría explicar, pero después de aquello es como si viera las cosas desde otro nivel de comprensión. Siento que he estado muy bloqueada hasta ahora, como en un bucle y he salido de él algo más sabia y con ganas de hacer algo sobre ello.*

Coach: *Te felicito Mariona, por tu compromiso y por el trabajo previo que ha contribuido a que este nuevo conocimiento y perspectiva se haya producido. Y comencemos la sesión. ¿Con qué te gustaría salir de la sesión hoy para sentirte satisfecha?*

Mariona: *Quisiera salir con algunos objetivos para empezar a moverme y recuperar en parte mi vida pasada y lo que anhelo de ella.*

Mariona pasó de ser secretaria de dirección de una empresa de gran éxito a ser una de las voluntarias que estuvieron en África durante la crisis del ébola, después de pasar previamente por otras organizaciones. En este proceso de coaching, y en concreto en la segunda sesión, se produjo un Insight o cambio cognoscitivo repentino. Llevaba años estancada e insatisfecha sin saber por qué ni sabía hacia dónde dirigir sus pasos. Después de aquel Insight sus objetivos y acciones estuvieron claros.

El término Insight fue propuesto por Wolfgang Köhler, psicólogo y uno de los principales propulsores de la Escuela Gestalt. Fue una de sus mayores contribuciones a la psicología y a la

Ver artículo completo en la revista ORH nº 139, Nov.2018

#### BIBLIOGRAFÍA

- Palmer, Stephen, Whybrow, Alison "Handbook of Coaching Psychology: a guide for practitioners". Ed. Routledge (2007)
- Aranda, Isabel. "Manual del Coach". Ed. EOS (2016)