

LAS FORTALEZAS PERSONALES EN EL PROCESO DE PSICOLOGÍA COACHING

Rocafort, 129
08015 Barcelona
www.copc.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Maite Sánchez-Mora
6 julio 2021



LA PSICOLOGÍA COACHING

De acuerdo con la *International **Society for Coaching Psychology*** (ISCP), la práctica de la Psicología Coaching es un proceso para aumentar el bienestar y el rendimiento en la vida personal y profesional, que **se sustenta** en modelos de coaching fundamentados en teorías del aprendizaje, infantil o adulto, o en teorías y enfoques psicológicos reconocidos. Es llevada a cabo por **psicólogos/as cualificados/as** que han tenido relevantes calificaciones y han mantenido un desarrollo profesional continuo y práctica supervisada.

www.isfcp.info

ESENCIA DE LOS 4 PILARES DE LA PSICOLOGÍA COACHING



ÉTICA

- Código deontológico

TEORÍA Y CONOCIMIENTO CIENTÍFICO

- Modelos y teorías de orientaciones psicológicas
- Enfoque de la psicología positiva
- Modelos y teorías de orientaciones de coaching

INVESTIGACIÓN

- Estudios cuantitativos y cualitativos

PRÁCTICA PROFESIONAL

- Buenas prácticas profesionales

**LA SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA COACHING
DEL COPC** te abre la puerta
a esta disciplina transversal
de la Psicología aplicada

Rocafort, 129
08015 Barcelona
www.copc.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya



SECCIÓN DE PSICOLOGÍA COACHING DEL COPC

Es una de las 12 secciones profesionales. Como tal tiene representación en el *Consell Professional* y éste forma parte de la *Junta de Govern*. Tiene más de 500 miembros adscritos.

GT\$ ACTIVOS

En la actualidad, cuenta con 5 grupos de trabajo.

ES PARTE DEL MOVIMIENTO INTERNACIONAL DE LA PSICOLOGÍA COACHING

Se tiene formalizado un *MoU* con la ISCP. Se es parte del comité directivo de los Congresos Internacionales. Se forma parte del Consejo Editorial Internacional de la revista "*Journal of Coaching Psychology*".

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Se contribuye a la elaboración del Programa de Actividades Formativas del COPC, relacionadas con la Psicología Coaching.

PROCESO DE ACREDITACIÓN DE PSICÓLOGO/A EXPERTO/A EN PSICOLOGÍA COACHING

Se contribuye en la actualización de criterios de dicha acreditación, así como a la evaluación de los/las colegiados que solicitan por primera vez o renuevan dicha acreditación del COPC.



PSICOLOGÍA POSITIVA - PSICOLOGÍA COACHING

La **Psicología Coaching** ofrece una plataforma potencial para aplicar la **Psicología Positiva** y facilitar cambios personales y organizacionales. Existe una profunda vinculación entre ambas disciplinas.

(Profesor Anthony Grant - AU)

La **Psicología Positiva** y la **Psicología Coaching** tienen mucho en común. Son dos enfoques que emergen en el mismo momento, en un mundo cambiante, como una oportunidad de cambio positivo.

(Profesor Alex Linley y Dra. Harrington - UK)

The background features a series of concentric, semi-transparent circles in shades of light blue and green, creating a layered, ripple effect. The overall color palette transitions from a light blue on the left to a light green on the right.

LAS FORTALEZAS PERSONALES



Qué son las Fortalezas Personales?

En qué corriente teórica de la Psicología se encuadran?

Cómo se pueden medir?

Qué utilidad tiene que afloren en el proceso de Psicología Coaching?

...

FORTALEZAS

Son capacidades naturales para actuar, pensar o sentir.

Permiten conseguir óptimos procesos de funcionamiento y resultados.

Están presentes desde la infancia hasta la senectud.



Las Fortalezas Personales se encuadran en el marco de la Psicología Positiva. Hay diferentes teorías, modelos y definiciones de las mismas; cuentan con instrumentos de medida propios; son de interés para aplicar en los procesos de Psicología Coaching.

VIA-IS Value in Action Inventory Strengths

Prof. Christopher
Peterson &
Prof. Martin E.P.
Seligman

Identifica 24 Fortalezas destacadas que se agrupan en 6 dimensiones:

** Sabiduría y Conocimiento

** Coraje

** Humanidad

** Justicia

** Templanza

** Transcendencia

www.viacharacter.org

www.ppc.sas.upenn.edu

VALUES IN ACTION

SABIDURÍA	CREATIVIDAD	CURIOSIDAD	JUICIO	AMOR POR EL APRENDIZAJE	PERSPECTIVA
CORAJE	VALENTÍA	PERSEVERANCIA	HONESTIDAD	ÁNIMO	
HUMANIDAD	AMOR	AMABILIDAD	INTELIGENCIA SOCIAL		
JUSTICIA	TRABAJO EN EQUIPO	RECTITUD	LIDERAZGO		
TEMPLANZA	PERDÓN	HUMILDAD	PRUDENCIA	AUTO-REGULACIÓN	
TRANSCENDENCIA	APRECIACIÓN DE LA BELLEZA Y EXCELENCIA	GRATITUD	ESPERANZA	HUMOR	ESPIRITUALIDAD

Clifton Strengths Finder - Gallup

Prof. Don
Clifton

- Advierte de que el talento puede desperdiciarse
- Los **talentos** pueden adquirir un nivel superior con la adquisición de conocimiento
habilidades  Una **Fortaleza**
- **La Fortaleza** reconoce la importancia de ambos atributos: los innatos y desarrollados.
- 34 fortalezas en 4 dominios: de pensamiento estratégico, de ejecución, de influencia y de construcción de relaciones.

Strenghts Cards - Positran

**Prof. Ilona
Boniwell**

Así no soy yo

Así soy realmente yo

MIS FORTALEZAS

** Autenticidad

** Rendimiento

** Energía

** He aprendido para ser así

MIS COMPETENCIAS

** Rendimiento

** Me gustaría ser más así

MI POTENCIAL

** Autenticidad

** Rendimiento

** Energía

** No sé

STRENGTHS PROFILE (antes REALISE 2)

**Dr. Alex
Linley**

FORTALEZAS

- Puestas en práctica y
- no puestas en práctica

CONDUCTAS APRENDIDAS

- Frecuentes e
- infrecuentes

DEBILIDADES

- Reveladas y
- no reveladas

CONCEPTOS BÁSICOS DE LAS FORTALEZAS DE CARÁCTER

- Las personas presentan variedad de fortalezas.
- Las fortalezas de carácter son estables y se pueden desarrollar.
- Se distinguen unas fortalezas de carácter principales.
- Se detectan beneficios en quien usa sus fortalezas regularmente.

- ❑ Las personas presentan diversas clases de fortalezas (Dr. Ray Niemec)

FORTALEZAS DE CARÁCTER

TALENTOS

HABILIDADES

INTERESES

RECURSOS

□ Estabilidad y Cambios en las Fortalezas

- Si bien las Fortalezas son estables, también se pueden desarrollar.
- Nuestros rasgos son maleables, y provocar intencionadamente un cambio puede tener un impacto positivo.

☐ Fortalezas principales

- **Son esenciales; el Self más auténtico del/la coachee.**
- **Se manifiestan de forma natural sin esfuerzo.**
- **Son energizantes. Al utilizarlas hace sentir a la persona lista para asumir más.**

❑ Beneficios de usarlas regularmente

- Se aumenta el bienestar.
- Se previene el estrés.
- Se tiene más energía.
- Se siente más satisfecho con la vida.
- Se tiene más confianza.
- Se potencian los afectos positivos en la escuela.
- Se consiguen experiencias positivas en el trabajo.

En el ámbito Personal

Relacionándolas con el modelo de bienestar **PERMA**, correlacionan positivamente con las 5 dimensiones.

También se ha demostrado su relevancia respecto al **Flourish** (florecer).

Pueden ayudar a equilibrar lo negativo y lo positivo del día a día.

En el ámbito Laboral

Son las mediadoras entre los Afectos Positivos y el Sentido, la Conexión y la satisfacción con el trabajo.

Conviene identificar la alineación de las 5 fortalezas principales con las 5 Actividades laborales principales para optimizar el rendimiento profesional.

El/la coachee puede aprender a re-craft (rehacer) el trabajo. El enfoque de sus metas, las relaciones profesionales, aspectos del proceso o demandas diarias de su trabajo. Cuando es posible cambiar sus actividades de tal manera que se le permita utilizar sus fortalezas top, la persona estará predispuesta para encontrar mayor motivación interna.

En el ámbito Educativo

Cuando el/la coachee es niño/a o joven, el potenciar sus fortalezas le permite obtener mejores resultados académicos, así como una mejor integración en el grupo de clase.

Se observa aumento de los niveles de **Esperanza** de **Engagement** en estudiantes de primaria después de intervenciones de coaching de fortalezas.

Con intervenciones de coaching se potencia la **autorregulación** temprana.



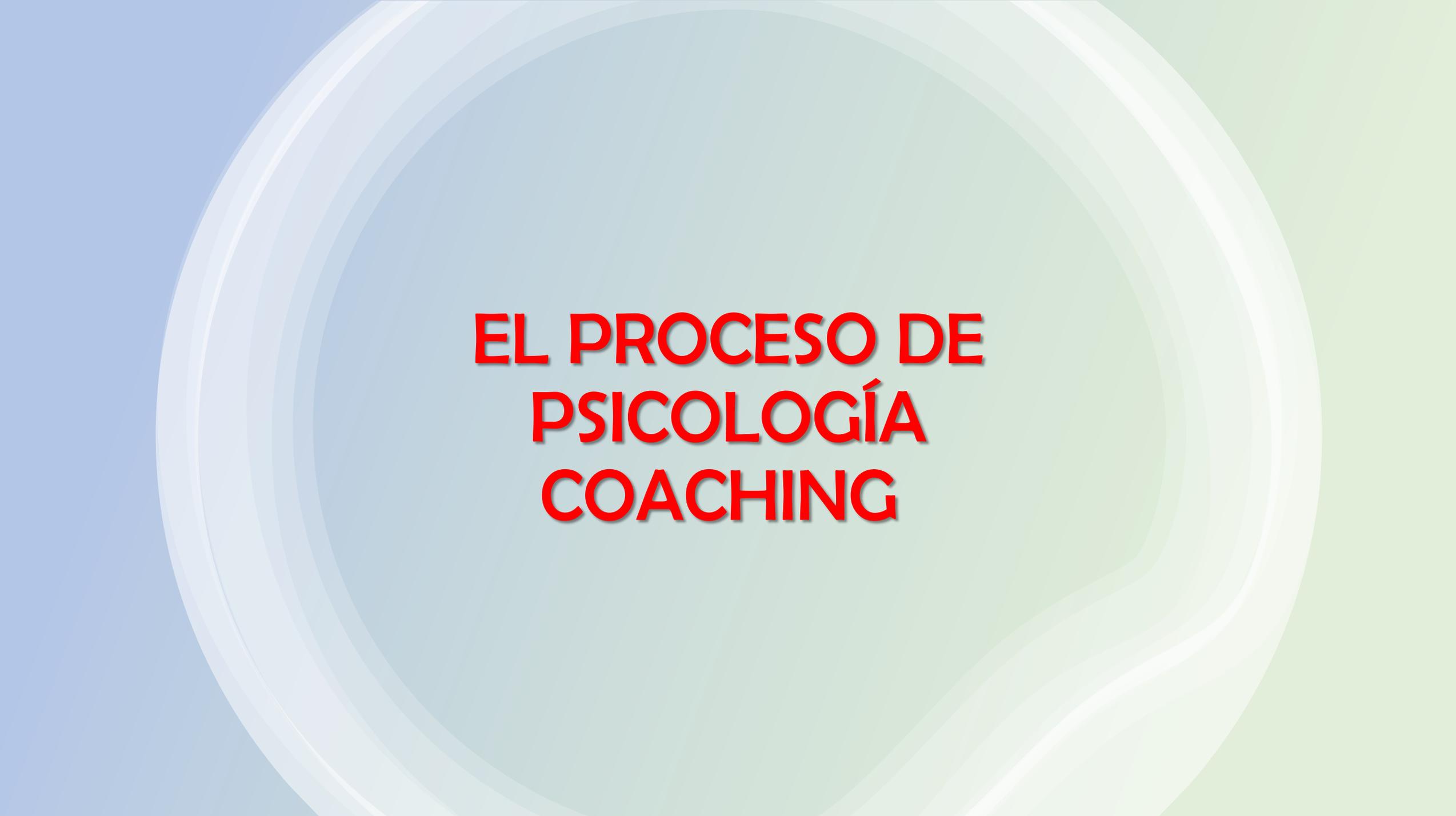
Si la persona no
conoce quién
es y de qué es
capaz,



cómo se puede
esperar que
rinda en el
trabajo o en la
vida personal?

EJERCICIO

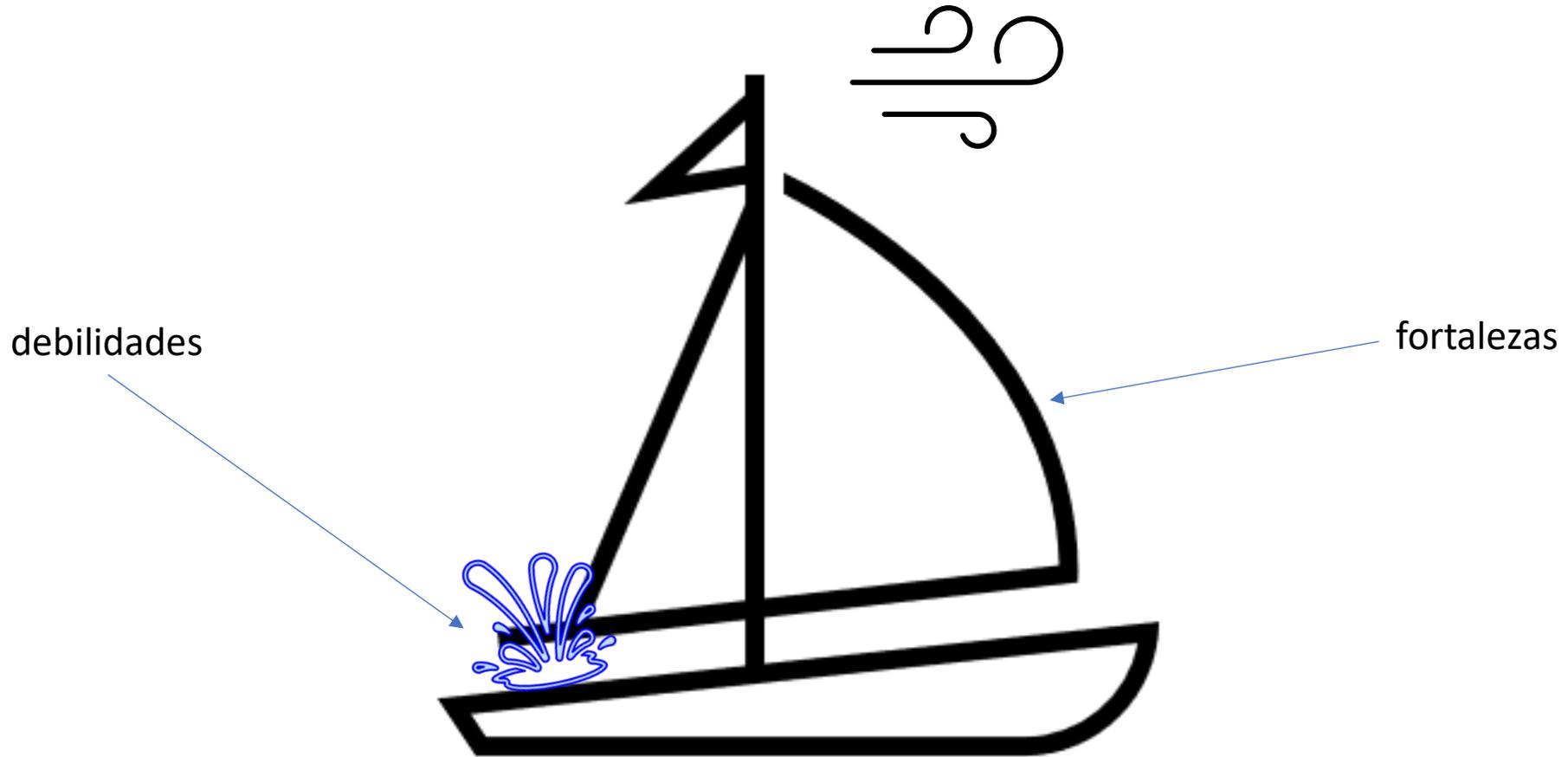
Cómo puedo integrar intervenciones de Fortalezas Personales en mi trabajo actual como psicólogo/a coach?



**EL PROCESO DE
PSICOLOGÍA
COACHING**

FORTALEZAS - DEBILIDADES

Dr. Robert Biswas Diener



Aviso a navegantes:

Si en su embarcación nota agua salada fría, tiene una vía de agua. Localice inmediatamente el origen, ya que puede perder la embarcación.

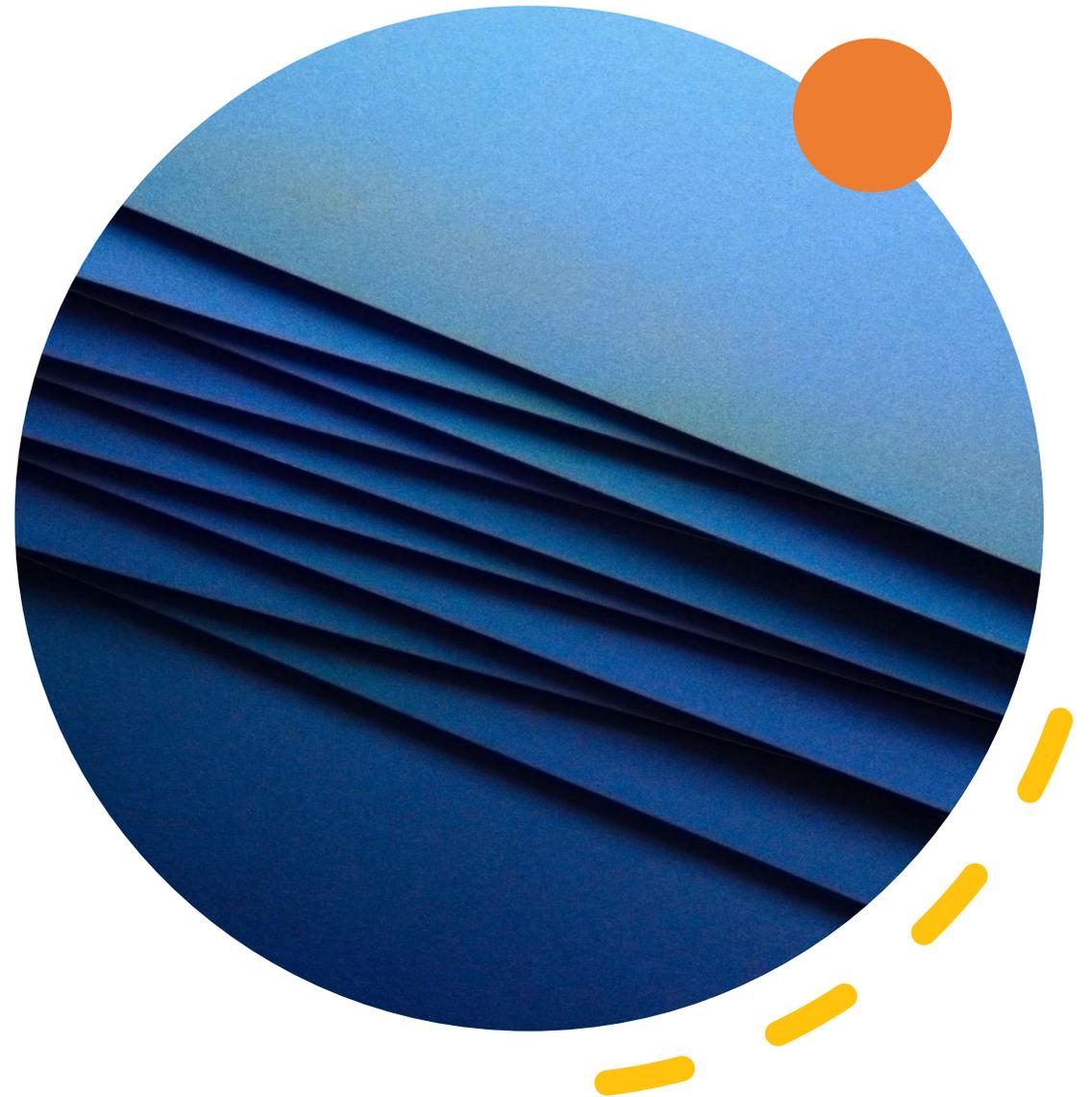
Usted tiene que cuidar las vías de agua para no ahogarse, pero necesita izar sus velas para coger un viento favorable y avanzar.

Las Fortalezas, durante el proceso de Psicología Coaching

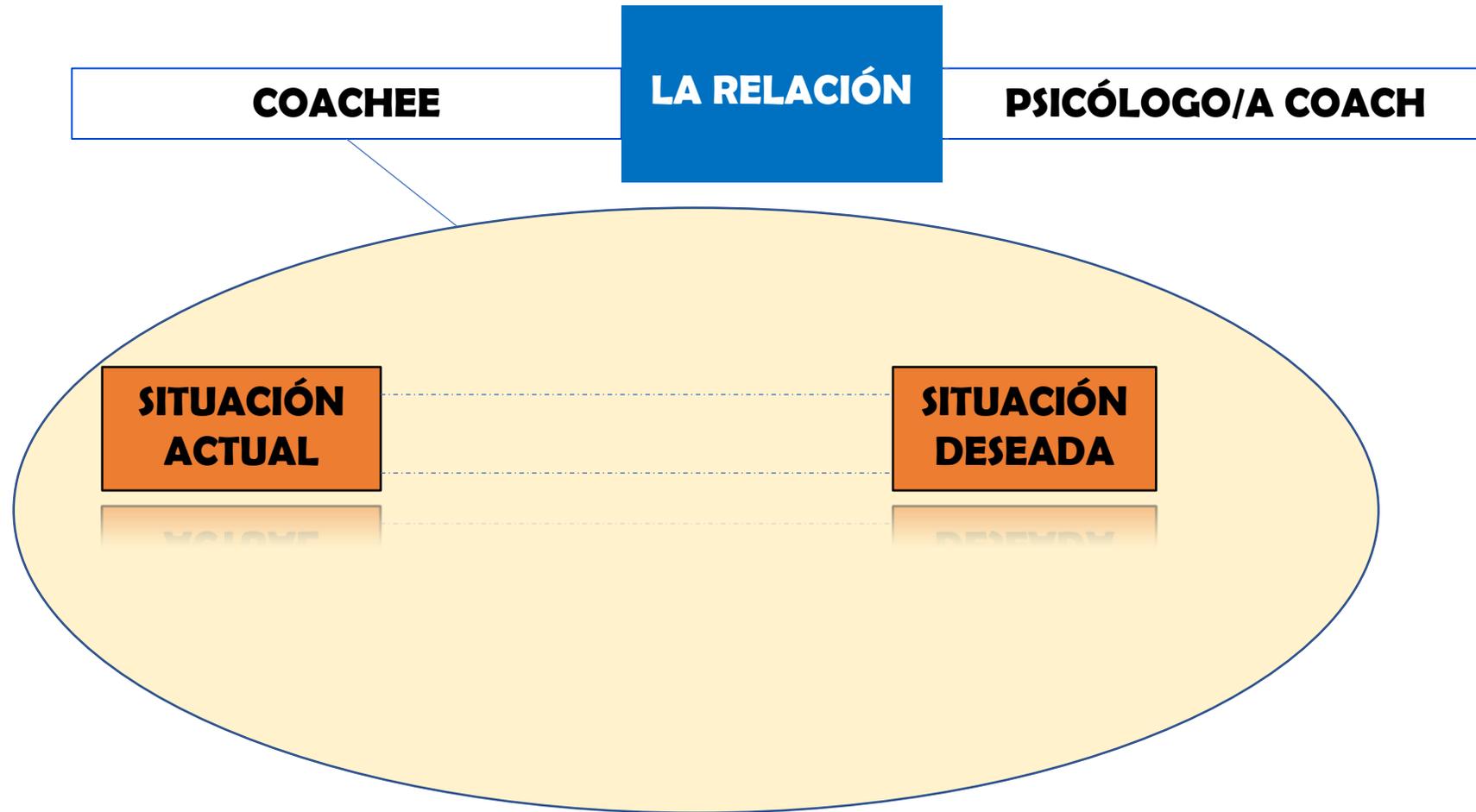
- Se pueden identificar
- Se pueden explorar
- Se pueden aplicar

Para utilizarlas en:

- el momento adecuado
- la intensidad adecuada
- la frecuencia adecuada



Escenario de la práctica profesional



En clave de Coaching

Dos ejemplos:

En el contexto laboral, superar los objetivos de ventas establecidos en un 10%, a final de año.

En el contexto escolar, alcanzar una nota de selectividad de 13,7 en 2022.

TOMA DE CONCIENCIA DE LA SITUACIÓN ACTUAL Y DE LA QUE SE QUIERE ALCANZAR

Cómo pueden influir las fortalezas principales en lo que gusta hacer, en el comportamiento, en lo que se aprecia?

Si hay alguna vía de agua, con qué fortaleza la puede evitar o compensar?

DISEÑO DE UN PLAN ESTRATÉGICO

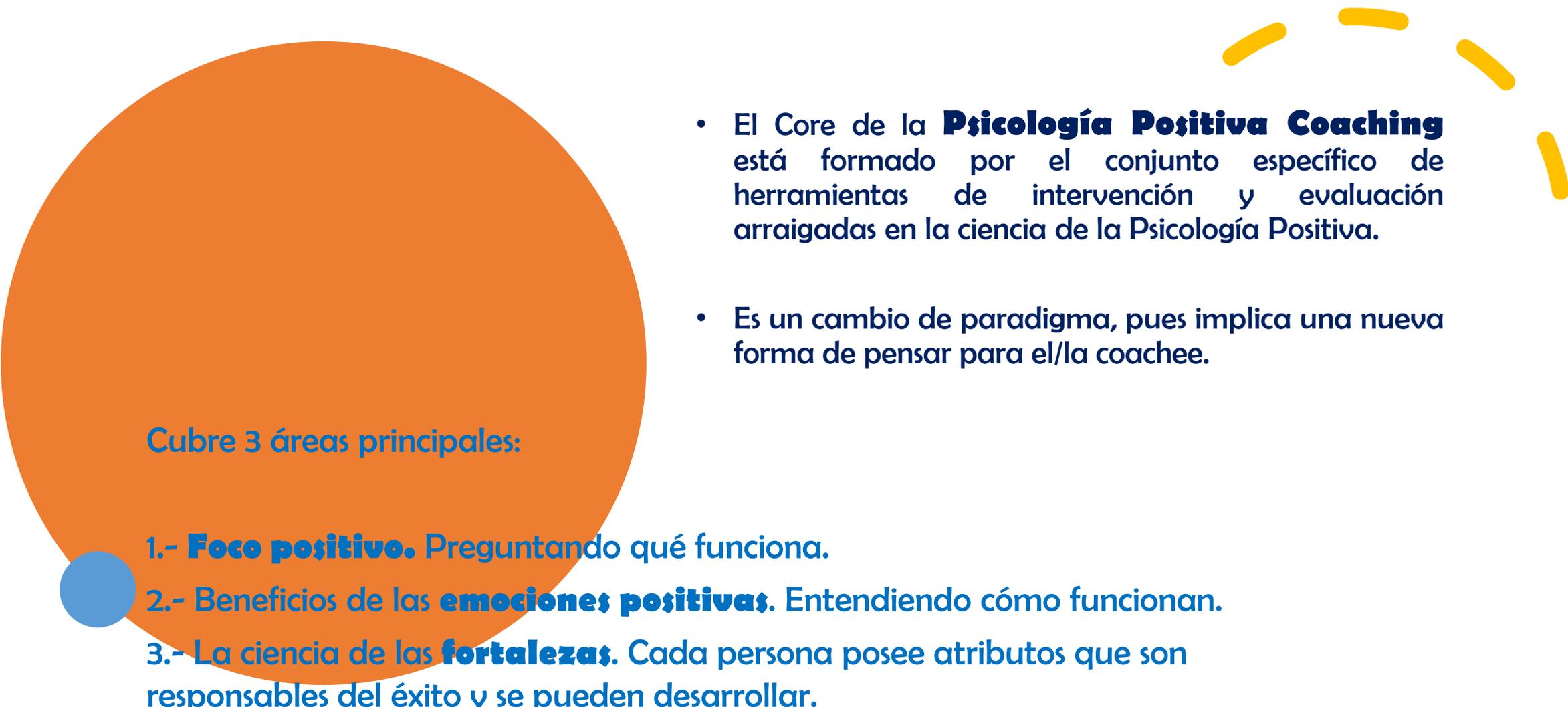
La motivación es crítica. Qué fuerzas le permitirán hacerse responsable de los compromisos adquiridos consigo mismo? Y de sus actos?

ACTUACIÓN

Será necesaria la perseverancia? En qué medida? Qué fortalezas influirán en mantener el focus de la meta?

**LAS INTERVENCIONES de
PSICOLOGÍA POSITIVA EN
LOS PROCESOS DE COACHING
ESTÁN ORIENTADAS A OPTIMIZAR
EL POTENCIAL DE LA PERSONA**

POTENCIAL: *que tiene o encierra en sí potencia (RAE)*



Cubre 3 áreas principales:

1.- **Foco positivo.** Preguntando qué funciona.

2.- Beneficios de las **emociones positivas**. Entendiendo cómo funcionan.

3.- La ciencia de las **fortalezas**. Cada persona posee atributos que son responsables del éxito y se pueden desarrollar.

- El Core de la **Psicología Positiva Coaching** está formado por el conjunto específico de herramientas de intervención y evaluación arraigadas en la ciencia de la Psicología Positiva.
- Es un cambio de paradigma, pues implica una nueva forma de pensar para el/la coachee.

PROCESO GENÉRICO DE PSICOLOGÍA POSITIVA COACHING

**FORTALEZAS espontáneas
o entrenadas para el
rendimiento y el
aprendizaje**

Cuando se visiona una meta

Cuando se formulan los objetivos

Cuando se analiza cuál es la
situación de partida

Cuando se diseña un plan de acción

Cuando las acciones se enfocan hacia la meta

Cuando se revisan y evalúan las acciones realizadas

**PREGUNTAS PODEROSAS MÁS
ALLÁ DE LOS CUESTIONARIOS**

- QUÉ?
- CÓMO?
- CUÁNDO?
- PARA QUÉ?
- DÓNDE?
- CUÁL?

FUERZAS QUE ESTÁN INTRÍNSICAMENTE CONECTADAS CON EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

LA ESPERANZA, ayuda a visionar la meta.

PRUDENCIA, ayuda a planificar el objetivo.

PERSEVERANCIA, ayuda a llevar a cabo el objetivo.

¿QUÉ ES LA ESPERANZA?

Tiene que ver con expectativas positivas sobre el futuro.

Implica un pensamiento optimista y un enfoque en las cosas buenas que vendrán.

Es una fortaleza orientada a la acción que involucra la agencia, la motivación y la confianza en que se pueden alcanzar las metas, y también en que **se pueden idear muchas vías efectivas** para llegar al futuro deseado.

El optimismo está íntimamente ligado a tener un estilo explicativo particular (cómo explicamos las causas de los malos acontecimientos). Las personas que utilizan un estilo explicativo optimista interpretan los eventos como externos, inestables y específicos. Aquellos que usan un estilo explicativo pesimista interpretan los eventos como internos, estables y globales.

Los resultados de las investigaciones sobre los beneficios de la fuerza de la esperanza encontraron **que la esperanza es una de las dos fortalezas de carácter más asociadas con la satisfacción y el bienestar con la vida**. Las personas esperanzadas tienden a ser más saludables, felices y exitosas. La esperanza conduce a una mayor longevidad.

Información extraída de la web www.viacharacter.org

¿QUÉ ES LA PERSEVERANCIA?

La perseverancia es quedarse con las cosas. Significa ser trabajador y terminar lo que se empieza, a pesar de las barreras y obstáculos que surgen. El **placer que se obtiene al completar tareas y proyectos es muy importante para aquellos que tienen mucha perseverancia**. A veces, debe profundizar y reunir la voluntad para superar los pensamientos de darse por vencido. La perseverancia **implica organizarse uno mismo para apoyar las actividades** (por ejemplo, programar descansos y apegarse a ellos, recompensar en pequeñas formas a lo largo del camino), pero cuando todo lo demás falla, esta fuerza ayuda a la persona a seguir adelante hasta que el proyecto esté terminado. Esto ayuda a generar más confianza para los éxitos futuros y el logro de metas. **La perseverancia implica la continuación voluntaria de una acción dirigida a un objetivo a pesar de la presencia de desafíos, dificultades y desánimo.**

Las investigaciones indican que la perseverancia **ayuda a mejorar las habilidades, los talentos y el ingenio, así como a desarrollar otras fortalezas del carácter**. Las personas persistentes a menudo se ven como personas que **cumplen sus compromisos**. Esto contribuye a generar confianza que puede ser la base de buenas relaciones.

Información extraída de la web www.viacharacter.org

¿QUÉ ES LA PRUDENCIA?

La prudencia significa tener cuidado con sus elecciones, detenerse y **pensar antes de actuar**. Es una fuerza de moderación. Cuando eres prudente, no corres riesgos innecesarios y no dices ni haces cosas de las que luego te arrepientas. Si tiene mucha prudencia, puede considerar las consecuencias a largo plazo de sus acciones. La prudencia **es una forma de razonamiento práctico**, la capacidad de examinar objetivamente las posibles consecuencias de sus acciones y de controlarse a sí mismo basándose en ese examen. La prudencia **implica una planificación con visión de futuro, así como una planificación a corto plazo dirigida a objetivos**. A menudo se lo conoce como sabiduría cautelosa, sabiduría práctica y razón práctica.

Los resultados de la investigación sobre los beneficios de la fuerza de la prudencia encontraron que la prudencia **está asociada con la productividad y la capacidad de ser consciente**. Esta fuerza te **ayuda a evitar los contratiempos de la vida, tanto físicos como psicológicos**.

Información extraída de la web www.viacharacter.org

TOMA DE CONCIENCIA, para descubrir cuáles son las fortalezas. Con qué frecuencia se utilizan? Están infra o sobrevaloradas? Con qué intensidad se utilizan?

RESPONSABILIDAD Y ACCIÓN: qué fortalezas ayudan a la motivación intrínseca para cumplir un plan de acción? Qué fortalezas ayudan a conseguir pasar a la acción? Cuáles están presentes al alcanzar la meta?

MODELO DE BIENESTAR



FORTALEZAS

EMOCIONES POSITIVAS

ENGAGEMENT

RELACIONES POSITIVAS

SENTIDO

LOGRO

Humor

Ánimo Ánimo Ánimo Ánimo

Esperanza

Creatividad

Curiosidad Curiosidad

Amor por el aprendizaje

Perseverancia Perseverancia

Liderazgo

Autorregulación

Amor

Amabilidad

Trabajo en equipo

Perspectiva Perspectiva

Inteligencia Social

Apreciación de la belleza y la excelencia

Gratitud

- 
- Las Fortalezas están presentes en todos los elementos del bienestar y, por tanto, ayudan a potenciar el bienestar.
 - También se pueden hacer preguntas relacionadas con los 5 elementos del bienestar, para explorar el progreso del proceso.
- 

PERMA



FORTALEZAS DE CARÁCTER

LOGRO (Accomplishment)

PERSPECTIVA

Activo
Con amplitud de miras
Superficial

PERSEVERANCIA

Obsesivo
Sigue adelante salvando obstáculos
Frágil

ÁNIMO

Hiperactivo
Entusiasmo por la vida
Sedentario

**“Somos lo que hacemos
repetidamente”**

Aristóteles con eco de Peterson



EJERCICIO de un caso de éxito por la utilización de mis fortalezas principales en el momento e intensidad adecuada

1.- Cuál es el contexto o situación?

2.- Cuál era el objetivo que te habías fijado?

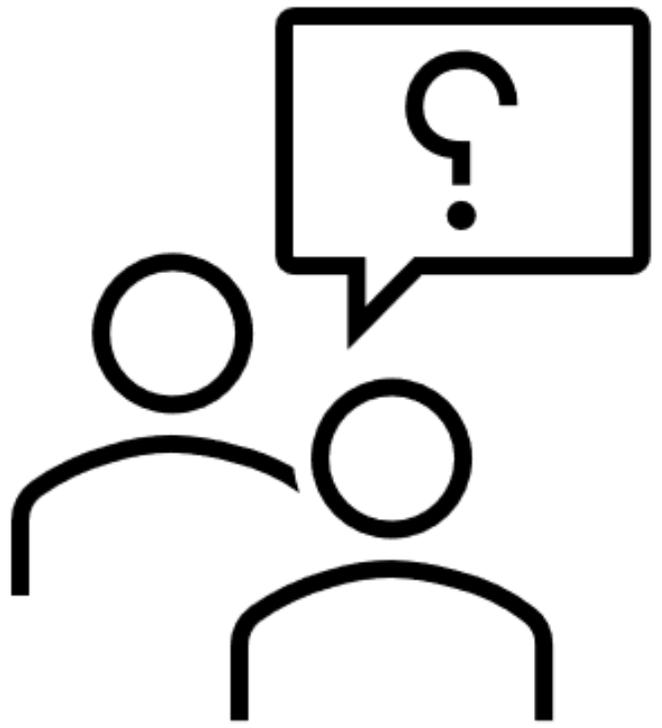
3.- Qué hiciste concretamente?

4.- Qué fortaleza o fortalezas pusiste en práctica?

5.- Podrías definir percepciones y emociones del momento?

6.- Cuáles fueron los resultados?

7.- Cómo verificaste los resultados?



Rocafort, 129
08015 Barcelona
www.copc.cat



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

GRACIAS!!!

Maite Sánchez-Mora