

YECHEZKEL y RUTH MADANES

Coaching 3.0

*Cómo coachear con excelencia usando
las nueve maestrías de la IAC*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Psicología

COACHING 3.0

Yechezkel y Ruth Madanes

1.ª edición: marzo de 2021

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2019, Yechezkel y Ruth Madanes, Madanes School of Enneagram Coaching.

IAC® y The Nine Coaching Masteries® son marcas registradas de la Asociación Internacional de Coaching (Reservados todos los derechos)

© 2021, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-9111-675-2

Depósito Legal: B-3.360-2021

Impreso en Gráficas 94, Hermanos Molina, S. L.

Polígono Industrial Can Casablanques

c/ Garrotxa, nave 5 - 08192 Sant Quirze del Vallès - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, si sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prólogo	9
Introducción	15
Agradecimientos	17
¿Por qué coaching 3.0?.....	19
Las nueve maestrías y la evolución de la consciencia	23
Dinámica espiral	25
¿Por qué estudiar las nueve maestrías de coaching?	45
PARTE 1. LAS MAESTRÍAS DEL «SER»	49
LA MAESTRÍA DE LA PRESENCIA	51
Desarrollar la conciencia	54
Reconocer lo que sucede en nuestra mente, nuestro corazón y nuestro cuerpo	55
Neutralizar interferencias internas	56
Responde, no reacciones.....	58
Estar completamente presente en el aquí y ahora.....	60
Ser capaces de prestar atención libre de distracciones a nuestro cliente	61
Accede a la reserva de paz interior, silencio y calma.....	62
Sistema 1 y sistema 2 de Kahneman	64
Unicidad.....	69
LA MAESTRÍA DE LA ESCUCHA COMPROMETIDA	79
De escucha mediocre a escucha de excelencia	81
Estar centrado en el cliente total y completamente	84
Escuchando desde una mayor consciencia y la activación de inteligencias múltiples.....	86
Escuchar desde la amplitud	90

Prestar atención a la comunicación verbal y a la no verbal	91
Escuchar «internamente»	92
LA MAESTRÍA DE LA CONFIANZA	97
Paciencia para cocrear la relación	100
Cocrear y codescubrir las respuestas	101
No imponer	102
Reconocer tu propia humanidad y limitaciones	103
Solicitar sugerencias y hacer que los coachees sientan que es seguro expresarse libremente	104
El coach cree en el cliente	104
Claridad	105
Mostrar integridad	105
Ayudar al coachee a sentir que el proceso será manejable	106
El coach es competente	106
LA MAESTRÍA DEL POTENCIAL. PERCIBIR, AFIRMAR Y AMPLIAR EL POTENCIAL DEL CLIENTE	109
Percibir su esencia	112
Tener conciencia de sus dones y talentos	113
Desafiar a las creencias limitantes	115
Dejar un legado	119
PARTE 2. LAS MAESTRÍAS DEL «HACER»	125
LA MAESTRÍA DE EXPRESAR	129
Mantener el foco en el cliente	131
Menos es más: Hablar de manera clara y concisa	133
Construir y mantener una buena relación a través de comunicaciones personalizadas	134
Adaptar tus comunicaciones utilizando las funciones de Myers-Briggs	135
Adaptar tus comunicaciones usando el eneagrama	143
Encontrar el momento adecuado y las palabras correctas para el cliente en cada momento	150

LA MAESTRÍA DE LA CLARIFICACIÓN	153
Síntomas vs. causas	155
Clarificar valores y necesidades clave y alinearlos con el objetivo	156
Descubriendo lo desconocido	158
Aclarar para ayudar al cliente a cambiar la perspectiva	159
Aclarar estructuras y patrones	160
¿Dónde más está sucediendo esto?	161
Tomar prestado	161
Hechos versus interpretaciones	162
Otras técnicas útiles para aclarar	164
 LA MAESTRÍA DE ESTABLECER INTENCIONES	 167
¿A dónde quieres ir? Definir la intención exacta del cliente	170
Define objetivos que sean INTELIGENTES (SMART)	170
Utilizar preguntas inquisitivas	171
Reformular intenciones de una manera poderosa	172
No avances prematuramente	172
¿Cómo vamos? Rastrea y monitorea el progreso hacia la meta ..	173
Reenfocando	175
 LA MAESTRÍA DE HACER SURGIR LAS POSIBILIDADES	 181
Descubrir las creencias limitantes que están bloqueando la creación de posibilidades	183
Hacer surgir las posibilidades: Generar opciones	186
Identificar los criterios conjuntamente	186
Construir una matriz para la toma de decisiones	188
 LA MAESTRÍA DE AYUDAR AL CLIENTE A CREAR Y USAR ESTRUCTURAS Y SISTEMAS DE APOYO	 195
Unas palabras sobre cómo sugerir recursos	199
Recursos apropiados a las necesidades y valores del cliente	200
Conócete a ti mismo: Cuidado con recomendar tus recursos «favoritos», que son apropiados para ti, pero que puede que no lo sean para el cliente	202

Enrolar a personas cercanas al coachee como apoyo	203
Algunas herramientas poderosas para apoyar y activar la acción	203
El coach como sistema de apoyo para toma de responsabilidad	207
Crear estructuras alrededor de los bloqueadores reconocidos de la acción	208
Juego de rol	210
Bibliografía	215

A la memoria de Mario, el papá de Yechezkel

PRÓLOGO DE JOSÉ MANUEL «PEPE» DEL RÍO, PRESIDENTE DE LA INTERNATIONAL ASSOCIATION OF COACHING

Me siento honrado por la invitación que me han hecho Yechezkel y Ruth Madanes para escribir el prólogo de *Coaching 3.0*, su trabajo más reciente. El agradecimiento y el gozo es doble, al estar escribiendo el prólogo de un libro que toma como parte de su centro de estudio las maestrías de coaching de la IAC (International Association of Coaching), y de cómo, apoyándose en ellas, un cliente de coaching puede lograr transformarse con el acompañamiento de un master coach. Estoy seguro de que este libro se convertirá en una herramienta infaltable en la biblioteca de todo coach comprometido con el coaching de excelencia, y para todas aquellas personas que realicen alguna investigación profesional acerca de la profundidad del coaching y particularmente de las maestrías.

Yechezkel y Ruth, fundadores de Madanes School of Enneagram Coaching, después de hacer una investigación de lo que ofrecía el mundo del coaching, se decantaron por ahondar en el estudio de las Maestrías de coaching de la IAC, al percatarse de que en ellas estaba implícito el marco de referencia necesario para que un master coach acompañe la transformación personal y profesional de un cliente. Cuando esto sucede, nos abrimos a un tipo de consciencia profunda y entramos en el mundo de las posibilidades infinitas, entendiendo que las acciones y posibilidades descubiertas desde el proceso de coaching, aunadas a la creación de futuro, solamente son sostenibles cuando transformo mi presente, aunque las circunstancias sean adversas.

Desde sus inicios, la International Association of Coaching puso su foco en la transformación y evolución de la mente, el corazón y el espíritu humano. Un ser humano que profundiza en este camino sabe que su cuerpo es un resonador importante de sus decisiones, y que de la mano de un master coach lo transita y descubre de una manera en la que posiblemente no estaba acostumbrado. El cliente utiliza este nuevo conocimiento como una herramienta fundamental para su toma de decisiones, al tomar consciencia de que el cuerpo es el primer retroalimentador de éstas. Esto se logra cuando el coach y el cliente aprenden no solamente a estar en el presente, sino como la maestría número 4 indica, a *procesar desde el presente*. Este es un elemento fundamental para la transformación personal y profesional. Dentro de las Maestrías de coaching de la IAC, procesar en el presente se define como:

Enfocar toda la atención en el cliente, procesando la información a nivel de la mente, cuerpo, corazón y espíritu cuando es apropiado. *El coach acompaña* en la expansión de la conciencia del cliente para experimentar pensamientos y temas en estos niveles según sea adecuado. El coach utiliza lo que está sucediendo en la sesión (comportamientos del cliente, patrones, emociones y la relación entre el coach y el cliente, etc.) para ayudar al cliente a que llegue a un mayor nivel de conciencia y hacia acciones positivas y apropiadas.
(La cursiva es mía).

Esto ilustra lo que experimentan el cliente y el coach cuando se embarcan en un camino desde dentro hacia fuera, del ser al hacer. Un camino que integra todo y desmenuza de acuerdo con las necesidades del cliente. Epicteto lo resumió así: «Primero dite a ti mismo qué quieres ser, y después haz lo que tengas que hacer».

La evolución de la conciencia no se regula, por el contrario, se estimula y se transforma, por lo que desde la IAC se ha puesto el foco en acompañar y demostrar la excelencia en el coaching, desde la confianza incondicional en el cliente y en su proceso. Una de las

maneras de lograrlo es honrando los caminos que llevaron al coach a adquirir el aprendizaje. Al hacerlo, se desplaza la conciencia del paradigma limitante de la educación tradicional, en la que lo importante es el número de horas clase o si un coach tiene tantas horas de coaching o si ha dado tantas horas de coaching pagado. Este paradigma que se antoja antiguo se centra en el control y en «pretender» regular y estructurar el aprendizaje. Limitando con esto, lo que aparentemente busca es el dominio de la competencia, la libertad del crecimiento y la transformación del Ser. A diferencia de tenerlo regulado y bajo control, la IAC busca, como contrapropuesta, poner el foco en la responsabilidad y conciencia de la persona. Desde este espacio ofrece la posibilidad de, simplemente, demostrar su conocimiento y el talento en el uso de las maestrías, valores y código de ética de la IAC. Suena fácil, pero requiere mucha disciplina, romper con paradigmas establecidos y estar desde el paradigma del aprendiz; es buscar el para qué versus el por qué, tomar las riendas de tu educación y aprendizaje. Esto requiere pasar de buscar el para qué en lugar del por qué y así tomar las riendas de tu educación y aprendizaje.

Thomas Leonard (fundador de la IAC, organización que creó tras haber fundado la ICF) potenció un nuevo paradigma de comunicación y aprendizaje en el coaching profesional. Él sostenía que todas las personas tienen el potencial de poder convertirse en un masterful coach y creó la IAC como una estructura de soporte para poder demostrarlo. Dentro de este paradigma, en todo momento se honra el camino de cómo llega el coach con experiencia o el que apenas se asoma al mundo del coaching. Se proporciona un código de ética progresista y un marco de referencia que le permitan al coach acompañar la evolución y toma de conciencia de su cliente.

El trabajo de Yechezkel y Ruth toma este paradigma cuando analiza la evolución del coaching 1.0, al paso del coaching 2.0 y finalmente al cambio de paradigma que significa el coaching 3.0., donde la transformación personal comienza desde el Ser. Y es en este contexto que las maestrías han logrado magistralmente integrar ele-

mentos propios de la naturaleza humana potenciándolos para generar un nivel de conciencia distinto.

Las maestrías de la IAC son el resultado de un esfuerzo global de más de 40 coaches expertos de todo el mundo provenientes de países, idiomas y culturas diferentes. Su meta fue contestar a la pregunta: ¿qué es lo que se puede observar en el fondo de toda sesión de coaching de excelencia? Y esto, independientemente de la escuela o de cómo aprendió coaching el coach. Como resultado de dicho trabajo, las maestrías están hoy en el centro de lo que hace grande a nuestra profesión. Las maestrías de la IAC trascienden culturas porque han tomado la esencia de lo que nos hace humanos. Mi buen amigo el coach Luis Gaviria dice que, si a las maestrías de la IAC le quitas la palabra «coaching», resultan guías operativas que te llevan al buen vivir. Me gusta decir que la manera de aprender las maestrías es viviéndolas, ya que de esa manera uno podrá convertirse en un catalizador de nuestros clientes.

Lo maravilloso de las maestrías y de la propuesta de que nos brinda *Coaching 3.0* es que estimula el crecimiento y la evolución humana, integrando y apostando por un tipo de experiencia transformadora.

Todo proceso transformador sabe que su esencia no se pierde, sino que se potencia. La IAC y este trabajo ponen su foco en la confianza y en toda acción significativa que es parte del Ser.

Para entender las maestrías dejando atrás el viejo paradigma de aprendizaje y regulación, se apuesta por el saber y por qué la evolución del ser humano está potencialmente implícita en cada uno de nosotros cuando nos hacemos responsables de nuestro aprendizaje. Me gusta la manera como Aristóteles expresaba lo que significaba la excelencia:

«La excelencia es un arte ganado a base de entrenamiento y hábito. No actuamos correctamente porque tengamos excelentes virtudes, sino que somos virtuosos porque actuamos correctamente. Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces, no es un suceso sino un hábito».

Para finalizar, permítidme compartir una anécdota: hace un par de años, conversando con Yechezkel y hablando de coaching, le pregunté: «¿Cuál es la manera de hacer coaching desde la IAC?». Diez meses después me compartió este libro, el cual te lleva a un viaje sobre la evolución del coaching desde sus orígenes hasta la actualidad; explica cuáles son los peligros de quedarse atascado en el pasado con enfoques de certificación obsoletos; describe por qué el futuro del coaching depende de la adopción de un marco integrador de mente-corazón-cuerpo-espíritu basado en una mayor conciencia, y por qué y cómo las nueve maestrías de la IAC son ese marco.

JOSÉ MANUEL «PEPE» DEL RÍO
Coach ejecutivo y de carrera
Presidente global de la International
Association of Coaching (IAC)

INTRODUCCIÓN

El coaching es una profesión fascinante. Y su evolución también lo es. Desde los pioneros en el área en la década de los ochenta hasta hoy, ha experimentado un crecimiento explosivo. Pero también lo ha hecho el mundo: hemos visto increíbles cambios tecnológicos, sociales, económicos y ambientales.

Este libro te llevará en un viaje a través del papel de la profesión de coaching como una herramienta que puede servir a la humanidad a medida que evoluciona. Durante las últimas décadas, el coaching estuvo presente en cada cambio de paradigma, acompañando los cambios y ayudando a las personas y organizaciones a adaptarse y prosperar.

Estamos presenciando una transformación increíble: hace sólo unas décadas, era casi una insignia de honor para una persona estar al servicio de una organización durante veinte, treinta o cuarenta años. Nuestro amigo Ken Blanchard cuenta cómo, al principio de su carrera en la década de los sesenta, su madre le dijo llorando: «¡Hijo, tienes un trabajo para toda la vida!» cuando fue contratado en AT&T. Hoy, ese paradigma ha desaparecido y ha sido reemplazado por uno diferente: ahora, la corporación ya no está en el centro, la persona sí. Las personas necesitan que les guste su trabajo, y quieren que sea significativo. Bajo el viejo paradigma (el *paradigma Azul*, como lo llamaremos en el capítulo 1), cuando miraba el currículum de una persona y veía que la persona cambiaba de trabajo cada tantos años, habría pensado que la persona «tenía un problema» y probablemente era inestable e irresponsable. Tal es la magnitud del cambio que, según el paradigma de hoy, la persona que muestra un currículum con un trabajo estable y largo es vista como problemática, tal vez con aversión al riesgo o al cambio, sin objetivos claros, y tal vez incluso no apta para los desafíos de hoy.

Nos acercamos a una era única en la que, por primera vez en la historia, varias generaciones que operan bajo diferentes paradigmas (desde los últimos tradicionalistas hasta los *baby boomers* y la generación X, hasta los milenials) coexisten en el lugar de trabajo. Esto no tiene precedentes. Es realmente sorprendente ver cómo diferentes personas procesan la responsabilidad y el significado de manera distinta. En sólo unos años, la mayor parte de la fuerza laboral será de los milenials, y la búsqueda de significado tendrá un papel cada vez más central.

Mientras cambian los paradigmas, los seres humanos descubrieron que la vida no sólo se trata de trabajar y hacer progresos materiales, sino también de significado y pertenencia. El progreso es importante, pero también lo son las personas y el medioambiente. Más importante aún, estamos llegando a la conclusión de que lo que se necesita es una síntesis, un *equilibrio*, en el que pasemos del pensamiento «o... o» al pensamiento inclusivo e integral «y». De esta manera, podemos aspirar a vivir una vida equilibrada donde el progreso sea importante, pero coexista con el desarrollo humano y la conciencia. Y el coaching puede jugar un papel vital en este sentido.

En este libro, te invitamos a unirte a nosotros en este fascinante viaje donde, equipados con las nueve maestrías¹ de coaching de la International Association of Coaching y las últimas tecnologías que analizan los cambios y el desarrollo de paradigmas, descubriremos la contribución única que el coaching puede tener para la humanidad en su conjunto.

¡Que lo disfrutéis!

YECHÉZKEL y RUTH MADANES

1. La International Association of Coaching (IAC) es un organismo independiente y mundial de certificación de coaches. Su misión es formar coaches bajo los más altos estándares de excelencia mundial. El riguroso proceso de certificación de la IAC evalúa la aplicación de nueve maestrías específicas que son el sello distintivo de los coaches más efectivos y distinguidos, y establece altos estándares para los comportamientos éticos, profesionales y comerciales del coach. Las maestrías se reproducen en este libro con permiso de la IAC. Una descripción más completa está disponible para los miembros de IAC.

AGRADECIMIENTOS

Damos las gracias especialmente a José Manuel «Pepe» del Río, presidente de la Asociación Internacional de Coaching, coach legendario, pionero de la IAC y un verdadero maestro del arte del coaching. Cuando por primera vez escuchamos sobre las Nueve Maestrías® a través de una de las clases magistrales de Pepe, de inmediato nos fascinamos no sólo con el sistema, sino también con el IAC. ¡Gracias, Pepe, y que continúes tu gran trabajo inspirador en el mundo del coaching por muchas generaciones!

A Anthony Robbins y Cloé Madanes: Tony y Cloé, vuestras enseñanzas nos acompañan todos los días en nuestra vida personal y profesional. Ser parte del equipo del programa de entrenamiento de coaches Robbins-Madanes ha sido una experiencia que nos cambió la vida. No podemos agradecerlos lo suficiente, y este libro es indudablemente un producto de su influencia.

Al doctor Ichak Adizes: ¡qué honor es poder trabajar y aprender de uno de los principales expertos mundiales en el cambio organizacional! Este libro, y prácticamente todos nuestros libros, no podrían haber visto la luz sin sus invaluable enseñanzas e ideas. ¡Gracias, Ichak!

Nuestro agradecimiento también va para nuestros amigos de toda la vida, Fernando Scopp y Natalia Villaverde. Siempre han estado allí con amor para compartir los momentos alegres y para apoyarnos en los momentos difíciles.

Para nuestra editora Lynn Cross: eres la mejor. ¡Deseamos que más autores puedan tener el placer de trabajar contigo!

A nuestros estudiantes, graduados y coachees de Madanes School of Enneagram Coaching: les agradecemos el que nos hayan inspirado constantemente con su dedicación, coraje y honestidad.

Para nuestras familias: su amor siempre ha sido una fuente de aliento para los dos. Gracias a cada uno de vosotros. ¡Os amamos más de lo que las palabras pueden expresar!

A Dios: por rodearnos de seres humanos increíbles y ayudarnos a hacer realidad nuestro sueño de trabajar en el coaching, la profesión que amamos.

¿POR QUÉ COACHING 3.0?

El mundo ha estado cambiando y continúa cambiando a un ritmo increíble. Acompañando estos desarrollos en el mundo en general, disciplinas como la psicología, la educación y el coaching también han sido objeto de continuos cambios y evolución.

Observa, por ejemplo, lo que ha sucedido en el campo de la educación. Hace décadas, el papel principal de un maestro era ser una fuente de conocimiento, y los estudiantes eran principalmente receptores pasivos de éste, podríamos llamar a esto educación 1.0. Los estudiantes simplemente se sentaban en las aulas y los maestros les transferían información. El campo evolucionó y los maestros agregaron una función de orientación. Podemos llamar a esta segunda etapa educación 2.0, una fase que también vio la importancia de desarrollar la *inteligencia emocional*. Hoy, el campo está evolucionando hacia la educación 3.0: los maestros comienzan a ser orquestadores de la creación colaborativa de conocimiento y también facilitadores de la *conciencia*. Los estudiantes son vistos holísticamente como poseedores de *inteligencias múltiples*; ya no son pasivos, sino activos en su propia educación, y tienen un sentido creciente de responsabilidad en el proceso educativo.

Del mismo modo, podemos llevar nuestra atención a un campo completamente diferente, la medicina, donde verás cómo, en sólo unas décadas, se produjo un cambio importante: de médico como autoridad y paciente como receptor pasivo, a un modelo de salud centrado en el paciente. El trato con los pacientes fue un tema importante de discusión con el modelo de medicina 2.0. En este momento, la verdadera revolución en la medicina occidental está sucediendo con el cambio de paradigma a la medicina 3.0 que ve al ser humano como un *todo*. El profesor de la Facultad de Medicina de

Harvard Jon Kabat-Zinn fue el primero en introducir la noción de conciencia y espiritualidad en un campo dominado por el modelo biológico. Con la medicina 3.0, ya no se ven la mente, el cuerpo y el espíritu como entidades desconectadas, sino que se ven como integradas en una unidad interrelacionada, con todas las partes impactando y siendo fundamentales para la salud y la curación. Ha surgido el nuevo campo de la medicina integrativa (también conocida como medicina cuerpo-mente). La medicina 3.0 se basa en un nivel de conciencia completamente diferente y más profunda.

Escucha al profesor Philip Kotler, el experto en marketing más respetado de nuestro tiempo, describe cómo el campo del marketing también ha cambiado de marketing 1.0 a 2.0 y ahora a 3.0. Al principio, las corporaciones veían al cliente como un simple comprador con necesidades físicas. La propuesta de valor de esas empresas era simplemente ser funcional. Eso fue el marketing 1.0. Luego tuvimos la ola de marketing 2.0, donde el cliente comenzó a ser visto como una persona inteligente con una mente y un corazón. La propuesta de valor de una empresa debía ser tanto funcional como emocional.

¿Qué está pasando hoy? Según el profesor Kotler, estamos asistiendo a la nueva ola de marketing 3.0: las empresas ya no sólo quieren vender cosas a los consumidores; sino que «hacer del mundo un lugar mejor» se está convirtiendo cada vez más en guía principal. *El consumidor es visto como un ser humano completo, con una mente, un corazón y un espíritu.* Por lo tanto, la propuesta de valor de una empresa ahora también debe ser *espiritual*, guiada por valores y principios que contribuyan a hacer del mundo un lugar mejor.

El campo de la psicología no es ajeno a estos desarrollos. Cubrir su evolución tomaría un volumen completo y está más allá del alcance de este trabajo, pero podríamos intentar analizar lo que sucedió: imagina las primeras etapas de la psicología, cuándo era una disciplina emergente y donde había un debate entre freudianos y conductistas, el primero se enfoca sobre el inconsciente y el segundo niega todo lo que no se puede ver ni medir. A partir de los perros pavlovianos condicionados de la psicología 1.0, podemos ver claramente un gran cambio hacia un enfoque más humano a partir

de las décadas de 1950 y 1960, con el advenimiento de las terapias cognitivas conductuales, los enfoques sistémicos y más tarde el movimiento del potencial humano. Con Carl Rogers, escuchamos el término «terapia centrada en el cliente» por primera vez. Eso fue la psicología 2.0.

Con la psicología 3.0 llegó la exploración de la dimensión Ser y el reconocimiento de un ser humano más completo e integrado. Esto condujo a la incorporación del mindfulness y enfoques similares a la terapia. La palabra *espiritual* dejó de ser tabú, y el mundo de la terapia ahora está evolucionando hacia una visión más holística del ser humano. ¡Un largo camino desde los primeros días conductistas! Como consecuencia de todo esto, hemos visto la aparición de terapias como la terapia cognitiva conductual basada en el mindfulness, la terapia dialéctica conductual y ACT, las cuales comparten un componente central de mindfulness en su metodología y procesos.

Del coaching 1.0 al 2.0 y al 3.0

La evolución de la profesión de coaching también se puede entender bajo las mismas lentes. Al principio, la influencia deportiva en el coaching fue muy fuerte. El coaching 1.0 se inspiró principalmente en la psicología del comportamiento. El coaching fue percibido por muchos como una actividad cuyo único objetivo era mejorar los resultados, con un enfoque en el individuo y de una manera más competitiva. La asociación con el deporte y ganar era bastante inevitable. Después de un tiempo, trabajos como los escritos de Tim Gallwey sobre el «juego interno» comenzaron a apuntar hacia el coaching 2.0, donde, además de los resultados, se reconocieron las emociones internas y cómo afectan el rendimiento.¹ En el coaching 2.0, vemos no

1. También podemos afirmar que el concepto de *interferencia* de Gallwey allana el camino para una discusión más profunda sobre la Presencia. Véase «Dominio de la Presencia» más adelante en este libro. Véase también Gallwey, W. T. (1979), *The Inner Game of Tennis*. Toronto: Bantam Books.

sólo la adición de emoción, sino también la inclusión de otras personas más allá del individuo. El coaching comenzó a ser reconocido no sólo por su valor para un individuo, sino también como una herramienta esencial para las relaciones interpersonales y el desarrollo del equipo.

El coaching 3.0 va más allá e incluye, como todas las disciplinas que describimos anteriormente, una visión holística completa del ser humano. **Se toma al coachee de una manera integral, que comprende mente, corazón, cuerpo y espíritu.** Además, el coaching 3.0 tiene como objetivo no sólo marcar la diferencia en la vida del coachee, sino también tener un impacto en la humanidad en su conjunto y en el mundo. En el coaching 3.0, existe una conciencia de la interconexión no sólo de todas las personas, sino de todas las cosas en el universo.