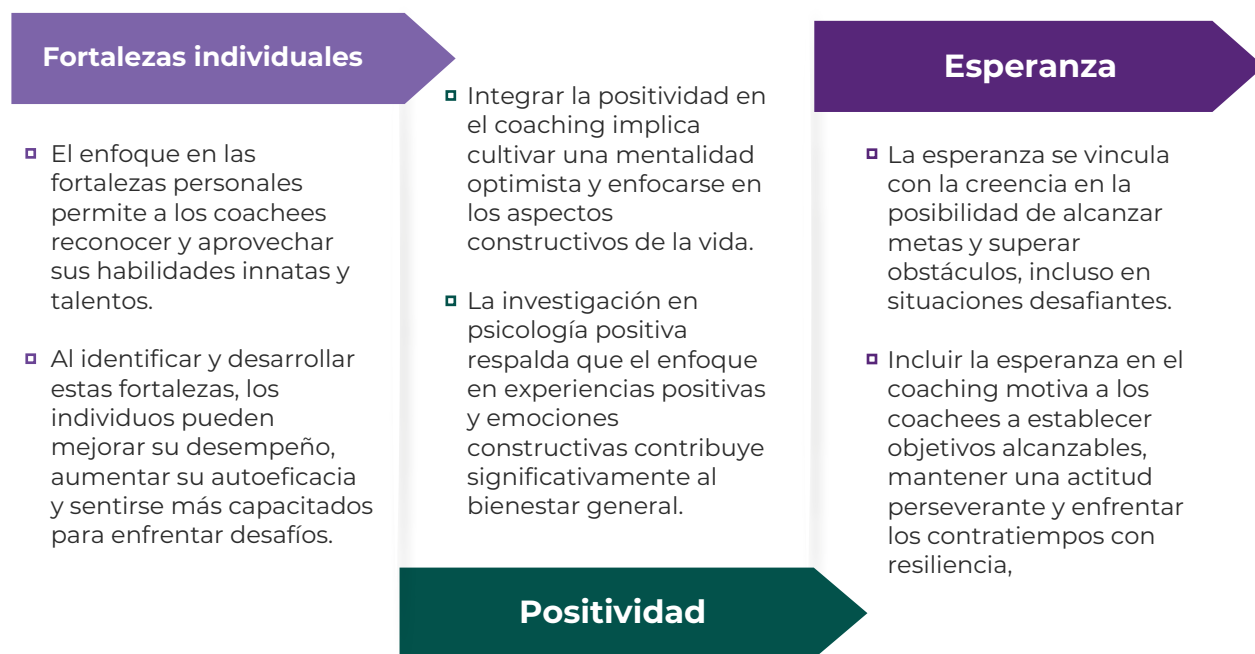




Elementos del coaching

## **TEMA 4. Competencias en coaching de transformación para el bienestar**

La inclusión de elementos de fortalezas, positividad y esperanza en el modelo de coaching de Tecmilenio se fundamenta en la premisa de que el bienestar y la felicidad no solo se logran a través de la solución de problemas o la superación de obstáculos, sino también mediante el cultivo de aspectos positivos y fortalezas individuales.



Al incorporar estos elementos en el modelo de coaching, se busca ir más allá de abordar problemas específicos y centrarse en el desarrollo integral de las personas. Este enfoque holístico reconoce la importancia de la autenticidad, la autorreflexión y la conexión emocional para lograr una vida plena y significativa. La ciencia de la felicidad respalda la idea de que el bienestar no es simplemente la ausencia de problemas, sino la presencia activa de aspectos positivos. En este sentido, el coaching estructurado de Tecmilenio no solo guía a los coachees en la resolución de desafíos, sino que también promueve

la construcción de una vida que genere satisfacción y propósito.

En resumen, la integración de fortalezas, positividad y esperanza en el modelo de coaching de transformación para el bienestar potencia la capacidad de las personas para alcanzar su felicidad, promoviendo un enfoque proactivo y equilibrado hacia la vida.

Este enfoque refleja la comprensión de que el bienestar es un proceso continuo que se nutre tanto de la gestión de adversidades como del cultivo consciente de experiencias positivas y el desarrollo personal.

## Cómo integrar la transformación para acompañar a las personas desde el rol de coach

La acción de transformación en un ser humano se refiere al proceso profundo y significativo mediante el cual una persona experimenta cambios en sus pensamientos, emociones, comportamientos, valores o perspectivas, que conducen a un desarrollo personal sustancial. La transformación implica una evolución interna que va más allá de simples ajustes superficiales, llevando a una reconfiguración integral en la forma en que la persona se percibe a sí misma, interactúa con el mundo y da sentido a su vida (Irizarry & Irizarry, 2021).

La transformación es un fenómeno complejo y altamente individualizado. Puede ser desencadenada por eventos significativos, crisis, experiencias de crecimiento personal o la búsqueda consciente de desarrollo personal (“la brecha”). En última instancia, la acción de transformación en un ser humano implica un cambio integral que trasciende la mera adaptación a circunstancias externas, llevando a una evolución interna que contribuye al florecimiento y desarrollo de la persona en su totalidad (Kimsey-House et al., 2021).



Algunos aspectos clave de la acción de transformación en el ser humano

**1. Cambio profundo:** La transformación implica cambios profundos en la estructura interna de la persona, abordando a menudo aspectos fundamentales de su identidad, creencias o valores fundamentales.

**2. Aprendizaje y desarrollo:** La transformación está vinculada al aprendizaje y al desarrollo personal. Puede surgir a través de la adquisición de nuevas habilidades, la ampliación de perspectivas o la superación de desafíos significativos.

**3. Autoconocimiento:** La transformación suele ir de la mano con un mayor grado de autoconocimiento. A medida que las personas profundizan en su propia experiencia, pueden comprenderse mejor, descubrir sus motivaciones más profundas y reconocer patrones de pensamiento y comportamiento.

**4. Cambio de paradigma:** Puede implicar un cambio fundamental en la forma en que una persona ve el mundo, incluyendo cambios en la filosofía de vida, la percepción de uno mismo o la comprensión de las relaciones y conexiones con los demás.

**5. Resiliencia:** La transformación a menudo involucra la capacidad de adaptarse y superar desafíos. La resiliencia se convierte en una fuerza impulsora para el cambio, permitiendo a la persona manejar situaciones difíciles de manera constructiva.



**6. Proceso continuo:** La transformación no es un evento único, sino un proceso continuo a lo largo del tiempo. Las personas pueden experimentar múltiples fases de transformación a lo largo de sus vidas, cada una construyendo sobre la anterior.

**7. Impacto en la vida cotidiana:** La acción de transformación no solo se manifiesta a nivel teórico o abstracto, sino que tiene un impacto tangible en la vida cotidiana de la persona, afectando sus relaciones, la toma de decisiones, las metas y la calidad general de vida.

El coaching basado en la psicología positiva y el modelo de bienestar de Seligman se centra en el desarrollo holístico de la persona, promoviendo una vida más plena y satisfactoria. Al abordar estas dimensiones en el proceso de coaching, se facilita la transformación personal hacia un estado de bienestar más duradero y significativo (Hall & Duval, 2017).

Por tanto, el bienestar se define como la combinación de cinco elementos que contribuyen a una vida plena y significativa. Estos elementos, conocidos como las 5 Dimensiones del Bienestar, son:

- 1 **Emoción positiva:** Experimentar placer y satisfacción en la vida.
- 2 **Compromiso:** Participar en actividades que absorben por completo la atención y generan un estado de flujo.
- 3 **Relaciones positivas:** Mantener conexiones sociales saludables y significativas.
- 4 **Significado:** Tener un propósito y sentido en la vida.
- 5 **Logro:** Perseguir y alcanzar metas significativas.



En el contexto del coaching y la transformación personal, lograr el bienestar implica abordar cada una de estas dimensiones de manera equilibrada y consciente.

Estrategias para fortalecer y lograr el bienestar a través de los procesos de coaching

Algunas estrategias que se pueden emplear en el proceso de coaching para promover el bienestar, tomando como base los principios de Seligman son (Hall & Duval, 2017):

- **Identificación de fortalezas:** Ayudar a los coachees a identificar y utilizar sus fortalezas personales en su vida diaria. Reconocer y aplicar las habilidades innatas de una persona puede aumentar su sentido de logro y compromiso.
- **Cultivo de emociones positivas:** Fomentar prácticas que promuevan emociones positivas, como la gratitud, el optimismo y la apreciación. Estas prácticas pueden incluir ejercicios de gratitud, llevar un diario de experiencias positivas y enfocarse en la construcción de pensamientos optimistas.
- **Establecimiento de metas significativas:** Trabajar con los coachees para establecer metas alineadas con sus valores y que proporcionen un sentido más profundo de significado y logro.



- **Desarrollo de relaciones positivas:** Explorar y mejorar las relaciones interpersonales. Esto puede incluir el fortalecimiento de habilidades de comunicación, la resolución de conflictos y la promoción de conexiones sociales significativas.
- **Fomento del compromiso:** Identificar actividades que generen un estado de flujo y compromiso total, incluyendo actividades laborales, creativas o recreativas que despierten la pasión y la concentración.
- **Exploración de propósito y significado:** Reflexionar sobre el propósito de la vida y cómo los objetivos individuales contribuyen a un sentido más amplio de significado, incluyendo la identificación de valores fundamentales y la alineación de metas con esos valores.
- **Cambio de perspectiva:** Ayudar a los coachees a desarrollar una perspectiva más optimista y resiliente frente a los desafíos, fomentando la capacidad de aprender de las experiencias negativas y encontrar oportunidades de crecimiento.

## Valores

Los valores que estructuran el marco de sustento para el acompañamiento en este modelo son fundamentales.

Llevar el coaching hacia la transformación del bienestar implica no solo habilidades técnicas y conocimientos, sino también ciertos valores y cualidades personales esenciales para crear un entorno de apoyo y guiar a los coachees hacia el logro de sus metas (International Coaching Institute, 2023).

Algunos de los valores clave en un coach que acompaña a personas hacia el bienestar incluyen

- **Empatía:** La capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás es fundamental. Un coach empático puede establecer una conexión significativa con los coachees, creando un espacio seguro para la exploración personal y el crecimiento.
- **Autenticidad:** Ser genuino y transparente es crucial. Un coach auténtico es capaz de establecer una relación de confianza, mostrando congruencia entre sus palabras y acciones.
- **Escucha activa:** La habilidad para escuchar activamente es esencial. Un coach efectivo no solo escucha las palabras de los coachees, sino que también comprende las emociones subyacentes y las sutilezas de la comunicación no verbal.



- **Respeto:** Respetar la singularidad y la autonomía de cada individuo es crucial. Un coach debe reconocer y valorar las diferencias, permitiendo que los coachees tomen decisiones informadas sobre sus propios caminos hacia el bienestar y una vida significativa.

- **Compromiso con el desarrollo:** Un coach comprometido con el desarrollo personal y el bienestar de los coachees es proactivo en su enfoque, dispuesto a invertir tiempo y esfuerzo para entender las necesidades únicas de cada persona y acompañarlas en su crecimiento.

- **Optimismo realista:** Mantener una perspectiva optimista, pero realista, es esencial. Un coach optimista fomenta la esperanza y la resiliencia, pero también es honesto acerca de los desafíos y las dificultades que pueden surgir.

- **Habilidad para inspirar y motivar:** Un coach inspirador tiene la capacidad de motivar a los coachees a alcanzar sus metas, proporcionando apoyo, alentando la autodisciplina y celebrando los logros, incluso los pequeños avances, y sobre todo siendo coherente e íntegro.



- **Habilidad para generar confianza:** La confianza es esencial en la relación de coaching. Un coach que inspira confianza crea un ambiente seguro y alienta la apertura y la honestidad por parte del coachee.

- **Flexibilidad y adaptabilidad:** Cada individuo es único y las estrategias de coaching deben adaptarse a las necesidades particulares de cada persona. Un coach flexible ajusta su enfoque según la situación y está abierto a nuevas ideas y enfoques.

- **Ética y profesionalismo:** El compromiso con altos estándares éticos y profesionales es crucial. Un coach debe respetar la confidencialidad, mantener límites claros y actuar en el mejor interés del coachee.

- **Aprendizaje continuo:** Un coach efectivo está comprometido con su propio desarrollo, buscando constantemente ampliar sus conocimientos, habilidades y perspectivas para ofrecer un mejor acompañamiento a los coachees.



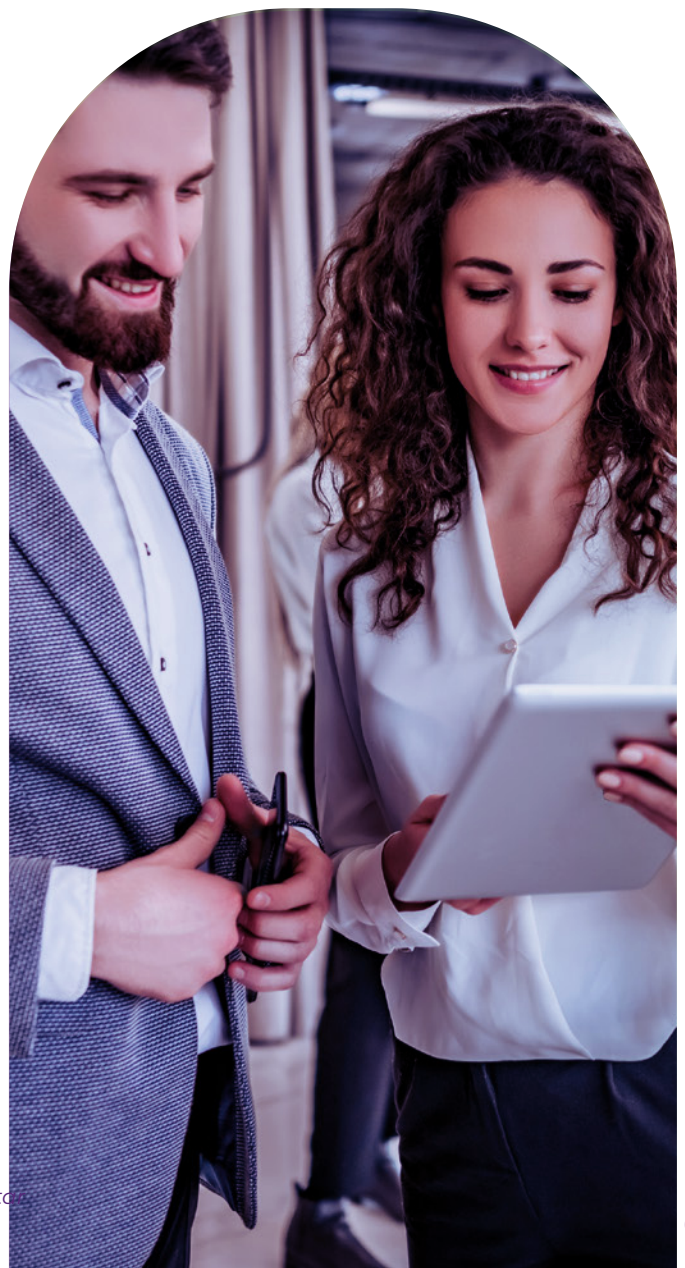
Estos valores son fundamentales para establecer una relación de coaching efectiva y fomentar un entorno que favorezca la transformación personal y el bienestar de los individuos. La combinación de habilidades técnicas y valores personales y fortalezas contribuye a un coaching que va más allá de la resolución de problemas y se centra en el crecimiento integral de la persona.

### La ética en el coaching

La ética es una rama de la filosofía que se ocupa del estudio de la moral, los valores y los principios que guían el comportamiento humano. Se centra en examinar y reflexionar sobre lo que se considera correcto o incorrecto, bueno o malo, y en proporcionar un marco conceptual para entender las decisiones y acciones éticas. La ética aborda cuestiones fundamentales relacionadas con la moralidad, la responsabilidad, la justicia, el deber y la virtud.

En un sentido más práctico, la ética también se refiere a los estándares de conducta aceptados en una sociedad o comunidad específica. Estos estándares éticos proporcionan pautas para evaluar la integridad y la rectitud en la toma de decisiones y en la interacción con otros individuos.

Considerando estas definiciones y reconociendo que el coaching es un proceso fundamentado en valores que involucra tanto al coach como al coachee, resulta crucial que esté arraigado en principios éticos. En este contexto, la ética debe verse como un pilar fundamental para orientar el comportamiento del entrenador y como fundamento imprescindible en el ejercicio de su profesión.



De acuerdo con Leonardo Wolk (2010), en su libro *El arte de soplar brasas*, el coaching representa una relación caracterizada por el compromiso y la confianza, donde la colaboración es compasiva pero no complaciente. Las herramientas utilizadas privilegian el aprendizaje y la dignidad, sin espacio para manipulación ni el ejercicio de poder para dictar la conducta o la esencia del otro. El coaching debe velar por el respeto mutuo y por la consideración de los intereses individuales.

Aunque la ética desempeña un papel normativo y regulador para garantizar comportamientos profesionales y rigurosos, su función va más allá. La ética alinea valores fundamentales como coherencia, respeto, integridad, honestidad, confianza y compromiso, delineando claramente las responsabilidades del coach, que se detallan a continuación:

- 1 Acompañar al coachee en la identificación, clarificación y alineación de sus metas.
- 2 Facilitar el proceso de autoconocimiento y autoconciencia del coachee.
- 3 Asistir al coachee en la búsqueda de soluciones y estrategias para abordar sus desafíos.
- 4 Mantener la confidencialidad y respetar la privacidad de la información compartida por el coachee.



## Referencias

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

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

Irizarry, B., & 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.

Kimsey-House, H., Kimsey-House, K., Sandahl, P., & Whitworth, L. (2021). *Coaching co-activo: Cambiar empresas, transformar vidas*. México: Paidós.

Wolk, L. (2010). *Coaching: el arte de soplar brasas en acción* (6.a ed.). Argentina: Andres Bello.

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.