



Bases del coaching

TEMA 3. Beneficios/ aplicaciones del coaching

Beneficios y aplicaciones del coaching

Las herramientas prácticas y vivenciales son vitales en el coaching, ya que impulsan el desarrollo personal y profesional al permitir a los coachees reflexionar, explorar y actuar. Se dividen en herramientas internas (comunicación y observación) y externas (retroalimentación y escucha activa). Además, en el coaching moderno, pilares como la indagación apreciativa, la presencia y la escucha activa, son esenciales para un cambio profundo. El conocimiento y uso de estas herramientas generan transformaciones significativas en la vida de los coachees.

Indagación apreciativa: explorando su significado y orígenes

La indagación apreciativa es una metodología de cambio y transformación que se enfoca en identificar, analizar y amplificar las fortalezas y los aspectos positivos de individuos, equipos u organizaciones, para impulsar el crecimiento y la mejora continua. Más que centrarse en problemas y deficiencias, esta metodología busca comprender experiencias exitosas y momentos positivos para construir un futuro positivo y efectivo (Subirana y Cooperrider, 2013).

Esta metodología surgió en la psicología organizacional y el desarrollo humano en la década de 1980. Fue desarrollada por David Cooperrider y Suresh Srivastva en la Universidad Case Western Reserve, en Estados Unidos. Surgió como una alternativa a los enfoques tradicionales centrados en la resolución de problemas, basándose en la premisa de que las organizaciones y las personas tienen una base sólida de fortalezas y logros que pueden ser aprovechados para crear un cambio significativo y sostenible (Subirana y Cooperrider, 2013).



Principios fundamentales

La indagación apreciativa se basa en varios principios clave:

- Creencia en la co-construcción social de la realidad.
- Capacidad de las preguntas para influir en el cambio.
- Importancia de la colaboración y el diálogo en el proceso de transformación.

La metodología sigue un proceso estructurado con pasos clave:

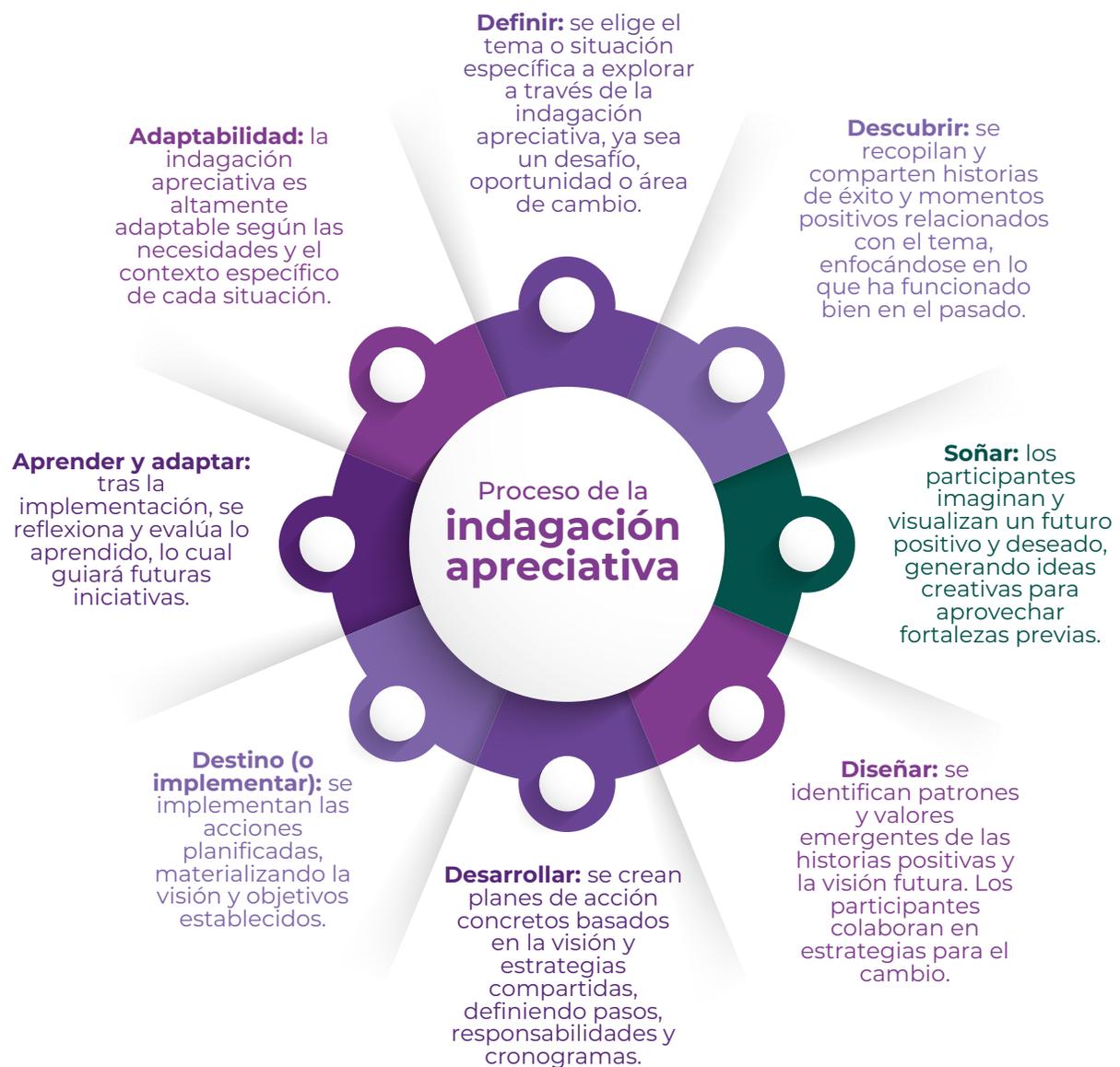


Figura 1. El Proceso de la indagación apreciativa, elaboración propia, basado en Subirana y Cooperrider, 2013

La presencia del coach es significativa ¿por qué?

La presencia de un coach es un aspecto crucial en el proceso, debido a su impacto en la efectividad y el éxito de su cliente. Es un componente esencial en la habilidad del coach el crear un ambiente de apoyo y crecimiento que permita al coachee alcanzar sus objetivos y potenciar su desarrollo personal.

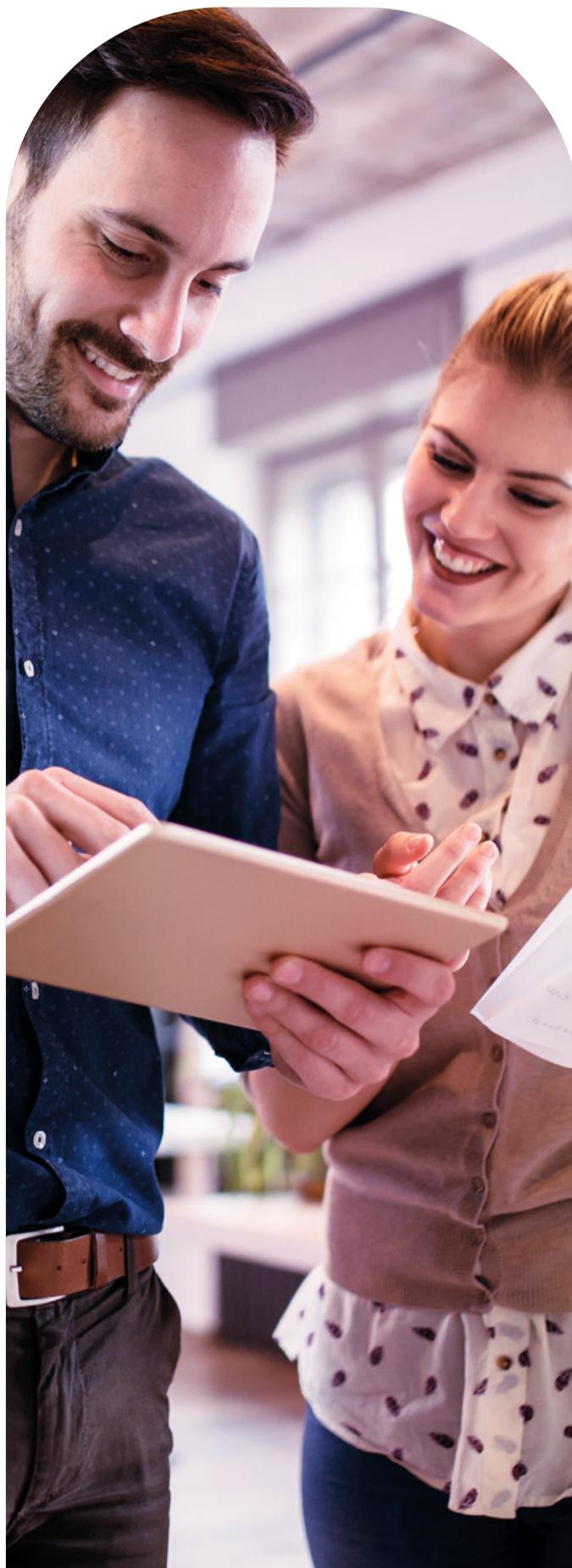
Para estar plenamente presente en el momento y en la relación con el coachee, se requiere de autenticidad, empatía y compromiso genuino. A continuación, se presentan algunas razones por las cuales la presencia del coach es tan importante:

- **Genera confianza:** cuando un coach está verdaderamente presente y comprometido, el coachee siente que está siendo escuchado y valorado. Esto establece una base de confianza sólida, permitiéndole al cliente abrirse, compartir sus desafíos y trabajar en su crecimiento personal de manera más efectiva.



- **Facilita la comunicación abierta:** la presencia del coach crea un espacio seguro y acogedor donde el cliente se siente cómodo para expresar sus pensamientos, emociones y preocupaciones sin temor a ser juzgado. Esto facilita una comunicación abierta y honesta.
- **Fomenta la reflexión profunda:** la presencia auténtica del coach permite hacer preguntas poderosas y desafiantes que llevan al cliente a una reflexión profunda. Esto promueve una mayor autoconciencia y la identificación de soluciones efectivas.
- **Empatía y conexión:** la presencia auténtica del coach permite establecer una conexión emocional genuina con el cliente. La empatía y la comprensión profunda de las experiencias del cliente son esenciales para guiarlo de manera efectiva.
- **Modela la habilidad de estar presente:** los coaches efectivos son modelos a seguir en la habilidad de estar plenamente presentes, lo que inspira al cliente a aplicar esta habilidad en su propia vida. La presencia del coach es una demostración de la atención plena y consciente.

- **Adaptación y flexibilidad:** al estar presente y sintonizado con el cliente, el coach puede detectar cambios sutiles en las necesidades y emociones del cliente, permitiendo una adaptación más efectiva de las estrategias y enfoques de coaching.
- **Potencia el cambio:** la presencia significativa del coach crea un entorno en el que el cliente se siente apoyado y motivado para hacer cambios positivos en su vida. La relación sólida entre coach y cliente es un catalizador para el crecimiento y la transformación.
- **Atención a las dinámicas no verbales:** la presencia del coach también implica la observación de las señales no verbales del cliente, como el lenguaje corporal y las expresiones faciales, proporcionando información valiosa sobre las emociones y necesidades del cliente (Casal yVega, 2019).



Escucha activa

La escucha activa es una herramienta poderosa que permite al coach crear un espacio de apoyo y crecimiento en el que el cliente puede explorar, reflexionar y tomar decisiones informadas. Es una habilidad fundamental para cualquier coach, ya que desempeña un papel crucial en el proceso de coaching y en la relación con el cliente. La escucha activa implica prestar una atención completa y consciente a lo que el cliente está comunicando, no solo a nivel de palabras, sino también captando emociones, tono y contexto. La relevancia de la escucha activa para un coach incluye:

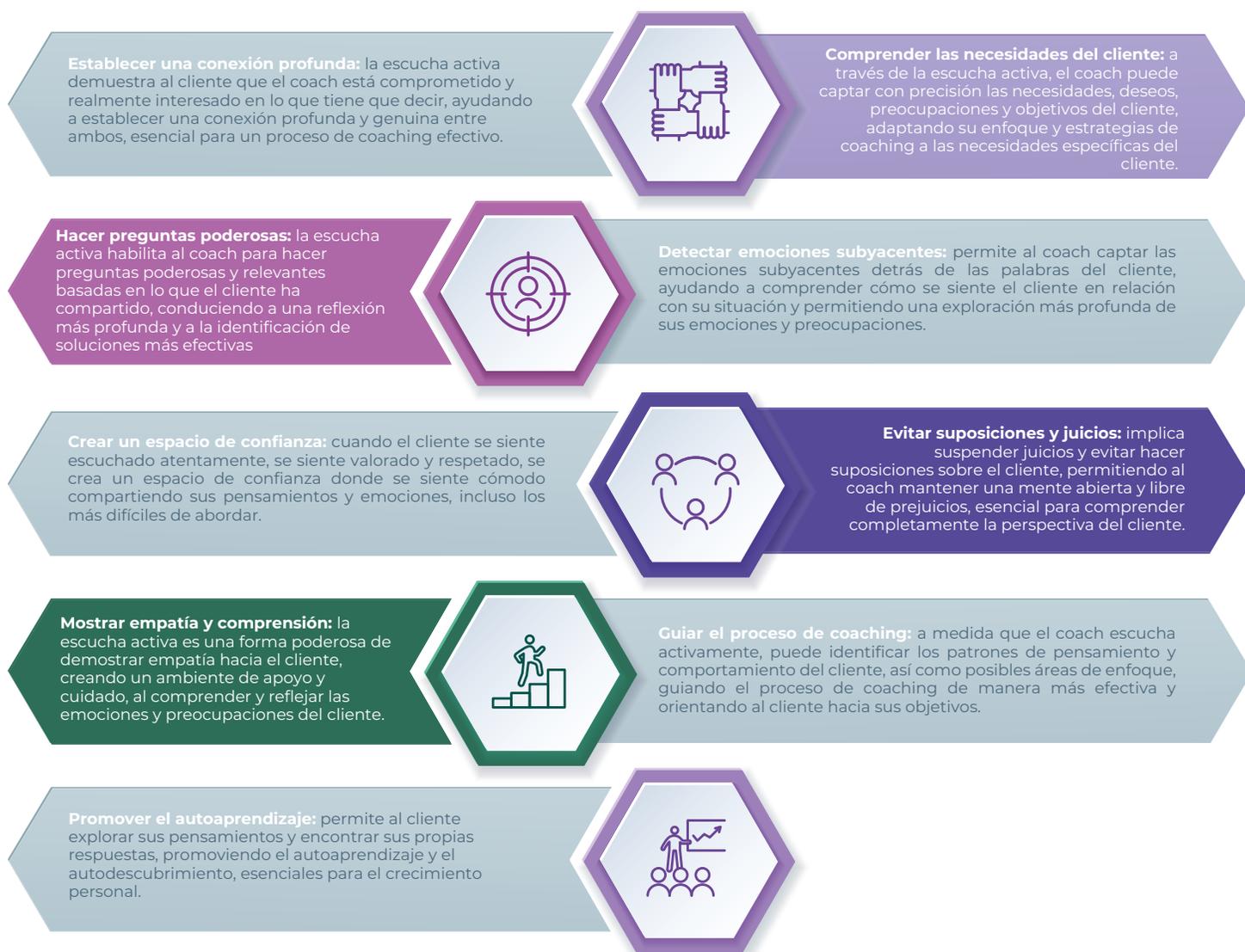


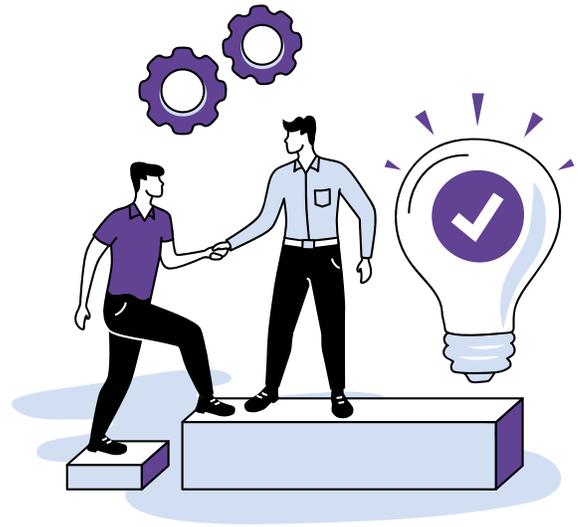
Figura 1. Elementos de la escucha activa, elaboración propia, basado en Von Thun, 2012

¿Por qué establecer un buen rapport es indispensable en la caja de herramientas del coach?

Establecer un buen rapport (relación de confianza y conexión) con el coachee (cliente) es esencial en el proceso de coaching por diversas razones. El rapport proporciona la base para una comunicación efectiva, un entorno de apoyo y un proceso de coaching exitoso.

A continuación, se comparten algunas de esas buenas razones:

- 1 **Construcción de confianza:** es fundamental para generar confianza entre el coach y el coachee. Cuando el coachee siente que el coach está genuinamente interesado en su bienestar y comprometido con su éxito, es más probable que confíe en el proceso y comparta sus pensamientos y sentimientos de manera abierta y honesta.
- 2 **Apertura a la exploración:** una relación de confianza permite al coachee sentirse cómodo al explorar sus pensamientos, emociones y desafíos más profundos. Esto fomenta la autoconciencia y la reflexión profunda, esencial para el crecimiento personal y el cambio positivo.



- 3 **Comunicación efectiva:** facilita una comunicación más efectiva entre el coach y el coachee. Cuando existe confianza, el coachee se siente libre para expresar sus pensamientos y preocupaciones sin temor a ser juzgado, permitiendo al coach comprender mejor las necesidades del coachee y hacer preguntas poderosas.
- 4 **Colaboración productiva:** crea un entorno de colaboración productiva en el que el coachee y el coach trabajan juntos para definir objetivos, identificar soluciones y establecer un plan de acción. La relación de confianza promueve un enfoque de equipo en el proceso de coaching.

5 Retroalimentación aceptada: con un buen rapport, el coachee está más dispuesto a aceptar y beneficiarse de la retroalimentación constructiva del coach. La retroalimentación se percibe como valiosa en lugar de ser como una crítica, facilitando el aprendizaje y la mejora.

6 Motivación y compromiso: contribuye a mantener la motivación y el compromiso del coachee a lo largo del proceso de coaching. La relación de confianza brinda apoyo emocional y alienta al coachee a seguir adelante incluso en momentos de desafío.

7 Exploración de la zona de confort: el coachee se siente más seguro para explorar fuera de su zona de confort y considerar nuevas perspectivas y enfoques, lo cual es fundamental para el crecimiento personal y la superación de obstáculos.

8 Respeto por la individualidad: implica respetar y honrar la individualidad y los valores del coachee. Esto crea un entorno donde el coachee se siente valorado y aceptado, aumentando su autoestima y autoconfianza.

9 Efectividad en el logro de objetivos: la relación de confianza y respeto entre coach y coachee contribuye a una mayor efectividad en el logro de los objetivos del coachee, motivándolo y apoyándolo para seguir adelante y tomar medidas concretas (Von Thun, 2012).



La relación sólida entre coach y coachee promueve la autoexploración, el crecimiento personal y la consecución exitosa de objetivos.

Beneficios del proceso de coaching

El coaching es un enfoque de desarrollo personal y profesional que ha ganado gran relevancia en diversos campos, desde el liderazgo empresarial hasta el crecimiento personal. Sus beneficios son amplios y se basan en una combinación de enfoques psicológicos, de desarrollo humano y estrategias prácticas. A continuación, se proporcionó una explicación detallada de los beneficios del coaching:

Autoconciencia y autoexploración profundas: el coaching fomenta la autoconciencia al explorar valores, creencias y motivaciones personales, ayudando a los individuos a comprenderse mejor y tomar decisiones más informadas y auténticas.

Establecimiento de objetivos claros: los coaches ayudan a los coachees a definir objetivos claros y específicos, tanto en el ámbito profesional como personal, permitiendo un enfoque estratégico y la creación de planes de acción efectivos.

Superación de obstáculos y limitaciones: los coaches apoyan la identificación y superación de obstáculos personales y profesionales del coachee, promoviendo el crecimiento y la mejora continua.

Desarrollo de habilidades y fortalezas: El coaching se enfoca en el desarrollo de habilidades específicas y el fortalecimiento de fortalezas naturales, ayudando a las personas a alcanzar su máximo potencial.

Mejora en la comunicación y relaciones interpersonales: los coaches enseñan técnicas de comunicación efectiva, empatía y escucha activa, mejorando las relaciones y la colaboración en todos los ámbitos.

Toma de decisiones informada: El coaching promueve la toma de decisiones alineadas con valores y objetivos personales, explorando diferentes opciones y consecuencias.

Mejora en la gestión del tiempo y la organización: los coaches enseñan estrategias de administración del tiempo y organización, aumentando la productividad y reduciendo el estrés.

Cambio de hábitos y comportamientos: el coaching ayuda a identificar y modificar hábitos y comportamientos no deseados, contribuyendo a una mayor salud, bienestar y éxito.



Figura 2. Beneficios del coaching, elaboración propia, basado en Casal y Vega, 2019

En resumen, el coaching ofrece beneficios que abarcan, desde el desarrollo personal y profesional, hasta la mejora en la toma de decisiones y las relaciones interpersonales, conduciendo a una transformación profunda y duradera en la vida de los coachees.

¿Por qué esta herramienta la integramos en nuestra estructura de coaching?

La metodología GROW es una de las herramientas más utilizadas y

beneficiosas en el coaching actual debido a su estructura clara y efectiva. Esta metodología guía el proceso de coaching, ayudando a los coachees a establecer metas, identificar obstáculos y desarrollar un plan de acción concreto. Ofrece un marco eficaz para abordar una variedad de desafíos y oportunidades, lo que la convierte en una herramienta valiosa para los coaches. GROW es un acrónimo que representa cuatro elementos clave en el proceso de coaching: Goal (Objetivo), Reality (Realidad), Options (Opciones) y Will (Voluntad).



Figura 3. El modelo GROW, elaboración propia, basado en Escuela Europea de Empresa, 2021

En resumen, la metodología GROW es una herramienta efectiva y versátil en el coaching, que proporciona una estructura clara y promueve un enfoque práctico y holístico en el proceso de desarrollo personal y profesional.

Después de revisar detenidamente los distintos aspectos y metodologías del coaching, queda claro que este campo es un recurso inestimable para el desarrollo personal y profesional. Las técnicas y estrategias utilizadas en el coaching, como la metodología GROW, la presencia efectiva del coach y la escucha activa, contribuyen significativamente al éxito del proceso. Estas herramientas no solo ayudan a los coachees a establecer objetivos claros y alcanzables, sino que también fomentan la autoconciencia, la reflexión profunda y la superación de obstáculos. Además, el enfoque holístico del coaching en la comunicación, la toma de decisiones y el manejo del estrés asegura un crecimiento integral. En resumen, el coaching es un enfoque transformador que empodera a las personas a maximizar su potencial, mejorar sus habilidades de liderazgo y comunicación, y lograr un equilibrio saludable entre la vida personal y profesional.



Referencias

Casal, J. P. V., y Vega, J. Á. C. (2019). *Manual de coaching: Cómo mejorar el rendimiento de las personas*. Madrid: Profit Editorial.

Escuela Europea de Empresa. (2021, 22 junio). ¿Qué es el modelo GROW?. *Escuela Europea de Empresa*. Recuperado de <https://escuelaeuropeadeempresa.eu/que-es-el-modelo-grow/>

Von Thun, F. S. (2012). *El arte de conversar: psicología de la comunicación verbal*. México: Herder.

Subirana, M., y Cooperrider, D. (2013). *Indagación apreciativa: Un enfoque innovador para la transformación personal y de las organizaciones* (1.a ed.). México: Nirvana Libros.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.