

Todo lo que necesitas saber  
**¿QUÉ ES EL COACHING?**



**SECCIÓN 1**  
TODO LO QUE DEBES SABER ACERCA DEL COACHING

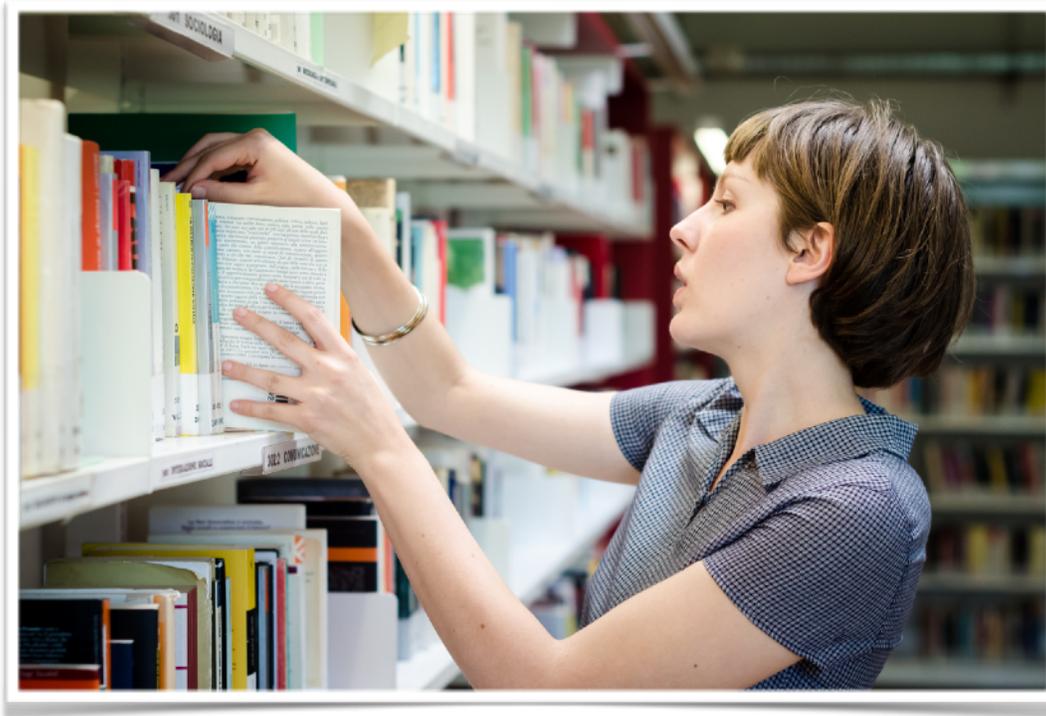


**SECCIÓN 2**  
EL COACHING PERSONAL



**SECCIÓN 3**  
IMPLEMENTANDO EL COACHING EN EL TRABAJO

# COACHING



## Introducción

¡Hola! Soy Liliana Franco, Business & Life Coach. Te invito a conocer más acerca de esta disciplina tan apasionante: **coaching**.

En esta revista vas a leer sobre los conceptos y beneficios que brinda el coaching, como es trabajar con un coach y cómo te ayuda en tu vida personal y laboral.

**“Quien ejerce el coaching no volverá a ser igual”**

## Sección 1.

# Todo lo que debes saber acerca del coaching

### ¿Qué es coaching?

El coaching en esencia es un *acompañamiento*. Es ayudar a la persona a moverse de un estado actual que desea mejorar, hacia un estado deseado donde se encuentran los resultados que busca.

El coaching facilita el aprendizaje para que el individuo identifique los recursos con los que cuenta y avance hacia el logro de sus metas.

**Timothy Gallway**, a mediados de los 70s, produjo una serie de libros que dieron comienzo a una nueva metodología para el desarrollo de la excelencia personal y profesional en una gran variedad de campos.

Gallwey introdujo el concepto *“The inner game”* o el “Juego interior” por su traducción al español, en corporaciones que buscaban nuevas técnicas para manejar el cambio.

A través de diferentes conferencias, consultorías, y seminarios, su enfoque se dirigió hacia tres objetivos:

- 1) Ayudar a todos los individuos que componían las empresas, aprendiendo a aprender, y a pensar por sí mismos
- 2) Ayudar a supervisores a aprender a hacer coaching
- 3) Ayudar a los líderes en las empresas a aprender a crear las “organizaciones que aprenden”

En la relación de coaching existe un *“coach”* o entrenador y el *“coachee”* o cliente.

Esta relación de coaching es una sociedad de confianza mutua en la que ambas partes determinan la normativa a seguir para apoyar al coachee en el logro de sus objetivos.

*“El coaching más que enseñar, ayuda a aprender”*



Cuando trabajas con un coach, inicias una relación de confianza mutua en donde ambos enfocarán esfuerzos para ayudarte a lograr tus metas.

## ¿Qué beneficios puedo esperar del coaching?

El coaching te ofrece grandes beneficios, especialmente cuando buscas obtener mejores resultados, lograr tus metas y conseguir ser mejor a través del tiempo.

Los principales beneficios que te ofrece el coaching a **nivel personal** son:

- Ayuda a aprender
- Ayuda a maximizar tus fortalezas
- Te ayuda a concretar y lograr metas
- Ayuda a que seas tu mejor versión
- Ayuda a moverte a la acción que te lleva al cambio
- Mejora el desempeño
- Mejora la confianza

Principales beneficios del coaching a **nivel organizacional**:

- Ayuda en el logro de objetivos en equipos de alto desempeño
- Ayuda a los individuos a lograr resultados más satisfactorios
- Ayuda en la generación de ideas y soluciones
- Ayuda a que cada miembro del equipo reconozca las fortalezas individuales y grupales

## ¿Cómo diferencio el coaching de otros servicios?

En ocasiones el coaching se puede confundir con otros servicios que actualmente se ofrecen en el mercado, como lo son la terapia, la capacitación, consultoría, asesoría o mentoreo.

**La terapia** está mayormente enfocada en el pasado, proporciona al cliente un alivio para síntomas psicológicos o físicos. El cliente busca en la terapia una solución inmediata a heridas o problemas que sucedieron en el pasado y que afectan su vida presente, y no trabaja en objetivos futuros, como se hace a través del coaching.

**La capacitación** se centra en el desarrollo de habilidades, involucra la instrucción en donde a través de la enseñanza se transmite el conocimiento del maestro al alumno. Lo opuesto resulta con el coaching, ya que el cliente es el experto y quien tiene las respuestas. El coach ayudará al cliente a encontrar sus propias respuestas acompañándolo y asegurando que logre sus objetivos.

**La consultoría** trabaja directamente con un cliente insatisfecho que busca una solución específica a una problemática determinada. La consultoría es proporcionada por un experto en el tema que ofrece una serie de procesos o procedimientos a seguir para resolver su necesidad. En el coaching, el coach elabora con el cliente un plan de acción para lograr el objetivo del cliente. El cliente que busca el coaching, se vuelve el protagonista y es responsable de ejecutar ese plan para lograr los resultados esperados.

**El mentor** o consejero, es un especialista o persona sabia que sugiere al cliente un patrón de comportamiento. Un consejero, es un patrocinador con gran experiencia profesional en el área o trabajo de su cliente y, se ocupa fundamentalmente de los logros en el presente y el futuro.

**La asesoría** es un proceso en el cual, un asesor proporciona pericia y ofrece asistencia mediante la sugerencia, ilustración u opinión, con un amplio conocimiento del tema. El asesor está especializado en una materia en particular y los clientes le buscarán específicamente para resolver problemas relacionados. El coach trabajará con la necesidad del cliente, en el área que él(ella) determine y proporcionará una guía y acompañamiento para el logro de los resultados.

## ¿Existen diferentes tipos de coaching?

Es importante distinguir que la metodología del coaching es la misma en todos los casos, sin importar si está dirigido hacia los negocios, temas de carrera, vida o salud.

Sin embargo, para efectos prácticos vas a ver que muchos profesionales del coaching “eligen” trabajar y especializarse en un tipo de coaching, en donde se sienten más cómodos o en donde han acumulado mayor experiencia profesional.

Los tipos más comunes de coaching son: vida (personal), negocios, ejecutivo o de carrera.

## Sección 2.

# El coaching personal



### ¿Qué es el coaching personal?

El **coaching personal** es una alianza continua basada en la confianza entre dos personas, *el coach y el cliente* (individuo o grupo) en donde el coach apoyará al cliente en el logro de los resultados que busca. Como el coaching es una relación de apoyo y confianza en la que

el cliente o coachee planteará sus objetivos futuros, las personas suelen contratar coaches en diferentes momentos de la vida, ya sea que estén por tomar decisiones de carrera, solucionar problemas o situaciones laborales específicas, consolidarse como mejores líderes, iniciar un nuevo negocio o simplemente vivir mejor y generar mayor abundancia en sus vidas.

### ¿Qué necesidades se pueden trabajar con un coach personal?

De acuerdo con la *pirámide de necesidades de A. Maslow*, el coaching satisface necesidades de crecimiento, desarrollo y auto-realización. A través del coaching, el cliente podrá trabajar en equipo con un coach en metas muy específicas y asegurar su logro. Ambos –coach y cliente–, hablarán con la verdad e identificarán que opciones son las más adecuadas para la consecución de resultados.

## ¿Qué beneficios se obtienen al trabajar con un coach?

Cada vez son más las personas que se apoyan y trabajan con un coach para asegurar que van avanzando en las metas que se proponen. Al trabajar en alianza con un coach, el cliente se motiva a seguir, disminuye la procrastinación y enfoca su energía en acciones que le llevarán al cambio que está buscando.

Al trabajar con un coach, se reduce el estrés, debido a que se aterrizan las ideas en un plan de acción concreto. El cliente comunica a través de la conversación, sus temores, sus ideas y sus ideales para enfocar su energía y habilidades en liberar todo su potencial.

El coach trabajará en las fortalezas del cliente y en las áreas que éste desee mejorar.

## Sección 3.

# El coaching en el trabajo

## ¿Qué beneficios puedes obtener al implementar el coaching en el trabajo?

*“El coaching influye directamente en la persona que recibe coaching para ayudarlo a vivir mejor, crecer y desarrollar todo su potencial”*

Cuando aprendes la metodología del coaching, tu comportamiento y trato hacia los demás mejoran notablemente. Tendrás más confianza y verás de forma positiva las situaciones y retos laborales cotidianos. Trabajarás primeramente en ti y luego con tu equipo, elevando la calidad de tus interacciones. Cuando te preparas para ser un mejor coach, ayudas a tu gente a lograr más y mejores resultados, además que les apoyas en su desarrollo.

El coaching te ayuda a conseguir un balance adecuado entre el trabajo y tu vida personal, a reducir el estrés y a evitar que problemas personales afecten tu trabajo y viceversa.

## ¿Qué cosas puedes trabajar con un coach?

*Dependerá de tu objetivo*, sin embargo y de forma general, puedes tomar sesiones de coaching para tratar aspectos personales, cómo manejar el estrés, cómo conseguir más resultados con tu equipo, cómo incrementar tu liderazgo, cómo avanzar si estás atravesando por una relación complicada (de pareja o con el jefe), etc.

## “El coaching te ayuda a tener una vida más balanceada”

Cuando trabajas con un coach liberas estrés y problemas a través de la conversación, pero no te quedas ahí, *–como sería en el caso de conversar con un amigo–*. Con el coach, sacarás todas tus preocupaciones, y con esto evitarás llevar conversaciones improductivas a tu casa y enfocarás ese tiempo a cosas productivas que te gustan.

Todo esto te ayuda a disminuir discusiones con la familia y con los compañeros del trabajo y a elevar la calidad de tiempo que pasas con ellos.

## “Cuando tú eres el coach...”

Cuando tienes un equipo y el crecimiento de estas personas dependen en gran medida de tu coacheo y calidad del trabajo que realizas, el coaching te ayuda a enfocar tu energía en las variables y habilidades que valen la pena para avanzar y evitar aquellas que no te ayudan.

## Conclusión.

---

Una de mis frases favoritas es la de **Albert Einstein**: “**Nada cambia, si nada cambia**”...

---

### ¡El mejor día para tomar acción es hoy!

Sentirás y te darás cuenta cuando llegue el momento en tu vida en el que es necesario dar un sentido a lo que haces y a lo que deseas lograr. El coaching te ayuda a lograr objetivos, pero entrará ahí solo si abres la puerta.

Si además de esta información quieres leer más sobre coaching, busca mi libro [¿Qué es coaching?](#) disponible en [amazon.com](#) USA o ingresa a mi curso en línea bajo demanda 🗨️ [Curso Intensivo de Coaching para Gerentes](#).

Gracias por permitirme acompañarte en este estudio acerca del coaching y donde quiera que te encuentres recibe mis mejores deseos, un fuerte abrazo y si entras al curso te veo pronto.

Tu coach,

*Liliana*

Quiero platicar® Coaching

Todos los derechos reservados. Prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra, el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión de la misma, sin previa autorización escrita del autor.

Ciudad de México, 2021.