

Fundamentos del coaching

Objetivo de la actividad

Profundizar en la integración de los elementos fundamentales del coaching, las habilidades necesarias para ejercer como un coach ético, y el uso de herramientas de transformación personal para fortalecer el manejo de emociones y el autoconocimiento.

Instrucciones

Los estudiantes deberán seleccionar deliberadamente tres situaciones o interacciones significativas de su vida diaria donde los principios del coaching puedan aplicarse de manera efectiva. Estas situaciones deberán representar diversos contextos (personal, laboral, social) para abarcar un espectro amplio de experiencias y aprendizajes:

- ▶ **Selección de Situaciones:** Identificar tres situaciones o interacciones específicas que consideren desafiantes o significativas para su desarrollo personal o profesional.

- ▶ **Descripción y Reflexión:** Para cada situación seleccionada, proporcionar una descripción detallada, incluyendo los desafíos enfrentados y las emociones experimentadas. Posteriormente, reflexionar sobre cómo se aplicaron (o podrían haberse aplicado) los principios fundamentales del coaching, incluyendo la gestión de emociones y la ética profesional.

- ▶ **Análisis de Herramientas de Transformación Personal:** Evaluar y describir qué herramientas de transformación personal se podrían haber utilizado para manejar mejor cada situación, promoviendo el autoconocimiento y la mejora del manejo emocional.

- ▶ **Plan de Acción y Mejora:** Desarrollar un plan de acción específico para cada situación, basado en las reflexiones y el análisis previo. Este plan deberá incluir estrategias concretas para aplicar en futuras situaciones similares, con el objetivo de mejorar la respuesta emocional y la efectividad del enfoque de coaching.

- **Presentación y Compartir Aprendizajes:** Los estudiantes presentarán sus tres situaciones, reflexiones, análisis y planes de acción en un formato de presentación grupal o foro de discusión, fomentando el intercambio de feedback, perspectivas y aprendizaje colectivo.

Formato

1. **Título de la Situación:** Un breve título que capture la esencia de la situación.
2. **Descripción de la Situación:** Narración detallada de la situación, incluyendo contexto, personajes involucrados, y el desafío específico enfrentado.
3. **Principios del Coaching Aplicables:** Reflexión sobre los principios del coaching que se aplicaron o se podrían haber aplicado en la situación.
4. **Gestión de Emociones:** Análisis de las emociones experimentadas y cómo se manejaron o podrían haberse manejado mejor.
5. **Herramientas de Transformación Personal:** Identificación de las herramientas de transformación personal que se utilizaron o se podrían haber utilizado.
6. **Plan de Acción y Mejora:** Descripción de las acciones específicas que se tomarán o se recomendarían para mejorar la gestión de situaciones similares en el futuro.
7. **Reflexión Final:** Reflexiones personales sobre el aprendizaje obtenido y cómo se puede aplicar en el futuro como coach.

Ejemplo

1. **Título de la Situación:** El Desafío de la Crítica Constructiva
2. **Descripción de la Situación:** En una reunión de equipo, proporcioné retroalimentación constructiva a un colega sobre su proyecto. A pesar de mis esfuerzos por ser diplomático, la situación se tornó tensa, y las emociones afloraron.
3. **Principios del Coaching Aplicables:** Empatía, escucha activa, y formulación de preguntas poderosas para guiar a mi colega hacia su propia solución.
4. **Gestión de Emociones:** Sentí frustración ante la respuesta defensiva de mi colega. Reflexionando, podría haber gestionado mejor mis emociones manteniendo la calma y aplicando técnicas de respiración.
5. **Herramientas de Transformación Personal:** Mindfulness para manejar mi propia reacción emocional y empatía para entender mejor la perspectiva de mi colega.
6. **Plan de Acción y Mejora:** En futuras situaciones, aplicaré una pausa reflexiva antes de responder a las emociones negativas, y emplearé preguntas abiertas para facilitar un diálogo más constructivo.
7. **Reflexión Final:** Esta experiencia reforzó la importancia de la gestión emocional en la comunicación efectiva. Como futuro coach, estas habilidades son cruciales para crear un espacio seguro y constructivo para el desarrollo personal y profesional.

Rúbrica de Evaluación

Selección y Análisis de Situaciones (20%)

- Descripción Clara y Análisis Profundo (20 puntos): Las situaciones seleccionadas se describen con claridad y relevancia, con un análisis profundo de la aplicación de principios de coaching.
- Descripción Adecuada y Análisis Moderado (15 puntos): Las situaciones son adecuadamente descritas, con un análisis moderado de los principios de coaching.
- Descripción Básica y Análisis Superficial (10 puntos): Las situaciones tienen una descripción básica y un análisis superficial de los principios de coaching.
- Descripción y Análisis Inadecuados (5 puntos): Las descripciones de las situaciones son inadecuadas o irrelevantes, con análisis escaso o nulo.

Comprensión y Aplicación de Principios de Coaching (20%)

- Comprensión y Aplicación Exactas (20 puntos): Muestra una precisión en la comprensión y una relevancia clara en la aplicación de los principios de coaching.
- Buena Comprensión y Aplicación (15 puntos): Buena comprensión teórica y aplicación generalmente relevante de los principios.
- Comprensión y Aplicación Básicas (10 puntos): Comprensión y aplicación básicas de los principios de coaching.
- Comprensión y Aplicación Deficientes (5 puntos): Falta de comprensión y aplicación deficientes de los principios de coaching.

Uso de Herramientas de Transformación Personal (20%)

- Selección y Aplicación Efectivas (20 puntos): Excelente selección y aplicación efectiva de herramientas, con creatividad y realismo.
- Selección y Aplicación Adecuadas (15 puntos): Selección adecuada y aplicación correcta de herramientas, con cierta creatividad.
- Selección y Aplicación Básicas (10 puntos): Uso básico y aplicación de herramientas de transformación personal.
- Selección y Aplicación Inadecuadas (5 puntos): Falta de efectividad y creatividad en la selección y aplicación de herramientas.
- Buena Presentación y Reflexión Adecuada (15 puntos): Buena organización y claridad, con reflexión adecuada sobre el proceso.
- Presentación Básica y Reflexión Limitada (10 puntos): Presentación y reflexión básicas, con algunos aspectos por mejorar.
- Presentación y Reflexión Pobres (5 puntos): Organización pobre del contenido, comunicación confusa y falta de reflexión significativa.

Desarrollo del Plan de Acción y Mejora (20%)

- Planes Detallados y Reflexivos (20 puntos): Reflexión profunda con planes de acción claros y ejemplos específicos.
- Planes Adecuados con Alguna Reflexión (15 puntos): Planes de acción adecuados con reflexión moderada.
- Planes Generales con Reflexión Limitada (10 puntos): Reflexión y planes de acción generales o limitados.
- Planes y Reflexión Deficientes (5 puntos): Reflexión mínima o ausente, con planes de acción deficientes.

Presentación y Reflexión Final (20%)

- Presentación Excelente y Reflexión Profunda (20 puntos): Organización excepcional del contenido y comunicación clara, con reflexión significativa sobre el impacto personal.

