



Bases del coaching

## **TEMA 2. Distinciones del coaching**

## Distinciones del coaching

El coaching profesional es un proceso personalizado y confidencial que utiliza diversas herramientas para cerrar la brecha entre el estado actual de una persona y donde desea estar en el futuro.

En esta relación, el coach apoya el crecimiento personal aumentando la consciencia, fomentando la responsabilidad y construyendo la autoconfianza, acercando herramientas y acompañando al coachee o cliente en su proceso. Es una práctica que se ha vuelto cada vez más popular tanto en el ámbito personal como en el profesional.

## Tipos de coaching Por metodología



Figura 1. Elaboración propia, basado en Bernal (2023).

## Por tipos de coaching

**Coaching ejecutivo y de liderazgo:** se dirige a líderes y ejecutivos en el ámbito empresarial, enfocándose en mejorar habilidades de gestión, liderazgo y toma de decisiones. Es un tipo de coaching dirigido al desarrollo de habilidades y metas profesionales. Estos tipos de coaching se centran en el desarrollo de habilidades de liderazgo y gestión en un entorno corporativo. Los coaches ejecutivos trabajan con líderes y ejecutivos para mejorar sus habilidades de toma de decisiones, comunicación, gestión de equipos, negociaciones, cultura, clima laboral, etcétera.

**Coaching de equipos:** se concentra en mejorar la dinámica y el rendimiento de los equipos, fomentando la comunicación, la colaboración y la eficacia conjunta. En este caso, el coaching se dirige a equipos en lugar de individuos. El coach trabaja con el equipo para mejorar su dinámica, comunicación, colaboración, coordinación de acciones y desempeño en general.

**Coaching de carrera:** ayuda a los individuos a explorar y avanzar en sus trayectorias profesionales, incluyendo la planificación de objetivos y la mejora de habilidades relacionadas con la carrera. El coaching de carrera se centra en ayudar a las personas a navegar y mejorar sus trayectorias profesionales. Esto puede incluir la exploración de opciones profesionales, el desarrollo de habilidades para entrevistas, la elaboración de estrategias de búsqueda de empleo y la planificación de objetivos a largo plazo.

**Coaching de vida:** aborda el bienestar general de una persona, trabajando en áreas como relaciones personales, equilibrio entre trabajo y vida, salud y desarrollo personal. Esta distinción se refiere a la diferencia entre el coaching enfocado en el crecimiento personal y emocional de un individuo. Este tipo de coaching se enfoca en ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos personales y mejorar su bienestar general. Puede abordar áreas como relaciones, salud, equilibrio entre trabajo y vida, autoestima y desarrollo personal.

Figura 2. Elaboración propia, basado en Bernal (2023).

	<b>Coaching</b>	<b>Psicología</b>
<b>Enfoque y objetivo</b>	Se centra en ayudar a las personas a alcanzar metas específicas y a mejorar su rendimiento y desarrollo personal o profesional. El coaching se enfoca en el presente y el futuro, buscando soluciones y acciones para avanzar.	Se enfoca en comprender y tratar problemas emocionales, mentales y psicológicos. Los psicólogos trabajan para identificar y tratar trastornos y dificultades psicológicas, enfocándose más en el pasado y en cómo las experiencias pueden influir en el presente.
<b>Naturaleza de los problemas</b>	Aborda problemas específicos relacionados con objetivos, habilidades y desempeño. No se enfoca en el diagnóstico o tratamiento de problemas psicológicos.	Trata una variedad de problemas emocionales, mentales y de comportamiento, incluyendo trastornos de ansiedad, depresión, traumas y otros problemas psicológicos.
<b>Enfoque terapéutico</b>	No es terapia y no se centra en tratar trastornos psicológicos. Los coaches trabajan en el presente y en la planificación de acciones futuras.	Incluye enfoques terapéuticos centrados en analizar y tratar problemas emocionales y psicológicos profundos.
<b>Formación y competencias</b>	La formación varía, con diversos programas de certificación disponibles. No se requiere formación específica en psicología, pero sí preparación académica sistematizada.	Los profesionales generalmente deben obtener títulos avanzados en psicología y cumplir con requisitos de licencia y certificación.
<b>Relación profesional</b>	La relación entre el coach y el coachee es colaborativa y de iguales. El coach acompaña al coachee en la reflexión y la acción.	La relación terapéutica puede tener un enfoque más clínico y centrado en el tratamiento.
<b>Enfoque en el potencial</b>	Se centra en desbloquear el potencial y el rendimiento máximo del coachee.	Enfoca en entender y tratar aspectos negativos y desafiantes de la experiencia humana, incluyendo problemas de salud mental.

Tabla 1. Elaboración propia, basado en Valderrama (2020).

En resumen, mientras que el coaching se centra en el desarrollo personal y el logro de metas, la psicología trata problemas emocionales más profundos. Ambos campos tienen técnicas y enfoques propios, adaptados a diferentes necesidades y objetivos. Es importante reconocer las competencias del acompañamiento como coach y distinguir cuáles no son de su competencia (Valderrama, 2020).

## Distinción entre coaching y consejería

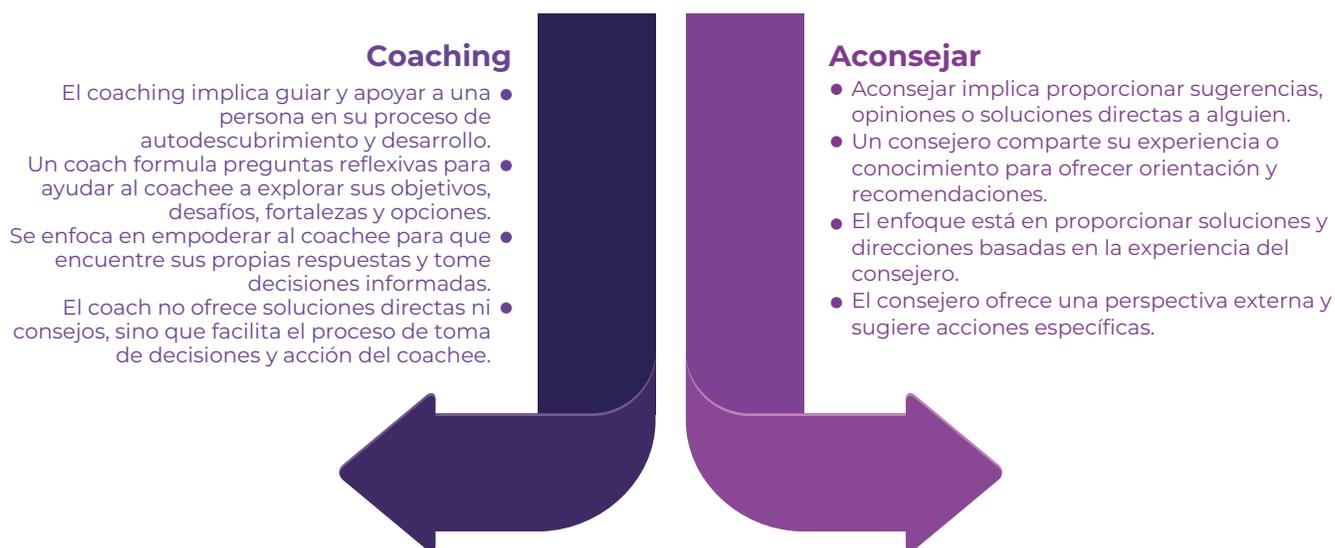


Figura 3. Elaboración propia, basado en Hall y Duval (2017).



En resumen, el coaching se basa en hacer preguntas para empoderar al individuo y que este tome sus propias decisiones, mientras que aconsejar implica ofrecer soluciones y recomendaciones directas basadas en la experiencia del consejero. Ambos enfoques son valiosos y pueden ser útiles según la situación y las necesidades del receptor del apoyo (Hall & Duval, 2017).



Figura 4. Elaboración propia, basado en Hall y Duval (2017).

## Convergencia entre psicología positiva y coaching

- **Enfoque en lo positivo:** tanto el coaching como la psicología positiva se centran en las fortalezas, recursos y aspectos positivos de las personas, buscando empoderarlas para que utilicen sus cualidades y habilidades en beneficio propio.
- **Desarrollo personal y crecimiento:** ambos buscan el crecimiento y el desarrollo personal. El coaching ayuda a las personas a lograr metas y mejorar su rendimiento, mientras que la psicología positiva se enfoca en fomentar la autorrealización y la búsqueda de un significado más profundo en la vida.
- **Optimismo y resiliencia:** promueven el optimismo y la resiliencia, alentando a las personas a adoptar una perspectiva positiva ante los desafíos y a desarrollar la capacidad de recuperarse de las dificultades.
- **Enfoque en el bienestar:** consideran el bienestar integral, abarcando aspectos emocionales, sociales, físicos y cognitivos y buscan mejorar la calidad de vida y la sensación de satisfacción y felicidad.
- **Fortalezas y virtudes:** valorizan la identificación y el cultivo de fortalezas y virtudes personales, reconociendo que enfocarse en las fortalezas puede tener un impacto positivo en la vida de las personas.



- **Cambio y acción:** alientan a la acción y al cambio positivo, enfatizando la importancia de tomar medidas concretas para lograr objetivos y mejorar la calidad de vida.
- **Enfoque en el presente y el futuro:** se centran en el presente y en la construcción de un futuro deseado, explorando cómo las acciones y decisiones actuales pueden influir en los resultados futuros.

A pesar de estas convergencias, es crucial reconocer que el coaching y la psicología positiva difieren en sus objetivos, metodologías y áreas de enfoque. El coaching se orienta hacia el logro de metas y el desarrollo personal, mientras que la psicología positiva se enfoca en el bienestar emocional y el florecimiento humano. Cada enfoque tiene su propio propósito y aplicaciones específicas (Hall & Duval, 2017).

### **Herramientas de un coach profesional**

El coaching no actúa por sí solo; requiere de la participación del cliente, ya sea en el contexto familiar o empresarial. Es fundamental emplear herramientas específicas para materializar los objetivos, los cuales varían en cada caso y necesitan un trato individualizado (Kimsey-House, 2014).

Como vía para el conocimiento, el coaching necesita que dicho conocimiento sea clasificado y organizado adecuadamente.

### Herramientas internas de coaching:

Estas herramientas son innatas y se utilizan para fomentar la evolución autónoma del cliente y generar cambios necesarios. Se dividen en:

- **Herramientas de comunicación:** incluyen el lenguaje oral, verbal y corporal, englobando todos los aspectos de la comunicación.
- **Herramientas de observación:** principalmente empleadas por el coach para monitorear el proceso, pero también relevantes para el autoexamen y la evaluación por parte del cliente.

### Herramientas de coaching externas:

Son esenciales para avanzar en el proceso y son desarrolladas por el coach u otros agentes, incluyendo:

- **Retroalimentación (feedback):** utilizada para evaluar la evolución del proceso y confirmar los cambios y resultados.
- **Escucha consciente:** se practica sin filtros ideológicos, sesgos o prejuicios, y es clave para un aprendizaje efectivo.

En resumen, tanto las herramientas internas como las externas son cruciales en el proceso de coaching. Cada una juega un papel fundamental en facilitar el desarrollo y el crecimiento del cliente.



## Diferenciando el área de acción del coaching profesional: perspectivas para empresas y emprendedores o freelance

### Coach interno:

Un coach interno es un empleado de la organización que proporciona coaching a otros empleados, líderes o equipos. Sus características clave incluyen:

- **Conexión organizacional:**

Conocimiento profundo de la cultura, políticas y objetivos de la organización, lo que facilita la adaptación del coaching a necesidades específicas.

- **Acceso al contexto:** mayor acceso a la información contextual y dinámicas internas, gracias a su posición dentro de la organización.

- **Conocimiento interno:** comprensión de las peculiaridades y desafíos de la organización, útil para diseñar estrategias de coaching efectivas (Kimsey-House, 2014).



### Coach externo:

Un coach externo es contratado por fuera de la organización y puede ser independiente o trabajar para una empresa de consultoría. Sus características clave incluyen:

- **Perspectiva neutral:** ofrece una visión imparcial y objetiva, al no estar vinculado internamente a la organización.

- **Variedad de experiencias:** aporta enfoques y soluciones variados, gracias a su experiencia con diversas organizaciones y situaciones.

- **Enfoque especializado:** posee habilidades y herramientas específicas desarrolladas a través de su experiencia y capacitación en coaching (Kimsey-House, 2014).

En conclusión, la elección entre un coach interno y uno externo depende de la relación con la organización y las necesidades específicas. Ambos pueden aportar valor, dependiendo de los objetivos y circunstancias de la organización y los individuos involucrados.

## Referencias

Bernal, R. (2023, 22 septiembre). *Diferentes tipos de coaching*. International Coaching Institute. <https://international-coaching-institute.com/diferentes-tipos-de-coaching/>

Kimsey-House, H. (2014). *Coaching co-activo: cambiar empresas, transformar vidas*. México: Grupo Planeta (GBS).

Hall, M., & Duval, M. (2017). *Metacoaching*. México: Trillas.

Valderrama, B. (2020, 29 septiembre). ¿El coaching es o no es psicología? - *Blog de psicología del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. <https://www.copmadrid.org/wp/el-coaching-es-o-no-es-psicologia/>

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.