

Tema 10. Estrategias y herramientas de coaching positivo

Introducción



Al pensar en coaching seguramente se te viene a la mente algún deporte. Sin embargo, un coach no solo es un entrenador de algún equipo o atleta, sino que es una persona que ayuda y acompaña a otra a lograr su máximo potencial.

En este tema podrás identificar la historia del coaching positivo, así como algunas estrategias y prácticas de intervención que aportarán a tu desarrollo como persona o como líder.

Explicación

El origen del coaching se remonta a hace más de 2,000 mil años, puesto que filósofos como Aristóteles, Sócrates y Platón ya empleaban una especie de coaching. A saber, la palabra coaching es inglesa y procede del verbo *coach*, que traducida significa entrenar (Vitola, 2020).

Vitola (2020) menciona que el coaching transporta de manera simbólica a las personas desde el lugar en el que se encuentran hasta el lugar al que quieren llegar.

En la actualidad, existen al menos 12 tipos de coaching distintos:

- Coaching ejecutivo.
- Coaching organizacional.
- Coaching ontológico.
- Coaching transformacional.
- Coaching personal.
- Coaching familiar.

Cada uno de estos tipos de coaching están fundamentados, por lo que tienen objetivos claros y específicos que los hacen únicos (en teoría) e independientes de los otros.

Palmer y Whybrow (Routledge, 2018) describen la relación del coaching con la psicología positiva, en donde la psicología se puede considerar como un paraguas, el cual se despliega sobre muchas áreas, incluidas el coaching. Una de las definiciones más aceptada del coaching positivo es la que proponen Green y Palmer (Routledge, 2018):



El coaching positivo se puede definir como una práctica de coaching basada en evidencia, fundada por las teorías e investigación de la psicología positiva para mejorar la resiliencia, los logros y el bienestar.

Otra definición aceptada fue la que propusieron Kauffman, Boniwell y Silberman (Routledge, 2018):



Es un acercamiento científico para ayudar a los clientes a incrementar su bienestar, así como a desarrollar y aplicar fortalezas, mejorando el desempeño y alcanzando metas valiosas.

Al revisar ambas definiciones se puede resumir que el coaching positivo es una práctica que está basada en evidencia, por lo que en términos muy generales ayuda al ser humano a desarrollarse en varios ámbitos de su vida.

La integración del enfoque positivo ha sido una de las aportaciones que la psicología positiva le ha hecho al coaching, la cual enfatiza la continuidad, disminuyendo las resistencias naturales al cambio que presentan muchos individuos. Estas resistencias son naturales, pero sí interfieren en el desarrollo de las personas, equipos y líderes dentro de las organizaciones.

Existen tres aspectos importantes que hay que considerar sobre el coaching positivo:

- Se considera como una intervención positiva.
- Tiene incrementos en logros y en el bienestar en general.
- Incrementa la posibilidad de utilizar herramientas positivas para florecer.

Este enfoque de coaching positivo está impulsado por desarrollos recientes en la literatura de fortalezas, en donde las fortalezas distintivas de un individuo se utilizan como un medio para facilitar el crecimiento y desarrollo personal de un *coachee*.

Desde esta perspectiva, la capacidad de crecimiento personal y de consecución de objetivos de cada individuo está en función de la identificación, optimización y aplicación de las fortalezas individuales. Por ende, centrarse en lo positivo en lugar de corregir los déficits resuena tanto en los profesionales del coaching como en los entrenadores, ya que el enfoque está en el desarrollo en lugar de la corrección del déficit.

Por tanto, el coaching positivo se refiere a un conjunto de pautas de comportamiento que son fáciles de usar, las cuales son mecánicas y están formateadas como pautas de mejores prácticas sobre qué hacer o no dentro de un contexto dado (Van Zyl, Roll, Stander y Richter, 2020).

Shultz (2022) menciona que un coach positivo utilizará diversas estrategias para tener un buen impacto con sus clientes, entre las cuales destacan las siguientes:



- **Diálogo socrático:** se refiere a realizar preguntas abiertas que promuevan la reflexión. Esto forma la base del coaching.
- **Escucha activa:** para ser un coach excelente se necesita escuchar, por tanto, se requiere el desarrollo de las habilidades de escucha. Mediante la escucha se puede entender lo que los clientes quieren, por lo que es la clave para desarrollar buenas relaciones.
- **Entrevista motivacional:** es una manera de generar preguntas, ayudando a los demás a identificar las motivaciones internas para el cambio.
- **Dar y recibir retroalimentación:** son cuestiones vitales de la cultura del coaching. Es importante desarrollar la habilidad para dar retroalimentación constructiva.

Junto con estas estrategias se han investigado algunas prácticas que pueden ayudar a que el coaching positivo tenga efecto. Algunas técnicas han sido bien estudiadas y fundamentadas, remarcando el impacto de su eficacia y su utilización como parte de las prácticas y estrategias del coaching positivo. Kauffman, Boniwell y Silberman (Sage, 2014) proponen las siguientes prácticas:



- **Tres cosas buenas:** se trata de escribir tres cosas que hayan salido bien durante el día.
- **Visita de gratitud:** pensar en alguien por quien sientas gratitud para escribir una carta expresando lo que hizo y cómo impactó tu vida. El siguiente paso es encontrarse con esa persona y leerle la carta de frente.
- **Saboreo:** se trata de notar y ser conscientes de los placeres durante el día.
- **Mejor versión posible del futuro:** imaginar el mejor futuro posible en donde tu vida haya resultado de la mejor manera. Esto puede ayudar a promover el optimismo sobre el futuro y a tener claridad en las metas.
- **Utilizar las fortalezas de forma diferente:** el coachee elige una de sus fortalezas insignia y selecciona formas nuevas de utilizarlas diariamente durante una semana. También se puede elegir una de las fortalezas insignia para resolver una situación problemática.

Estas intervenciones han demostrado ser exitosas, por lo que en realidad estas pueden generar un impacto en el coachee. Asimismo, se pueden utilizar en un equipo.

Cierre



Es importante recalcar que tanto la psicología positiva como el coaching positivo siguen creciendo, de modo que la tendencia a desarrollar este campo sigue en pie.

Se espera que en el futuro la investigación y el uso del coaching positivo siga generando nuevas prácticas y estrategias. De igual manera, algunos temas relacionados a estas prácticas incluyen la gratitud, la amabilidad, el perdón, etc., con la suficiente evidencia para poder utilizarse.



Reflexión
¿Qué estrategias del coaching positivo te gustaría desarrollar?

Checkpoints

Asegúrate de:

- Comprender la historia del coaching y su fusión con la psicología positiva.
- Identificar las estrategias para ser un coach positivo.
- Conocer las prácticas que están basadas en evidencias que apoyan el coaching.

Referencias bibliográficas

- Routledge. (2018). *Handbook of coaching psychology: A guide for practitioners*. Reino Unido: Routledge.
- Schultz, J. (2022). *What Is Coaching in the Workplace and Why Is It Important?* Recuperado de <https://positivepsychology.com/workplace-coaching/>
- Van Zyl, L., Roll, L., Stander, M., y Richter, S. (2020). Positive psychological coaching definitions and models: a systematic literature review. *Frontiers in psychology*, 793.
- Vitola, S. (2022). *Coaching ¿qué es?, origen y disciplinas*. Recuperado de <https://www.santiagovitola.com/coaching-que-es-origen-y-disciplinas/#:%7E:text=%E2%AC%87%E2%AC%87,-Origen%20filos%C3%B3fico%20del%20coaching,Arist%C3%B3teles%20y%20su%20filosof%C3%ADa%20realista.>
- Sage. (2014). *The complete handbook of coaching*. Reino Unido: Sage.

Para saber más

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apearte a sus términos y condiciones.

Videos

- Instituto Europeo de Psicología Positiva. (2020, 13 de marzo). *¿Puedo Confiar en el Coaching?: Podcast #50 - Practica la Psicología Positiva* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=PjGf7QAPY-A>

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.