

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Este capítulo se publica bajo Licencia [Creative Commons BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



Tema 3. EL PROCESO DE CAMBIO

En el proceso de *coaching* se parte de la premisa de que el coachee es la persona misma que cuenta con la mayor y mejor información para resolver las situaciones a las que se enfrenta. En vez de enseñar, el entrenador facilita al pupilo a que aprenda de sí mismo. En este sentido, el proceso requiere básicamente de los siguientes 7 pasos:

Observación

Toma de conciencia

Marcar objetivos

Actuar

Medir

Compromiso

Motivación

Para poder desarrollar todo el proceso es necesario poner en marcha un proceso de aprendizaje basado en cuatro etapas:

1ª etapa: **DESAPRENDIZAJE** para estimular autoconciencia y analizar valores para confrontar resistencias y evaluar el compromiso

2ª etapa: **CAMBIO** para analizar creencias autolimitadoras y establecer ventajas de nuevos comportamientos

3ª etapa: **REAPRENDIZAJE** para potenciar nuevos comportamientos, permitir y proteger las nuevas prácticas

4ª etapa: **INSTITUCIONALIZACIÓN** para asegurar transferencia de conocimientos.

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

A partir de estas premisas podemos marcar que las etapas del proceso de coaching serían:

Establecimiento de la relación propuesta: acuerdo de evaluación del punto de partida, establecer relación de confianza.

Planificación de la acción: establecer valores, visión y objetivos, desarrollar estrategias de acción.

Ciclo de coaching: acción, feedback, aprendizaje, revisión, reevaluación, cierre.

Seguimiento: prevención de regresiones, plan de continuidad.

Tomar conciencia de las ELECCIONES que hacemos.

Tony Robbins es uno de los coach de mayor prestigio internacional. En el siguiente vídeo nos habla de los tres pilares importantes para seguir en el proceso de cambio:

<http://www.youtube.com/watch?v=1D8gpxXhGGY>

Estrategias para hacer una elección eficaz :

Elegir sólo lo que parece razonable o posible en lugar de lo que se desea realmente

Elegir el proceso en lugar del resultado

Eliminar todas las demás elecciones de manera que sólo quede una

Estrategias para plantear bien los OBJETIVOS:

No es suficiente con tener sueños o esperanzas, porque no son objetivos, no motivan ni dirigen nuestra conducta.

Los objetivos deben concretar lo que queremos conseguir, de forma medible y deben ser motivadores.

Deben ser objetivos que nos comprometan

Lo más importante de un objetivo para lograr el cambio es que sea **PROPIO**.

Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

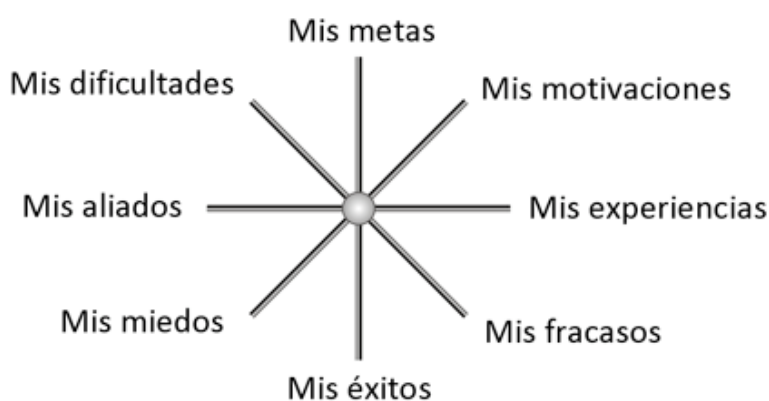
© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique



A continuación, para reflexionar sobre la forma en que planteamos nuestros objetivos veremos el vídeo del libro de autoayuda de Spencer Johnson "Quien se ha llevado mi queso".

<http://www.youtube.com/watch?v=KrUA2UsF3po>

Un ejercicio muy interesante que podemos utilizar para saber DONDE ESTAMOS, qué queremos cambiar o darnos cuenta y ser CONSCIENTES de nuestros objetivos es la **estrella de la vida**. Consiste en dibujar una estrella de 8 puntas, cada punta representa un aspecto de nuestra vida que debemos rellenar. Hazlo despacio y pensando, no hace falta escribir mucho pero lo que escribas que sea desde la sinceridad:



Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

© Carmen María Sarabia Cobo / María del Carmen Ortego Maté / Blanca Torres Manrique

Las **metas** que tienes en la vida

Las **motivaciones** por las que actúas o haces algo

Las **experiencias** que más han marcado tu vida

Los **fracasos** más notorios de tu vida

Los **éxitos** más importantes de tu vida

Los **miedos** más grandes que tienes en la vida

Los **mejores** aliados que tienes en la vida

Las **dificultades** más grandes que tienes en la vida

Plantéate como en el siguiente vídeo ¿hasta dónde estás dispuesto a llegar en el proceso de cambio?

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=DOZdC4E13NM

Tareas para tu portafolio:

¿Te has planteado alguna vez cambiar algo de tu vida: cómo lo hiciste, lo lograste, qué pasó?

Siendo plenamente consciente y realista: qué te gustaría mejorar o cambiar en tu vida

Ahora plantéate un objetivo preciso y piensa cómo lo vas a medir y cuando lo vas a evaluar