

Preguntas frecuentes sobre el coaching

¿Qué sucede en una sesión de coaching?

Una sesión de coaching es una conversación. Hablamos de lo que es importante para ti en este momento: una elección, dudas, la sensación de estar estancado, el deseo de cambio o de crecimiento. A veces la solicitud es clara; otras veces es difusa y no del todo definida — eso es completamente normal. En el transcurso de la conversación va tomando forma poco a poco.

Puedo hacerte preguntas, pedir aclaraciones, ayudarte a frenar y a enfocarte en lo que realmente importa. Juntos exploramos tu situación, tus pensamientos, tus reacciones y tu manera de tomar decisiones. El coaching no implica analizar el pasado con la misma profundidad que la terapia, pero la experiencia pasada puede aparecer si ayuda a comprender mejor el presente.

A veces, durante el coaching, surge una sensación de confusión o incluso de "no saber hacia dónde ir". Esto también forma parte del proceso. Estos momentos no hay que esquivarlos, sino examinarlos con atención: es precisamente en ellos donde con frecuencia aparece una nueva claridad.

¿Qué es el coaching?

El coaching es un formato de trabajo orientado al presente y al futuro. Ayuda a comprender mejor dónde estás ahora, qué quieres y qué pasos son posibles a continuación. En el coaching no hay consejos listos ni instrucciones prefabricadas. No te digo cómo actuar correctamente, ni te ofrezco soluciones universales.

La idea central del coaching es que las respuestas y los recursos ya están en ti. El trabajo se estructura de manera que puedas verlos, tomarles conciencia y empezar a apoyarte en ellos. El coaching es especialmente adecuado para períodos de cambio, elección, crecimiento profesional o personal.

¿Cuánto dura el coaching?

La duración depende de tu solicitud. A veces bastan unas pocas sesiones para aclarar una situación o tomar una decisión. Otras veces el trabajo es más largo, si la solicitud está vinculada a cambios más profundos o a un desarrollo sostenido.

En las primeras 1–2 sesiones nos conocemos, aclaramos el contexto y formulamos la solicitud. A partir de ahí, tú decides si continuar y a qué ritmo.

¿Cuánto dura una sesión y con qué frecuencia se realizan?

Una sesión de coaching dura 50 minutos. La frecuencia de los encuentros se acuerda individualmente. Por lo general, es una vez cada una o dos semanas. A diferencia de la terapia, el coaching no requiere una regularidad semanal obligatoria, aunque un espaciado excesivo entre sesiones puede reducir su efectividad.

¿Qué pasa si llego tarde, cancelo o pospongo una sesión?

Acordamos el horario y el formato con antelación.

Retraso: la sesión termina a la hora acordada. Si te conectas más tarde, el tiempo restante sigue siendo tuyo.

Cambio o cancelación: con un aviso de 24 horas, la sesión puede posponerse. Si la cancelación ocurre el mismo día de la sesión, se considera realizada y se factura.

¿Trabajo en línea?

Sí, las sesiones de coaching son posibles en línea. Trabajamos con la cámara y el micrófono activados. Es importante que te encuentres en un lugar tranquilo y privado donde nadie pueda interrumpirte. Una conexión estable y la posibilidad de estar plenamente presente en la conversación influyen directamente en la calidad del trabajo.

¿Hay temas con los que no trabajo en coaching?

Sí. El coaching no es un sustituto de la psicoterapia ni de la atención médica. No trabajo en formato de coaching con:

- trastornos psiquiátricos graves,
- crisis agudas,
- adicciones,
- traumas psicológicos.

Si percibo que tu solicitud se aborda mejor en terapia o con otro especialista, te lo comunicaré y, en la medida de lo posible, te recomendaré algún colega.

¿Cómo concluye el coaching?

La conclusión del coaching también forma parte del proceso. Aunque el trabajo haya sido breve, es útil hacer un balance: qué se aclaró, qué decisiones se tomaron, qué te llevas contigo.

A veces el coaching concluye de manera natural, cuando la solicitud está resuelta. Otras veces, pasado un tiempo, surge el deseo de volver para una o dos sesiones, con el fin de replantearse una nueva etapa de la vida o revisar la dirección elegida.