

# 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 7. INTRODUCCIÓN A LAS TÉCNICAS DEL COACHING

El uso del coaching está muy extendido, en todos los ámbitos, y bebe de muchas fuentes para su desarrollo. Cualquier herramienta destinada a motivarnos, hacernos reflexionar y ayudarnos en el proceso de cambio es bienvenida en el coaching.

A continuación el tráiler de la película El indomable Will Hunting, un joven extraordinario con dificultades de relación al que asignan un psicólogo para ayudarle:

<http://www.youtube.com/watch?v=V3qomma7TKc>

### 1. Quién es el coach:

Es el profesional que dirige y coordina el programa de coaching. No es un “solucionador de problemas” sino un guía para que sea el coachee el que encuentre la solución.

Elementos del buen coach: comunicación, empatía, apoyo, paciencia, confianza, discreción, visión compartida y respeto.

#### **Funciones del coach:**

1. Ofrecer consejo y asesoramiento
2. Proporcionar feedback constructivo
3. Seleccionar y potenciar talentos
4. Motivar y guiar
5. Favorecer el entrenamiento de situaciones concretas

# 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

Su trabajo por tanto se basa en:

Escucha activa

Recopilar información

Habilidad de reformulación

Saber dar feedback positivo y refuerzo

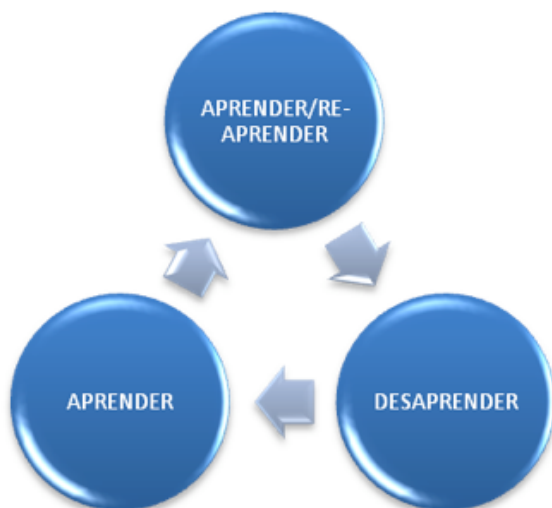
Auto-responsabilidad

Gestión y liderazgo

El coach puede hacer uso de numerosas herramientas durante el proceso:

Estructurales	Personales	Exploratorias	De aprendizaje
<ul style="list-style-type: none"><li>• ACHUEVe</li><li>• OUTCOMES</li><li>• Técnica SMART</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Observación</li><li>• Escucha activa</li><li>• Rapport...</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rueda de la Vida</li><li>• Escala de valores</li><li>• DAFO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelado</li><li>• Andamiaje</li><li>• Moldeamiento</li><li>• Toma de decisiones</li></ul>

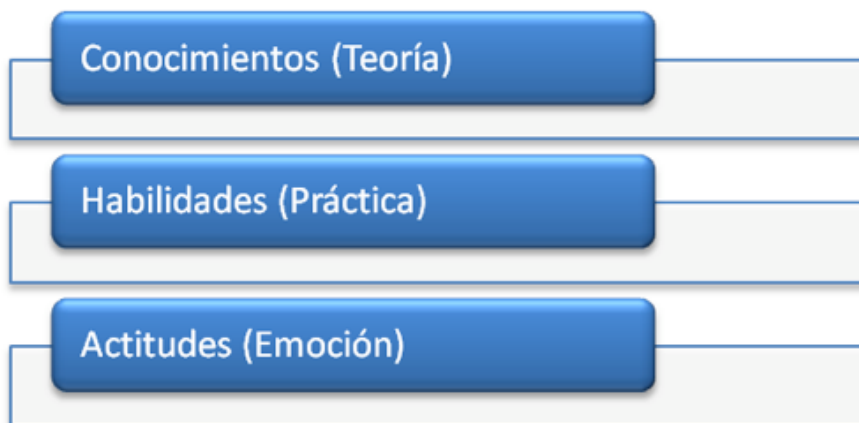
Casi todas estas herramientas se basan en un principio básico:



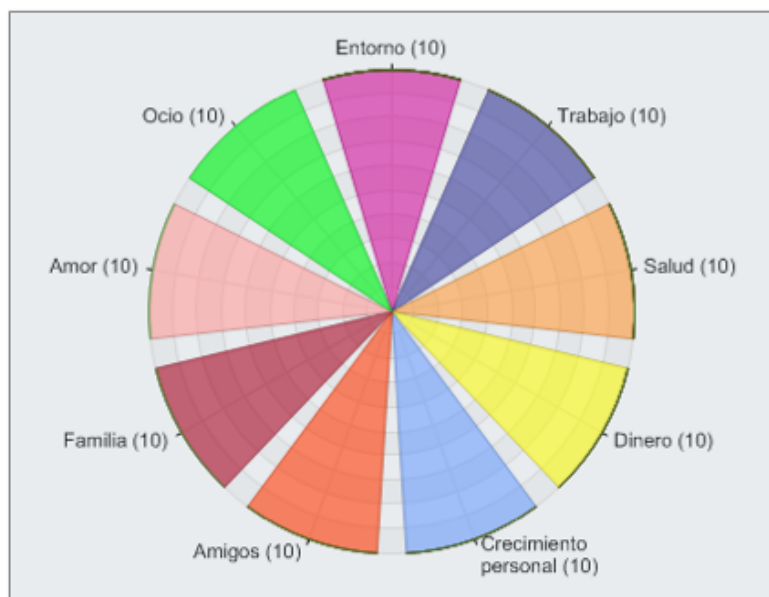
# Desarrollo de habilidades y competencias a través del coaching y la inteligencia emocional

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

Y todo aprendizaje se basa en el modelo de la triple S: Saber, Saber hacer y Saber ser. Esto es: tener **Conocimientos, Habilidades y Actitudes**. Si queremos ser, por ejemplo, buenas enfermeras no bastará con tener muchos conocimientos en nuestra cabeza, no bastará tampoco con ser muy hábiles y tener destrezas en determinadas técnicas, sino que para ser profesionales EXCELENTES, también debemos tener actitudes adecuadas (empatía, asertividad, etc).



Dentro de las numerosas herramientas que hemos estudiado, como el análisis DAFO que ya vimos en alguna clase, se encuentra una de las más empleadas en el proceso de coaching: La rueda de la vida. En esta rueda aparecen los aspectos de nuestra vida más importantes y nos invita a reflexionar sobre qué puntuación del 0 al 10 le daríamos a cada aspecto en el momento presente y a qué puntuación aspiramos llegar en un tiempo determinado.



# 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

En el siguiente vídeo, que es un vídeo promocional de Perú, nos invitan a hacer una reflexión que deberíamos plantearnos de vez en cuando: cómo te ves dentro de 20 años.

<http://www.youtube.com/watch?v=42AXjcP-B2U>

En coaching también se trabaja sobre la Fuerza del grupo y cómo nos afecta. Todos estamos dentro de grupos: grupos familiares, en el trabajo o la universidad, grupo de amigos, de compañeros de deportes, etc.

¿Te has sentido alguna vez fuera de un grupo?

¿Qué has hecho cuando eres el rar@?

¿Eres muy cerrado en el grupo o sueles aceptar bien a gente nueva? ¿Por qué?

Mira este corto de Pixar <http://www.youtube.com/watch?v=yJzQiemCluY>

¿Crees que esto pasa? ¿Crees que a veces, con la gente nueva, actuamos así?

Mira el siguiente vídeo, habla de la fuerza del grupo: [http://www.youtube.com/watch?v=FAe\\_bZGqU1g](http://www.youtube.com/watch?v=FAe_bZGqU1g)

¿Crees en el trabajo en equipo?

Y para acabar te dejamos con el discurso de Steve Jobs, el fundador de Apple, hablando sobre sus logros, así como sobre tres pistas que nos da en el proceso de crecimiento personal en nuestro camino hacia el éxito:

<http://www.youtube.com/watch?v=6zIHAiddNUY>