

DIFERENCIAS ENTRE EL *COACHING* Y LA PSICOERAPIA BREVE

DAVID MEJÍA SARASA

ASESOR ACADÉMICO

JESÚS GOENAGA PEÑA

MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA

UNIVERSIDAD EAFIT

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN – ANTIOQUIA

2019

## **Contenido**

<b>2</b>	<b>Introducción</b> .....	<b>6</b>
<b>2.1</b>	<b>Planeamiento del problema</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Justificación</b> .....	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>Objetivos</b> .....	<b>13</b>
<b>4.1</b>	<b>Objetivo general</b> .....	<b>13</b>
<b>4.2</b>	<b>Objetivos específicos</b> .....	<b>13</b>
<b>5</b>	<b>Marco Teórico</b> .....	<b>14</b>
<b>5.1</b>	<b>Coaching</b> .....	<b>14</b>
<b>5.2</b>	<b>Psicoterapia Breve o focal</b> .....	<b>19</b>
<b>5.3</b>	<b>Coaching personal vs. Psicoterapia breve</b> .....	<b>25</b>
<b>5.3.1</b>	<b>Pasado frente a futuro</b> .....	<b>25</b>
<b>5.3.2</b>	<b>Profesional frente a colegiado</b> .....	<b>26</b>
<b>5.4</b>	<b>Limitado frente a abierto</b> .....	<b>26</b>
<b>5.4.1</b>	<b>Pasado frente a futuro</b> .....	<b>26</b>
<b>5.4.2</b>	<b>Arreglar frente a Crear</b> .....	<b>27</b>
<b>5.4.3</b>	<b>Profesional frente a colegial</b> .....	<b>29</b>
<b>5.4.4</b>	<b>Limitado frente a Abierto</b> .....	<b>30</b>
<b>6</b>	<b>Metodología</b> .....	<b>31</b>
<b>6.1</b>	<b>Enfoque de la investigación</b> .....	<b>31</b>

<b>6.2</b>	<b>Población y muestra</b> .....	<b>32</b>
<b>6.3</b>	<b>Procedimiento e instrumento</b> .....	<b>33</b>
<b>6.3.1</b>	<b>Instrumento</b> .....	<b>34</b>
<b>6.4</b>	<b>Consideraciones éticas</b> .....	<b>35</b>
<b>6.4.1</b>	<b>Consentimiento Informado</b> .....	<b>37</b>
<b>7</b>	<b>Recolección de datos y análisis de resultados</b> .....	<b>43</b>
<b>8</b>	<b>Conclusiones</b> .....	<b>58</b>
<b>9</b>	<b>Bibliografía</b> .....	<b>59</b>
<b>10</b>	<b>Anexos</b> .....	<b>63</b>

## **Resumen**

El propósito de la presente investigación es indagar acerca de cuáles son las diferencias que existen entre el coaching y la psicoterapia con fines breves o focales según dos coach, un psicoterapeuta, y dos psicólogos coaches de la ciudad de Medellín. Esto con el objetivo de esclarecer si ambos servicios compiten entre sí, o si por el contrario existe un desconocimiento por aquellos que los solicitan acerca de las características claves que diferencian el uno del otro. En este estudio descriptivo comparativo se realizaron entrevistas semiestructuradas basándose en dos instrumentos previamente utilizados en investigaciones similares, se añadieron algunas preguntas, y se le permitió a los entrevistados añadir información extra de su experiencia que fuera de valor para la investigación. Resultados: Se encontró que los cinco expertos fueron congruentes en sus respuestas tanto entre ellos como con la teoría internacional, el coaching activa los talentos naturales en el presente de los clientes sin patologías clínicas, y los capacita con una serie de tareas y herramientas para lograr metas en un futuro cercano. La psicoterapia focal se centra en dar solución a problemas específicos de orden emocional y conductual remitiéndose al pasado de los pacientes para darles alivio en el presente. Conclusiones: El coaching y la psicoterapia breve son servicios enfocados hacia metas completamente diferentes, y antes de competir pueden llegar a ser excelentes complementos entre ambos. Son la desinformación por parte de las personas que solicitan los servicios y la falta de rigurosidad para validar las credenciales en la formación de algunos profesionales los factores que originan los malentendidos entre ambas intervenciones.

**Palabras clave:** Coach, coachee, coaching, psicoterapia breve.

## **Abstract**

*The purpose of the present investigation is to take a closer look into which are the key differences that exist between coaching and brief psychotherapy based on the experience of two coaches, one psychotherapist, and two psychotherapist coaches in the city of Medellin. This with the objective of clearing if both services compete between them or if on the contrary there exists a lack of knowledge by those who demand them about the factors that differentiate one from the other. In this descriptive comparative paper semi-structured interviews were applied based on two instruments previously used in similar investigations, new questions were added, and the interviewed professionals were allowed to add extra information from their experience that was considered of value for this investigation. Results: It was found that the five experts were consistent with their answers both between them and with the international theories about it. Coaching activates the natural talents in the non-clinical clients' present and prepares them with tools and tasks to achieve a desired goal in a nearby future. Brief psychotherapy focuses on giving solution to specific emotional and behavioral problems by investigating and reopening the patients' past history in order to achieve relief in the present. Conclusions: Coaching and brief psychotherapy are services designed to achieve completely different goals and instead of competing with each other could actually be an extraordinary compliment between them. It's both the lack of information possessed by the clients that demand the services and the poor strictness in validating the credential in the academic formation of some professionals that cause the misunderstandings between both interventions.*

**Key words:** Coach, coachee, coaching, brief psychotherapy.

## **2 Introducción**

### **2.1 Planeamiento del problema**

La psicología nace como una ciencia con el propósito fundamental de crear conocimientos que permitiesen comprender el funcionamiento de la mente o el alma (Ramírez G. et al., 2014) pero a comienzos del siglo XX, se ve obligada a demostrar en la práctica los hallazgos que había logrado hasta el momento por medio de la investigación y es entonces cuando surge la psicoterapia. En la actualidad la psicoterapia es uno de los muchos campos de acción de la psicología, por medio de esta herramienta los psicólogos clínicos aplican diferentes técnicas y procedimientos con respaldo científico para ayudar al paciente a modificar en su pensamiento y en su conducta los hábitos que le perjudican por otros más sanos, efectivos, y coherentes.

Mediante una relación imparcial, objetiva y respetuosa, y utilizando el diálogo como recurso fundamental, el psicólogo ayuda al paciente a identificar los patrones de pensamiento que impulsan sus problemas mentales y conductuales, y sus emociones angustiantes como un primer paso hacia el bienestar y el cambio (American Psychological Association, s/f). Aunque el nivel de profundidad y el grado de énfasis en la elaboración de traumas del pasado varía dependiendo de la corriente psicológica desde la cual se realiza la psicoterapia, se puede estar de acuerdo basándose en la definición de la Real Academia Española en que, en general, esta consiste en el “tratamiento de enfermedades mentales, psicosomáticas y problemas de la conducta mediante técnicas psicológicas” (Real Academia Española, 2014).

Durante los años sesenta surge desde el área de los deportes el término *coaching*, haciendo referencia a un tipo de entrenamiento, preparación o acondicionamiento. Sin embargo, en el transcurso de tiempo entre los años setenta y la actualidad, este entrenamiento comenzó a ser aplicado en espacios empresariales, educativos y terapéuticos (Bresser & Wilson, 2010). En cada uno de estos espacios el rol del *coach*, la metodología utilizada, el enfoque y la duración de dicho acondicionamiento presenta distintas variaciones. Además, el proceso de *coaching* puede ser directivo o no directivo, enfocado hacia el cumplimiento de metas o hacia el desarrollo personal y con fines terapéuticos o para potenciar el desempeño. Los enfoques orientados hacia el logro de objetivos y aquellos con un enfoque hacia el desarrollo personal tienen discrepancias entre sí; pero, en especial, son estos los objetivos para los que el *coaching* está diseñado (Bartlett II, Boylan, & Hale, 2014; Ives, 2008).

Ahora bien, existe una tendencia terapéutica y de activación del potencial dentro del *coaching*, y ambas cuentan con unos elementos básicos en común: “Es un proceso sistémico diseñado para facilitar el cambio cognitivo, emocional o conductual, ofrecido a la población sin psicopatologías diagnosticadas, con énfasis en lograr que el beneficiario de la intervención coachee tome las riendas de su vida, basado en fomentar la toma de consciencia y la responsabilización, dependiente de las habilidades de escucha y elaboración de preguntas, que parte de una relación de mutua colaboración e igualdad entre coach y coachee y responsabiliza al coachee de las decisiones que tome dentro de esta, diseñado para despertar la recursividad del coachee y construir a partir de su riqueza de conocimiento, experiencias e intuición, y por último que se enfoca principalmente en

conducir al logro de metas claramente identificadas y no en el análisis de problemas” (Grant, 2011).

El *coaching* como una disciplina emergente ha tenido dificultades para consolidar una definición universal y clara debido a los diversos aportes de varias áreas del conocimiento y a los diferentes espacios donde este es puesto en práctica. Grant y Green (2018) agregan que escribir acerca de las investigaciones sobre coaching es como describir el color azul, todos sabemos que existe pero cada quien lo experimenta de una manera única y diferente. En las ramas del *coaching* que están enfocadas en activar el potencial de los clientes y donde el propósito del entrenamiento está dirigido hacia el cumplimiento de metas claramente establecidas entre el coach y el coachee en un periodo de tiempo relativamente corto, pareciese que no caben dudas acerca de su diferencia con la psicoterapia, esto se evidencia cuando se revisa la literatura del coaching ejecutivo, coaching deportivo y coaching educacional (Bartlett II et al., 2014; Ives, 2008). Las ramas del *coaching* con enfoques terapéuticos, por otra parte, intentan comprender las causas profundas que generan los problemas del coachee en un periodo de tiempo mucho más largo y, debido a que esta disciplina está dirigida hacia la población sin patologías mentales, aún no es claro por qué debería adoptar acercamientos, técnicas y teorías que pertenecen al área de la psicología, ya que esto lleva a desdibujar la delgada línea que separa al coaching de la psicoterapia (Grant, 2011).

Se hace un llamado a estar atento a la práctica del coaching y no sólo a la teoría, ya que en la relación entre coach y coachee tanto en el enfoque de activación del potencial y como en el terapéutico se presentan fenómenos e índices de patologías que entran en conflicto con los límites y los parámetros establecidos para esta profesión en la literatura.

En este trabajo se busca indagar, por medio de la entrevista a expertos en la ciudad de Medellín, acerca de los elementos que diferencian a la psicoterapia del coaching personal, haciendo énfasis en las diferencias de la práctica de ambas herramientas.

Continuando lo anterior, Grant (2011) añade que existe un gran interés por parte de muchos *coach* por aprender métodos validados de manera empírica que puedan ser útiles para sus prácticas y debido a que la psicología académica ha sido hermética con personas que no tienen formación como psicólogos, estos profesionales han adoptado diferentes elementos de la psicoterapia para suplir la demanda del mercado, sin que haya una formación formal en psicoterapia, ni un control como tal que vele porque se mantenga una diferenciación entre un proceso de *coaching* y un proceso psicoterapéutico.

Existen estudios reportados en revistas académicas internacionales que consolidan las perspectivas de profesionales en *coaching* y psicoterapia arrojando una serie de diferenciaciones teóricas y prácticas para estas dos herramientas, adaptadas a un contexto estadounidense, en dónde el coaching tiene un nivel de supervisión. En el caso de Latinoamérica y específicamente para la ciudad de Medellín, no han sido analizado a ese nivel de detalle. Existen vacíos teóricos tanto por barreras de lenguaje como de especificidad en los estudios sobre el tema para el público latino, lo que hace más dificultoso el correcto proceder de los profesionales, generando en última instancia un malentendido por parte de los coachees, pacientes de psicoterapia o el público en general.

### 3 Justificación

El psicólogo y *coach* Patrick Williams (s/f) es de los pocos autores que ha escrito acerca de las diferencias entre *coaching* y psicoterapia; en su artículo en inglés *Coaching Vs. Psychotherapy* menciona varias razones por las cuales es competente y necesario ahondar más en los factores que separan ambas herramientas. El *coaching* y la psicoterapia provienen de las mismas raíces por lo tanto no es raro que las personas puedan tener poca claridad acerca de sus diferencias. Ambas herramientas hacen hincapié en las teorías psicológicas de Carl Jung, Alfred Adler, Carl Rogers, y Abraham Maslow. De Adler y de Jung el *coaching* retoma la concepción de que el cliente es el creador activo de su realidad y su futuro y, además, el plantear metas claramente definidas. De Rogers el *coaching* retoma la terapia centrada en el cliente donde se cree firmemente que este posee una capacidad innata de crecimiento, cambio, y actualización. Por último, el *coaching* utiliza la teoría de la psicología del ser de Maslow para el nacimiento de los acercamientos terapéuticos de esta herramienta en los años noventa.

La psicoterapia se popularizó entre los años setenta y ochenta, pero corrió con la mala suerte de crear una generación de víctimas debido a que se generalizó una concepción errónea donde se cree que “todo aquel que asiste a psicoterapia, posee graves patologías mentales” y es estigmatizado como una persona “rota” que necesita ser reparada’. Como consecuencia de este estigma hoy en día las personas temen asistir a una psicoterapia por miedo a ser juzgados por sus familiares, amigos y compañeros de trabajo como dementes e, incluso, las personas que desesperadamente necesitan de un psicoterapeuta se rehúsan a acudir a estos espacios. El *coaching*, por otro lado, es ampliamente aceptado en el mercado como una novedosa y popular vía para la búsqueda del desarrollo personal y profesional.

Grant (2011) indica que es difícil estudiar y formarse en algo que aún no está claramente definido, como es el caso del coaching terapéutico, y que esta cuestión no debe tomarse a la ligera, debido a que personas que no se han formado como psicoterapeutas pueden certificarse para utilizar herramientas derivadas de teorías psicoterapéuticas y escritas por autores con formación como psiquiatras y psicólogos. El mismo autor recuerda que la Asociación Americana de Psicología y la Asociación Británica de Psicología definen el *coaching* terapéutico enfocado en mejorar explícitamente el bienestar y activar el potencial de las personas mentalmente sanas. Pero, en estudios previos (Green, Oades, & Grant, 2006; Kemp & Green, 2010; Spence & Grant, 2005) se ha encontrado que del 25 al 50% de los clientes de *coaching* terapéutico presentan niveles clínicos de patologías mentales y que los clientes de *coaching* ejecutivo o empresarial presentan niveles de enfermedad mental por encima de la media, incluyendo desordenes de la personalidad. Grant (2011) plantea que, aunque la literatura en coaching se empeña en reiterar que esta profesión está diseñada para tratar únicamente con la población sana, la realidad en la práctica demuestra que también trata casos clínicos, jugando las veces de una psicoterapia psicológica, por lo cual a la psicología no sólo le debe, sino que le está en la obligación tiene que interesar hacer una revisión exhaustiva de la literatura que hay al respecto y crear mayor conocimiento investigativo y empírico que permita, no sólo informar al público de la diferencia entre los servicios, sino también concientizar a las entidades legales acerca de la problemática que genera esta falta de claridad y déficit de delineamientos claramente establecidos.

Williams (2018) también establece que el coaching se ha convertido en la herramienta de auto-desempeño con mayor demanda y popularidad para el avance en los ámbitos empresariales y personales. Esta popularidad se debe a los testimonios de éxito que expresan tanto las empresas como los clientes particulares. El alto grado de satisfacción que ha generado esta profesión la está convirtiendo, poco a poco, en la fuente de herramientas más útil para obtener el éxito de manera duradera. A la psicología le compete ahondar en esta problemática debido a que el público general no tiene información suficiente para diferenciar entre ambas herramientas; tiene una concepción errónea de la psicoterapia, como destinada estrictamente para la población “enferma” (con niveles significativos de patologías clínicas), mientras que el coaching es para el éxito; y desconoce las diferencias en la formación académica y las capacidades que poseen un coach y un psicoterapeuta.

Por último, los enfoques terapéuticos en coaching basan su quehacer en autores propios de la psicología y la psicoterapia, sin tener que certificar su práctica ni ser regulados por ninguna entidad legal, mientras que todo psicólogo debe cumplir las normativas instauradas por la APA y los organismos reguladores de la práctica de la psicología en cada país.

## 4 Objetivos

### 4.1 Objetivo general

- Establecer las diferencias entre un proceso de *coaching* personal y la psicoterapia mediante la entrevista a una muestra significativa de expertos en la ciudad de Medellín.

### 4.2 Objetivos específicos

- Establecer la diferencia entre los casos que requieren atención psicoterapéutica y los casos que pueden ser atendidos desde el *coaching*.
- Diferenciar los alcances del *coaching* de los de la psicoterapia.
- Diferenciar las problemáticas que le corresponden a la psicoterapia psicológica de las que le corresponden al *coaching* terapéutico.
- Indicar las características que diferencian la elección de un proceso psicoterapéutico psicológico o uno de *coaching* terapéutico.

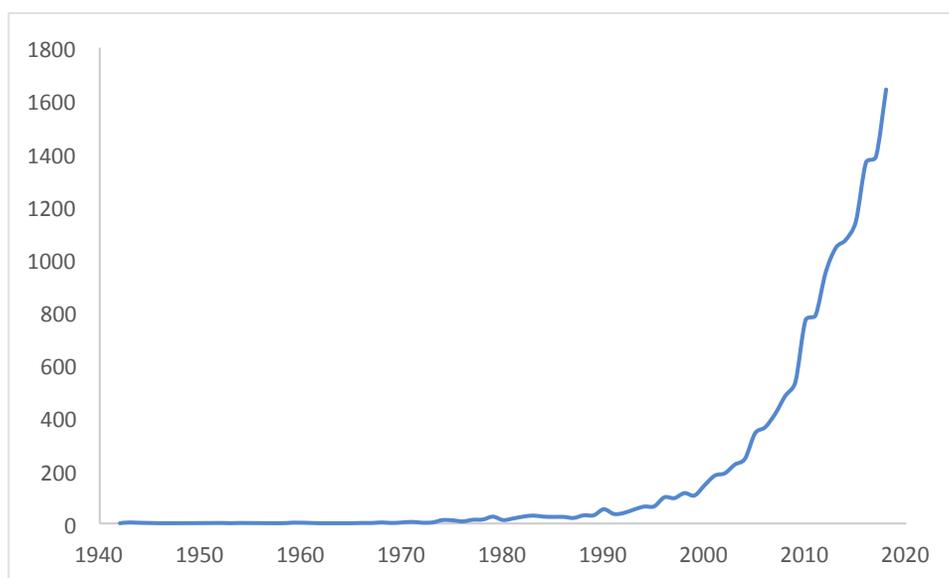
## 5 Marco Teórico

### 5.1 Coaching

La palabra *coach* del inglés significa “carruaje” y su uso puede rastrearse al año 1556, este carruaje es la forma de transporte que lleva a un individuo del lugar en donde está ahora al lugar a donde quiere llegar. De igual manera el coaching tiene un objetivo similar, le permite a la persona ir de la situación que está experimentando en este momento a la situación que desea alcanzar (Stober & Grant, 2006). En 1830 la palabra *coach* se utilizaba para referirse al tutor que “llevaba” a un estudiante a través de un examen, y así la palabra “coaching” se refería al proceso utilizado para llevar al estudiante desde donde estaba hacia donde quería llegar. Desde 1861 la palabra coaching es usada en el área de los deportes y en 1976 Timothy Gallwey transfirió el *coaching* del mundo del deporte al mundo de los negocios (International Coach Federation - Capítulo España, 2014). El movimiento humanista en las empresas comenzó en los años sesenta haciendo énfasis en el buen trato de los empleadores hacia los empleados, muchas de las referencias al coaching fueron evolucionando de las publicaciones y revistas de recursos humanos y comenzaron a figurar en los entrenamientos, las capacitaciones, y en la publicaciones y revistas de gestión empresarial.

El *coaching* comenzó a tener mucha importancia y se publicaron cuatro libros de gestión donde el tema principal era cómo los gerentes podían utilizar el coaching para mejorar el desempeño (Stober & Grant, 2006). Durante los años ochenta el *coaching* es relevante en la literatura de los negocios, varias revistas científicas aceptaron el éxito del *coaching* y publicaron numerosos artículos acerca del tema. En el transcurso de las décadas de 1990 a 2010 la literatura en *coaching* aumenta drásticamente la cantidad de

publicaciones indexadas, comportamiento de publicación casi exponencial en la década siguiente, En la Figura 1 se observa dicho comportamiento analizado por la herramienta Scopus®. Este fenómeno se relaciona con el aumento del número de profesionales en *coaching* en distintas áreas, la aceptación de los recursos bibliográficos científicos y de negocios que aceptan el coaching y a la sofisticación en los profesionales de gestión y recursos humanos.



*Figura 1. Comportamiento de producción de artículos con la palabra "coaching" usando Scopus®.*

*Elaboración propia basado en información (Scopus, 2019)*

Según el diccionario Cambridge (2019) el *coaching* proviene de diferentes disciplinas como la psicología, filosofía, PNL, los negocios, sociología, y otros acercamientos hacia la vida. El primer *coach* fue Thomas Leonard (International Coach Federation, 2018) quien durante 1980 y 1985 trabajaba como asesor financiero y vio que muchos de los conceptos en los que trabajaban los clientes iban más allá del simple manejo

del dinero o del cómo ahorrar para cuando se retiraran. Los conceptos que estaban trabajando tenían que ver con cómo vivir sus vidas y Leonard decidió darle un acercamiento más holístico, comenzó a ir más allá de las finanzas de sus clientes y tomar en cuenta áreas como la salud y el bienestar, el balance entre trabajo y disfrute, las relaciones, y la espiritualidad.

Ives (2008) sustenta que sin importar si el *coaching* está enfocado hacia desarrollo personal o hacia la activación de potenciales la gran mayoría de acercamientos contienen los siguientes elementos: es un proceso sistemático creado para trabajar con la población sin síntomas ni trastornos clínicos, diseñado para facilitar el desarrollo o el cambio ya sea este de tipo cognitivo, emocional, o conductual. Apunta a empoderar al coachee para que se haga cargo de su propia vida basándose en fomentar el crecimiento conjunto de las áreas de la toma de consciencia y la responsabilidad y dependiendo de las habilidades de escucha activa y cuestionamiento asertivo. Utiliza una relación de igualdad entre el *coach* y el coachee en vez de una relación de poder, donde el *coachee* está de acuerdo en hacerse responsable de las decisiones que tome. Pretende acceder al ingenio y los recursos del cliente o coachee trabajando con la intuición y la base de conocimientos que este tiene de sí mismo y del mundo que le rodea. Siempre enfocado hacia el logro de metas en el presente claramente preestablecidas y delimitadas en lugar de al análisis de los problemas del cliente.

Según Gormley y van Nieuwerburgh (2014) el *coaching* es desbloquear el potencial del individuo para maximizar su propio potencial. Es ayudarle al otro a aprender más que enseñarle. Según Grant (2011) el *coaching* es un proceso colaborativo, enfocado en soluciones, orientado a los resultados, y sistemático en el cual el *coach* facilita la

potencialización del desempeño laboral, experiencia de vida, aprendizaje autodirigido y crecimiento personal del *coachee*.

La International Coach Federation - Capítulo España (2014) define el *coaching* como asociarse con clientes en un proceso creativo y estimulante que los inspira a maximizar su potencial personal y profesional. El *coaching* es un proceso impulsado por el cliente que es distinto de otras profesiones de servicios, como el asesoramiento, la tutoría, la consultoría y la formación. Es una asociación profesional entre un coach certificado y un individuo o un equipo que apoyan el logro de resultados extraordinarios basándose en metas que ellos mismos fijaron con el *coach*.

La Asociación para el Coaching (2018) define el *coaching* como un proceso de aprendizaje facilitado, dialógico y reflexivo que tiene como objetivo aumentar el conocimiento, la responsabilidad y la elección de los individuos o los equipos (a nivel de pensamiento y comportamiento). La creciente popularidad de la profesión refleja una necesidad que surge en los negocios y la sociedad para que las personas encuentren soluciones a las complejidades que enfrentan en su vida, carrera y profesión. Cuando los individuos, los equipos y los líderes de negocios acuden por primera vez al *coaching* es a menudo porque sus experiencias recientes los han llevado a buscar apoyo del *coaching* para ayudarlos a encontrar formas mejoradas de ser y trabajar. Algo necesita cambiar, mejorar o ser mejorado. Puede ser que tengan la corazonada, la sensación o la intuición de que algo les preocupa y les causa algún tipo de desorientación. Los problemas que un individuo puede estar experimentando pueden ser sentimientos de "atoramiento", sentimientos de falta de progreso, frustración o sentimientos de ir y venir sin una resolución aparente.

Cuando llegan al *coaching* se encuentran en un punto de transición y al contratar a un coach, trabajan juntos para descubrir y desglosar a fin de identificar la esencia del problema e implementar el cambio. Igualmente, en los últimos 5 años, la profesión de *coaching* se ha convertido en el desarrollo profesional número 1 favorecido por corporaciones, empresas líderes y emprendimientos empresariales para lograr sus prioridades relacionadas con la cultura, los negocios y las personas. En pocas palabras, el *coaching* profesional es la mejor manera de apoyar a un individuo, equipo, organización y sociedad para alcanzar su propósito y potencial.

Según la International Coach Federation - Capítulo España (2014) en una relación de *coaching* existen dos o tres participantes, primero está el *coach* certificado que es un profesional con las siguientes responsabilidades: Primero el *coach* debe de aclarar, establecer, y concretar las metas que el coachee o los *coachees* desean lograr mediante el acompañamiento, segundo el coach debe fomentar el autoconocimiento del *coachee* o el cliente, es decir ayudarlo a saberse a sí mismo, tercero el coach debe promover e impulsar estrategias y soluciones generadas por el propio cliente o *coachee*, cuarto y último el coach debe procurar que el coachee mantenga una actitud responsable y congruente con los compromisos, decisiones, y metas establecidas durante todo el proceso. Según Leonard Thomas, citado dentro de la definición (Passmore, 2010; Stober & Grant, 2006), un *coach* es tu compañero para alcanzar las metas personales, tu campeón durante el cambio, tu entrenador en comunicación y habilidades para la vida, tu caja de resonancia al tomar decisiones, tu motivador cuando se requieren acciones fuertes, tu apoyo incondicional cuando recibes un golpe, tu mentor en desarrollo personal, tu co-diseñador al desarrollar un proyecto extraordinario, tu faro en tiempos tormentosos, tu llamada al despertar si no te

escuchas, y lo más importante: Tú compañero en vivir la vida para la que sabes que estás listo a nivel personal y profesional.

El cliente o *coachee* es toda persona que solicita acceder a un proceso de *coaching*, y en algunos casos sobretodo en el *coaching* empresarial existe un patrocinador que es la persona o entidad que cubre los gastos o gestiona el servicio de *coaching*, siempre es importante antes de iniciar el proceso que en el contrato se establezcan claramente los derechos, roles, y límites que tanto el coachee/cliente y el patrocinador tendrán durante el proceso (International Coach Federation - Capítulo España, 2014). Los beneficios para los clientes del coaching personal incluyen el desarrollo de las capacidades y las fortalezas, aumento de la eficiencia y del disfrute la vida, mejorar la toma de decisiones con consciencia, sabiduría, argumentos, y valores, potencializar la confianza en sí mismo, y capacidad de tomar riesgos para lograr lo que se desea. Según la misma federación los beneficios para las empresas incluyen maximizar los resultados de negocios, innovar en modelos de gestión, implementar metodologías que potencializan las capacidades de los empleados, potenciar la fidelización del talento interno, y lograr los cambios de puesto y promociones de manera rápida y eficaz.

## **5.2 Psicoterapia Breve o focal**

Según La psicoterapia breve estratégica es el acercamiento más novedoso y popular de este tipo de terapia y fue desarrollada en el Instituto de Investigación Mental en Palo Alto, California. Los principales creadores de este método son Don Jackson, Virginia Satir, y Paul Watzlawich todos ellos con conocimientos y formación en terapia psicoanalítica y terapia familiar. En 1965 un grupo de terapeutas en el Instituto de Investigación Mental comenzaron un proyecto llamado El Centro de Terapia Breve, el cual fue diseñado para

investigar que se podía lograr en un periodo de tiempo limitado de máximo diez sesiones centrándose en la mayor queja del paciente. Las intervenciones utilizadas incluirían una amplia variedad de procedimientos. Quick (1996) señala que una de las premisas constructivistas importantes de este acercamiento es que existen múltiples apreciaciones de la realidad por lo tanto no tiene sentido creer que existe una realidad objetiva sino distintas formas de ver la misma. Otra de las premisas es que el comportamiento se construye y se mantiene gracias al refuerzo social constante más allá de la predisposición que exista a trastornos de la conducta. Ellos plantean que, aunque existan factores biológicos, el cómo se consideren y se les de manejo van a marcar una gran diferencia en qué tan problemáticos pueden volverse. Este modelo de psicoterapia breve es de interacción, es decir que no consideran que los problemas conductuales sean una entidad que existe dentro de un solo individuo, sino que es el resultado de la interacción de varios individuos.

Quick (1996) explica que en este enfoque se considera que todas las personas tienen dificultades en su vida cotidiana que son normales dentro del desarrollo de las familias y del individuo. Estas dificultades se vuelven problemas cuando los sistemas grupales (familia, organización) o la persona la definen como tal, o cuando una dificultad que es normal en el desarrollo es omitida. Cuando las personas enfrentan dificultades comúnmente utilizan lo que los creadores de este enfoque denominan intentos de “cambio de primer orden” los cuales obedecen a las creencias y reglas típicas del sistema donde se presentan. Normalmente estos intentos son suficiente, pero otras veces no funcionan, la autora menciona el ejemplo de un niño que es desobediente y por más que le reprenden continúa actuando de la misma manera, los padres como solución intentan reprenderle con mayor intensidad pero esto sólo genera más del mismo resultado indeseado. Las personas

normalmente no son conscientes de este patrón. Desde esta perspectiva no se habla de síntomas crónicos ni de un déficit a nivel familiar o del grupo donde se trabaje, sino que se considera que estos problemas son el resultado de una dificultad que no se ha manejado de manera correcta durante un tiempo prolongado. Quick (1996) explica que como solución esta teoría plantea implementar “cambios de segundo orden” los cuales implican cuestionar las consideraciones y reglas cotidianas y culturales del grupo social donde se está presentando la problemática. Los cambios de primer orden son vistos como la solución lógica mientras que los de segundo como soluciones extrañas y confusas, pero normalmente al interrumpir el ciclo donde para solucionar una dificultad solo se intensifican los cambios de primer orden, la conducta problemática comienza a disminuirse, un poco menos de la misma solución ineficaz hace la diferencia.

Según Quick (1996) el terapeuta en este enfoque desempeña un papel activo de agente de cambio que impulsa a que este comience a suceder, el terapeuta debe de evaluar el problema, evaluar qué lo está manteniendo, considerar qué puede interrumpir el ciclo, y por último determinar cuál es la mejor forma de implementar ese cambio. Este tipo de terapia se caracteriza por ser de corta duración, práctica, y enfocada en el problema, orientada a lograr que los pacientes puedan ponerse de pie y seguir adelante a enfrentar la siguiente dificultad en su proceso de desarrollo. Aclara el mismo autor que los intentos de “cambio de primer orden” que más utiliza la gente son: Intentar forzar algo que solo puede ocurrir de manera espontánea, intentar controlar un suceso al que se le teme posponiéndolo, intentar llegar a un acuerdo por medio de la oposición, intentar obtener la conformidad a través del voluntariado, y por último cuando el paciente se defiende a sí mismo para disminuir las sospechas de alguien que le acusa de algo. Los terapeutas de este enfoque

piensan que es posible generar un cambio en un sistema de personas con tan sólo trabajar con la que esté más dispuesta a cambiar o con la que más influencia tenga sobre el grupo, una vez que se identifica el intento de cambio de primer orden ineficaz el terapeuta motiva al paciente a implementar el cambio necesario incluso si este suena ilógico o extraño (Quick, 1996)

La psicoterapia breve etiológicamente según Fiorini (1977) se encarga del análisis y la comprensión psicodinámica en el momento presente de los detalles que caracterizan la crisis, descompensación, o enfermedad del paciente. Esto no quiere decir que los factores históricos no sean importantes, pero si se da prioridad a analizar las condiciones de vida actuales del paciente partiendo de la premisa de que las personas requieren de un ambiente propicio para funcionar adecuadamente. Este tipo de psicoterapia se centra en analizar de manera psicodinámica la vida cotidiana del paciente que se conforma de las interpretaciones, lo laboral y familiar, y la rutina, yendo en contra de la tradición psicoanalítica ya que se utiliza un encuadre que trabaja con el mundo de afuera del paciente y no estrictamente con el mundo interior.

Aclara el mismo autor, que el mundo exterior del paciente se compone de sus condiciones de vida, estas son la vivienda, las relaciones interpersonales, el trabajo, las aspiraciones futuras, los prejuicios, creencias culturales, y los conflictos en el grupo social. Este enfoque propone ir más allá de las explicaciones dadas por el psicoanálisis donde la situación, crisis, o enfermedad actual por la que esta pasando el paciente se explica unilateralmente desde las teorías de los primeros impulsos y las fantasías infantiles. Se le atribuye entonces a estos diferentes factores de las condiciones de vida del paciente una naturaleza causal donde se les toma en cuenta como algo importante a la hora de determinar

el porqué de la situación actual de este. El enfoque no busca desmentir ni dejar de lado las psicoterapias psicoanalíticas que se centran en el mundo psicodinámico interno del paciente sino enriquecerlas tomando en cuenta también los factores externos (Fiorini, 1977).

Fiorini (1977) continúa mencionando que a la hora de hablar de enfermedad tomar en cuenta solamente la estructura de la personalidad del paciente no es suficiente, ya que esta no encierra la totalidad de sus determinaciones, es una subestructura que de la mano de múltiples factores ambientales específicos conforman lo que se denomina enfermedad. El autor menciona que por su puesto existen pacientes cuya personalidad y mundo interior son lo suficiente conflictivos para generar la enfermedad que se manifiesta en el mundo exterior, pero que existen otra gran cantidad de casos donde son los factores ambientales que al vulnerar una personalidad predispuesta generan los trastornos y las crisis. El trabajo de la psicoterapia breve entonces consiste en descifrar la configuración particular que están teniendo la personalidad del paciente y su mundo exterior con sus distintos factores que le llevan a vivir en una situación concreta. Adiciona Fiorini (1977) que al entender cómo se configuran estos momentos de crisis se pueden encontrar los puntos estratégicos desde donde el psicoterapeuta puede intervenir para lograr reestructuraciones exitosas en el paciente.

Acerca de la psicopatología dice Fiorini (1977) que la psicología dinámica, la psicología social, y la psicología en general además de Hartmann y Freud concluyen que el paciente es mucho más que su enfermedad y de lo que los modelos de conducta patológica pueden interpretar, ya que en él conviven tanto un lado enfermo como un lado saludable y es indispensable poder comprender ambos para interpretar la conducta. Al tomar en cuenta ambos aspectos, el enfermo y el adaptativo, es posible determinar grados de enfermedad y

en qué áreas se localizan. En una terapia breve se utilizan los recursos de forma flexible y recursiva sin centrarse en un encuadre estricto como lo es en el caso del psicoanálisis, y se orientan hacia una evaluación completa de la situación del paciente tomando en cuenta el grado de enfermedad y la capacidad adaptativa para luego desarrollar una estrategia tomando en cuenta cuáles capacidades están en conflicto y cuáles no.

Desde los enfoques motivacionales de la psicoterapia breve no se habla de aspectos sanos y enfermos del yo, pero si se refieren a esta misma idea desde las teorías de la motivación diferenciando entre motivaciones infantiles y motivaciones adultas. El individuo es un sistema con múltiples motivaciones de las cuales algunas pueden estar ligadas a comportamientos infantiles que se automatizan y adquieren una finalidad en la vida del paciente según Fiorini (1977). Una psicoterapia breve desde esta perspectiva se va a caracterizar por utilizar un abanico de recursos que puedan comprender las distintas motivaciones del paciente, estas se diferencian entre primarias o de placer, y secundarias o de valor, este principio de multipotencia motivacional es indispensable para que la intervención sea exitosa.

El mismo autor plantea que para los enfoques cognitivos la dualidad que existe dentro del paciente entre su lado enfermo y su lado adaptativo se debe a la coexistencia entre pensamientos que obedecen a la impulsividad y pensamientos de tipo realista que permiten adaptarse y ajustarse al medio en determinadas situaciones. Una psicoterapia breve desde esta perspectiva busca ayudarle al paciente a aclarar y conocer aspectos claves de su situación actual que le permitan fortalecer los pensamientos realistas para que pueda adaptarse y comprender de manera distinta consideraciones y percepciones pasadas (Fiorini, 1977)

Para sintetizar Fiorini (1989) dice que según estos distintos enfoques de psicoterapia breve el paciente enfermo es el resultado de múltiples factores internos y externos que movilizan estructuras dentro de él, estas se diferencian entre sí por la dominancia que ejercen los rasgos que les componen. Debido al gran número de factores y de rasgos diferentes que pueden caracterizar la situación de enfermedad actual del paciente es indispensable que las técnicas empleadas sean recursivas y flexibles para que puedan adaptarse a cada situación de forma concreta, esa es la especialidad de la psicoterapia breve. El autor habla de “la necesaria adopción de un arsenal terapéutico multidimensional” (Fiorini, 1989, p. 27) para utilizar en distintos niveles y puntos de aplicación, solo así es posible intervenir la totalidad del sujeto.

### **5.3 Coaching personal vs. Psicoterapia breve**

Según Williams (2018) quien ha sido psicoterapeuta desde 1980 y *coach* certificado desde 1990 las distinciones entre psicoterapia y *coaching* se agrupan en cuatro grandes categorías:

#### **5.3.1 Pasado frente a futuro**

- Desde las perspectivas de cada una, la psicoterapia hace gran énfasis en el pasado del paciente y al llamarle como tal también supone que este tiene un problema por resolver. El coaching se centra en aquello que se puede lograr a futuro y de entrada llama al tomador del servicio como cliente ya que considera que es una persona con todas sus capacidades, herramientas, y conocimientos sanos y disponibles para llevar una vida extraordinaria. Arreglar Vs. Crear: Por qué los clientes consultan ese servicio. Mientras que los pacientes buscan ayuda de un psicoterapeuta para solucionar un problema los clientes buscan a un coach para potenciar y maximizar resultados en sus vidas.

### **5.3.2 Profesional frente a colegiado**

- Características de la relación cliente-ayudante. Los pacientes en una psicoterapia ven al terapeuta como una figura de poder y conocimiento que posee las herramientas y las respuestas que ellos necesitan. Los clientes de *coaching* ven al *coach* como un socio para apoyar su crecimiento y esfuerzos para crear una vida aún mejor que la que tienen ahora.

### **5.4 Limitado frente a abierto**

Cómo generar nuevos clientes. Los terapeutas están limitados en la forma en que pueden generar clientes y en la facilidad con que pueden acercarse a otros sobre sus servicios; Los *coaches* pueden ser libres y abiertos para buscar clientes y hablar sobre sus servicios. Para profundizar en las 4 diferencias, Williams (2018) dice lo siguiente:

#### **5.4.1 Pasado frente a futuro**

Perspectivas sobre el proceso en general, la terapia ha lidiado históricamente con el pasado del cliente y algo de dolor o disfunción. La psicoterapia tradicional se centra en la raíz del problema, la historia, la familia de origen y otros problemas causales. El rol del psicoterapeuta es llevar al cliente a un nivel adecuado o razonable de funcionamiento ya que este presenta trastornos mentales o niveles de malestar clínicamente significativos (Williams, 2018). El *coaching*, por el contrario, trabaja con un individuo que ya está funcionando adecuadamente y lo lleva a un nivel más alto de funcionamiento. Desde una perspectiva teórica, el *coaching* se centra en el futuro, la identificación de barreras, el establecimiento de objetivos, la planificación y la acción creativa. El *coaching* trabaja activamente con la mente consciente para facilitar que el cliente entre en un futuro

preferido mientras también vive una vida satisfactoria en el presente. Si está ayudando a las personas que funcionan adecuadamente a alcanzar niveles más altos de funcionamiento mediante el uso de técnicas de coaching, es probable que no se esté haciendo terapia. (Williams, 2018)

#### **5.4.2 Arreglar frente a Crear**

¿Por qué los clientes van a consultar? William (2018) dice que, en la mayoría de las prácticas clínicas, los pacientes presentan un problema que quieren que el terapeuta resuelva o porque alguien más los ha enviado para que se los arregle. Los psicoterapeutas ven a muchos de estos últimos en terapia marital y terapia infantil. Añade el mismo autor que, aplicando el modelo médico tradicional de terapia, el terapeuta probablemente emprendería las siguientes estrategias:

Hablar con el cliente sobre sus historias personales y médicas y el tratamiento previo de salud mental. Explorar la historia y la duración del problema. Discutir por qué la cliente cree que podría tener este problema en este momento de su vida y continuar reuniendo información actual e histórica pertinente. Consultar el DSM (Manual de diagnóstico y estadístico de trastornos mentales) más reciente o el ICD (Clasificaciones internacionales de enfermedades), proporcionar un diagnóstico al cliente y desarrollar un plan de tratamiento (Williams, 2018). Si el cliente tiene seguro, el diagnóstico debe esperar a que la compañía de seguros acepte. De lo contrario, el terapeuta se enfrenta al dilema común de decidir si asignar un diagnóstico de DSM que permita al cliente obtener un reembolso de seguro. Muchos terapeutas lo hacen simplemente para permitir que el cliente obtenga un reembolso, no porque el diagnóstico sea de alguna manera útil. Esta situación es la realidad de la atención médica administrada y la aplicación rígida del modelo médico a

las profesiones auxiliares, que es principalmente el caso en los Estados Unidos (Williams, 2018).

Más allá de este dilema, el terapeuta debe considerar la perspectiva del cliente a lo largo de esta relación. Los clientes asumen que serán fijos y lograrán una curación emocional como resultado de su relación con un terapeuta y es por eso que buscaron terapia en primer lugar. Los clientes de coaching, por otro lado, buscan un coach por miles de razones, la mayoría de las cuales se relacionan con su futuro (Williams, 2018). Por lo general, los clientes nuevos no asisten porque tienen un problema importante, ciertamente no uno psicológico importante. No asisten con una disfunción y típicamente no tienen dolor. Es posible que tengan un poco de malestar general porque quieren más vida y no saben cómo obtenerlo. Los economistas llaman a esta categoría de personas bien preocupadas. No necesitan, o generalmente ni siquiera desean, una etiqueta de diagnóstico. No tienen algo roto que necesita un experto para arreglarlo. Solo quieren más de algún aspecto de su vida y asumen que al trabajar con un coach, lograrán un mayor éxito en la planificación, el establecimiento de objetivos y la creación de la vida de sus sueños. (Williams, 2018)

Si un cliente con un problema psicológico importante acude a ver a un coach de vida, la acción apropiada es referirlo a un terapeuta calificado. Los coaches deben ser competentes para reconocer clientes de coaching inadecuados, así como las pautas éticas de mantener tanto una terapia como una práctica de coaching (Williams, 2018). Como regla general, es importante mantener millas entre las prácticas de coaching y terapia si se elige tener ambas. Además, una vez que una persona ha sido cliente de coaching, no es prudente llevarlo a la práctica de terapia. Lo contrario también es cierto en la mayoría, pero un

terapeuta puede hacer coaching con un antiguo cliente de terapia siempre y cuando haya un final concreto de la relación de terapia y la nueva relación de coaching se inicie de manera formal y clara. Los terapeutas que han añadido un nicho de coaching para su negocio también mantiene una lista de terapeutas calificados para referencias. Del mismo modo, los terapeutas a veces remiten a los clientes a coaching personal cuando han resuelto sus problemas terapéuticos y están listos para seguir adelante con el diseño y los planes de su vida. (Williams, 2018)

### **5.4.3 Profesional frente a colegial**

Características de la relación ayudante-cliente. La relación de *coaching* es igualitaria, colegial y equilibrada, y tiene el sabor de una asociación activa. Los coaches personales asumen que los clientes tienen el conocimiento necesario y las soluciones; el coach simplemente ayuda a desbloquear su sabiduría. Como ejemplo esta diferencia dialógica entre clientes de terapia y coaching presente en lo propuesto por Williams (2018)

Cliente de terapia: "Simplemente no sé qué me pasa, estoy muy deprimido".

Cliente de *coaching*: "No estoy seguro de a dónde ir; quiero tener más tiempo con mi familia, pero no estoy seguro de cómo hacer que funcione y mantener este trabajo".

Los clientes de *coaching* a menudo saben a dónde quieren ir; los *coaches* les ayudan a aclarar los objetivos y ver su camino más claramente. No hay un diferencial de poder per se en el coaching. Los buenos *coaches* hacen un esfuerzo consciente para mantener la relación equilibrada. (Williams, 2018)

El coaching normalmente es muy abierto, a menudo amigable, informal y ligero. Los *coaches* de vida se ríen con sus clientes y, cuando es apropiado, incluso pueden bromear o molestar. Con precaución, *coaches* personales pueden sentirse cómodos compartiendo experiencias personales que son pertinentes a lo que el cliente está experimentando. Los clientes y *coaches* se sienten como si se conocieran en un nivel más profundo del que pueden ser las otras relaciones profesionales, y muchos clientes informan que aprecian esa franqueza. (Williams, 2018)

Al mismo tiempo, los *coaches* son profesionales y deben actuar en consecuencia. El Código de Ética de la *International Coach Federation* define los altos estándares de comportamiento profesional apropiados para la práctica del *coaching* de vida. La naturaleza colegial de la relación entre el entrenador y el cliente de ninguna manera disminuye la importancia de cumplir con las pautas éticas y profesionales (Williams, 2018).

#### **5.4.4 Limitado frente a Abierto**

¿Cómo se generan nuevos clientes? Los terapeutas que agregan *coaching* a sus negocios rápidamente notan la falta de estigma asociado a atraer nuevos clientes de coaching. La mayoría de las personas no hablan abiertamente sobre la necesidad de ver a un terapeuta, lo que dificulta la creación de esfuerzos de marketing que sean visibles y relacionales. Identificarse como un coach profesional en una situación social es mucho más fácil que afirmar que usted es un terapeuta. En contraste, es mucho más fácil establecer relaciones visibles y de apoyo con otros profesionales para referirlo a su negocio de coaching, y también es mucho más fácil hablar públicamente y sin estigma sobre lo que hace (Williams, 2018).

## **6 Metodología**

### **6.1 Enfoque de la investigación**

Esta investigación basada en indicado por Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio (2014) para una investigación de tipo cualitativo ya que las preguntas de investigación y la hipótesis de este trabajo no se obtendrán mediante la recolección de datos ni tampoco deben establecerse antes de realizar la investigación debido a que ambos elementos se pulen constantemente a medida que se van recolectando los datos y se analizan. Esto quiere decir que la revisión de literatura disponible puede realizarse durante cualquier momento de la investigación para enriquecer desde las primeras partes de la investigación hasta la elaboración del informe final de resultados. A medida que esta investigación cualitativa va avanzando es posible que sea necesario reconsiderar el espacio donde se planeaban recolectar los datos o también descubrir que es necesario modificar el tipo de muestra y la cantidad de sujetos requeridos para completar el informe final. Esta es una investigación cualitativa según los mismos autores, ya que en vez de intentar encontrar si los datos respaldan una teoría se intenta formular de los datos recolectados una teoría para explicar los hallazgos.

También se recolectarán datos no estandarizados que tienen que ver más con la perspectiva y las opiniones que tienen las personas de la muestra teniendo en cuenta elementos como el lenguaje verbal y no verbal percibidos por el investigador. Esta investigación es de naturaleza fenomenológica ya que no busca recolectar datos numéricos sino centrarse en describir de la manera más detallada posible cómo los sujetos de la muestra piensan, se sienten, y vivencian en ese momento el o los fenómenos por los que indaga el investigador. Si bien el coaching personal y la psicoterapia breve o focal son

herramientas claramente definidas la manera cómo éstas son percibidas y diferenciadas por los profesionales en estas áreas de la ciudad de Medellín es única y es por eso que se hace indispensable una investigación cualitativa.

Además este es un estudio que es de alcances descriptivos comparativos simples en la praxis, es decir que busca detallar y describir cómo diferencian la psicoterapia breve del coaching personal los psicoterapeutas, coach, y psicólogos coach de la ciudad de Medellín basándose en su formación y en su experiencia con sus diferentes propiedades y características (Hernández Sampieri et al., 2014). Esta investigación pretende recoger información acerca de los conceptos de *coaching* personal y psicoterapia breve o con fines focales que tienen los profesionales en estos campos en Medellín además de describir y comparar la opinión que tienen de los aspectos clave que diferencian ambas herramientas. En este trabajo no se pretende determinar cuál herramienta es de mayor o menor utilidad ni tampoco cual es la más apta para la población en general, el objetivo es dar una descripción detallada de los ángulos y dimensiones de la diferencia práctica que existe entre ambas herramientas previamente mencionadas (Hernández Sampieri et al., 2014). Para este fin hay definidas inicialmente algunas variables para medir el conocimiento que se tiene acerca de las diferencias entre las dos herramientas por parte de los profesionales entrevistados como lo son: Duración, relación profesional-paciente o profesional-cliente, objetivos, premisas fundamentales, límites, y factores que determinan para cuál herramienta es más apta la persona.

## **6.2 Población y muestra**

Dentro de la población a estudiar susceptible de ser estudiada se encuentran los siguientes tres grupos:

- Psicólogos profesionales
- Psicólogos profesionales y coach certificados
- Coach certificados

De los cuales se seleccionará una muestra de uno o dos individuos de cada uno sin distinción de género, edad y lugar de formación evitando variables ocultas o sesgos (Hernández Sampieri et al., 2014)

### **6.3 Procedimiento e instrumento**

Para llevar a cabo la investigación, se contactó la Institución Educativa Pio XI, ubicada en el municipio de La Unión. Se tuvo un acercamiento con los directivos para presentar los objetivos de la investigación y tener la autorización para la recolección de datos con los participantes voluntarios. Posteriormente se realizó la construcción de los instrumentos para la recolección de la información y se construyó un guion temático para llevar a cabo las entrevistas semiestructuradas.

Al contar con la autorización por parte de los asesores y con los instrumentos finalizados, se procederá a la aplicación de las entrevistas, de manera individual. Las entrevistas narrativas con guion temático se realizaron de manera individual, y serán grabadas en audio para su posterior digitación y procesamiento.

El análisis cualitativo de los datos implica un proceso paralelo entre la recolección de los datos y el análisis, para lo cual se tomaron los datos que pueden ser variados, pero basados en las narraciones de los participantes, como, por ejemplo: vídeos, fotos, audios, textos; en el caso de la presente investigación se obtuvieron los datos a través de entrevistas semiestructuradas, en donde fueron grabadas para luego ser transcritas y ordenadas (Hernández Sampieri et al., 2014).

En la investigación cualitativa se tomaron las preguntas de dos investigaciones previamente realizadas: *International Association of Personal & Professional Coaches* (Hayden & Whitworth, 2018), y otra por el *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* (Hart, Blattner, & Leipsic, 2001) se tomaron las mismas preguntas y se añadieron otras basándose en la diferenciación que realizó el psiquiatra y coach Williams (2018) entre psicoterapia y coaching. Al obtener las respuestas a esas preguntas por parte de los profesionales en el tema en la ciudad de Medellín se va a comparar si hay consistencia en las diferencias que plantean entre ambas herramientas o si por el contrario existe en nuestra ciudad una opinión diferente a la que dan los expertos a nivel internacional.

### **6.3.1 Instrumento**

El instrumento que se va a utilizar es una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas sin límite en el contenido de las respuestas, gracias a que estas brindan un tipo de información amplia y cercana a la percepción del entrevistado, permitiendo contraste de ideas entre ellos entrevistados y la literatura existente sobre el tema. En el Anexo 1 se presentan los formatos a utilizarse en las entrevistas.

Frente a los referentes y sus diferencias metodológicas para los estudios, uno por la *International Association of Personal & Professional Coaches* (Hayden & Whitworth, 2018), y otra por el *Consulting Psychology Journal: Practice and Research* (Hart, Blattner, & Leipsic, 2001), se evidencia la falta más investigaciones de este tipo por parte de psicólogos que analicen las diferencias existentes en especial en la práctica y no solamente la teoría (Grant, 2011) tanto en países angloparlantes como en Latinoamérica.

Además, este trabajo pretende enriquecer la literatura disponible en el tema aportando un estudio descriptivo comparativo de ambas herramientas y una aplicación

profesionales en el campo en una ciudad latinoamericana como Medellín donde el conocimiento y la labor realizada por los profesionales de la diferencia entre ambas herramientas aún no ha sido investigado.

#### **6.4 Consideraciones éticas**

Las investigaciones que involucran seres humanos como objeto de estudio están presididas por una serie de consideraciones éticas que buscan prevalecer el criterio de respeto a la dignidad, los derechos y el bienestar de la población a investigar amparados en la constitución colombiana. Por su parte, la ley 1090 del año 2006 reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología y por la cual se dicta el Código Deontológico y Bioético, en el caso específico de Colombia las investigaciones científicas que involucran seres humanos están regidas por la resolución N° 008430 de 1993.

Frente a lo anterior se presentan los siguientes elementos a tener en cuenta:

- *Consentimiento informado*: es el documento legal en el cual se le expresa al participante la justificación y el objetivo de la investigación, los procedimientos que vayan a utilizarse, los beneficios o riesgos que puedan presentarse, la libertad de retirar su consentimiento en cualquier momento y la seguridad de que no se identificará a la persona y se conservará la confidencialidad de la información obtenida. En el caso de los menores de edad o personas con discapacidad física o mental, el consentimiento deberá ser firmado por sus representantes legales mayores de edad.

- *Voluntariedad*: la participación de los individuos será totalmente voluntaria, es decir que las personas deben saber que tienen la opción de participar o no en la investigación y que tienen el derecho a retirarse en cualquier momento.

- *Derecho al anonimato:* se deberá respetar la información suministrada por el participante, de acuerdo con las reglas de confidencialidad. Para respetar la identidad de las personas se utilizarán distintivos, los recursos audiovisuales serán utilizados con máxima discreción y exclusivamente con fines investigativos.

#### 6.4.1 Consentimiento Informado

**Título:** Establecer las diferencias principales entre los servicios de *coaching* terapéutico y psicoterapia breve mediante la entrevista a expertos en la ciudad de Medellín 2019.

**Investigador:** David Mejía Sarasa

**Número y contacto de docente responsable**

3014158419

**Lugar:**

La investigación se llevará a cabo en la ciudad de Medellín durante el primer semestre del 2019.

**Introducción:**

Usted \_\_\_\_\_, ha sido invitando a participar de la investigación “**Diferencias entre la psicoterapia breve y el *coaching* personal o terapéutico**”. Antes de que usted decida participar en el estudio queremos que por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que usted considere importantes para asegurarse de que entiende los procedimientos del estudio, incluyendo los riesgos y los beneficios.

**Propósito del estudio:**

Establecer las diferencias entre un proceso de *coaching* personal y una psicoterapia breve

mediante la entrevista a una muestra significativa de expertos en la ciudad de Medellín.

### **Practicantes en el estudio:**

En este proyecto lo principal para tener en cuenta es que el objetivo no es determinar cuál herramienta es más efectiva o mejor que la otra (*coaching* personal y psicoterapia focal o breve) sino esclarecer los límites y los campos de acción donde se hace más apropiado utilizar cada herramienta. Partiendo de esta premisa se entrevistarán a 2 psicólogos clínicos, dos *coach* personales, y dos psicólogos *coach* que laburen en la ciudad de Medellín, que tengan por lo menos 5 años de experiencia en su campo, que tengan mínimo 24 años y máximo 70 años, si es hombre o mujer no es importante ya que el género nada tiene que ver con esta investigación.

### **Procedimientos:**

En caso de aceptar participar usted deberá contestar de forma anónima un cuestionario donde busca evidenciar qué tanto conoce acerca del fenómeno del *coaching* personal, qué tanto conoce acerca de la psicoterapia breve, y dónde se dibuja la delgada línea que separa a ambas. Es de gran importancia para quien realiza este trabajo el poder crear conocimiento acerca de lo útiles que pueden ser ambas herramientas teniendo en cuenta lo que las diferencia en la praxis, y además advertir a los profesionales de ambas partes acerca de si existen prejuicios y opiniones sin sustentos teóricos ya que bien o mal según Passmore (2010) el *coaching* vino para quedarse y es decisión de los psicólogos y *coach* si establecen límites comprensibles entre ambos o se limitan a satanizarse los unos a los otros.

En caso de aceptar ser parte de este estudio se concretará lo antes posible una reunión donde el entrevistador realizará una serie de preguntas semi-estructuradas donde el entrevistado goza de mayor libertad para expresar sus opiniones y conocimientos sobre la diferenciación entre *coaching* personal y psicoterapia de breve duración.

### **Riesgos o Incomodidades**

Esta investigación no involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico, ni moral. Sin embargo puede ocurrir que alguno de los entrevistados no esté de acuerdo en considerar el *coaching* personal como herramienta, o que es lo mismo que la psicoterapia breve, o que alguna viene a quitarle campo de acción a la otra. Si usted considera que no conoce qué diferencia ambas herramientas más allá de los prejuicios que sienten algunos profesionales de ambas profesiones por favor hágaselo saber al entrevistador ya que se busca indagar por datos de valor científico apoyados en su formación como profesional y en sus años de experiencia en dicha profesión. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá expresarlo a los investigadores o a quien crea necesario.

### **Beneficios:**

Debe quedar claro que usted no recibirá ningún beneficio económico por participar en este estudio. Su participación es una contribución para el desarrollo de la ciencia y el conocimiento de los futuros psicólogos clínicos, *coach*, y psicólogos *coach* en Medellín. Existe un dicho que dice “la ignorancia es atrevida y el conocimiento es reservado ” en este el historiador Tucides hace referencia a la habilidad que tiene el ser humano para hablar y opinar de aquello que desconoce y le es novedoso, muy similar a la postura de algunos

autores (Grant, 2011; Passmore, 2010; Williams, 2018) quienes afirman que así los eruditos en psicología tratan de ignorar el *coaching* este último es una herramienta que llegó para quedarse y que aún está en el boom de todo su potencial convirtiéndose en USA en la primera opción de las empresas para capacitar equipos de trabajo y personas en cargos directivos. Esta investigación tiene como beneficios romper con esa nube de prejuicios distorsionados basados en la desinformación para totalizar las dificultades que han tenido el *coaching* personal o la psicoterapia breve y decir que alguna de las dos no sirve o es dañina.

#### **Privacidad y confidencialidad:**

La información personal que usted dará a nuestros investigadores en el curso de este estudio permanecerá en secreto y no será proporcionada a ninguna persona diferente a Usted bajo ninguna circunstancia. A las encuestas se les asignará un código de tal forma que el personal técnico, diferente a los docentes investigadores, no conocerá su identidad. El equipo general de la investigación y el personal de apoyo sólo tendrá acceso a los códigos, pero no a su identidad. El entrevistador que lo evalúe a usted pertenecen al staff de investigadores y tendrá acceso a su identidad en el momento en que se le esté realizando la encuesta, pero no conocerá el código de los resultados, por razones de seriedad del diseño de la investigación y para que Usted pueda tener la certeza de que su identidad y sus datos personales no serán revelados. Los resultados de esta investigación pueden ser publicados en revistas científicas o ser presentados en las reuniones científicas, pero la identidad suya no será divulgada.

La información puede ser revisada por el Comité de Ética en la Investigación de las

instituciones participantes, el cual está conformado por un grupo de personas quienes realizarán la revisión independiente de la investigación según los requisitos que regulan la investigación.

**Derecho para retirarse del estudio:**

Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento. Sin embargo, los datos obtenidos hasta ese momento seguirán formando parte del estudio a menos que Usted solicite expresamente que su información sea borrada de nuestra base de datos. Al retirar su participación Usted deberá informar al grupo investigador si desea que sus respuestas sean eliminadas, los resultados de la evaluación serán incinerados.

No firme este consentimiento a menos que usted haya tenido la oportunidad de hacer preguntas y recibir contestaciones satisfactorias para todas sus preguntas.

Si usted firma aceptando participar recibirá una constante por parte de la Universidad EAFIT.

**CONSENTIMIENTO**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Firma del Participante

CC.

---

Firma del Investigador Principal

CC.

## **7 Recolección de datos y análisis de resultados**

Por medio de las entrevistas realizadas los diferentes referentes y disponibles en el Anexo 2 del presente trabajo se realiza un análisis por categoría de las respuestas brindadas por los entrevistados separándolos por profesión: Psicólogo, psicólogos coaches, y coaches solamente.

### **7.1 Categoría 1-Diferencias críticas entre psicoterapia focal y *coaching***

#### **Psicólogos *Coaches***

Para los psicólogos coach ambas cosas se encargan de acompañar a un ser humano a estar mejor sin embargo lo que cambia es la necesidad. Los pacientes de psicoterapia necesitan solucionar crisis, emociones, eventos traumáticos en su pasado, dolores fuertes, y en general síntomas clínicos. Los coachees (clientes de coaching) necesitan acompañamiento para lograr objetivos de desarrollo y activar sus potenciales para lograr metas muy específicas de orden no clínico y sin una sintomatología.

#### ***Coaches***

La psicoterapia tiene un bagaje histórico mucho más amplio que el coaching. Explica el comportamiento humano desde la ciencia y profundiza en las dinámicas mentales, tiene un componente investigativo. El *coaching* no surge de la ciencia sino del deporte, como un entrenador que capacita a su equipo física y mentalmente hacia un objetivo en un tiempo determinado. El *coaching* opera desde la motivación, el dominio de la mente y la emoción, la programación, la inspiración, no estudia los efectos de estos factores en el cuerpo y la conducta a profundidad como la psicología, sino que trabaja sobre ellos para alcanzar metas

específicas.

## **Psicólogo**

El *coaching* tiene metas claramente definidas mientras que la terapia tiene metas que pueden ser abstractas, la psicoterapia busca el buen vivir pero sin centrarse específicamente en un logro o una meta. Para temas muy focales que tengan que ver con lo organizacional y lo específico es más apto el *coaching*. El pedido de la persona o la demanda es lo que determina si es más *coaching* y psicoterapia, si un paciente tiene un problema laboral o deportivo es mejor remitirlo a *coaching* a que solucione y calme ese ruido y luego ya regrese a terapia para tratar el ser de manera más amplia, profunda, y completa. La terapia focal clínica se centra en un problema pero por dificultades de tiempo como porque la EPS solo paga un número de consultas, o la persona se va del país, o vino por un tiempo corto, y siempre hacia un pedido de orden emocional como la angustia, mientras que los clientes e *coaching* o coachees tienen necesidades de alcanzar objetivos y no de síntomas clínicos ni sentimientos problemáticos.

### 7.2 Categoría 2- La relación coach-coachee vs psicoterapeuta-paciente

#### **Psicólogos Coaches**

En ambas la persona se conecta con el profesional porque lo elige como el indicado para el proceso. En la relación psicoterapéutica el paciente crea más dependencia porque los temas a tratar son más traumáticos y emocionales, requiere sentirse más protegido y contenido por el terapeuta lo cual genera una cercanía. En *coaching* no se da esa cercanía porque no hay necesidad de sentirse tan protegido, son pocas sesiones, y no se da esa transferencia donde el paciente busca ser "salvado" como en la psicoterapia. Es más intensa y cercana la

relación terapéutica, más de dependencia emocional mientras que en el *coaching* es más de afiliación emocional, afecto, admiración y gratitud. En psicoterapia primero se lleva al paciente a estar en un estado menos vulnerable para poder tomar decisiones mientras que en *coaching* de entrada el coachee tiene que tomar decisiones y acciones concretas.

## **Coaches**

Un psicólogo sigue un debido proceso protocolario para hacerse un cuadro clínico del paciente y luego profundizar en aspectos del pasado por sanar, en *coaching* se trabaja estrictamente sobre el estado presente y el estado deseado futuro del coachee para crear un camino y activar los recursos que lo lleven hacia allá. En psicoterapia se enmarca el presente del paciente en un cuadro clínico y se buscan las causas de este en su historia de vida. En ambas hay un acompañamiento donde antes que profesionales el coach y el psicoterapeuta guían al otro como seres humanos que desde una metodología conversacional buscan que se de cuenta de cosas y a través de ejercicios y prácticas se haga cargo de esa realidad.

## **Psicólogo**

La relación de *coaching* es mucho más ligera y fresca ya que el coach puede dar a conocer su vida personal, sus creencias, su historia de vida, y cosas de su ser. En psicoterapia la relación es más seria y simbólica ya que el terapeuta busca borrarse un poco a sí mismo para que el paciente pueda desplegar más a profundidad su realidad personal.

### 7.3 Categoría 3- Qué si y qué no hacer con un coachee y un paciente

#### **Psicólogos coaches**

En una psicoterapia para manejar temas críticos y emocionales el contacto físico es más necesario para hacer una contención del paciente, al menos en las corrientes más humanistas y transpersonales. En el *coaching* como no hay crisis es menos necesario tener que ir más allá de la conversación ya que el coachee no está tan vulnerable como si lo puede estar un paciente. No es que existan prohibiciones de qué hacer y qué no hacer con un coachee o un paciente, pero sí tener presente que si se presentan cosas muy emocionales y clínicas es necesario informarle a la persona que ya no es un proceso de *coaching* donde hay un enfoque y un límite de sesiones sino una psicoterapia porque así el proceso de *coaching* no puede continuar. En psicoterapia el psicólogo no comparte experiencias personales ni testimonios como si puede suceder en el *coaching*, se puede entregar herramientas de *coaching* a un paciente, pero no historias personales del terapeuta ni consejos.

#### **Coaches**

Lo principal en *coaching* es determinar si el coachee en la primera conversación está en condiciones emocionales óptimas para el proceso. Cuando el cliente se remite mucho al pasado, hay historia de abusos, o patologías psiquiátricas es importante no improvisar ni ensayar con temas clínicos o dramas psicológicos. Hay que informarle al coachee que ese tipo de cosas no son del dominio del coach y debe buscar ayuda psicológica.

#### **Psicólogo**

No es que ambas cosas sean incompatibles, eso sí no se deben hacer los dos procesos al

mismo tiempo ya que eso va a tener un costo sobre al paciente y a restar la eficacia de ambas intervenciones. En la psicoterapia no debe haber cosas que le indiquen al paciente las creencias personales del terapeuta, hay que ser más neutro.

#### 7.4 Categoría 4- Límites del *Coaching*

##### **Psicólogos *Coaches***

Un coach que no sea psicoterapeuta debe buscar asesoría o investigar acerca de los aspectos psicopatológicos básicos como los síntomas de los cuadros clínicos comunes. El *coaching* no debe buscar enfascar jamás a las personas en cuadros clínicos ya que luego es difícil sacarlos de ahí, pero si tener presente que todos pueden tener síntomas y hay niveles de intensidad y regularidad de estos donde no puede entrar a hacer *coaching* nunca. Cosas sencillas que puede tener en cuenta el *coaching* para esta tarea son aspectos del comportamiento como el sueño, la alimentación, las rutinas de vida, los pensamientos regulares, si el coachee toma drogas psiquiátricas, y los estados emocionales. También los coach que no son psicólogos deben tener precaución cuando utilizan técnicas que vienen de la psicología como la hipnosis, la silla vacía, y las líneas del tiempo en PNL ya que no saben esto que puede mover y desencadenar en la persona y no tienen las herramientas para hacer contención y se produce una crisis o algo grave como una psicosis. El problema es que un coach que no sabe de psicología no sabe identificar estas señales clínicas con tanta facilidad y puede verse en problemas.

##### **Coaches**

El *coaching* se centra en trabajar con el momento presente ofreciendo toda la coherencia

posible, prestando atención al lenguaje corporal, los postulados lingüísticos, y las emociones. Todo esto desde un enfoque hacia lo presente y consciente, el *coaching* NO opera con la mente inconsciente ni con lo oculto, entonces cuando una persona se evade en el pasado, asume un papel de víctima, o se ancla en una emoción que no identifica y no lo deja ser coherente eso ya le pertenece a la psicoterapia. El *coaching* puede tener beneficios terapéuticos, pero no es una psicoterapia, la ICF (*International Coaching Federation*) en sus 11 principios es sumamente clara con esto, pero hay personas que hacen un curso o un diplomado y comienzan a ofrecerse como coach profesionales sin certificarse de forma seria. Entonces sucede es que un *coach* mal formado puede abrir en su inocencia temas terapéuticos y no tener las habilidades para cerrarlos, por eso la importancia de referir y formarse en una institución seria que les enseñe a respetar y no improvisar con un ser humano.

### **Psicólogo**

La inocencia puede ser dañina para un paciente y terminar dañándolo ya que si el paciente presenta síntomas y el coach se enfrasca en creer que la voluntad todo lo puede y que la mente es capaz con lo que sea va a desestimar que existen las pulsaciones inconscientes que están en una lucha interna constante. El paciente puede llegar a angustiarse más al creer que con buena voluntad puede controlar cosas que son clínicas y terminar por frustrarse, ofenderse, o sentirse inútil. Hay que tener precaución de no forzar ni sobre exigir a las personas, la condición humana es una lucha continua hasta cuando se duerme y hay algunas luchas que son demasiado grandes para que las maneje el *coaching*.

#### 7.5 Categoría 5- Límites de la psicoterapia focal

### **Psicólogos Coaches**

Los psicoterapeutas focales deben tener presente que aunque ellos posean herramientas muy interesantes para motivar a una persona su foco es principalmente atender una situación emocional que busca un alivio. El *coaching* es un acompañamiento focal que aunque también motiva a la persona pasa de largo lo emocional y se centra en desarrollar habilidades y talentos naturales para que esta pueda llegar de un punto X a un punto Y en un tiempo corto. Así que es maravilloso poder traer emocionalmente a una persona a un estado emocional mejor pero ese énfasis en los objetivos y las metas gestionando talentos naturales son la especialidad del *coaching*. Un psicoterapeuta focal debe tener presente que su trabajo toma en cuenta lo pasado, lo profundo, una mirada muy amplia así sea enfocada a un tema emocional, el *coaching* por su parte trabaja con lo consciente en el presente orientado a lo futuro, y las habilidades y talentos por desarrollar para alcanzar objetivos materiales tangibles. En el *coaching* aunque se entregan herramientas no hay parámetros ni un paso a paso teórico científico a seguir como si los hay en la psicoterapia, mediante preguntas reflexivas el coachee es quien encuentra qué ritmo, qué habilidades, qué metas, y en qué tiempo va a trabajar para lograr objetivos tangibles.

### ***Coaches***

En la psicoterapia breve no es posible trabajar únicamente hacia el futuro ni se puede dejar de lado las teorías que fundamentan su práctica, el *coaching* puede centrarse en dar un acompañamiento humano y nada más. Es posible utilizar herramientas de la psicología en *coaching* pero no se puede enfrascar el proceso en nada protocolario ni seguir un recetario de orden científico o médico ni se deben hacer cuadros clínicos. Por último, para hacer *coaching* no es suficiente con saber una herramienta o una teoría, hay que convertirse en esa herramienta y en esa teoría, hay que demostrar desde la vida propia que esas

herramientas le han sido útiles al coach y transmitírselas al coachee.

## **Psicólogo**

Hay que centrarse y ser ejemplo de lo que se va a ofrecer, es difícil ser terapeuta de niños y decidir no tener hijos en la vida personal, se puede, pero es más difícil porque hay un punto ciego. Toda persona, psicoterapeuta o no si va a hacer *coaching* debe de formarse en una institución seria que cumpla con los estándares establecidos de calidad. Si se va a ser *coaching* organizacional o deportivo entonces hay que tener experiencia personal con el deporte y con las organizaciones, no es posible quedarse en las teorías y en los aprendizajes puramente teóricos y académicos.

### 7.6 Categoría 6- Quién dirige la psicoterapia focal y el *coaching*

#### **Psicólogos *Coaches***

El psicoterapeuta más que el coach debe tener presente que por su trayecto académico, por sus conocimientos y por su experiencia es quien debe conducir el espacio además porque muchos pacientes no están en condiciones de tomar la iniciativa. El *coaching* luego de ejercicios reflexivos con el coachee elige las herramientas que se van a utilizar y el coach le acompaña, en psicoterapia el terapeuta tiene un lugar del saber que lo vuelve más protagónico y participativo para ese acompañamiento al paciente.

#### ***Coaches***

En la psicoterapia las riendas y el cómo proceder lo tiene el psicólogo, las responsabilidades recaen sobre él ya que tiene el dominio sobre el saber cognitivo sobre lo que padece el paciente y como se debe intervenir. En el *coaching* es como un baile de dos, una corresponsabilidad, el coach no da respuestas ni resuelve, escucha y presta sus

herramientas y atención al coachee. Un psicoterapeuta puede seguir la terapia si el paciente se rehúsa a hacer y a tomar decisiones, un coach por el contrario debe de dar por terminado el proceso de *coaching* si el coachee se rehúsa a cumplir con los acuerdos pactados para lograr los objetivos. El *coaching* tiene que ser aceptado por el coachee, incluso si es enviado por empresas tiene que ser algo voluntario y con un alto nivel de compromiso por parte del coachee, es una herramienta donde quien decide si lo acepta o no es el coachee.

### **Psicólogo**

El terapeuta y el coach siempre llevan las riendas de alguna manera ya que son guías en un lugar que es desconocido para los clientes así que ambos profesionales les orientan y les advierten cuando se aproximan ciertos fenómenos para que no vayan a perderse. No es que sean figuras de autoridad, pero si son figuras de conocimiento que conocen por donde es más factible llegar a los objetivos.

#### 7.7 Categoría 7- Confidencialidad en *coaching* y psicoterapia focal

### **Psicólogos *Coaches***

En ambos procesos la confidencialidad tiene que ser total y absoluta para poder garantizar que se pueda entablar una relación de confianza. Así haya terceros como padres que mandan a los hijos o empresas que envían sus empleados tanto el psicólogo como el coach solo pueden compartir si se alcanzaron o no los objetivos por los que la persona solicitó alguno de los dos servicios al comienzo, de resto nada. En *coaching* organizacional las personas son quienes relatan a la empresa sus logros y dificultades durante el proceso, ellos deciden que comparten. Además, el *coaching* se limita a hablar de las habilidades de las personas y los talentos naturales que ya son de conocimiento dentro de la empresas pero

nada de las sesiones privadas.

### **Coaches**

En ambas es total, lo único que puede compartir cuando las personas son enviadas por terceros son los ítems o motivos por los que desde un principio se está solicitando el servicio para esa persona. En ambas el paciente o el coachee debe estar de acuerdo en recibir los acompañamientos y se les pregunta si saben por qué se les envió y si están de acuerdo con trabajar esos motivos. En *coaching* se puede compartir si la persona cumplió o no cumplió con los compromisos que previamente se establecieron antes de iniciar el proceso.

### **Psicólogo**

En los dos procesos hay completa confidencialidad, incluso si hay algo empresarial de por medio la persona tiene la libertad de decidir hasta donde comparte, además en *coaching* de entrada el coachee sabe que cosas serán de conocimiento público así que él mismo decide que comparte.

## **7.8 Categoría 8- Estigmas en psicoterapia y *coaching***

### **Psicólogos Coaches**

Aún existe estigma para asistir a psicoterapia más que para ir a *coaching* ya que se ha malentendido para que sirven ambos procesos. Las personas creen que como qué pena ir donde un psicoterapeuta mejor me voy para donde un coach porque lo usan los famosos, los ejecutivos, está de moda, suena bonito, y no implica enfermedad para la sociedad. Sucede entonces que las empresas contratan coach porque no quieren sino enfocarse en resultados y a estos profesionales inevitablemente les toca enfrentarse con los problemas de orden

psicológico y clínico que surgen con los directivos y sus equipos.

### **Coaches**

Uno de los coach plantea que es más fuerte para la psicoterapia porque el cerebro inmediatamente lo asocia con estar loco, hay una resistencia inconsciente porque lo que no se conoce genera temor. La gente se siente más cómoda diciendo que va donde el coach. El otro coach dice que cree que ya no hay estigmas porque ahora es más fácil reconocer que todos tienen cosas por cambiar y que un profesional como estos puede ser de utilidad. Eso si este último menciona que en las empresas no quieren que se vaya a hacer terapia porque están enfocados en la rentabilidad y los coach terminan viéndose envueltos en temas que pertenecen a la psicoterapia. También menciona que no todas las empresas pueden pagar un psicólogo clínico interior y que además las personas en su experiencia tienden a preferir hablar con el coach porque es alguien externo y temporal que no pertenece a la dinámica de la organización, que no puede opinar sobre él o ella, y tampoco tomar decisiones dentro de la empresa.

### **Psicólogo**

Para ambos hay estigmas porque hay personas que aún no creen que existe alguien que les pueda ayudar o que uno mismo es quien debe hacerse cargo de sus problemas. A ambas profesiones las puede estigmatizar la misma creencia de que no se necesita ayuda o que no hay nadie que pueda ayudar a esa o esas personas. A ambas profesiones las pueden tildar de charlatanería y cosas irreales para robar dinero.

## **7.9 Categoría 9- ¿Competen o no la psicoterapia focal y el *coaching*?**

### **Psicólogos *Coaches***

Son servicios diferentes y es el desconocimiento de para qué sirven cada uno lo que lleva a malentendidos, todo ser humano que necesita ayuda se beneficia de ir donde un psicoterapeuta o donde un coach incluso los mismos profesionales en las dos metodologías. Ambas pueden tener cosas similares pero la psicoterapia tiene una mirada científica, clínica, y profunda mientras que el *coaching* es un tema más focal y superficial. Es como comparar una persona que en redes da elementos o “*tips*” de vida saludable y tiene muchos seguidores, jamás tendrá la profundidad de un nutricionista profesional, pero eso no quita que pueda ayudar a otros. Parte de los fenómenos del mundo moderno es que cada vez aparecen más intervenciones y personas como sabios en diferentes temas y muchísima gente les cree y los sigue solo porque reflejan en su estilo los beneficios de vida las cosas que promueven.

### ***Coaches***

El *coaching* es un complemento para cualquier profesión que quiera incluirla como una de sus herramientas, si alguien quiere criticar el *coaching* que primero vaya, lo conozca, y entienda cómo funciona para poder dar una opinión desde el saber y no desde la ignorancia. Como decía Carl Jung “lo que resistes te somete y lo que aceptas te transforma”. Existe un gran vacío en la academia en general porque preparan profesionales con un montón de saberes académicos pero que cuando entran al mundo laboral se dan cuenta que todos esos procesos y saberes son con otras personas así que requieren de habilidades relacionales, comunicación asertiva, administración efectiva del tiempo, inteligencia emocional, y otras habilidades para relacionarnos mutuamente. Lo que hace que una persona igual de estudiada que otra sea más efectiva y feliz son sus habilidades interpersonales y en eso hay un vacío gigante en la academia para capacitar a sus profesionales y es ahí donde entra el

*coaching*.

## **Psicólogo**

El *coaching* en varias ocasiones es un trabajo complementario como lo es la psiquiatría, nada riñe con nada porque cada cosa está diseñada para una demanda específica diferente, además en terapia todo cabe ya que el fin último es lograr ayudar a un ser humano y si el *coaching* puede prestarse para eso bienvenido sea.

### **7.10 Categoría 10- Trabaja el *coaching* en presente, pasado o futuro**

#### **Psicólogos *Coaches***

Además de estar enfocado en lograr metas a futuro también busca activar y potenciar los talentos naturales que residen dentro de cada ser humano, luego esos talentos si se enfocan hacia el futuro en metas específicas para aprovechar los esfuerzos de forma efectiva. El *coaching* se centra en cómo estoy hoy y a dónde quiero llegar el día de mañana mientras que en la psicoterapia si se entra a sanar el pasado para poderlo reintegrar al presente.

#### ***Coaches***

El *coaching* revisa el presente de la persona e identifica sus potenciales y recursos naturales para desarrollar un plan de trabajo a futuro que garantice ciertas metas en un tiempo relativamente corto. Solo entra al pasado cuando hubo una experiencia exitosa que se esta intentando replicar en el presente.

## **Psicólogo**

Si, por lo general si, ya las ramas de *coaching* ontológico que trabajan más el ser entran un poco más al pasado y creo que ese sólo lo deberían practicar las personas que también son

psicoterapeutas.

### **7.11 Categoría 11- Cómo explicar la diferencia fácilmente**

#### **Psicólogos *Coaches***

Cuando se revisan temas con los padres, síntomas, cuando se revisa la infancia, la emoción y cosas así se está hablando de terapia, cualquier énfasis en el pasado para algo que no sea copiar recursos de una experiencia exitosa es más una psicoterapia. ¿Qué necesito sanar en mi vida? Es psicoterapia ¿Qué siento posible hacer con mi vida? es *coaching*.

#### ***Coaches***

Ambos profesionales sienten que ya respondieron la pregunta

#### **Psicólogo**

Es como una casa embrujada, en una psicoterapia se va a abrir la puerta e invitar a los fantasmas a ir saliendo para preguntarles qué quieren, quiénes son, y qué necesitan, mientras que en un proceso de *coaching* se entra a la casa y se le dispara a un fantasma en específico sin preguntarle nada.

### **7.12 Categoría 12- ¿Cuándo *coaching* y cuando psicoterapia?**

#### **Psicólogos *Coaches***

Si en las conversaciones iniciales los tonos emocionales son muy altos y la capacidad de autorregulación es muy bajita es más apto una psicoterapia. De igual forma cuando la persona busca excusas para no cumplir con los objetivos donde se reflejan resistencias y niveles de angustia. Aunque no es sólo con logro de objetivos ya que hay personas con muy

buena disciplina pero que está al servicio de traumas emocionales fuertes entonces aunque saquen muchos resultados estos van a tener un costo emocional muy grande. Hay que estar atentos primero que todo al motivo de consulta o a la demanda, si es algo focal que tiene que ver más con habilidades de vida y objetivos dentro de la empresa y no existen señales de síntomas muy marcados entonces es mejor *coaching*, de lo contrario y si hay algo más allá de un deseo de lograr una meta entonces es mejor una psicoterapia.

### ***Coaches***

El psicólogo es más apto cuando es necesario construir un puente entre un trauma del pasado que genera conflictos y el presente donde se ayuda a comprender y revivir esa vivencia para dar alivio. El coach por otro lado construye un puente entre la situación presente y un objetivo anhelado a futuro analizando los talentos naturales del coachee para alcanzarlo. Cuando hay traumas, historias fuertes, patologías psiquiátricas hay que tomar el puente hacia el pasado y sería imprudente intentar centrarse solamente en el que lleva a la persona hacia sus metas futuras. Lo más importante es que ambos profesionales comiencen a respetarse y entenderse para así poder darle a los clientes la atención que necesitan dependiendo del pedido.

### **Psicólogo**

El pedido es lo más importante, cuando es muy específico y tiene que ver con lo laboral o lo deportivo es más eficiente enviar a la persona donde un coach. Más allá de eso se entra a la psicoterapia.

## 8 Conclusiones

En general se puede concluir que los expertos entrevistados aunque con diferentes formaciones fueron congruentes y consistentes en las diferencias que plantearon entre ambas intervenciones. En ninguna de las entrevistas se evidenciaron respuestas sesgadas o prejuiciosas por parte de ninguno de los expertos, todos ellos desde su experiencia y desde su vasta formación académica sustentaron con argumentos el por qué el *coaching* y la psicoterapia breve, aunque similares ante el ojo de los consumidores, están diseñados para trabajar de maneras completamente distintas y enfocados hacia consumidores diferentes. Es la desinformación por parte del público que demanda estos servicios y las opiniones de profesionales que desconocen los sustentos teóricos de ambas disciplinas que se originan los malentendidos y las ideas erróneas que intentan justificar que los coaches son profesionales que pretenden incursionar en el campo de la psicología.

Sin embargo es importante también mencionar que la falta de control en los programas de certificación como coach también se presta para que muchas personas que sólo han vivido lo que se llama “una experiencia en *coaching*” (que vendrían siendo los cursos cortos y los diplomados) se autoproclamen profesionales en el tema y desde la desinformación y la falta de conocimientos teóricos y éticos salgan a ejercer sin saber distinguir entre lo que es un coach y un paciente. También las empresas en su afán por potenciar la rentabilidad ponen a los coach en situaciones difíciles donde muchos de los empleados no cuentan con un apoyo psicólogo y se ven obligados a consultar sus quejas clínicas al profesional en *coaching* que está intentando ayudarles a alcanzar sus objetivos.

## 9 Bibliografía

- American Psychological Association. (s/f). Entendiendo la psicoterapia. Recuperado el 15 de febrero de 2019, de <https://www.apa.org/centrodeapoyo/entendiendo-la-psicoterapia>
- Bartlett II, J. E., Boylan, R. V., & Hale, J. E. (2014). Executive Coaching: An Integrative Literature Review. *Journal of Human Resource and Sustainability Studies*, 02(04), 188–195. <https://doi.org/10.4236/jhrss.2014.24018>
- Bresser, F., & Wilson, C. (2010). What is coaching? En J. Passmore (Ed.), *Excellence in Coaching: The Industry Guide* (2a ed., p. 360). London: Association for Coaching. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1065-9293.59.1.68>
- Cambridge English Dictionary. (2019). COACH. Recuperado el 19 de marzo de 2019, de <https://dictionary.cambridge.org/us/dictionary/english/coach>
- Fiorini, H. J. (1977). *Teoría y técnicas de psicoterapias*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Vision.
- Gormley, H., & van Nieuwerburgh, C. (2014). Developing coaching cultures: a review of the literature. *Coaching*, 7(2), 90–101. <https://doi.org/10.1080/17521882.2014.915863>
- Grant, A. M. (2011). Developing an agenda for teaching coaching psychology. *International Coaching Psychology Review*, 6(1), 84–99. Recuperado de <http://0-search.ebscohost.com.library.ucc.ie/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=59578547&site=ehost-live>
- Grant, A. M., & Green, R. M. (2018). Developing clarity on the coaching-counselling conundrum: Implications for counsellors and psychotherapists. *Counselling and*

*Psychotherapy Research*, 18(4), 347–355. <https://doi.org/10.1002/capr.12188>

Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive–behavioral, solution–focused life coaching: Enhancing goal striving, well–being, and hope. *Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142–149. <https://doi.org/10.1080/17439760600619849>

Hart, V., Blattner, J., & Leipsic, S. (2001). Coaching Versus Therapy. A Perspective. *Consulting Psychology Journal*, 53(4), 229–237. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.53.4.229>

Hayden, C. J., & Whitworth, L. (2018). DISTINCTIONS BETWEEN COACHING AND THERAPY. Recuperado el 20 de febrero de 2019, de <https://www.ellengcoaching.com/wp-content/uploads/2018/04/coaching-therapy.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). Mexico D.F.: McGraw-Hill / Interamericana Editores S.A. De C.V.

International Coach Federation. (2018). ICF History. Recuperado el 15 de marzo de 2019, de <https://coachfederation.org/history>

International Coach Federation - Capítulo España. (2014). Definición del coaching según ICF. Recuperado el 10 de marzo de 2019, de <https://www.icf-es.com/mwsicf/sobreicf/definicion-coaching-icf-espana>

Ives, Y. (2008). What is ‘ Coaching ’? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal*, 6(2), 100–113. <https://doi.org/http://ijebcm.brookes.ac.uk/documents/vol06issue2-paper-08.pdf>

- Kemp, T., & Green, S. (2010). *Executive Coaching for the Normal &quot;Non-Clinical&quot; Population: Fact or Fiction? Once upon a time, back in 2004....*  
Recuperado de  
<https://sydney.edu.au/science/psychology/psychcoach/conferences/coaching2010/presentations2010/kemp-green.pdf>
- Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos. *Revista Temas De Educacion N°*, 7(7), 716–7423.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Passmore, J. (Ed.). (2010). *Excellence in coaching : the industry guide* (2a ed.). London: Association for Coaching.
- Quick, E. K. (1996). *Doing what works in brief therapy : a strategic solution focused approach* (1a ed.). San Diego: ACADEMIC PRESS INC.
- Ramírez G., C. A., Lopera E., J. D., Zuluaga A., M. U., Ramírez C., V. E., Henao G., C. M., & Carmona H., D. M. (2014). *Relaciones psicología-psicoanálisis* (1a ed.). Medellín.
- Real Academia Española. (2014). Psicoterapia. Recuperado el 12 de marzo de 2019, de <https://dle.rae.es/?id=UXM7JbH>
- Scopus. (2019). Coaching - Analyze search results. Recuperado el 28 de febrero de 2019, de <https://www-scopus-com.ezproxy.eafit.edu.co/term/analyzer.uri?sid=db92fe3d85f1e18e8db7c2f18985a65c&origin=resultslist&src=s&s=TITLE-ABS-KEY%28coaching%29&sort=plf-f&sdt=b&sot=b&sl=23&count=14862&analyzeResults=Analyze+results&txGid=dba>

38910cb4490fd57acf2f

Spence, G. B., & Grant, A. M. (2005). *Evidence-Bases Coaching*. (M. Cavanagh, A. M.

Grant, & T. Kemp, Eds.) (1a ed.). Bowen Hills: Australian Academic Press.

Stober, D. R., & Grant, A. M. (Eds.). (2006). *Evidence based coaching handbook: Putting*

*best practice to work for your clients* (1a ed.). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Williams, P. (2018). Coaching VS. psychotherapy. *choice*, pp. 38–39. Recuperado de

<https://www.cce->

[global.org/Assets/BCC/Resources/CoachingvsPsychologyTheGreatDebate.pdf](https://www.cce-global.org/Assets/BCC/Resources/CoachingvsPsychologyTheGreatDebate.pdf)

## 10 Anexos

### 10.1 Anexo 1. Instrumento utilizado

#### Entrevistas

1. Desde su experiencia como profesional ¿Cuál cree que es la diferencia crítica entre psicoterapia y *coaching*?
2. ¿Cómo es la relación con un cliente de *coaching* diferente de una relación con un paciente de psicoterapia?
3. ¿Qué haría y no haría usted con un cliente de *coaching* en comparación a un cliente de psicoterapia?
4. ¿Cuáles considera usted son las precauciones que debe tener un *coach* que no está entrenado como psicoterapeuta?
5. ¿Qué cree usted que es único del *coaching* que un psicoterapeuta que quiere ser *coach* debe tener en cuenta?
6. ¿Quién diría usted que lleva las riendas en una psicoterapia y en un servicio de *coaching*?
7. ¿Cómo se maneja el contrato y la confidencialidad en un proceso de *coaching* y en uno de psicoterapia?
8. ¿Considera usted que las personas tienen un estigma para asistir a psicoterapia o a *coaching*?
9. ¿Considera usted que el *coaching* es un servicio que compite con la psicoterapia?
10. ¿Considera usted que el *coaching* sólo se centra en alcanzar objetivos a futuro?

11. ¿Cómo le explicaría de manera general a un paciente o cliente suyo la diferencia entre un servicio de *coaching* y una psicoterapia?
12. ¿Cuáles cree usted que son los indicativos de si un cliente es más apto para una psicoterapia o para un proceso de *coaching*?