

LAURA CHICA

PON UN COACH EN TU VIDA



«UN VIAJE COMPLETO, FASCINANTE E
INTEGRADOR AL MUNDO DEL COACHING.»

Del prólogo de
Juan Carlos Cubeiro

«UN GRAN LIBRO DE REFERENCIA PARA CONOCER
TODO LO QUE RODEA AL APASIONANTE MUNDO DEL COACHING.»

Del epílogo de
Francisco Alcaide

Laura Chica

Pon un coach en tu vida

Descubre todo lo que un coach
puede hacer por ti

© 2015 Laura Chica

© Centro Libros PAPP, S.L.U., 2015

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAPP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: microbiogentleman.com

Imagen de cubierta: © Adrian Burke y maodesign - Getty Images

ISBN: 978-84-16253-39-5

Depósito legal: B. 24.454-2015

Primera edición: noviembre de 2015

Preimpresión: Victor Igual, S.L.

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	15
1. Y ESO DEL COACHING, ¿QUÉ ES?	21
1.1. ¿Qué es coaching?.....	22
1.2. ¿De dónde viene el coaching?	29
2. COACHING: ¿PARA QUÉ, PARA QUIÉN Y CUÁNDO?	33
2.1. ¿Para qué sirve el coaching?	34
2.2. ¿A quién le sirve el coaching?	36
2.3. ¿Cuándo utilizar el coaching?.....	43
3. NO ES COACHING TODO LO QUE RELUCE	47
4. BASES DEL COACHING	53
4.1. Fuentes y orígenes del coaching.....	55

5. MODELOS DE COACHING	61
5.1. Coaching ontológico	62
5.2. Coaching sistémico	62
5.3. Coaching coactivo	66
5.4. Modelo CoachVille	69
5.5. Modelo GROW.....	72
5.6. Modelo Tavistock	72
5.7. Modelo DBM.....	73
5.8. Otros modelos de coaching.....	74
6. TIPOS DE COACHING	77
6.1. Coaching personal.....	78
6.2. Coaching ejecutivo.....	79
6.3. Coaching empresarial.....	79
6.4. Coaching educativo.....	81
6.5. Coaching familiar	81
6.6. Coaching para la salud.....	82
6.7. Coaching deportivo	83
6.8. Otros	84
7. FASES EN EL PROCESO DE COACHING	87
8. OBSTÁCULOS EN EL PROCESO DE COACHING	93
8.1. Obstáculos del coach.....	94
8.2. Obstáculos del cliente	95
9. HERRAMIENTAS DEL COACH	99
9.1. PNL	100
9.2. Eneagrama.....	102
9.3. Análisis transaccional	107

9.4. Mindfulness.....	110
9.5. Herramientas de diagnóstico y otras actividades	112
10. COMPETENCIAS DEL COACH.....	125
11. GESTIÓN DE TU MARCA PERSONAL.....	131
12. DE PROFESIÓN, COACH	137
12.1. ¿Te gustaría ser coach?	138
12.2. Cómo hacer de tu pasión tu profesión	140
13. PARA SEGUIR APRENDIENDO COACHING... ..	143
14. COACHING DE CUENTO	147
15. COACHING EN 140 CARACTERES	159
16. DE CERCA	171
ANEXO. ALGUNAS PREGUNTAS PODEROSAS PARA EL COACH.	209
GRACIAS	215
EPÍLOGO.....	217
WEBS DE REFERENCIA.....	223
ALGUNOS LIBROS DE REFERENCIA	225

1. Y ESO DEL COACHING, ¿QUÉ ES?

El coaching, en su esencia, es un proceso de cambio y de desarrollo personal y profesional, mediante la asunción de la responsabilidad sobre la propia vida. Es un proceso de aprendizaje integral, a nivel cognitivo, emocional y corporal. Es aprender a revisar nuestros procesos de razonamiento, a tomar las decisiones sobre nuestro comportamiento como parte activa y consciente del proceso. De alguna manera, es asumir nuestra propia responsabilidad para hacer que las cosas pasen. Es un proceso de aprendizaje y cambio basado en su mayor parte en el lenguaje, en el que el cliente verá por sí mismo cómo lo que cree real y cierto no es tal realidad, sino la interpretación que hace de la realidad.

Preguntas como ¿qué datos tienes que te hagan creer esta afirmación? o ¿en qué te basas para pensar así? te hacen pensar que la realidad que vivimos es producto de nuestra interpretación.

Repetimos mucho la palabra *proceso*. Porque el coaching es un proceso, con un inicio y un fin, en el que se establecen una serie de etapas que suponen cambios en el cliente. El coach acompaña al coachee o cliente, desde donde está hasta donde quiere estar.

En ese proceso, se trabaja con sus creencias, sus bloqueos, sus recursos... es decir, con aquello que le esté limitando y con aquello en lo que se puede apoyar. Cuando consiga su objetivo, el proceso finaliza, y el cliente debe sentir que tiene la autonomía necesaria para dirigir su vida hacia donde quiera.

Esas etapas o fases, que te explico más adelante, van desde el análisis de las necesidades del cliente, qué quiere y cómo lo quiere, identificando qué tiene para conseguirlo y qué se lo está impidiendo, hasta conseguir una acción y compromiso por parte del cliente, que le permita hacer algo diferente para lograr resultados distintos.

Lo que sí es cierto es que el coaching está creciendo tan rápidamente que, en muchas ocasiones, su significado se dispersa. A veces lo vemos asociado a profesiones que le restan seriedad a lo que es, inexorablemente, una herramienta que mejora el bienestar. Es por ello que intentaré mostrarte lo que es y lo que no es coaching, para qué sirve y para qué no, con el fin de que puedas construir tú mismo tu propio significado.

En este capítulo veremos:

- Qué es coaching
- De dónde viene

Quien quiera enseñarnos la verdad que no nos la diga. Que nos sitúe de tal modo que la podamos descubrir nosotros mismos.

José Ortega y Gasset

1.1. ¿QUÉ ES COACHING?

La mayoría de las descripciones que encontramos sobre el coaching incluyen la palabra *arte*. Si lo describimos así, coaching es el arte de producir cambios y mejoras en las personas mediante una relación de comunicación basada en la confianza, la toma de

conciencia y los retos, ayudándoles a ir desde un estado inicial a un estado final de mayor bienestar.

Una definición de coaching podría ser un proceso de acompañamiento y de entrenamiento, en el que el coach guía al cliente en su camino, desde donde se encuentra hasta donde quiere llegar. Pero hay tantas definiciones como personas que trabajan en coaching. Al ser un arte, cada uno lo entiende de una manera diferente.

Imagina un artista, un pintor, que conoce todas las técnicas de la pintura clásica, de la pintura moderna, la historia del arte... y que conoce todas las herramientas para pintar: pinceles finos, pinceles gruesos, espátulas... Eso es común a cualquier pintor.

Pero luego, a la hora de pintar, cada pintor pone sus propias herramientas y sus propias técnicas, internas, unidas a su pasión por la pintura, a su pasión por el arte. Y cada pintor crea un cuadro diferente.

Pues podríamos decir que el pintor es el coach y la pintura es el coaching.

Por eso no existe una única definición de coaching, porque, **una vez entendidas las técnicas y bases, cada coach hace del coaching su propio arte.**

Aunque cada persona que trabaja coaching lo entiende a su manera, vamos a ver algunas descripciones que personas destacadas en este arte, hacen de la palabra *coaching*:

Para **John Whitmore**, considerado uno de los padres del coaching actual: «El buen coaching es una habilidad, un arte quizá, que requiere una profunda comprensión y una dilatada práctica si se pretende extraer todo el asombroso potencial de la persona. El coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarle a aprender, en lugar de enseñarle». Defiende esta idea, porque, según comenta en su libro, desde pequeños constantemente nos

educan diciéndonos lo que tenemos que hacer. Él nos invita a creer en el potencial de las personas, fomentando su capacidad de hacer y crear las cosas, en vez de enseñarle a hacerlo.

Según **Robert Dilts**, «coaching es un asesoramiento personalizado en el proceso de ayudar a personas o equipos a rendir al máximo de sus capacidades. Ello comporta extraer fuerzas de esas personas, ayudarlas a trascender sus barreras y limitaciones personales, para poder alcanzar lo mejor de sí mismas, y facilitarles que puedan actuar de la forma más eficaz como miembros de un equipo. El coaching requiere poner énfasis tanto en la tarea como en las relaciones».

La **Escuela Europea de Coaching** define el coaching haciendo referencia al método: «Coaching es el arte de hacer preguntas para ayudar a otras personas, a través del aprendizaje, en la exploración y el descubrimiento de nuevas creencias que tienen como resultado el logro de los objetivos».

Tim Galwey hace referencia en su definición a la importancia de la conversación: «El coaching es el arte de crear un ambiente a través de la conversación y de una manera de ser, que facilita el proceso por el cual una persona se moviliza de manera exitosa para alcanzar sus metas soñadas».

El coaching es un asombroso proceso de acompañamiento y entrenamiento que el coach, a través de preguntas y otras herramientas, facilita al cliente o al equipo que consiga sus objetivos y active la mejor versión de sí mismo (**Techu Arranz**).

El coaching sirve tanto en personas como en organizaciones, para tomar conciencia de dónde estamos y a dónde queremos ir, para tomar conciencia de cuáles son nuestras fortalezas y podemos apoyar en ellas, ver cuáles son nuestras limitaciones y ver cómo minimizarlas. El coaching en personas, equipos y organizaciones pone el foco en liberar el talento que ya está, pone el foco del presente en el futuro, y puede conseguir resultados extraordinarios (**Ovidio Peñalver**).

«Coaching es el arte de asistir a las personas para que logren sus objetivos, superando sus limitaciones y potenciando sus for-

talezas. A lo largo de un proceso de coaching, el coach ayuda a su cliente a identificar su situación actual y el lugar al que desea llegar, y juntos establecen objetivos y reflexionan sobre el plan de acción más adecuado para lograrlos. Durante las sesiones, el coach escucha y observa a su cliente y, a través de sus preguntas, le hace reflexionar acerca de sus acciones, pensamientos, opiniones. El coaching genera un aprendizaje transformacional porque tiene la capacidad de producir cambios profundos en las personas» (**Miriam Ortiz de Zárate**).

«Es una herramienta compuesta por el arte y el método de asistir a otros para conseguir objetivos que mejoren su rendimiento profesional, su satisfacción personal y, consecuentemente, mejoren la efectividad en su empresa. Este arte es un proceso que se crea como mínimo entre dos personas, donde uno (el coach), procura que el otro (el coachee) tome conciencia, fortalezca su creencia en sí mismo, desafiándose a sí mismo para conseguir los objetivos tanto dentro del dominio del ser como del hacer» (**Rubén Turienzo**).

«El coaching es una relación profesional continuada que ayuda a que las personas produzcan resultados extraordinarios en sus vidas, carreras, negocios u organizaciones. A través de este proceso de coaching, los clientes ahondan en su aprendizaje, mejoran su desempeño y refuerzan su calidad de vida» (**International Coach Federation-ICF**).

«El coaching es ser capaz de revisar nuestros juicios, nuestros procesos de razonamiento, y de darnos explicaciones generativas, ser protagonistas con posibilidad de acción. Aprender a dar explicaciones en primera persona» (**Leonardo Wolk**).

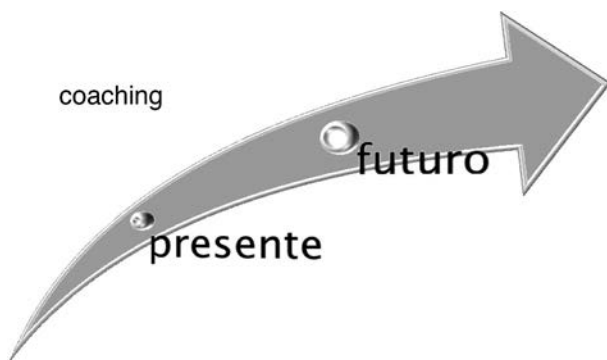
... Y así podríamos seguir. Porque cada persona que trabaja el coaching lo entiende de una manera, a su manera. Se trata de que cuando acabes de leer este libro, tú también seas capaz de dar tu propia definición de coaching. ¿Te animas?

Dicen que el coaching es un entrenamiento para la vida. En realidad, es así. Podemos considerar el coaching como un entrenamiento en el que las personas aprenden herramientas para afrontar obstáculos, establecen objetivos y desarrollan las acciones necesarias para conseguirlos. ¿Por qué no contar con un entrenador, o coach, que te ayude en ese proceso de desarrollo?

Coaching es *empowerment* (empoderamiento). Es devolver al cliente toda la responsabilidad sobre su propia vida, conectar consigo mismo, con lo que necesita, lo que siente, lo que quiere, y trabajar con él para que haga de su vida su camino, eligiendo de forma consciente su destino.

El coaching trabaja mejorando tus habilidades, competencias y respuestas ante diferentes situaciones. Te entrena para cambiar la forma en la que ves las cosas, facilitándote modificar juicios y creencias que, sin saberlo, te están limitando. Te ayuda a ampliar las posibilidades al interpretar las cosas, ampliando también tus posibilidades de éxito.

Recoge Robert Dilts que las metodologías de coaching están más orientadas a los objetivos que a los problemas. Las metodologías tienden a estar más centradas en solucionar situaciones, y en desarrollar nuevas estrategias de pensamiento y acción, que estrategias centradas en el pasado, resolviendo problemas antiguos.



La manera en que una persona toma las riendas de su destino es más determinante que el mismo destino.

Karl W. Von Humboldt

El coaching es una herramienta muy útil en los procesos de crecimiento personal. Se basa en incrementar el nivel de conciencia de tu propia vida, es decir, hacer conscientes realidades que no ves, o pensamientos que te limitan; sólo así puedes gestionarlos. Se trata de detectar y eliminar esos obstáculos, potenciando tu capacidad para identificar tus objetivos, y de desarrollar tu implicación y compromiso para conseguirlos.

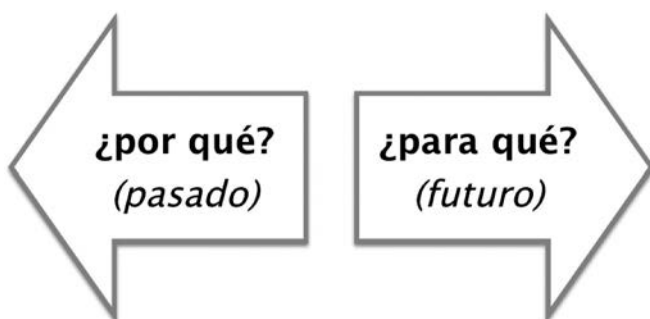
En palabras de Juan Carlos Cubeiro, precursor del coaching en España y actual presidente honorífico de AECOP-EMCC:* «Ser coach es conseguir capacitar a otra persona para que sea consciente de sus fortalezas y oportunidades de mejora y aproveche éstas a través de un plan de acción serio y riguroso. Todos podemos convertirnos en *coaches* si contamos con la aptitud (conocimientos, habilidades) y actitud (comportamientos, como la iniciativa, la escucha atenta, la empatía, la influencia honesta, el autocontrol) adecuadas».

El coaching no sólo implica un proceso de aprendizaje, sino también de desaprendizaje de cosas que hemos aprendido a lo largo de nuestras vidas y que ya no nos sirven.

El coaching, sea de la modalidad que sea (personal, ejecutivo, educativo...), siempre trata de la persona, en diferentes aspectos profesionales, teniendo en común que se trabaja con la esencia de la persona en sus diversos ámbitos.

Las dos herramientas principales del coaching son la escucha y el arte de hacer preguntas. Forman parte de las habilidades propias del coach y sin ellas no hay coaching. Después, el coach puede contar con un sinnúmero de herramientas en las que apoyarse, como evaluaciones, cuestionarios, test o actividades, que le proporcionan mayor información de partida sobre su cliente para orientarse mejor a los objetivos y superar sus limitaciones.

Una de las diferencias principales que hay que destacar en los procesos de coaching es enseñarnos a utilizar menos *por qué* y más *para qué*. Las respuestas que obtenemos de ambas preguntas son completamente diferentes, en el *por qué* buscamos una justificación, y nos mantiene anclados en el pasado, mientras el *para qué* nos obliga al propósito, a posicionarnos en el futuro, para empezar a movernos.



El coaching trabaja para la acción. No importa tanto tu pasado, como tu futuro. No importa tanto el porqué, como el para qué. Con el proceso de coaching se busca el propósito, el objetivo.

Sin duda, una herramienta tan amplia como poderosa para producir cambios en la vida de las personas.

1.2. DE DÓNDE VIENE EL COACHING

El origen inmediato del coaching que conocemos hoy, como entrenamiento para el desarrollo, tiene su base en el coaching o entrenamiento deportivo; por ejemplo, el caso en el que un entrenador ayuda a un deportista a retarse y superarse para sacar todo su potencial. Pero si miramos más allá, el origen de la palabra *coaching* tiene poco que ver, a priori, con cómo lo entendemos en la actualidad.

Datos históricos apuntan como origen de la palabra la ciudad húngara de Kocs, que era paso obligado para los viajeros que se desplazaban desde esta localidad a Viena, hacia los siglos xv y xvi. En esa ciudad, el uso del carruaje con sistema de suspensión estaba muy extendido, ya que mejoraba notablemente la comodidad frente a los carruajes tradicionales, y comenzaron a referirse a *kocsi* como un distintivo de comodidad y excelencia.

Así, el término *kocsi* pasará al idioma alemán como *kutse*, al italiano como *cocchio*, y al español como *coche*. De esta forma, podemos entender que la palabra *coach* no es más que una derivación de *coche*, que servía para transportar a las personas entre dos puntos diferentes. El coaching, al igual que el coche, también es usado para transportar a las personas desde un lugar (donde están actualmente) a otro (lugar donde quieren llegar).

Visto así, como una herramienta o medio para transportar o trasladar personas desde un lugar de inicio a un lugar deseado, sí podemos entender la analogía entre ambas palabras o su derivación:)



Además del origen etimológico, la actividad que hoy en día conocemos como coaching proviene de diversas fuentes que van desde la filosofía antigua, de la mano de la mayéutica de Sócrates, hasta la psicología, el deporte o la salud. Cómo el coaching se ha nutrido de las mejores herramientas de comunicación, en el caso de la escucha y el arte de preguntar, invitando al coachee a la reflexión y toma de conciencia, hasta las herramientas de la psicología transpersonal, que hacen a la persona conectar con lo más profundo de su ser, más allá del ego. En el apartado de bases del coaching, ampliamos estas fuentes de las que se nutre el coaching para hacerla una metodología o arte tan completos.

Recuerda:

- ❑ Coaching es un arte que se nutre de diversas fuentes, por eso hay tantos modelos, estilos y herramientas.
 - ❑ Coaching es un proceso de cambio y de desarrollo personal y profesional, mediante la asunción de la responsabilidad sobre la propia vida.
 - ❑ En coaching se trabaja con las creencias, valores, limitaciones, y los propios recursos o aliados, para producir cambios.
 - ❑ El coaching aumenta las posibilidades de éxito en la vida, ya que entrena para cambiar la forma en la que se ven las cosas, facilitando modificar juicios y creencias limitadores.
 - ❑ El coaching cambia los porqué por los para qué. Invita a poner la mirada en el futuro, y no en el pasado.
 - ❑ Hay muchas herramientas para trabajar en coaching, pero las dos herramientas principales son la escucha y el arte de hacer preguntas.
-