



Coaching positivo basado en fortalezas

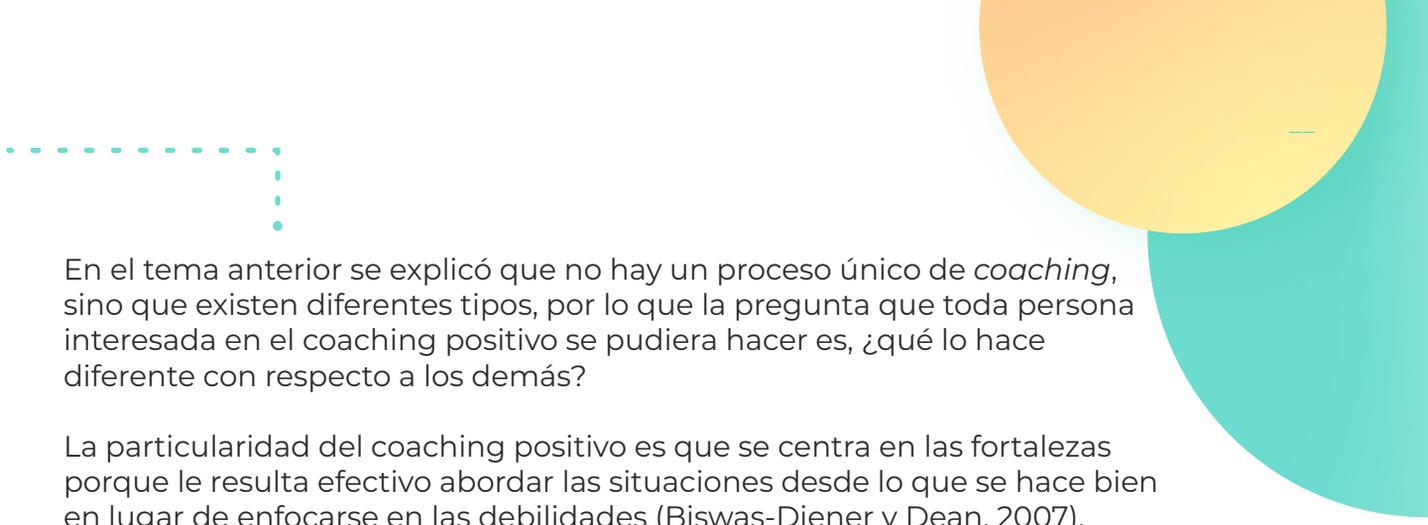
Coaching Positivo



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



Universidad **Tecmilenio**.



En el tema anterior se explicó que no hay un proceso único de *coaching*, sino que existen diferentes tipos, por lo que la pregunta que toda persona interesada en el coaching positivo se pudiera hacer es, ¿qué lo hace diferente con respecto a los demás?

La particularidad del coaching positivo es que se centra en las fortalezas porque le resulta efectivo abordar las situaciones desde lo que se hace bien en lugar de enfocarse en las debilidades (Biswas-Diener y Dean, 2007).

Para Biswas-Diener (2010), el coach positivo desarrolla actividades a partir de las fortalezas de las personas y les provee de una mayor motivación para enfrentarse a nuevos retos porque:

- Parte de la evaluación de sus fortalezas con instrumentos científicamente comprobados.
- Habla con las personas, sus coachees, en términos de fortalezas.
- Busca, junto con los coachees, soluciones en lugar de obstáculos.
- Toma en cuenta tanto las emociones positivas como las negativas de los coachees.
- Sabe que el desarrollo de emociones positivas puede ayudar a los coachees a ser resilientes ante eventos estresantes (Tugade y Fredrickson, 2007).
- Habla de conceptos como felicidad y esperanza desde una base científica.
- Sigue un proceso de indagación apreciativa planteando preguntas a los coachees desde una perspectiva donde las soluciones son inevitables y la mejora siempre es posible, a partir de:
 - Plantear preguntas sobre lo que está correcto en lugar de lo que está mal.
 - No ignorar las debilidades o los problemas, pero darle más utilidad al enfoque en lo positivo.



La indagación apreciativa es el nombre de una metodología que fue desarrollada por Cooperrider (2018). Indagar implica exploración y descubrimiento; apreciar implica valores, fortalezas, cualidades y posibilidades.

La indagación apreciativa busca identificar la imagen positiva que se tiene sobre el futuro, ya que es la que contribuye a que se esté mejor y toma en cuenta que:

- Los pensamientos y emociones afectan a la salud.
- La paz, la alegría o cualquier otra emoción o pensamiento positivo, es detectado por el sistema inmunológico como un agente específico no amenazante, por lo que no se distrae de sus funciones normales de protección y reparación.

El proceso de indagación apreciativa está formado de un ciclo de 4D. El coach positivo, al aplicar esta metodología, recorre cada una:

• Descubrir (Discover):

- ¿Qué es lo que está bien?
- ¿Cuáles han sido sus momentos de mayor compromiso?
- ¿Qué fue lo bueno de esas situaciones?

• Soñar (Dream):

- En alcanzar metas.
- Lograr objetivos.

• Diseñar (Design):

- Procesos para lograrlo.

• Destinar (Destiny):

- El resultado de su esfuerzo.

La indagación apreciativa desarrolla más las fortalezas, las convierte en hábitos y promueve el crecimiento, la ilusión y la motivación.

Peterson y Seligman (2004) desarrollaron un reporte titulado Manual de la cordura y en él dieron a conocer que cada persona es poseedora de atributos o fortalezas admirables, y que estas fortalezas son las responsables del éxito al realizar determinadas actividades.

Es esencial, para el coaching positivo, partir de que las fortalezas se pueden desarrollar todavía más y mejor. Las fortalezas son comunes en todas las personas, pero hay unas que destacan más que otras y a estas se les conoce como fortalezas insignia (Biswas-Diener, 2010).



Los coaches positivos se enfocan en las fortalezas insignia al:

- Diseñar estrategias para desarrollar más este tipo de fortalezas.
- Buscar su desarrollo para encontrar las mayores oportunidades de éxito.
- Utilizarlas para alcanzar el nivel de funcionamiento óptimo, es decir, el de mejor desempeño y mayor rendimiento.
- Identificar, para ciertas actividades, las fortalezas que les serán útiles, dependiendo de si las actividades son individuales o en equipo; como lo pudieran ser:
 - El liderazgo
 - La creatividad
 - La capacidad de perdonar
- Trabajar en las auténticas fortalezas de cada uno de los coachees.

En el marco de las fortalezas, algunas personas se distinguen por ser creativas, otras bondadosas, curiosas, perseverantes, unas prudentes o chistosas, otras valientes o modestas. Lo primordial en el coaching positivo es asegurar que se está trabajando con las auténticas fortalezas insignia, por lo que el uso de un instrumento validado científicamente, que aporte resultados fidedignos en cuanto a las principales fortalezas de cada persona, es primordial.

Las fortalezas insignia se dan en cada persona de manera natural, lo que implica que no se puede aspirar a tener en el primer lugar de la lista una fortaleza que se encuentre en el último lugar del reporte. Es por este motivo que resulta estratégico enfocar esfuerzos de mejora centrándose en las fortalezas que, auténticamente, tenga más desarrolladas cada coachee.

El instrumento validado científicamente para saber el grado de desarrollo que tiene cada fortaleza en las personas es el test VIA (Values in Action, por sus siglas en inglés). Este lo puedes responder desde la página:
<https://www.viacharacter.org/survey/account/login>

El acceso al test para obtener los resultados generales no tiene costo. En los reportes de resultados, se puede identificar el orden que ocupan las

fortalezas de carácter en cada persona, de acuerdo con las que se tienen más o menos desarrolladas. Por ejemplo, las primeras cinco fortalezas que se enlisten en el reporte de resultados de una persona que responda el test serán sus fortalezas insignia.

Driver (2011) coincide con Biswas-Diener al decir que, si una persona trabaja poniendo en primer lugar sus fortalezas de carácter insignia, además de lograr los objetivos con muy buenos resultados, repercutirá en ella en una mayor felicidad, más confianza, mayor energía y resiliencia. También concuerdan con sus colegas David, Boniwell y Ayers (2013), cuando dicen que los buenos resultados que obtienen les generan positividad, certeza de crecimiento y optimismo, porque la persona se sabe experta en lo que hace y, como ventaja adicional, se generan también emociones positivas.



Uso de fortalezas de carácter insignia

Driver (2011).

David, Boniwell y Ayers (2013)

Biswas-Diener (2010)

Aumenta

Felicidad

Positividad

Motivación

Confianza

Certeza de crecimiento

Resiliencia

Energía

Optimismo

Felicidad

Resiliencia

Emociones positivas

Emociones positivas

Esperanza

Satisfacción

En esta tabla comparativa puedes identificar que, al utilizar las fortalezas de carácter, se incrementan las emociones positivas, pues estas están presentes en lo que mencionan los distintos autores. Por lo tanto, las emociones positivas son una base también esencial para el coaching positivo.

En el tema 1 aprendiste que las emociones positivas forman parte de un elemento del PERMA denominado positividad. Para desarrollarlas, se requiere de esfuerzo, por lo que los coaches positivos llevan a cabo un proceso de regulación consciente a través de sencillas estrategias que permiten a los coachees recordar y saborear experiencias pasadas. De acuerdo con Oros (2011), las emociones positivas producen mejores resultados en el razonamiento, la resolución de problemas y la forma en que se procesa la información; también permiten que se incremente la atención y la retención de conceptos. Por otro lado, el proceso de pensamiento se vuelve más creativo (Cohn, 2008).

Barbara Fredrickson (Cohnn, 2008) formuló la teoría de las emociones positivas, y menciona que los beneficios de promover estas emociones emergen lentamente, pero que la capacidad de aprovechar las oportunidades de construir recursos para afrontar las emociones negativas permanece en el tiempo. El coaching positivo recurre a las emociones positivas porque, al desarrollarlas, ayuda a las personas a prosperar tanto en los buenos como en los malos momentos.

Las emociones positivas neutralizan los efectos dañinos de las emociones negativas, como lo son el enojo, la tristeza, el miedo, el estrés o la ansiedad. Estas emociones negativas pueden ser útiles para responder ante situaciones críticas con rapidez, pero llegan a afectar la salud a largo plazo, de ahí la importancia de aprender a regularizarlas.

De acuerdo con estudios, al saborear emociones positivas disminuye la desesperanza o depresión (Tugade y Fredrickson, 2007). Además, ejercitar el músculo de las emociones positivas ayuda a las personas a construir importantes recursos personales, como la resiliencia.

Desarrollo de emociones positivas

Oros (2011)	Cohn (2008)	Tugade y Fredrickson (2007)
Apoya en		
Mejorar el razonamiento.	Neutralizar los efectos dañinos de las emociones negativas.	Disminuir la desesperanza.
Mejorar en la resolución de problemas.	Aumentar el pensamiento creativo.	Disminuir la depresión.
Mejorar en el procesamiento de información.	Prosperar en los buenos y malos momentos.	Aumentar la resiliencia.
Aumentar la atención..		
Mejorar en la retención de conceptos.		
Mejorar en el pensamiento creativo.		

Cuando los coaches positivos promueven el desarrollo de las emociones positivas en sus coachees, les ayudan a entender cómo activarlas por su cuenta en el momento en que requieran regular sus emociones negativas.



Referencias

- Biswas-Diener, R. (2010). *Practicing positive psychology coaching: Assessment, activities, and strategies for success*. Estados Unidos: John Wiley & Sons Inc.
- 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.
- Cohn, M. (2008). Positive emotions: Short -term mechanisms, long -term outcomes, and mediating processes (Order No. 3328791). *ProQuest Dissertations & Theses Global: Social Sciences; Psychology Database*. (304573185). Recuperado de <http://0-search.proquest.com.millennium.itesm.mx/docview/304573185?accountid=11643>
- Cooperrider, D (2018, junio 16). *Indagación apreciativa* [Sesión de Conferencia]. Maestría en Liderazgo Positivo, Universidad Tecmilenio. Ciudad de México, México.
- David, S., Boniwell, I., y Ayers, A. (2013). *The Oxford handbook of happiness*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Driver, M. (2011). *Coaching Positively: Lessons for Coaches from Positive Psychology*. Reino Unido: Open University Press.
- Oros, L., Manucci, V., y Richaud, M. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez. Lineamientos para la intervención escolar. *Educación y Educadores*, 14(3). Recuperado de <http://0-search.proquest.com.millennium.itesm.mx/docview/1813097466?accountid=11643>
- Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Estados Unidos: American Psychological Association.
- Seligman, M. (2011). *Florecer. La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. México: Editorial Océano.
- Tugade, M. y Fredrickson, B. (2007). Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies*, 8(3). Recuperado de doi: <http://0-dx.doi.org.millennium.itesm.mx/10.1007/s10902-006-9015-4>

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.