



Guía práctica para entender si el **coaching profesional** puede ayudarte

Ideas y ejercicios **concretos** para profesionales y jefaturas



Introducción

A veces no falta capacidad, experiencia ni compromiso. Lo que falta es un espacio para detenerse, mirar con más perspectiva lo que está pasando y pensar mejor el siguiente paso. En el trabajo, eso puede aparecer como dificultad para ordenar prioridades, dudas sobre cómo enfrentar una conversación compleja, sensación de estancamiento, exceso de exigencia o pérdida de confianza frente a un desafío que antes parecía manejable.

Esta guía fue pensada para profesionales y jefaturas que están evaluando si un proceso de coaching profesional podría ayudarles. No busca convencer a cualquier costo, sino entregar claridad: qué es el coaching, qué no es, cuándo puede hacer sentido y algunos ejercicios simples que te pueden servir para mirar con más orden una situación laboral que hoy te está exigiendo.



Fue desarrollada por Felipe Zapata, psicólogo UC, coach certificado Universidad de Barcelona y consultor organizacional. Su propósito es ofrecer una orientación inicial que te permita reconocer si este tipo de espacio podría ser valioso para tu momento actual.

El contenido de esta guía está basado en:

- Grant, A. M. (2014). *The efficacy of executive coaching in times of organisational change*. Journal of Change Management, 14(2), 258-280.
- Theeboom, T., Beersma, B., & van Vianen, A. E. M. (2014). *Does coaching work? A meta-analysis on the effects of coaching on individual level outcomes in an organizational context*. The Journal of Positive Psychology, 9(1), 1-18.

¿Qué es el coaching profesional?

El coaching profesional es un proceso estructurado de conversación, reflexión y acción orientado a ayudar a una persona a mirar con más claridad sus desafíos laborales, desarrollar nuevas perspectivas y avanzar con mayor intención sobre objetivos relevantes para su rol o trayectoria.

No se trata solo de hablar sobre lo que ocurre, sino de generar movimiento. Un buen proceso de coaching ayuda a ordenar, poner nombre a lo que está pasando, explorar opciones, revisar supuestos, identificar recursos disponibles y traducir esa reflexión en acciones concretas.

En términos prácticos, el coaching puede ser especialmente útil cuando alguien necesita:

- ordenar **prioridades** y recuperar foco,
- ganar **perspectiva** frente a un desafío laboral complejo,
- fortalecer **autoconfianza** en momentos de exigencia o cambio,
- preparar **conversaciones difíciles**,
- desarrollar **habilidades de liderazgo** o conducción de equipos.

¿Qué no es el coaching?

También es importante aclarar qué no es el coaching, porque muchas veces se le atribuyen expectativas que no le corresponden.

- **No es terapia:** no reemplaza un espacio clínico ni está orientado a abordar problemáticas de salud mental desde un enfoque terapéutico.
- **No es mentoría pura:** el coach no se limita a decirte cómo haría él las cosas ni a entregarte recetas cerradas.
- **No es consultoría técnica:** no busca resolver por ti problemas específicos de negocio, proceso o especialidad.
- **No es que alguien te diga qué hacer:** parte importante del trabajo es ayudarte a pensar mejor y a construir tus propias respuestas.
- **No es una solución instantánea:** el valor del proceso está en la reflexión aplicada, el compromiso con ciertos cambios y la capacidad de sostener nuevas prácticas en el tiempo.

Dicho de otra forma: el coaching no sustituye tu criterio, tu responsabilidad ni tu experiencia. Lo que hace es **ofrecer un espacio cuidadosamente conducido para que puedas usarlos mejor.**

¿Cuándo puede ayudarte?

El coaching profesional puede hacer sentido en distintos momentos de la vida laboral. No solo en grandes crisis o transiciones; también en etapas donde, desde fuera, "todo parece estar bien", pero internamente algo necesita ser revisado.

Puede ser especialmente útil si te reconoces en alguna de estas situaciones:



- Sientes que estás resolviendo mucho, pero con poca claridad sobre qué es realmente prioritario.
- Te cuesta sostener conversaciones difíciles y tiendes a postergarlas o a enfrentarlas con demasiada tensión.
- Estás en un rol de liderazgo y quieres fortalecer tu manera de acompañar, decidir o relacionarte con el equipo.
- Notas que has perdido confianza en tu propio criterio o en tu capacidad para enfrentar cierto desafío.
- Te encuentras en un momento de cambio, redefinición o exigencia y te cuesta mirar el panorama con perspectiva.

No siempre hace falta estar "muy mal" para iniciar un proceso. A veces basta con darte cuenta de que seguir haciendo más de lo mismo no te está ayudando a avanzar como quisieras.

Señales de que podría hacerte sentido **explorar un proceso**

Más que una lista rígida, estas señales pueden ayudarte a reconocer si este tipo de espacio podría aportarte valor hoy:

1. Le das **muchas vueltas a un tema**, pero no logras traducir esa reflexión en una decisión o un paso concreto.
2. Te cuesta salir de una **mirada muy reactiva** y recuperar perspectiva.
3. Sientes que tu **desafío actual no se resuelve solo con más esfuerzo**, sino con una manera distinta de abordarlo.
4. Sabes que deberías conversar o decidir, pero **algo te frena** al momento de hacerlo.
5. Quieres **desarrollarte profesionalmente** con más conciencia, foco y consistencia.

Estas señales no garantizan que el coaching sea la única respuesta, pero sí pueden ser una buena invitación a conversar si estás dudando si este tipo de proceso podría ayudarte.

Tres ejercicios concretos para empezar a mirar tu situación con más claridad

Los siguientes ejercicios no reemplazan un proceso de coaching, pero pueden ayudarte a ordenar una inquietud laboral y a reconocer mejor qué te está pasando.

La idea no es responder “perfecto”, sino usar estas preguntas como un pequeño espacio de pausa y reflexión aplicada.



Ejercicio 1

Mapa de desafío y opciones

Úsalo cuando sientas que estás atrapado en un problema, confundido respecto a qué hacer o sin mucha perspectiva sobre una situación laboral.

Paso a paso

1. Describe en una frase el desafío que estás enfrentando hoy.
2. Anota qué parte de la situación depende de ti y qué parte no depende de ti.
3. Escribe tres opciones posibles de acción, aunque no te convenzan del todo al principio.
4. Pregunta: ¿qué costo tiene no hacer nada en las próximas dos semanas?
5. Elige un primer paso pequeño, realista y observable para esta semana.

Pregunta de cierre sugerida:

Si dejo de buscar la solución perfecta, ¿cuál sería hoy una acción suficientemente buena para empezar a mover esto?

Ejercicio 2

Preguntas de autocoaching para una conversación difícil

Úsalo cuando necesites prepararte para conversar algo importante con otra persona y notes tensión, evitación o inseguridad.

Preguntas sugeridas

- ¿Qué necesito que ocurra en esta conversación?
- ¿Qué me preocupa o me tensa especialmente de hablar este tema?
- ¿Qué parte de mi mensaje necesito decir con claridad y sin rodeos?
- ¿Qué me gustaría escuchar o comprender de la otra persona?
- ¿Cómo quiero salir yo de esta conversación, aun si no todo resulta perfecto?

Cierre práctico

Escribe una frase de apertura simple y concreta para esa conversación. No la más elegante: la más honesta y usable.

Ejercicio 3

Prioridades y límites

Úsalo cuando sientas sobrecarga, dispersión o dificultad para sostener foco en lo importante.

Divide una hoja en tres columnas y completa:

- **Qué necesito sostener:** aquello que hoy sí o sí conviene cuidar porque aporta valor o estabilidad.
- **Qué conviene soltar:** tareas, expectativas o formas de hacer las cosas que ya no están ayudando.
- **Qué necesito renegociar:** plazos, prioridades, apoyos, reuniones o nivel de exigencia.

Luego pregúntate:

¿Qué está ocupando tiempo o energía, pero ya no justifica el espacio que le doy?

Este ejercicio suele ser especialmente útil para jefaturas y profesionales que sienten que todo es urgente y que les cuesta distinguir entre lo importante, lo impostergable y lo que simplemente se ha mantenido por inercia.

Para quién sí y para quién no

Como cualquier proceso serio de desarrollo, el coaching profesional no es para todo el mundo ni para cualquier momento.

Puede hacerte sentido si...

- quieres pensar mejor un desafío laboral y estás dispuesto a revisarte con honestidad,
- buscas más claridad, foco o perspectiva para avanzar,
- quieres fortalecer tu liderazgo o tu manera de enfrentar ciertas situaciones,
- estás dispuesto a traducir la reflexión en acciones y aprendizaje aplicado.

Probablemente no es el espacio adecuado si...

- esperas que otra persona te diga exactamente qué hacer en cada situación,
- buscas una respuesta instantánea sin disposición a revisar tu manera de actuar,
- lo que necesitas hoy corresponde más a un espacio terapéutico o clínico que a un proceso de desarrollo profesional.

Si quieres seguir profundizando

A veces una guía como esta sirve para confirmar algo importante: que el tema que te acompaña hace rato merece más espacio del que le has dado hasta ahora. También puede ayudarte a notar que, aunque sabes bastante sobre tu situación, todavía te cuesta verla con suficiente distancia, orden o dirección.

Un proceso de coaching no reemplaza tus decisiones, pero sí puede **ayudarte a abordarlas con más claridad, más conciencia y mayor capacidad de acción**. Ese suele ser su valor más concreto: no darte respuestas prefabricadas, sino ayudarte a construir mejores respuestas para tu contexto real.





**VINCULAR
PERSONAS**

Si te hace sentido explorar estos u otros temas con más profundidad, escríbeme por WhatsApp o email y conversemos sobre una primera sesión.

Felipe Zapata

Psicólogo P. Universidad Católica de Chile

Magister en Gestión de Personas P. Universidad Católica de Chile

Coach certificado Universidad de Barcelona

WhatsApp: +56 9 8762 4937

Email: fzapata@uc.cl