



Surgimiento del coaching

Coaching Positivo



Universidad **Tecmilenio**.
Instituto de Ciencias del Bienestar y la Felicidad



Universidad
Tecmilenio®

¿Qué es el coaching?

El *coaching* consiste en aprovechar lo mejor en las personas e inspirarlas a lograr desarrollar su potencial (Biswas-Diener y Dean, 2007). Es relativamente nuevo, pues fue en 1937 cuando se empezaron a incluir publicaciones sobre la figura del coach. Desde aquella época y hasta 1999, hubo pocos artículos que reportaran su efectividad, aunque el interés por el tema ha ido aumentando desde entonces (David et al., 2013).

El coach es una persona que guía a otras a cumplir con sus objetivos y metas de forma autorregulada, mediante un proceso orientado en acciones específicas que buscan lograr los resultados deseados. Se puede dirigir a todo tipo de ambientes: de salud, de vida, laborales o educativos, y basa sus estrategias en la positividad, el crecimiento y el optimismo.



- - • En la década de los setenta, el coaching se enfocaba en un proceso de mejora individual y estaba ligado al deporte, posteriormente se involucró con el éxito en el ámbito empresarial y en el educativo (Lentisco y Martínez, 2017).

El coaching educativo está enfocado en mejorar el bienestar de los aprendices y ayudarles a conseguir sus objetivos. Desde su perspectiva, el aprendizaje se demuestra no solamente con los resultados académicos, sino que también con el nivel de madurez alcanzado. El estilo de aprendizaje se enfoca en lo colaborativo y en que se aprenda a aprender (David et al., 2013).

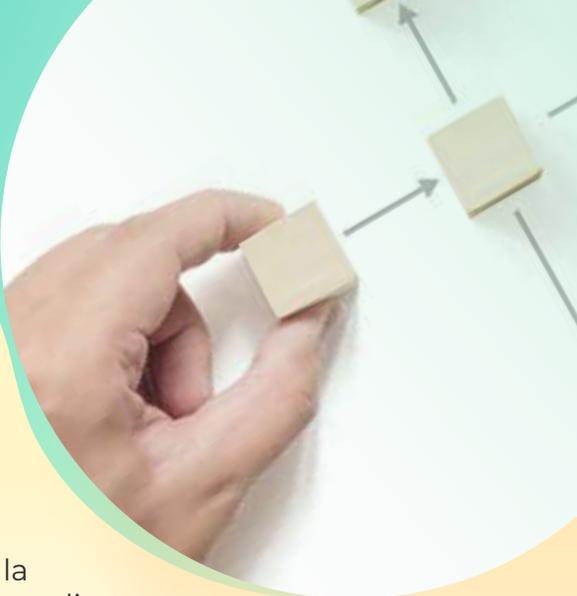
El coaching educativo sigue un proceso basado en el diálogo y tiene cuatro pilares (Loredo et al., 2019):

1. Búsqueda del autoconocimiento.
2. Definir metas y un plan de acción para conseguirlas.
3. Análisis reflexivo.
4. Autoevaluación y retroalimentación.

En la tabla se muestran algunos de los primeros resultados que fueron reportados en publicaciones científicas sobre procesos de coaching (David et al., 2013):

Ámbito de acción:	Incrementos, mejora o logro:	Reducción:
Salud	<ul style="list-style-type: none"> • Salud mental • Bienestar psicológico 	
De vida	<ul style="list-style-type: none"> • Calidad de vida • Satisfacción por la vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Estrés • Depresión
Laboral	<ul style="list-style-type: none"> • Autoeficacia • Metas • Resiliencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad • Agotamiento • Desgaste
Educativo	<ul style="list-style-type: none"> • Aprovechamiento del aprendizaje • Procesos de enseñanza 	

Biswas-Diener y Dean (2007) indican que no existe un proceso único de coaching, unos trabajan con historias inspiradoras, otros con juegos, otros aplican instrumentos de evaluación y trabajan de acuerdo con sus resultados, y otros más se enfocan en alcanzar objetivos. Sin embargo, comentan que es necesario llevar a cabo procesos basados en la ciencia, donde se utilicen instrumentos validados, ya que además de que se puede demostrar la efectividad de los resultados, su metodología se puede replicar y generalizar.



La unión entre la psicología positiva y el coaching se dio de manera natural, ya que ambas partes se enfocan en el bienestar de las personas. El psicólogo Martin Seligman, expresidente de la American Psychological Association (APA) y precursor de la psicología positiva, enfatizó en la importancia de enfocarse más en lo que está bien en las personas en lugar de en lo que está mal. Los estudios sobre psicología positiva han reportado que centrarse en las fortalezas y en lo positivo, e implementarlo de forma sistemática, es más efectivo que abordar las situaciones desde las debilidades y los problemas.

Base

Coaching (David et al., 2013)	Psicología positiva (Biswas-Diener y Dean, 2007)
Positividad	Fortalezas de carácter
Crecimiento	Felicidad
Optimismo	Optimismo

- Los estudios científicos sobre la felicidad y la psicología positiva han demostrado que las personas felices:
 - Piden menos días por reportarse enfermas en el trabajo.
 - Tienen menor rotación laboral que las personas menos felices.
 - Se llevan mejor con sus compañeros de trabajo.
 - Reciben mejores evaluaciones de sus líderes o clientes en sus trabajos.
 - Son más creativas.
 - Son más saludables.
 - Ganan más dinero.
 - Ofrecen su tiempo en actividades de voluntariado.
 - Es más probable que ayuden a extraños.
 - Tienen relaciones duraderas.
 - Viven más tiempo.

Por consiguiente, la unión del coaching con la psicología positiva, es decir, el coaching positivo, es actualmente muy bien aceptada por su efectividad en la mejora del bienestar y la felicidad laboral y personal.

Los coaches positivos instruyen a las personas, sus coachee, a recibir niveles adecuados de éxito. El nivel óptimo de felicidad no es aquel en el que la persona está en un estado extremadamente intenso o eufórico, sino cuando se encuentra en una situación levemente agradable, que no es permanente. Este estado de leve satisfacción, en un área específica, provee a las personas de mayor motivación, optimismo y positivismo para enfocarse en nuevos retos y prepararse para recibir buenos resultados en otras áreas de su vida.

La instrucción se basa en un proceso de diálogo entre el coach, que es el experto, y los coachee, es decir, los aprendices. No tienen una relación jerárquica, sino simétrica, es decir, están a la par. Puede ser entre un coach y un coachee, o entre un coach y varios coachees.

Su carácter es proactivo y preventivo, lo que significa que no se enfoca en los problemas, sino en los desafíos a los que se pueden llegar a enfrentar los coachees. Entre ellos reflexionan sobre las acciones a seguir para lograr objetivos, se definen las metas, los medios para alcanzarlas y se elabora un plan de acción (Lentisco y Martínez, 2017), y por su carácter proactivo se puede aplicar desde edades tempranas.

- El coach positivo sigue un proceso metodológico denominado CAR (conciencia, autoconciencia y responsabilidad) que consiste en:

1. Reflexión intrínseca:
 - Conciencia: clarifica las metas y los medios para alcanzarlas.
 - Autoconciencia: convencimiento de uno mismo de poder alcanzar las metas.
2. Conocimiento: único e irrepetible en una situación concreta.
3. Responsabilidad: voluntad y perseverancia para conseguir las metas y lograr los objetivos.
4. Acción: a través del plan de acción acordado entre coach y coachee.

El proceso parte de la educación sobre los elementos que intervienen en el bienestar (Lentisco y Martínez, 2017):

- Pilares de la psicología positiva: emociones, fortalezas, virtudes e instituciones positivas.
- PERMA (por sus siglas en inglés): emociones positivas, involucramiento, relaciones positivas, sentido y logro.
- Conceptos: resiliencia, creatividad y flow.
- Autocontrol: control de sí mismo/a.
- Autodeterminación: luchar por lo que se quiere de forma autónoma.
- Autoconocimiento: la felicidad empieza por conocerse a sí mismo.
- Autorresponsabilidad: responsabilidad ante elecciones sobre salud, éxito y bienestar.



Referencias

- Biswas-Diener, R., y Dean, B. (2007). *Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients*. Estados Unidos: John Wiley & Sons Inc.
- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, activities, and strategies for success*. Estados Unidos: John Wiley & Sons Inc.
- David, S., Boniwell, I., y Ayers, A. (2013). *The Oxford handbook of happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Lentisco, C., y Martínez, O. (2017). Educación, psicología y coaching: Un entramado positivo. *Educatio Siglo XXI*, 35(1). Recuperado de [doi:http://0-dx.doi.org.biblioteca-ils.tec.mx/10.6018/j/286261](http://0-dx.doi.org.biblioteca-ils.tec.mx/10.6018/j/286261)
- Loredo, E., Sierra-Arizmendiarieta, B., y Montero, C. (2019). Ámbitos de aplicación del coaching educativo: Una revisión bibliográfica del periodo 2013-17. *Educatio Siglo XXI*, 37(2). Recuperado de [doi:http://0-dx.doi.org.biblioteca-ils.tec.mx/10.6018/educatio.387091](http://0-dx.doi.org.biblioteca-ils.tec.mx/10.6018/educatio.387091)
- Seligman, M. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Editorial Océano.

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.