



Principios del bienestar aplicados al coaching

## **TEMA 4. Coaching a través de la vida**

El **coaching es un proceso de aprendizaje** que representa una poderosa herramienta para diseñar el futuro y gestionar un mundo diferente, según Wolk L. (2020).

Esta estrategia de acompañamiento y transformación está en expansión.

Las evidencias indican que actualmente es una profesión en auge y con gran proyección, abarcando a personas de distintos ciclos de edad, profesiones, culturas y países. En cada vez más países, el coaching es considerado una metodología de acompañamiento y transformación, lo cual favorece su incremento.

En el estudio global de la ICF (International Coaching Federation), la entidad más grande a nivel mundial que regula la profesión, se evidencia el impacto y crecimiento de esta; con un total de 14,591 respuestas válidas de 157 países, el estudio tiene una gran escala y alcance global.



## ¿Cómo ha crecido la profesión del coaching en el mundo?

- Se registró un aumento del 54% con respecto a la estimación global de 2019.
- El número de profesionales de coaching creció en todas las regiones, más notablemente en Asia, con un 86%; en el Medio Oriente y en África, con un 74%, y en Europa del Este, con un 59%.
- Con un aumento estimado del 54%, América Latina y el Caribe crecieron en línea con el promedio mundial.
- Las regiones más establecidas también registraron sólidas tasas de crecimiento, desde el 42% en Oceanía al 51% en Europa Occidental, mientras que América del

Norte registró una expansión del 47% (International Coaching Federation, 2023).

## ¿Quiénes buscan un coach?

Del total de los clientes de coaching, 58% son mujeres. Comparado con el año 2019, la proporción de clientes femeninas no ha variado significativamente, siendo de 57% en aquel año.

Los clientes de entre 35 y 44 años, que representan 37%, son quienes más frecuentemente recurren a servicios de coaching, seguidos por aquellos en el rango de edad de 45 a 54 años, con 32%. Aproximadamente, uno de cada cinco clientes, 21%, tiene menos de 35 años.



## Razones por las que buscan un coach:

El mismo estudio detalla las razones más comunes por las cuales las personas buscan el acompañamiento de un coach:

- Optimizar el desempeño del trabajo individual o en equipo (43%).
- Mejorar las habilidades de comunicación (39%).
- Incrementar la productividad (38%).
- Ampliar las oportunidades profesionales (35%).
- Aumentar la autoestima y la confianza en uno mismo (34%).
- Gestionar el equilibrio entre la vida personal y laboral (34%).
- Mejorar la gestión empresarial (32%).

Otros estudios sugieren que las personas buscan bienestar, confianza, propósito y significado en la vida. El coaching tiene como objetivo acercar a los seres humanos a una vida con mayor bienestar.

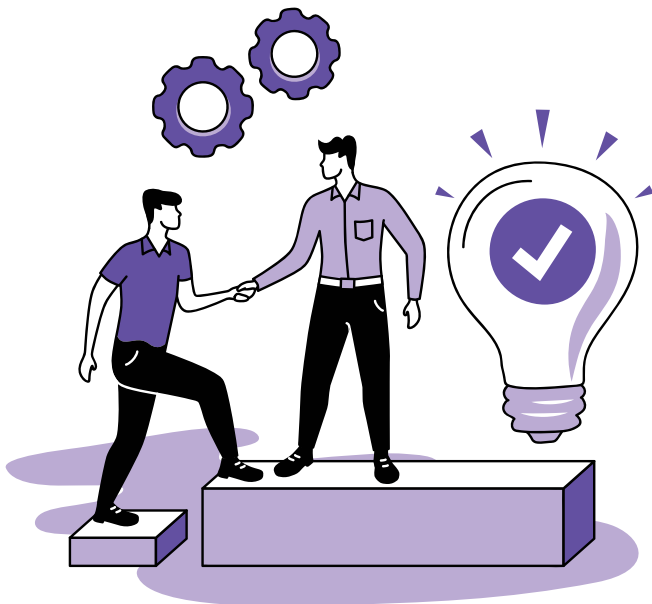
## La esencia del coaching

Miguel Ángel solía decir que no esculpía, sino que simplemente eliminaba del mármol la cantidad necesaria de material para que la figura que estaba adentro pudiera emerger. ¿Cómo se relaciona esta metáfora con el coaching?





El coaching abre posibilidades que para quien se habían vuelto borrosas, necesitando una nueva manera de interpretar su realidad. Lo que hace el coach es acompañar a conectar con la esencia, con lo genuino que, por diversas razones, se olvida. El sentido de la vida que cada ser humano experimenta es el producto de la historia que se cuenta a sí mismo, de cómo interpreta el mundo y le da significado a cada acción y cómo la narra, dándole sentido. Con esa interpretación del mundo avanza el coach, no cambiando la visión del mundo a su conveniencia, sino siguiendo el rumbo que el coachee quiere elegir, buscando un futuro optimista. Una tarea importante del coach es ayudar al coachee a adquirir una interpretación nueva y más poderosa para contar otra historia y así construir una nueva oportunidad para su vida.



## El coaching acompañando el autoconocimiento a través de la vida

“Había una vez...”.

En algún lugar que podría ser cualquier lugar, y en un tiempo que podría ser cualquier tiempo, existía un hermoso jardín con manzanos, naranjos, perales y bellos rosales, todos ellos felices y satisfechos. Todo era alegría en el jardín, excepto por un árbol profundamente triste.

El pobre árbol tenía un problema: ¡No sabía quién era! Lo que le faltaba era concentración, según le decía el manzano: “Si realmente lo intentas, podrás tener sabrosísimas manzanas. ¡Ve qué fácil es!”. “No lo escuches”, exigía el rosál, “es más sencillo tener rosas y ¡ve qué bellas son!”. Y el árbol, desesperado,

intentaba todo lo que le sugerían, pero al no lograr ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado.

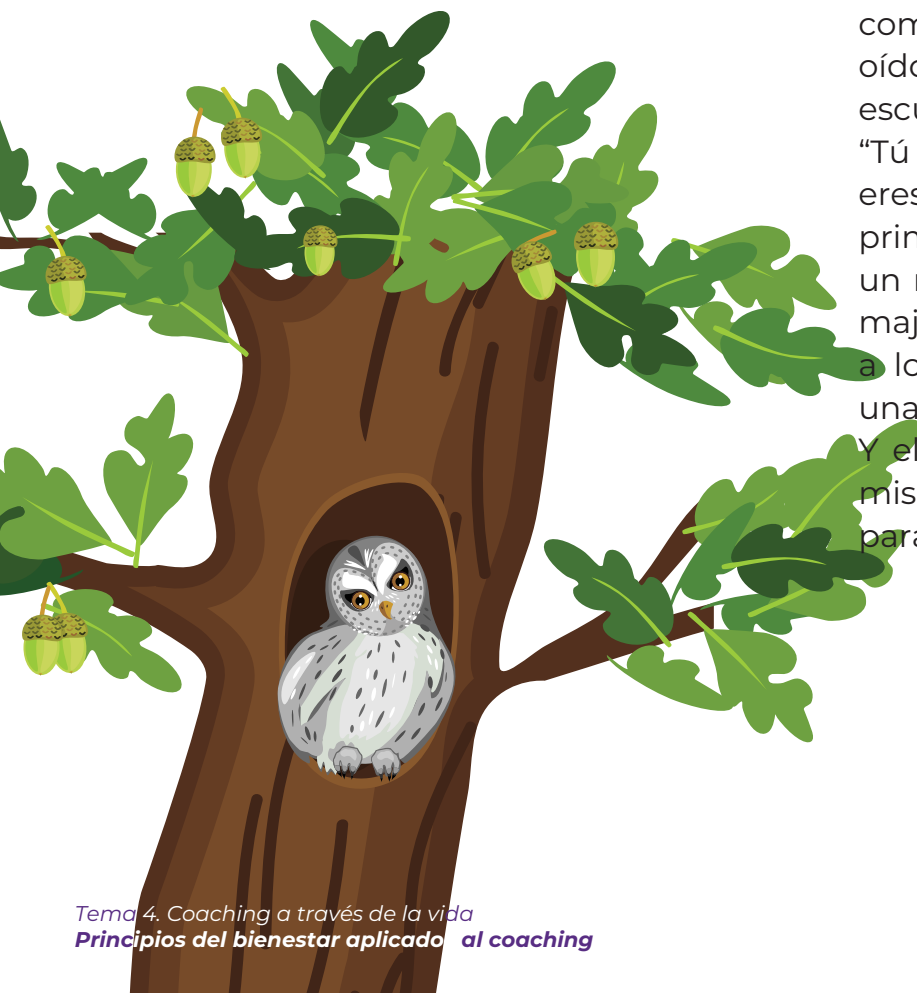
Un día, el búho, la más sabia de las aves, llegó al jardín y, al ver la desesperación del árbol, exclamó: “No te preocupes, tu problema no es tan grave; es el mismo de muchísimos seres sobre la Tierra. Yo te daré la solución: No dediques tu vida a ser como los demás quieran que seas. Sé tú mismo, concóctete... y para lograrlo, escucha tu voz interior”. Y dicho esto, el búho desapareció.

“¿Mi voz interior?... ¿Ser yo mismo?... ¿Conocerme?...”, se preguntaba el árbol desesperado, cuando de pronto, comprendió. Así, cerrando los ojos y los oídos, abrió el corazón y, por fin, pudo escuchar su voz interior diciéndole:

“Tú jamás darás manzanas porque no eres un manzano, ni florecerás cada primavera porque no eres un rosál. Eres un roble, y tu destino es crecer grande y majestuoso. Dar cobijo a las aves, sombra a los viajeros, belleza al paisaje... Tienes una misión: ¡Cúmplela!”.

Y el árbol se sintió fuerte y seguro de sí mismo y se dispuso a ser todo aquello para lo cual estaba destinado.

Jorge Bucay (2019)





Estos autores y muchos otros han explorado la intersección entre el coaching y el autoconocimiento, ofreciendo perspectivas y herramientas valiosas para aumentar el nivel de autoconsciencia en cualquier etapa de la vida.

El coaching emplea la indagación como estrategia para acompañar, evidenciando que, a lo largo de la vida, las personas enfrentan preguntas y reflexiones que evolucionan a medida que pasan por distintas etapas. Estas preguntas varían según la cultura, el contexto social y las experiencias individuales, pero algunas se repiten en cada ciclo de vida que el coaching puede abordar de manera impactante:

### **Infancia y niñez:**

- ¿Quién soy?
- ¿Cómo funciona el mundo que me rodea?
- ¿Cómo puedo relacionarme con los demás?
- ¿Qué puedo aprender y descubrir?

### **Adolescencia:**

- ¿Qué quiero ser de mayor?
- ¿Cómo puedo encontrar mi identidad?
- ¿Cuál es mi propósito en la vida?
- ¿Cómo manejo mis emociones y relaciones?





### Juventud y adultez temprana:

- ¿Cuál es mi carrera o vocación?
- ¿Cómo establezco metas y logro mis objetivos?
- ¿Cómo construyo relaciones significativas?
- ¿Cuál es mi plan financiero y de vida?

### Edad adulta intermedia:

- ¿He alcanzado mis metas personales y profesionales?
- ¿Cómo equilibrio mis responsabilidades familiares y laborales?
- ¿Qué significado tiene mi vida?
- ¿Cómo enfrento los cambios físicos y de salud?

### Tercera edad y vejez:

- ¿Cómo quiero vivir mis últimos años?
- ¿Qué legado quiero dejar?
- ¿Cómo enfrentaré la jubilación?
- ¿Cómo afrontaré la muerte y la pérdida?

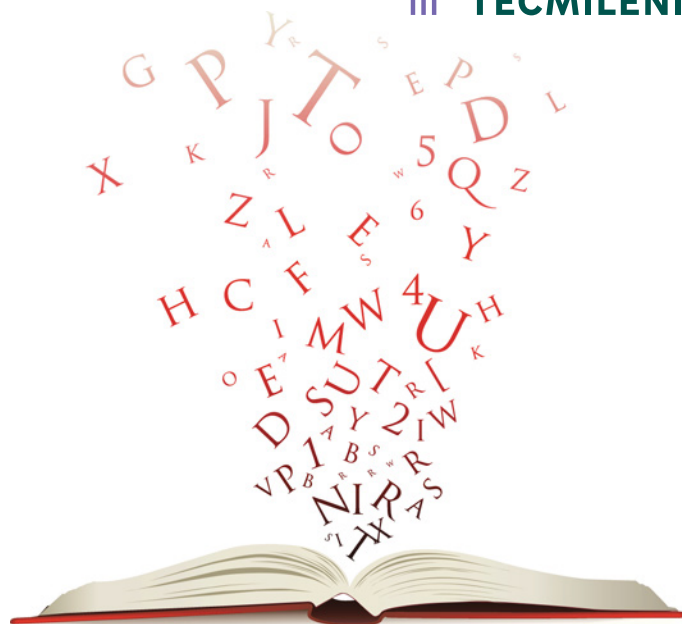
Estas preguntas generales y los desafíos únicos de cada individuo en cada etapa de la vida destacan que la reflexión y el autoconocimiento son continuos, y que las respuestas pueden cambiar con el tiempo a medida que evolucionamos y crecemos. Por lo tanto, una persona que desee profundizar en algunas de estas dimensiones encontrará en el coaching una ruta para avanzar.

## Coaching: reflexión y acción

Existen dos expresiones griegas que fundamentan la premisa esencial del coaching y abren el camino hacia el bienestar:

- **Epimeleia heautou** (“hazte cargo de ti mismo”): Esta expresión se refiere a la idea de cuidarse a uno mismo, tanto en términos de autocuidado físico como de responsabilidad personal en la toma de decisiones y el comportamiento.
- **Gnothi seauton** (“conóctete a ti mismo”): Es una expresión que subraya la importancia de la introspección y el autoconocimiento como camino hacia la sabiduría y la autorrealización en la vida.

Ver el coaching como una apuesta a la profunda reflexión, pero también al cuidado y avance mediante acciones concretas que apuntan a mejores futuros, es una de las razones por las cuales se ha posicionado como referencia en el área de crecimiento y desarrollo humano.



John Whitmore, en su libro *Coaching for Performance* (2002), sugiere que cada individuo tiene el potencial de cambiar y mejorar tanto su carrera como su vida si decide embarcarse en un proceso de crecimiento personal. De igual manera, las empresas pueden experimentar cambios y transformaciones significativas en sus operaciones y en la vida de sus empleados si optan por llevar a cabo un proceso de desarrollo que involucre a todos los niveles de la organización. En la práctica, el coaching juega un papel fundamental en estimular este proceso evolutivo en cada etapa, ya que la verdadera transformación proviene de un examen interno y no puede ser impuesta de manera autoritaria. El coaching no consiste en enseñar de manera tradicional, sino en crear las condiciones adecuadas para que las personas puedan aprender y crecer a nivel personal.



## Referencias

Bucay Oficial. (2019, 22 abril). *Jorge Bucay - El Buho* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QA75IBxRCyl>

International Coaching Federation. (2023, 6 noviembre). *The gold standard in coaching*. Recuperado 12 de febrero de 2024, de <https://coachingfederation.org/research/global-coaching-study>

Gallwey, W. T. (2014). *The inner game of tennis: The classic guide to the mental side of peak performance*. Macmillan.

Goldsmith, M., y Lyons, L. S. (Eds.). (2011). *Coaching for leadership: The practice of leadership coaching from the world's greatest coaches*. John Wiley & Sons.

Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2016). *El líder resonante crea más: El poder de la inteligencia emocional*.

Rock, D., & Page, L. J. (2009). *Coaching with the brain in mind: Foundations for practice*. John Wiley & Sons.

Whitmore, J. (2002). *Coaching for performance* (Vol. 108). London: Nicholas Brealey Publishing.

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.