

Acuerdo de Coaching

Propósito del Acuerdo de Coaching

El propósito de este acuerdo es crear claridad, transparencia y expectativas compartidas para la relación de coaching. El coaching funciona mejor cuando tanto el coach como el cliente comprenden sus roles y responsabilidades.

Este acuerdo describe:

- Qué es y qué no es el coaching
- Los roles y responsabilidades tanto del coach como del cliente
- Cómo funcionarán las sesiones de coaching y la comunicación
- El alcance de la práctica para coaches certificados por NBHWC

El objetivo es establecer una colaboración basada en la confianza, la autonomía y el crecimiento personal.

Qué es el Coaching

El coaching es un proceso colaborativo diseñado para ayudar a las personas a desarrollar mayor conciencia, fortalecer sus habilidades para resolver problemas y construir hábitos sostenibles que apoyen su bienestar y crecimiento personal.

Nuestros coaches están capacitados por la National Board for Health & Wellness Coaching (NBHWC) y utilizan el modelo de Coaching Cognitivo Conductual (CBC) para guiar las conversaciones y apoyar el cambio.

A través del coaching, los clientes aprenden a:

- Reflexionar sobre sus patrones de pensamiento, comportamientos y respuestas emocionales
- Identificar obstáculos que puedan estar contribuyendo a sus desafíos
- Desarrollar estrategias prácticas y pasos de acción
- Construir confianza y autoeficacia para manejar situaciones difíciles

El coaching se enfoca en ayudar a los clientes a desarrollar habilidades y comprensión, en lugar de proporcionar soluciones directas o prescripciones.

Como parte del proceso, también se pedirá a los clientes que completen evaluaciones o cuestionarios periódicos para ayudar tanto al cliente como al coach a comprender mejor patrones relacionados con el bienestar, el estrés, el cambio de comportamiento u otras áreas de enfoque. Estas evaluaciones ayudan a dar

seguimiento al progreso y aportan información útil para guiar las conversaciones y el establecimiento de objetivos.

Qué NO es el Coaching

El coaching no es atención médica, terapia, asesoramiento psicológico ni tratamiento psiquiátrico.

Los coaches:

- No diagnostican ni tratan condiciones médicas o de salud mental
- No proporcionan planes de tratamiento clínico
- No reemplazan la atención de profesionales de salud con licencia

Los clientes deben continuar trabajando con sus médicos, terapeutas u otros proveedores de salud según corresponda.

Nuestro Enfoque de Coaching

Todos nuestros coaches están capacitados para trabajar con personas que enfrentan una amplia variedad de desafíos, incluyendo estrés, agotamiento (burnout), dificultades en relaciones, problemas de salud, duelo, cambio de hábitos y desarrollo personal.

Nuestro modelo no se especializa en diagnosticar o tratar un problema específico. En cambio, nos enfocamos en ayudar a los clientes a desarrollar habilidades, conciencia y mentalidad para enfrentar mejor sus desafíos, independientemente de la situación.

Por ejemplo, cuando un cliente busca apoyo en temas como crianza, burnout laboral, salud metabólica o duelo, nuestros coaches no actúan como especialistas clínicos. En su lugar, el coaching se enfoca en fortalecer:

- La autoconciencia
- Los patrones de comunicación
- Las estrategias de resolución de problemas
- La regulación emocional y la perspectiva

A través del enfoque de Coaching Cognitivo Conductual (CBC), los clientes exploran cómo sus pensamientos, reacciones y comportamientos influyen en sus experiencias y resultados. Pequeños cambios en la conciencia y el comportamiento suelen generar mejoras significativas.

El objetivo del coaching no es ofrecer una solución única, sino desarrollar habilidades duraderas y autoeficacia para que el cliente pueda responder de manera efectiva a los desafíos con el tiempo.

Roles y Responsabilidades

Rol del Coach

El coach se compromete a:

- Proporcionar un entorno de apoyo y sin juicios
- Hacer preguntas reflexivas que fomenten el insight
- Ofrecer educación dentro del alcance del coaching cuando sea apropiado
- Apoyar al cliente en el establecimiento de metas y estrategias
- Mantener límites profesionales y estándares éticos según NBHWC

Rol del Cliente

El cliente se compromete a:

- Participar abierta y honestamente en las conversaciones
- Asumir responsabilidad por sus decisiones y acciones
- Completar reflexiones, evaluaciones o seguimientos solicitados
- Aplicar aprendizajes entre sesiones
- Comunicar necesidades, inquietudes y retroalimentación

El coaching es más efectivo cuando el cliente participa activamente en su propio crecimiento.

Estructura de Sesiones y Comunicación

Las sesiones de coaching están diseñadas para brindar espacio para la reflexión, el establecimiento de metas y la resolución de problemas.

Los clientes pueden traer temas, preguntas o desafíos que deseen explorar.

Las sesiones pueden incluir:

- Reflexión sobre experiencias recientes
- Exploración de desafíos u obstáculos
- Desarrollo de próximos pasos prácticos
- Identificación de patrones o perspectivas
- Discusión de resultados de evaluaciones cuando sea relevante

El coaching es centrado en el cliente, lo que significa que el cliente guía los temas y prioridades.

Confidencialidad

Todas las conversaciones de coaching se manejan con respeto y confidencialidad, conforme a estándares éticos.

La información compartida no será divulgada sin el consentimiento del cliente, excepto cuando la ley lo requiera (por ejemplo, riesgo de daño a sí mismo o a otros).

Compromiso con el Crecimiento

El coaching es un proceso que se desarrolla con el tiempo. El progreso suele darse mediante pequeños cambios consistentes, no soluciones inmediatas.

Tanto el coach como el cliente se comprometen a abordar este proceso con:

- Curiosidad
 - Apertura
 - Respeto mutuo
 - Enfoque en el aprendizaje y el crecimiento
-