



## 0 - Como desarrollarnos personal y profesionalmente: el 'coaching'

F. Hernández Moya

Toshiba Medical Systems, Madrid, España.

### Resumen

**Objetivo docente:** Entender qué es el coaching y sus diferentes ámbitos de aplicación, profundizando en el profesional. Saber en qué ocasiones recurrir al coaching en lugar de a otras metodologías de aprendizaje. Conocer las diferentes fases del proceso de coaching.

**Discusión:** Desde que apareciera con gran aceptación en el ámbito de la empresa en los años 80, ha habido muchos debates y discusiones sobre el verdadero alcance del coaching: ámbitos de aplicación, diferencias e interferencias con la Psicología y necesidad de regulación de los profesionales que lo practican. Las primeras referencias sobre el coaching como proceso de desarrollo personal, aparecen en el ámbito del deporte en los años 70: “Cada juego consta de dos partes: un Juego Exterior y un Juego Interior...no se puede lograr el dominio de ningún juego sin prestar alguna atención a las habilidades del Juego Interior”. John Whitmore en la década de los 80 introduce el coaching en el mundo de la empresa con el objetivo de mejorar el desempeño de los directivos. Aunque es en la década de los 80 cuando el coaching se empieza a consolidar como nueva metodología de desarrollo del potencial de las personas desde la reflexión y el autoconocimiento, podemos afirmar que el coaching tiene sus orígenes en la antropología, la disciplina de la ciencia que se ocupa del estudio del hombre. Los principales ámbitos del coaching son: personal, profesional o ejecutivo y grupal o de equipos. Como todos los procesos, comprenden una serie de fases. Establecimiento de objetivos o retos. Análisis de la situación inicial o de partida. Análisis de la situación ideal o deseada. Establecimiento de un Plan de Acción y seguimiento a través de las sesiones. Es indispensable que las personas que participan en un proceso de coaching tengan la clara voluntad y motivación para hacerlo. Cambiar de hábitos y salir de nuestra “zona de confort” supone un gran esfuerzo ya que aparecen las limitaciones y dificultades que nos alejan de los objetivos deseados. Porque ese es el objetivo final del coaching, lograr alcanzar objetivos que deseamos y que por alguna razón no somos capaces de conseguir por nosotros mismos.

### Referencias bibliográficas

Gallwey TW. The Inner Game of Tennis. New York: Random House; 1974.

Whitmore J. Coaching for Performance. London: Nicholas Brealey Publishing; 2009.