



Modelo de aprendizaje del coaching

TEMA 1. Competencias del coach



¿Qué es una competencia?

Una competencia es un conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y atributos que una persona o entidad posee, y que le permite desempeñarse eficazmente en una tarea o función específica. Las competencias pueden variar ampliamente según el contexto y el campo en el que se apliquen; pero en general, se refieren a la capacidad de llevar a cabo una serie de actividades de manera efectiva y eficiente.

El coach habilitado en transformación del bienestar profundizará en la importancia de estas competencias, comprendiendo lo que le aportan significativamente en su desarrollo y éxito para su práctica profesional (Irizarry & Irizarry, 2021).

Conciencia ética

Beneficios para el coach

- Desarrolla la integridad profesional.
- Construye una reputación ética y confiable.
- Establece relaciones de confianza con los coachees.
- Ayuda a identificar y corregir desalineaciones entre comportamientos y valores éticos.

Importancia

- Garantiza prácticas éticas y transparentes.
- Protege la integridad del proceso de coaching.
- Contribuye a la sostenibilidad y legitimidad de la carrera profesional del coach.
- Fomenta un compromiso constante entre acciones y valores éticos.

Detalles y prácticas

- Comienza por identificar cuáles son tus valores personales, los principios y creencias que consideras importantes en tu vida, como la honestidad, la integridad, la empatía y la responsabilidad.
- Regularmente, dedica tiempo para reflexionar sobre situaciones pasadas en las que hayas enfrentado dilemas éticos o decisiones importantes. Analiza cómo tus valores personales influyeron en esas decisiones.
- Evalúa si tus acciones y comportamientos reflejan de manera coherente tus valores éticos. La autoconciencia ética implica reconocer cualquier discrepancia entre lo que afirmas valorar y cómo te comportas.
- Establece un compromiso constante con la mejora ética. Si identificas áreas en las que tus acciones no estén alineadas con tus valores, trabaja en desarrollar estrategias para actuar de manera más ética en el futuro (Irizarry & Irizarry, 2021).



Autoevaluación positiva

Beneficios para el coach

- Desarrolla la integridad profesional.
- Construye una reputación ética y confiable.
- Establece relaciones de confianza con los coachees.
- Ayuda a identificar y corregir desalineaciones entre comportamientos y valores éticos.

Importancia

- Potencia la efectividad del coach al trabajar desde la fortaleza.
- Contribuye a un liderazgo personal sólido.
- Mejora la capacidad de guiar a otros hacia el cambio positivo.
- Ayuda a mantener una visión y conocimiento equilibrado de uno mismo.



Detalles y prácticas

- **Reconoce tus logros:** Celebra tus éxitos y logros personales. Reconocer lo que has hecho bien es esencial para mantener una autoevaluación positiva.
- **Acepta la autocrítica constructiva:** Aprende a aceptar la crítica constructiva de manera positiva y como una oportunidad para el crecimiento. No te percibas como perfecto, sino como alguien en constante evolución.
- **Fomenta la autoaceptación:** Practica la autoaceptación y la autocompasión. Comprende que todos cometemos errores y tenemos áreas de mejora, y eso no disminuye tu valía como persona.
- **Mantén un diario de éxito y aprendizaje:** Lleva un diario en el que anotes tus logros, así como las lecciones que has aprendido de las experiencias desafiantes. Esto te ayudará a mantener una visión equilibrada de ti mismo.
- **Busca retroalimentación externa:** Pide retroalimentación a personas de confianza en tu vida, como amigos cercanos o mentores, para obtener una perspectiva externa de tu autoevaluación (International Coaching Institute, 2023).



Otras competencias relacionadas

- **Emociones positivas y establecimiento de metas:** Ayuda a establecer metas personales y profesionales enfocadas en el crecimiento y bienestar, utilizando la visualización positiva para motivarte y mantener un sentido de propósito.
- **Resiliencia y facilitación del cambio:** Contribuye a desarrollar la capacidad de afrontar el estrés y las adversidades de manera constructiva, fomentando la resiliencia emocional y la capacidad de recuperación.



- **Pensamiento crítico y solución de problemas:** Mejora la capacidad de analizar situaciones desde una perspectiva positiva y a encontrar soluciones creativas y constructivas a los desafíos.
- **Gestión de relaciones positivas:** Construye relaciones interpersonales basadas en la confianza y el apoyo mutuo, contribuyendo a la construcción de un ambiente de trabajo o entorno social positivo.
- **Desarrollo de fortalezas personales:** Identifica y potencia tus fortalezas personales y las de los demás, promoviendo un enfoque en el desarrollo y la utilización de las fortalezas individuales.
- **Autenticidad y liderazgo positivo:** Practica el liderazgo basado en valores y principios en coherencia e integridad, siendo auténtico y genuino en tus interacciones y roles de liderazgo (International Coaching Institute, 2023).

Escucha activa

Beneficios para el coach

- Potencia la efectividad del coach al trabajar desde la fortaleza.
- Contribuye a un liderazgo personal sólido.
- Mejora la capacidad de guiar a otros hacia el cambio positivo.
- Ayuda a mantener una visión y conocimiento equilibrado de uno mismo.

Importancia

- Potencia la efectividad del coach al trabajar desde la fortaleza.
- Contribuye a un liderazgo personal sólido.
- Mejora la capacidad de guiar a otros hacia el cambio positivo.
- Ayuda a mantener una visión y conocimiento equilibrado de uno mismo.

Detalles y prácticas

- **Mejora la comunicación efectiva:** El coaching se basa en la comunicación, y la escucha activa es una parte fundamental de esta. La empatía y la escucha activa crean un ambiente en el que el cliente se siente comprendido y valorado, facilitando una comunicación más efectiva y abierta.
- **Fomenta la confianza y la relación de coaching:** La empatía y la escucha activa construyen una base sólida de confianza entre el coach y el cliente, permitiendo una comunicación honesta y abierta.



- **Facilita la exploración y la reflexión:** La escucha activa permite guiar al cliente en una exploración profunda de sus pensamientos y emociones, ayudando en la reflexión sobre sus objetivos, valores y deseos.
- **Promueve el autoconocimiento del cliente:** Ayuda al cliente a ganar un mayor autoconocimiento al reflejar sus sentimientos y pensamientos de manera precisa y comprensiva, ofreciendo una perspectiva diferente y claridad sobre sus experiencias y motivaciones.
- **Adapta la estrategia de coaching:** Un coach con habilidades de escucha activa puede adaptar su enfoque y estrategia de coaching según las necesidades del cliente, respondiendo de manera efectiva a sus emociones y preocupaciones.
- **Ayuda a superar obstáculos:** Identifica obstáculos y resistencias emocionales que el cliente pueda estar experimentando, facilitando el trabajo conjunto para superarlos y avanzar hacia los objetivos.



- **Promueve el cambio positivo:** Puede ayudar al cliente a desarrollar nuevas perspectivas y comportamientos, llevando a un cambio positivo en diversos aspectos de su vida.
- **Mejorar la habilidad de comunicar:** Desarrollar la capacidad de expresar la propia verdad de manera clara y positiva, cuidando las relaciones y el bienestar psicológico (Stephen, 2023).
- **Fomentar relaciones interpersonales saludables:** Equilibrar la expresión de la propia verdad con la escucha de la verdad del otro.

Comunicación efectiva

Beneficios para el coach

- Mejora la transmisión clara de información.
- Facilita la gestión de conflictos.
- Fortalece la relación coach-coachee.
- Aumenta su eficacia adaptándose a las necesidades y preocupaciones emocionales del cliente.
- Promueve el cambio positivo en diferentes aspectos de la vida del cliente, tanto en lo personal como en lo profesional.

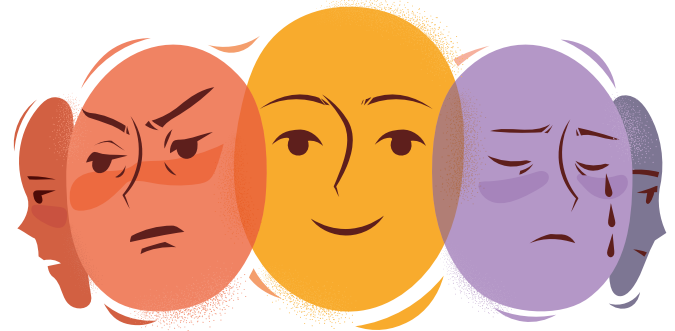


- Posibilita una colaboración efectiva.
- Optimiza la transferencia de conocimiento y perspectivas.
- Apoya el entendimiento mutuo y la alineación de objetivos.
- Crea un ambiente donde el cliente se siente comprendido y valorado, facilitando la comunicación abierta.
- Hace preguntas reflexivas que ayudan al coachee a explorar sus pensamientos y emociones.

La comunicación efectiva es fundamental en el coaching, un proceso centrado en facilitar el desarrollo personal y profesional de los individuos. Construir relaciones sólidas y guiar a los individuos hacia el logro de sus metas es esencial para una comunicación efectiva en el coaching (Stephen, 2023).

Detalles y prácticas

- **Establecimiento de una relación de confianza:** Esencial para construir y mantener una sólida relación de confianza entre el coach y el coachee, proporcionando un fundamento para compartir abierta y honestamente metas, desafíos y preocupaciones.
- **Clarificación de objetivos y expectativas:** Una comunicación clara ayuda a definir y clarificar los objetivos del coachee, permitiendo la formulación de un plan de acción claro y alcanzable.



- **Facilitación del autoconocimiento:** Permite explorar los pensamientos, emociones y creencias del coachee, favoreciendo el autoconocimiento y la identificación de áreas de mejora.
- **Promoción del aprendizaje continuo:** Compartir información relevante, proporcionar retroalimentación constructiva y ofrecer perspectivas que fomenten el aprendizaje y el desarrollo de nuevas habilidades y enfoques.
- **Resolución de problemas y desafíos:** Esencial para abordar desafíos y obstáculos, ayudando a analizar problemas e identificar soluciones y estrategias efectivas.

- **Motivación y apoyo emocional:** Incluye el componente motivacional y de apoyo emocional, utilizando palabras inspiradoras y empatía para fortalecer la motivación del coachee.
- **Retroalimentación constructiva:** Ofrecer comentarios constructivos de manera clara y respetuosa para ayudar al coachee a comprender áreas de mejora y ajustar su enfoque.
- **Fomento de la responsabilidad:** Fomentar la responsabilidad del coachee sobre su propio desarrollo, estableciendo expectativas y responsabilidades claras.
- **Adaptabilidad y flexibilidad:** Capacidad de adaptarse al estilo de comunicación preferido del coachee y ajustar el enfoque de comunicación según las necesidades individuales.

Empatía

Beneficios para el coach

- Construye relaciones de confianza y respeto.
- Facilita la comprensión profunda del coachee.
- Mejora la capacidad de apoyo emocional.



Importancia

- Contribuye al establecimiento de una conexión auténtica.
- Facilita la adaptación a las necesidades emocionales del coachee.
- Fomenta un ambiente seguro para la exploración y el crecimiento.
- Permite al coach identificar obstáculos y resistencias emocionales, co-creando estrategias para superar los desafíos existentes.
- Esta habilidad permite al coach entender el modelo mental del coachee y acompañarlo en la modificación de creencias y comportamientos que limitan su crecimiento personal y profesional.

La empatía es esencial en el coaching por varias razones fundamentales (Goleman, 2018):

- **Construcción de relaciones de confianza:** Facilita la construcción de una relación sólida y de confianza entre coach y coachee, esencial para un proceso de coaching efectivo.



- **Apoyo emocional:** Fundamental para ofrecer un soporte emocional efectivo, reconociendo y validando las emociones del coachee.
- **Fomento de la comunicación abierta:** Facilita una comunicación honesta y abierta, crucial para el éxito del proceso de coaching.
- **Generación de confianza para la exploración de desafíos:** Crea un entorno cómodo para que el coachee explore desafíos y situaciones personales sensibles.
- **Establecimiento de conexiones significativas:** Contribuye a crear conexiones auténticas entre el coach y el coachee.
- **Mejora de la comunicación efectiva:** Un coach empático puede comunicarse más efectivamente con el coachee.
- **Adaptabilidad al estilo del coachee:** Implica adaptarse al estilo único de comunicación y procesamiento del coachee.
- **Facilitación del cambio positivo:** Es un catalizador para el cambio positivo, motivando al coachee a explorar nuevas perspectivas y trabajar hacia el logro de metas significativas.



Estas competencias se centran en el desarrollo personal, la mejora de las relaciones, la gestión de emociones y el liderazgo efectivo. Trabajando en estas áreas, se puede aumentar el bienestar personal de los clientes y mejorar la capacidad para ayudar a otros a alcanzar sus objetivos y encontrar éxito y bienestar en su entorno laboral y familiar. Es importante recordar que el desarrollo de estas competencias es un proceso continuo que requiere práctica y autorreflexión constante.

Vivir estas competencias beneficia al coach al fortalecer su capacidad para guiar a otros, establecer relaciones significativas y fomentar el cambio positivo. Además, la incorporación de estas competencias mejora la calidad de la práctica profesional, construyendo un fundamento sólido para el éxito y la satisfacción tanto del coach como de los coachees.

Referencias

Goleman, D. (2018). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México: Penguin Random House Grupo Editorial.

International Coaching Institute. (2023, 20 de mayo). *Guía de coaching*. <https://international-coaching-institute.com/guia-de-coaching/>

Irizarry, B., y Irizarry, R. (2021). *Manual de Coaching y Psicología Positiva: Modelo META basado en las 8 competencias de ICF y en la psicología positiva*. Madrid: Humana.

Stephen, S. (2023). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Edición revisada y actualizada*. México: Planeta Publishing.

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.