

# Presentación

## Curso Universitario en

# COACHING Y SALUD:

## Facilitar el Cambio de Hábitos en las Personas

---



**UCAM**  
Cátedra Internacional de  
**Responsabilidad  
Social Corporativa**



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

**FACULTAD de CC. SALUD**

**Coaching en contextos de Salud**

**PRESENTACIÓN**



Primera edición. 2017

© **UCAM**

Murcia (España)

[catedrarsc@ucam.edu](mailto:catedrarsc@ucam.edu)

FICHA DE PRESENTACIÓN

**CURSO UNIVERSITARIO en  
COACHING y SALUD**

<b>FICHA TÉCNICA del programa</b>	
Enfoque:	<b>Coaching en contextos de Salud</b>
Horas – Créditos:	<b>250 horas (10 créditos).</b> <b>40 horas de talleres presenciales de formación práctica en Coaching.</b> <b>210 horas de formación y aprendizaje online.</b>
Contenidos:	<b>10 sesiones-taller prácticas presenciales.</b> <b>4 cursos de especialización - 16 Unidades de Cualificación [UCPs.] en campus virtual.</b>
Modalidad:	<b>Semipresencial - programa modular.</b>
Duración	<b>1 Cuatrimestre</b>

Dirección	<b>Dr. D. Victor Meseguer Sánchez (Director de la Cátedra RSC-UCAM)</b> <b>Dr. D. Francisco J. Moya y Faz (Vicedecano del Grado en Psicología – UCAM)</b>
Coordinación de los Talleres y Sesiones Presenciales	<b>D. Roberto Crobu</b> <b>(Coach Profesional Senior Certificado – OptimaCoaching)</b>
Coordinación Técnica y del Campus Virtual	<b>D. Fernando Rubén García Hernández</b> <b>(Coordinador Cátedra RSC-UCAM).</b>

## PRESENTACIÓN.

El **Coaching** busca acompañar a una persona o a un grupo de ellas, con el objetivo de "facilitarle/s" que pueda/n conseguir sus metas profesionales y personales o desarrollar y mejorar su bienestar. **Coaching** es un vocablo procedente del inglés que se deriva del verbo *to coach*, que significa instruir, entrenar, preparar, ayudar. Los roles asociados a esta actividad son los del **coach**, que es el **entrenador**, y el del **coachee** que es el cliente o **sujeto que quiere mejorar y cambiar**.

El **Coaching** es un proceso por el cual una persona o un grupo de personas son acompañadas por un **coach** que los observa, asiste, orienta, acompaña, motiva y evalúa durante un periodo de tiempo determinado o durante el desarrollo de un proyecto, con el objetivo de ayudarlos a / facilitarles el **alcanzar metas específicas y lograr el máximo rendimiento posible** de acuerdo con los intereses, expectativas, capacidades, recursos y habilidades naturales de cada uno.

En el entorno de salud y personal se conoce por **Coaching** al proceso interactivo y transparente mediante el cual el **coach** o entrenador y la persona o grupo implicados en dicho proceso buscan el camino más eficaz para alcanzar los objetivos fijados por el cliente usando sus propios recursos y habilidades. Entre esos objetivos, **el cambio de hábitos (en el sentido de mejora , adquisición de pautas saludables y optimización de comportamientos)** es uno de los principales.

El **Coaching** procura ofrecernos herramientas, métodos y técnicas que ayuden y favorezcan nuestro desempeño, rendimiento y productividad; nos enfoca en la importancia de la planificación y correcta gestión del tiempo y los recursos; nos dota de una conciencia más clara con respecto al desarrollo de nuestro propio talento, y, finalmente, revitaliza la ambición de buscar siempre la excelencia en el logro de nuestros objetivos.

Para conseguir estos fines, el coach debe tener claros cuáles son las **actitudes, competencias, conocimientos y objetivos del coach ideal**, cómo trabajar en Coaching y qué **metodologías y técnicas** utilizar, así como conocer qué le pueden ofrecer para su mejor práctica aportaciones de: las teorías de **Liderazgo y Motivación**, las técnicas de **gestión del Stress**, la **Inteligencia Emocional**, las **Terapias Racionales** y la **Psicología Positiva**, y los últimos descubrimientos de la **Neuropsicología** como la recursividad de la mente humana.

Y todo ello en el marco de unas relaciones humanas que permitan **empoderar y responsabilizar** a los individuos, equipos y sus líderes, favoreciendo la **sostenibilidad** en el tiempo de las decisiones de cambio y mejora.

Ayudarte a conseguir todo lo anterior [desde los presupuestos de la **Sostenibilidad y la Responsabilidad** de las personas y equipos], es el propósito de nuestra especialización en Coaching y Salud.

## TITULACIÓN.

**Título propio de la UCAM:** "Curso Universitario en Coaching y Salud".

#### DIRIGIDO A:

Este programa de especialización en Coaching y Salud está dirigido a todas aquellas personas (profesionales, responsables, gestores, y también interesados en esta temática) que en su práctica necesiten tener conocimientos y desarrollar habilidades aplicadas, prácticas y básicas de manejo de las principales herramientas y metodologías de Coaching, con el fin de **facilitar el cambio de hábitos, la adquisición de hábitos saludables, y la optimización de comportamientos tanto de ellos mismos como de las personas con las que colaboran.**

#### OBJETIVOS GENERALES.

El propósito de este curso es que los participantes conozcan y pongan en práctica habilidades básicas de Coaching con las que promover el cambio de hábitos, desde el presupuesto de que **sólo una actuación basada en las necesidades, intereses y expectativas de las personas es sostenible, convincente, aceptable por todos los interesados y verdaderamente creadora de compromiso, implicación y responsabilización para el cambio.**

#### OBJETIVOS FINALISTAS A ALCANZAR POR EL PARTICIPANTE.

Al finalizar este programa el alumn@ será capaz de

- **OBJETIVO COGNITIVO [SABER]** : Conocer los fundamentos básicos del Coaching, las habilidades más destacadas que tiene que tener un coach, y la relación del Coaching con otras herramientas y metodologías como **la Inteligencia Emocional, el Análisis Transaccional, las Terapias Racionales y Cognitivas, las aportaciones de la Neurociencia (Neuropsicología), etc...** .
- **OBJETIVO PSICO-MOTOR [HACER]:** Aprender a desempeñar en su vida profesional y en el desempeño de sus servicios profesionales lo visualizado o practicado en situaciones prácticas de Coaching.
- **OBJETIVO AFECTIVO [SER]:** Interiorizar y valorar el Coaching no sólo como un conjunto de herramientas y técnicas que ayudan a optimizar el comportamiento de las personas y equipos, sino también como una actitud constante para mejorar la motivación, satisfacción y énfasis hacia la mejora continua de todas las personas, contribuyendo de esta forma a la sostenibilidad de los equipos y las organizaciones.

## OBJETIVOS COMPETENCIALES

En este programa, el alumno adquirirá competencias para actuar en la práctica y responder a las siguientes preguntas:

- **Qué caracteriza al Coaching como herramienta de Cambio**, a partir de su historia, objetivos, fundamentos y ámbitos de aplicación.
- **Cómo se trabaja en Coaching, en especial cómo se organizan las sesiones de Coaching**, para conseguir sesiones exitosas, aprovechando todas las ventajas y beneficios que proporciona el Coaching.
- **Cuáles deben ser los conocimientos, actitudes, habilidades y objetivos en los que todo coach debe tener una elevada cualificación y expertise.**
- **Cuáles son y cómo se aplican las principales técnicas y metodologías que se utilizan en Coaching, y en especial la metodología Arrow.**
- **Los principios y metodologías esenciales que permiten trabajar en Coaching Personal y en Coaching de Salud.**
- **Cómo se puede aplicar el Coaching en diversos ámbitos (en especial el del cambio de hábitos y promoción de la Salud).**
- **Qué puede aportar la teoría y práctica del Análisis Transaccional al trabajo en Coaching.**
- **Cómo puede ayudar el coach al coachee a aprender a gestionar emocionalmente mejor las situaciones críticas y las relaciones entre las personas que trabajan en ellas.**
- **Qué pueden aportar al coach las aportaciones de la Neuropsicología y las Terapias Racionales**, en especial el concepto de Mente Recursiva, Inteligencia Intuitiva y las investigaciones sobre creencias y pensamientos irracionales, distorsiones y sesgos cognitivos.
- **Qué es el Liderazgo y cómo puede el coach utilizar las teorías e investigaciones sobre este tema para, asumiendo un rol de Líder, ayudar al coachee a cambiar sus aptitudes y actitudes, y optimizar sus resultados.**
- **Como el coach puede ayudar al coachee a aplicar la motivación de modo personalizado en función de las necesidades e intereses concretos de las personas**, favoreciendo un mejor control de las resistencias al cambio, y promocionando el impulso hacia el cambio y la mejora personal y grupal.
- **Cuáles son las variables personales y situacionales más relevantes que intervienen en el desencadenamiento y desarrollo del Stress**, así como herramientas y metodologías que permiten prevenir, controlar, reducir o minimizar las consecuencias del Stress..

## MODALIDAD y DURACIÓN.

**Duración:** 250 horas (10 créditos ECTS).

**Modalidad:** Semi-presencial.

Este curso cuenta con 10 sesiones-taller presenciales de 4 horas de duración, y 16 unidades de aprendizaje en campus virtual. El valor añadido de este curso semipresencial se centra en la combinación entre el aprendizaje teórico en Coaching junto con la participación en sesiones-taller en las que los alumnos practicarán las competencias propias de un coach.

**Documentación:** Disponible para los participantes en el programa a través de una plataforma de teleformación web donde tiene a su disposición todas la documentación escrita y audiovisual, práctica y teórica del programa. En dicha plataforma online, el alumno tiene también acceso a un tutor especializado para resolución de dudas.

- Es obligatoria la realización de los trabajos indicados en cada bloque/unidad, la participación en un mínimo de **70%** de las sesiones-talleres prácticos, y la realización de un trabajo final.

## COSTE Y FINANCIACIÓN.

Consultar precios y descuentos actualmente vigentes, así como modalidades de pago en la web de la UCAM.

## METODOLOGÍA Y DOCUMENTACIÓN.

Este programa es esencialmente práctico: consta de una parte presencial en formato taller donde se llevarán a cabo sesiones de aprendizaje con coaches certificados. Consta también de una parte online con contenido accesible a través del Campus Virtual de la UCAM.

El material básico de este programa comprende:

- Fichas técnicas y presentaciones del curso y del material en campus virtual.
- Fichas de presentación de cada sesión-taller.
- Manuales de cada unidad.
- Ejercicios - Casos y actividades modulares.
- Bibliografía y Vídeos de cada unidad.
- Documentación complementaria necesaria para la realización del trabajo final.
- Espacio de Novedades y Actualizaciones de material.
- Otros: Guía del alumn@ e Indicaciones para el estudio.

## TUTORÍAS

Hay una asistencia permanente de tutores durante toda la duración del programa. El alumn@ puede acceder al servicio de tutorías por el medio de contacto que le resulte más cómodo o se adapte mejor a sus necesidades. Por teléfono, correo electrónico, a través de la plataforma de teleformación, o entrevista personal, el tutor ayudara al alumn@ a planificar el estudio para alcanzar los objetivos del programa.

El tutor es una figura fundamental al cual dirigirse para exponer cualquier duda, solicitar asesoramiento, requerir actualizaciones, o pedir opinión sobre cualquier aspecto o necesidad que se plantee respecto a los contenidos del curso.

El tutor mantiene con el alumno un contacto permanente y personalizado que le permite hacer un seguimiento del ritmo de estudio de cada persona.





**PROGRAMA: TALLERES + BLOQUES TEMÁTICOS, UNIDADES, y temas /puntos clave de cada unidad.**

**TALLERES – SESIONES PRESENCIALES.**

Para el aprendizaje vivencial y experiencial, este programa incluye 10 sesiones-taller presenciales:

TALLER	Nº SESIÓN	OBJETO DEL TALLER – SESIÓN
1	1	Autoconocimiento para Coaches
	2	Autoconocimiento para Coaches
2	1	Escucha Activa
	2	Escucha Activa
3	1	Preguntas Poderosas
	2	Preguntas Poderosas
4	1	Establecimiento de Objetivos: Aplicación Práctica de Método Grow
	2	Establecimiento de Objetivos: Aplicación Práctica de Método Grow
5	1	Confianza Confiabilidad y Rapport: Herramientas dialécticas para Coaches
	2	Confianza Confiabilidad y Rapport: Herramientas dialécticas para Coaches

**BLOQUES TEMÁTICOS DEL PROGRAMA.**

Para el aprendizaje en Campus Virtual, este programa en **Coaching y Salud** incluye 4 cursos o bloques temáticos a realizar en el siguiente orden:

- *CH1: INTRODUCCIÓN AL COACHING.*
- *CH2: APLICACIONES DEL COACHING.*
- *CH3: HERRAMIENTAS DE APOYO AL COACHING.*
- *CH4: COACHING Y OPTIMIZACIÓN.*

Cada uno de estos bloques está integrado por 4 unidades temáticas.

### *CH1: INTRODUCCIÓN AL COACHING*

Este bloque pretende que el alumn@ conozca la historia, definiciones y principios básicos del Coaching, así como las actitudes, conocimientos, y habilidades que debe tener un coach. Se hace especial hincapié en las técnicas y metodologías (especialmente la metodología ARROW) que usualmente utiliza el coach en su trabajo o puede utilizar el líder de un equipo cuando adopta el rol de coach.

### *CH2: APLICACIONES DEL COACHING*

Este bloque pretende que el alumn@ tenga conocimiento acerca de los principales ámbitos de aplicación del Coaching: en el cambio de hábitos y promoción de la Salud; en la empresa (Coaching Ejecutivo y Empresarial), tanto individual como colectivo; en el desarrollo personal; en el mundo del deporte (Psicología Deportiva); el emprendimiento y la orientación empresarial, las relaciones padres-hijos, el apoyo a los adolescentes, etc...

### *CH3: HERRAMIENTAS DE APOYO AL COACHING*

Este bloque pretende que el alumn@ conozca lo esencial acerca de metodologías y técnicas psicológicas que -sin ser propias del Coaching- puede utilizar el coach en su práctica profesional. Las metodologías que se describen se centran en técnicas de desarrollo de la Inteligencia Emocional y habilidades de gestión de resistencias al cambio y promoción de hábitos saludables en personas y equipos. Por último, se indica cómo los descubrimientos de la Neurociencia-Neuropsicología y las teorías racionales de Ellis y Beck pueden ayudar a entender mejor las relaciones entre (modificación del) pensamiento y (modificación de la) conducta.

### *CH4: COACHING Y OPTIMIZACIÓN*

Este bloque pretende que el alumn@ conozca cómo mejorar su Liderazgo para ayudar a los coachees, Motivación (motivarse y motivar a los demás), y su habilidad para Gestionar el Stress, de modo que estas aptitudes ayuden en la labor de mejorar los comportamientos individuales y grupales, y favorecer el cambio de hábitos a otros más saludables.. El bloque termina exponiendo de qué modo el Coaching puede utilizarse para ayudar a promover procesos de cambios de hábitos en las personas, innovación y mejora continua que redunden en el fomento de pautas saludables y de mejora y en la adquisición de destrezas ligadas a la promoción del cambio y la mejora personal y grupal.



**UNIDADES - DESARROLLO DE TEMAS TRATADOS EN CADA UNIDAD.**

Cada bloque formativo de este programa especialista está compuesto por 4 unidades de cualificación (UCP).

Clave	BLOQUE FORMATIVO	UCP: Unidad de Cualificación.	Clave de unidad
CH1	INTRODUCCIÓN AL COACHING	CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL COACHING-1	CH1-1
		CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL COACHING-2	CH1-2
		EL COACH	CH1-3
		METODOLOGÍA DEL COACHING	CH1-4
CH2	APLICACIONES DEL COACHING	COACHING EJECUTIVO Y EMPRESARIAL: INDIVIDUAL Y GRUPAL.	CH2-1
		COACHING PERSONAL. COACHING PARA LA EMPLEABILIDAD, INFANTIL-ADOLESCENTE...	CH2-2
		COACHING Y DEPORTE: PSICOLOGÍA DEPORTIVA como aplicación práctica de la mejora de hábitos.	CH2-3
		COACHING PARA LA SALUD	CH2-4
CH3	HERRAMIENTAS DE APOYO	ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y COACHING	CH3-1
		INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING	CH3-2
		OTRAS HERRAMIENTAS DE PROMOCIÓN DEL CAMBIO Y MEJORA DE HáBITOS	CH3-3
		NEUROPSICOLOGÍA, TERAPIAS RACIONALES Y COACHING	CH3-4
CH4	COACHING Y OPTIMIZACIÓN	LIDERAZGO, COACHING Y MEJORA DE HáBITOS	CH4-1
		MOTIVACIÓN, COACHING Y PROMOCIÓN DEL CAMBIO	CH4-2
		GESTIÓN DEL STRESS Y COACHING	CH4-3
		COACHING, MEJORA CONTINUA E INNOVACIÓN	CH4-4

## BLOQUE 1

### CH1: INTRODUCCIÓN AL COACHING.

#### UNIDAD 1: CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL COACHING (I).

Introducción. Definición de Coaching. Fundamentos históricos. El coaching en la actualidad. Elementos que definen al Coaching. El valor del Coaching. Coaching versus Formación. Coaching versus Mentoring. Coaching versus Terapias. Coaching versus Consultoría. Coaching versus Liderazgo. Objetivos y Fundamentos del Coaching. Principios del Coaching. Esencia del proceso de Coaching. Coaching Ejecutivo. Coaching Empresarial. Coaching Personal. Coaching Infantil-Adolescente. Coaching y Psicología Deportiva. Coaching de la Salud. Coaching y Empleabilidad.

#### UNIDAD 2: CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL COACHING (II).

Perspectivas del Coaching: Coaching Pragmático, Coaching Ontológico, Coaching Humanista. Coaching Emocional versus Cognitivo-Conductual. Coaching Individual versus Colectivo. Coaching Indoor versus outdoor. Tipos de Coach. Tensiones del Directivo como coach. El coachee. Cuando solicita Coaching un coachee. Diferencias entre coachee y cliente. Preparación y primera sesión: el contrato entre coach, coachee y cliente. Dinámica típica de una sesión de Coaching. La importancia de los periodos entre sesiones. Cuestiones a tener en cuenta durante todo el proceso. La problemática del "Coaching a distancia" o no presencial. ¿Porqué utilizar el Coaching?. ¿Qué espera la empresa del Coaching?. ¿Cómo convencer de la necesidad del Coaching?. Argumentos para contrarrestar resistencias ante el Coaching. Ventajas y Beneficios del Coaching. Principales críticas que se hacen al Coaching. Errores del coach y en las sesiones.

#### UNIDAD 3: EL COACH.

Principales conocimientos que debe tener el coach respecto al área de trabajo del coachee o el cliente. Conocimientos esenciales que debe tener todo coach respecto a la práctica de su trabajo. Aumento del Nivel de Conciencia. Establecimiento de responsabilidades ("responsabilización"). Generación de Confianza. Escucha Activa. Las preguntas perspicaces. Empatía como percepción del coachee. La autorregulación personal del coach. Habilidades atencionales e interpersonales del coach. Principales objetivos del coach: Respeto. Empatía. Credibilidad. Pragmatismo. Búsqueda de información. Análisis funcional. Perspectiva. Flexibilidad. Autoconfianza.

#### UNIDAD 4: METODOLOGÍA DEL COACHING.

Metodologías GROW, ACHIEVE, OUTCOME... Metodología ARROW. Fases principales: el Objetivo, la Realidad, Reflexión, Creación y elección de Opciones, Plan-acción y su evaluación (feedback). Técnicas de Coaching: Repetir, clarificar y resumir. Relacionar comportamientos, sentimientos y pensamientos. Reforzar. Establecer hipótesis. Explorar alternativas. El Método socrático o discusión racional. Las Explicaciones. Sugerencias. Ejemplos, metáforas y refranes. Interrupciones. Otras técnicas que se pueden utilizar en Coaching. Uso en Coaching de metodologías de: Escucha activa y Feedback, Resolución de conflictos, Negociación, Planificación estratégica, Habilidades de Liderazgo, Incidentes Críticos, el uso de Tests y Checks, etc...

.....

## BLOQUE 2

### CH2: APLICACIONES DEL COACHING.

#### UNIDAD 1: COACHING EJECUTIVO Y EMPRESARIAL (INDIVIDUAL O GRUPAL)

Coaching y Empresa – Empresa y Coaching. Técnicas de Coaching en las organizaciones. Evaluación del impacto del Coaching en las organizaciones: el ROI o retorno de la inversión. El Coaching Ejecutivo: Definición. Características. Clientes. Propósitos. Objetivos. Ventajas. Tipos. Qué se hace en Coaching Ejecutivo. Requisitos Estratégicos para llevar a cabo un Plan de Coaching Ejecutivo. El Coaching Empresarial: Diferencias entre Coaching Ejecutivo y Empresarial. Coaching y desarrollo de competencias internas competitivas. Técnicas de Coaching Empresarial para incrementar la motivación y el rendimiento de los equipos. Diferencias entre Coaching Individual y Grupal. ¿Cuándo usar cada modalidad?. El Coaching de Equipos como variante que trasciende y supera al Coaching Grupal.

#### UNIDAD 2: COACHING PERSONAL. OTRAS APLICACIONES DEL COACHING.

Coaching Personal: Historia y Definición. Objetivos del Coaching Personal. Fases. El rol del coach. ¿Para qué se demanda Coaching Personal?. Beneficios del Coaching Personal. Ámbitos y Aplicaciones del Coaching Personal. Aplicación del Coaching Personal al Profesional. Las preguntas en Coaching Personal. Coaching Coactivo. Principales técnicas y metodologías: Creación Sanadora, Afrontamiento del Duelo, Relato de Vida... *Mindfulness* y Meditación. El Canto: Coaching de la Voz. Coaching Jinpa. Escucha Activa, Visualizaciones, Línea de Vida... Coaching para la Empleabilidad: ¿Por qué se demanda este tipo de Coaching? Ámbitos de aplicación. Beneficios de este tipo de Coaching. Relaciones entre Coaching para la Empleabilidad y Orientación profesional. Coaching Infantil-Adolescente, Coaching Familiar y Escuelas de Padres. Autocoaching. Coaching para Equipos Comerciales y Equipos de Venta. Coaching Tecnológico.

#### UNIDAD 3: COACHING Y DEPORTE: PSICOLOGÍA DEPORTIVA como aplicación práctica de la mejora de hábitos.

El Deporte: Beneficios y Riesgos de la práctica deportiva. Coaching Deportivo como Psicología del Deporte. Coach deportivo versus Entrenador deportivo. Coaching, Deporte y Salud: *Fitness* Coaching. De qué se ocupa la Psicología del Deporte. Desarrollo histórico. Psicología del Deporte: Cómo fortalecer habilidades. Herramientas y técnicas: Visualización, Relajación, Autoconocimiento, Reestructuración cognitiva, Dialéctica Socrática, Establecimiento de objetivos y programación de la actividad deportiva,

#### UNIDAD 4: COACHING PARA LA SALUD

Coaching para la Salud: Principales metodologías y técnicas utilizadas. Experiencias prácticas. Coaching para la Salud y Dietas. Promoción de la Salud. Herramientas para el cambio de hábitos en Salud y Consumo. Promoción de estilos de vida más saludables.

.....

### BLOQUE 3

#### CH3: HERRAMIENTAS DE APOYO AL COACHING.

##### UNIDAD 1: ANÁLISIS TRANSACCIONAL Y COACHING.

Definición, Orígenes, Filosofía y Principios del Análisis Transaccional. Para qué sirve el Análisis Transaccional en Coaching. Análisis Funcional y Análisis Estructural. Los Estados del Yo: Padre, Adulto y Niño. Las transacciones: definición y tipos. Las caricias o reconocimientos: Caricias Positivas y Caricias Negativas. Las Leyes de las Caricias: Escasez de Caricias. Las emociones en el Análisis Transaccional: Las Emociones Naturales. Posiciones Existenciales. Guiones de Vida. Los Juegos Psicológicos. La búsqueda de la Intimidad como contrapunto a los Juegos Psicológicos.

##### UNIDAD 2: INTELIGENCIA EMOCIONAL Y COACHING.

Necesidad de la perspectiva de la Inteligencia Emocional. Definiciones de Inteligencia Emocional. Sensación, Emoción y Sentimiento: Las emociones básicas. El continuo emocional. Habilidades Intrapersonales. Mejora del conocimiento de las propias emociones. Control de las propias emociones. Automotivación y demora de gratificaciones. Habilidades Interpersonales. Mejorar el reconocimiento y empatía con las emociones ajenas. El control de las relaciones.

##### UNIDAD 3: OTRAS HERRAMIENTAS DE PROMOCIÓN DEL CAMBIO Y MEJORA DE HÁBITOS.

Supuestos básicos de otras herramientas de promoción del cambio y mejora de hábitos: Mapa y Territorio. Experiencia y Estructura. Intención positiva de la conducta. Flexibilidad y recursos. Vida, mente y cuerpo. La imposibilidad de la no comunicación. Feedback y resultado de la comunicación. Comportamiento versus Identidad. Perspectivismo versus Totalitarismo y Relativismo. Creencias personales, posiciones perceptuales, estilos representativos, y calibración. Modelo meta. Filtros, metaprogramas, niveles neurológicos, reencuadres, submodalidades, anclas y modelos. Las personas visuales, auditivas o cinestésicas. La creación de resultados.

##### UNIDAD 4: NEUROPSICOLOGÍA, TERAPIAS RACIONALES Y COACHING.

¿Por qué es necesario el conocimiento psicológico en Coaching?. Relaciones y diferencias entre Psicología y Coaching. La Psicología Positiva: Modelos Flow y Perma. Neuropsicología: qué aporta al ejercicio del Coaching. Funciones Mentales y órganos cerebrales. Relaciones entre Mente y Cerebro. Identidad y Cerebro. Qué nos hace ser humanos: características distintivas de la especie humana. Recursividad y Mente. Recursividad, Teoría de Sistemas y Fractales. Terapia Racional-Emotiva Conductual [TREC] de Ellis, y la Terapia Cognitivo-Conductual de Beck. Pensamientos Irracionales y creencias distorsionantes. Alternativas racionales a los pensamientos y creencias irracionales. Los sesgos cognitivos. Las Falacias. La Inteligencia Intuitiva.

.....

## BLOQUE 4

### CH4: COACHING Y OPTIMIZACIÓN

#### UNIDAD 1: LIDERAZGO, COACHING Y MEJORA DE HÁBITOS.

Liderazgo como herramienta de promoción del cambio de hábitos y promoción de mejores comportamientos. Definición de Productividad. Productividad Grupal. Productividad Potencial. Pérdidas de productividad por procesos grupales. Definición de Liderazgo. Identificación del Liderazgo. Medición del Liderazgo: conductas y competencias. Liderazgo y Organizaciones. Liderazgo y Género. El líder versus el no líder. Liderazgo como Guía. Liderazgo como Influencia. Habilidades y Actitudes del Líder. Liderazgo y Coaching: Estilos Directivos. Estilos Generales de Liderazgo. Liderazgo Democrático. Liderazgo Autoritario. El Liderazgo Situacional. Liderazgo Transformacional versus Liderazgo Transaccional. La Creatividad y la Innovación en el Liderazgo Transformacional.

#### UNIDAD 2: MOTIVACIÓN, COACHING Y PROMOCIÓN DE LA MEJORA.

La motivación como herramienta de promoción del cambio de hábitos y promoción de mejores comportamientos. Pérdidas de productividad por procesos grupales. Definición de Motivación. Motivos positivos y motivos negativos. Claves para motivar. Teoría de Maslow. Teoría de Herzberg: factores de motivación y factores de mantenimiento o higiénicos. La Motivación según Coaching. Cómo superar la desmotivación. Cómo mejorar la productividad grupal. Cómo mejorar la Autoconfianza.

#### UNIDAD 3: GESTIÓN DEL STRESS Y COACHING.

Definición de Stress. Stress y Nivel de Activación General. La respuesta de Stress. Efectos del Stress sobre la Salud. Rendimiento y nivel de activación: el nivel de activación óptimo, la autorregulación de la activación. Objetivos del Control del Stress. Situaciones potencialmente estresantes. Actuaciones ante situaciones potencialmente estresantes: eliminación o alivio. Características personales relevantes en el Stress: Patrones conductuales, Estilos de afrontamiento, Valores, creencias y actitudes, Modo de Procesar la información que tiene la persona, y Juicio que se tiene sobre los recursos que se dispone (presencia o ausencia), para controlar la situación.

#### UNIDAD 4: COACHING, MEJORA CONTINUA E INNOVACIÓN.

Coaching como herramienta de cambio en grupos. Grupos de Mejora continua como herramienta de promoción del cambio de hábitos y promoción de mejores comportamientos. I+D+i: Diferenciación entre Investigación, Desarrollo e Innovación. La innovación de procesos y el Coaching. Qué es la Mejora Continua. Ejemplos de uso de los Grupos de Mejora desde el Coaching: metodología, fases, resultados, actuación del coordinador del grupo utilizando técnicas de Coaching. Definición de Contrato Psicológico y diferencias respecto al contrato formal. El Contrato Psicológico y las dinámicas de actuación de los grupos humanos.

.....

**EVALUACIÓN / TRABAJO FINAL:**

La satisfactoria evaluación del programa precisa de:

- 1- La asistencia al menos al 70% de las sesiones prácticas, y la suficiente participación en ellas a partir de la evaluación continua realizada por los coachs-formadores.
- 2- Realización de los trabajos periódicos correspondientes a cada uno de los bloques y unidades del programa (ejercicios, casos prácticos y actividades modulares), y evaluación positiva de los mismos.
- 3- Realización y evaluación positiva de un trabajo final. El trabajo final está compuesto de 2 partes. El alumno participante tiene que elegir 2 de las 3 opciones siguientes:
  - Realizar una memoria sobre “habilidades del coach”
  - Resolver un caso final práctico sobre Coaching.
  - Desarrollar un role-playing como coach, y presentarlo en formato audio / video.

A la finalización satisfactoria del programa se entregará diploma acreditativo.





---

**Servicio de Información al Estudiante**

Teléfono de contacto 968 27 88 01 | Extensión 160 |

Fax 968 27 86 48 | [info@ucam.edu](mailto:info@ucam.edu)

**Postgrado y Títulos Propios**

Teléfono de contacto 968 27 87 10 | Extensión 710 |

Fax 968 27 86 48 | [postgrado@ucam.edu](mailto:postgrado@ucam.edu)

**Cátedra RSC-UCAM**

[catedrarsc@ucam.edu](mailto:catedrarsc@ucam.edu)

---





---

**Textos:**

FERNANDO RUBÉN GARCÍA HERNÁNDEZ

ROBERTO CROBU

**Diseño y desarrollo:**

[FERNANDO RUBÉN GARCÍA HERNÁNDEZ](#)

Actualizado Julio 2017

© 2017, todos los derechos reservados a favor de UCAM.