



**CAMEX**  
Cámara Peruana de Comercio Exterior

**LES DAMOS LA BIENVENIDA A NUESTRAS  
CONFERENCIAS MAGISTRALES**



# **COACHING EJECUTIVO**

## **Módulo II**

**VEGA ROJAS JANET**

**LIC. Administración de empresas**

**Especialidad en Gestión de Marketing por CENTRUM y EADA (España)**

**Coaching en las Ondas (Universidad Autónoma de Barcelona-En curso)**

**Marketing para países del exterior en AJINOMOTO S.A**

# CONTENIDO

## UNIDAD V

Competencias  
liderazgo

## UNIDAD VI

Competencias  
Generales

## UNIDAD VII

Proceso de Coaching

## UNIDAD VIII

Beneficios de  
Coaching

# CONTENIDO

## Módulo II

### Unidad VI: Competencias generales

1. Caja de herramientas de Coaching
  - 1.1 Lenguaje positivo
  - 1.2 Proactividad
  - 1.3 Gestión de frustración
2. Competencias generales (Federación Internacional de Coaches)



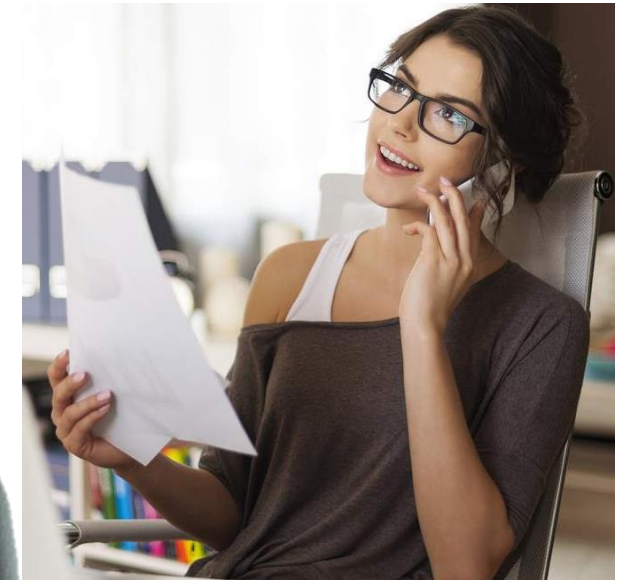


# 1. Caja de herramientas del coach

## Lenguaje positivo

### *Ejercicio*

Elección de determinadas palabras en lugar de otras para describir aspectos de una situación que ha sucedido.



**9,125**

# 1. Caja de herramientas del coach

## Lenguaje positivo

Esto es un problema

Se venia venir

¿Qué le vamos hacer?

Lo has hecho mal

Eres malo en esto

Lo que dices es una tontería

Te pagamos por hacer un trabajo

*Ejercicio*

# 1. Caja de herramientas del coach

## Lenguaje positivo

¿Qué tipo de mundo es el que tú quieres crear a través de tu lenguaje?





# 1. Caja de herramientas del coach

**PROACTIVIDAD**

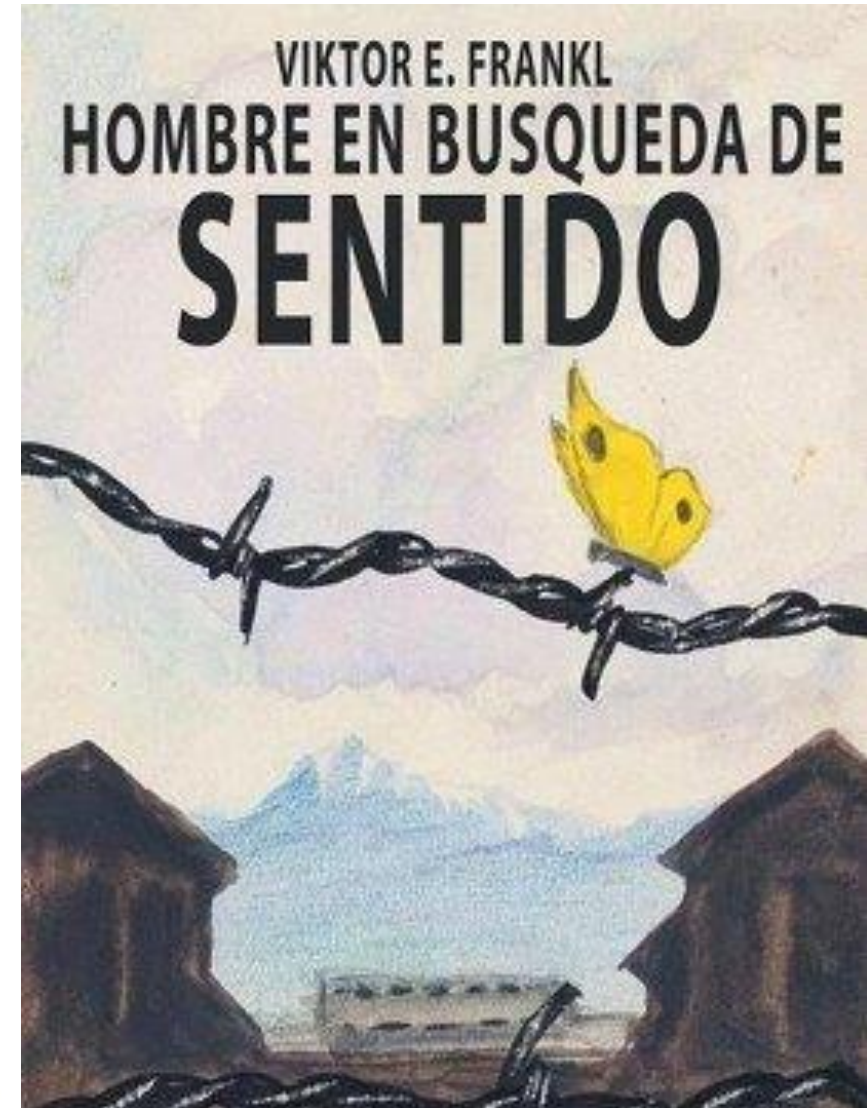


# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

### Origen

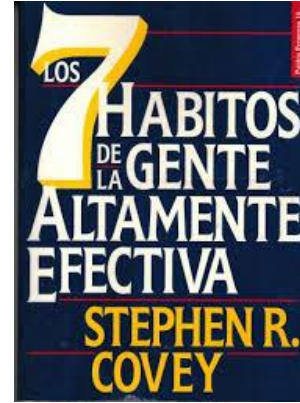
*Te lo pueden arrebatarse absolutamente todo, pero hay algo que nadie puede arrebatarte, la libertad interior*



# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

### Evolución del concepto



# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

Nuestra conducta es resultado de nuestras elecciones conscientes, se basa en valores y no es producto de las condiciones.

**ESTIMULO**

**RESPUESTA**

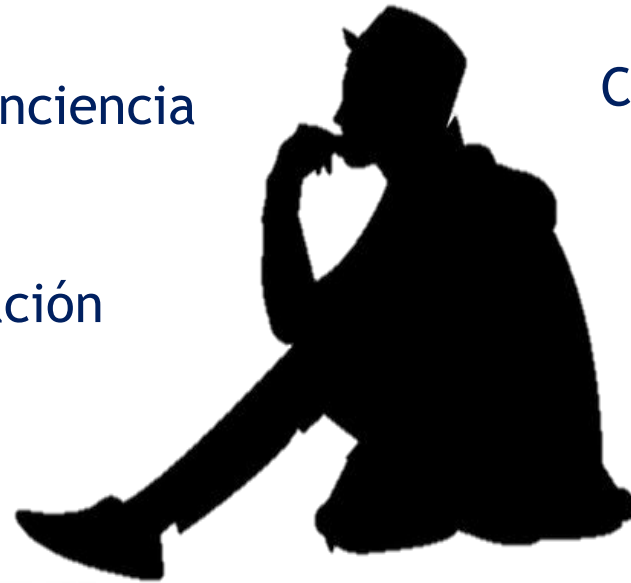
**Libertad Interior**

Autoconciencia

Conciencia moral

Imaginación

Voluntad Independiente



# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

¿Qué tipo de respuesta eliges dar?



# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

## Reactividad

Dejamos que los acontecimientos tengan poder en nuestra vida, nos convertimos en víctimas de nuestros impulsos y cedemos el poder de nuestro control.



# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

Círculo de preocupación vs círculo de influencia

*Ejercicio*

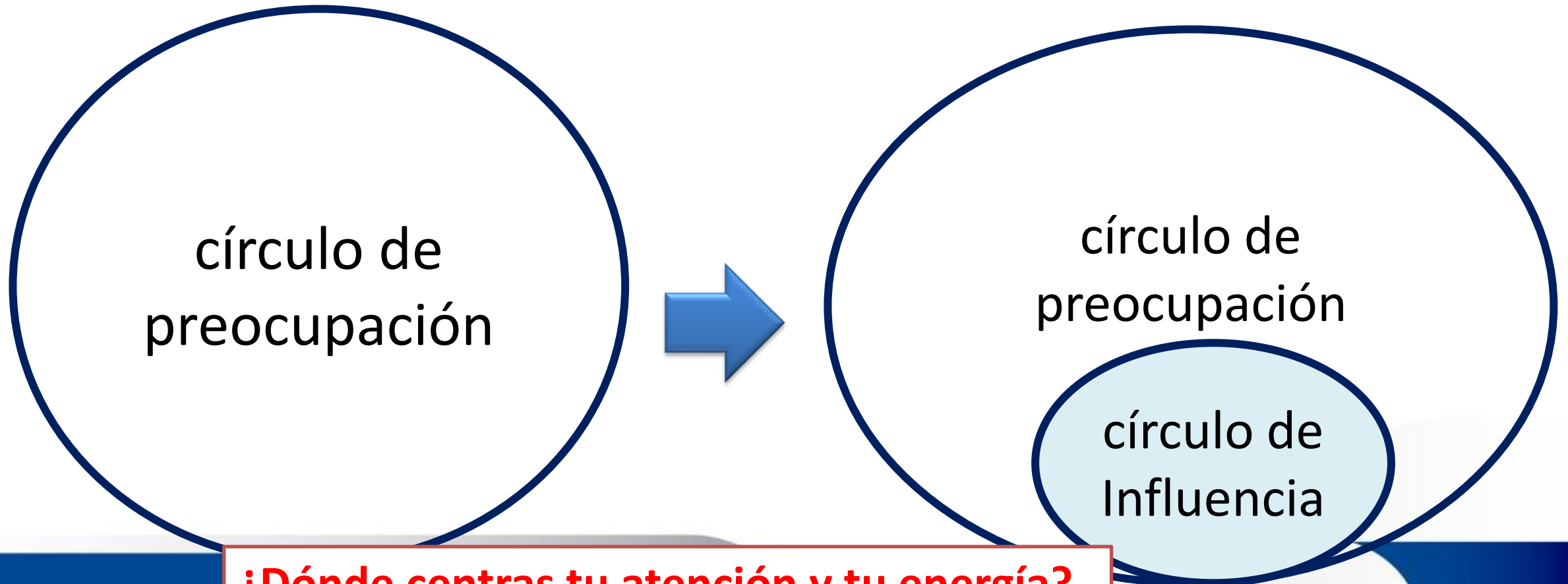


# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

*Ejercicio*

Círculo de preocupación vs círculo de influencia



**¿Dónde centras tu atención y tu energía?**

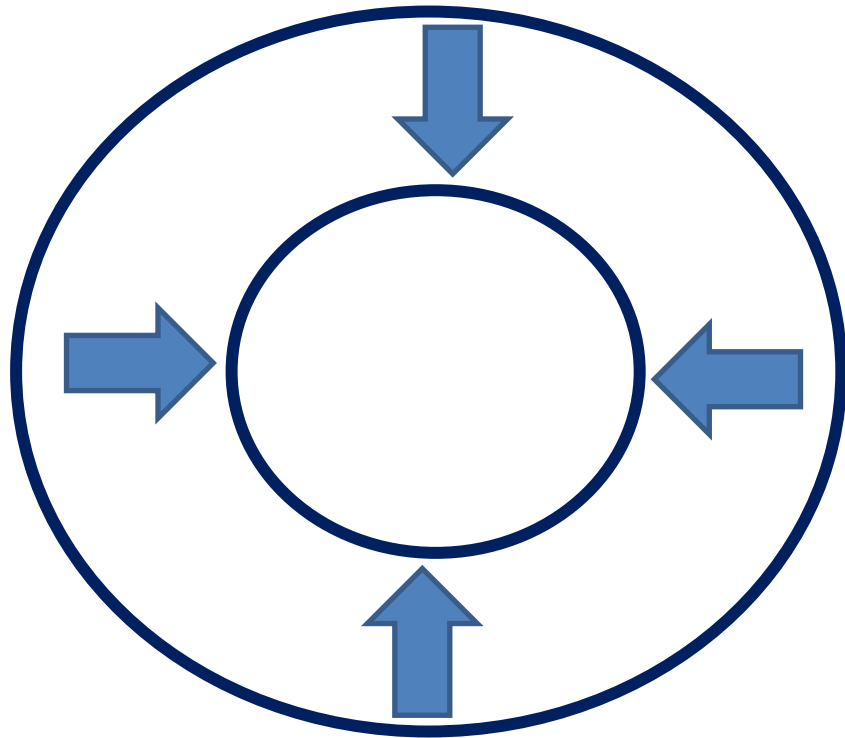


# 1. Caja de herramientas del coach

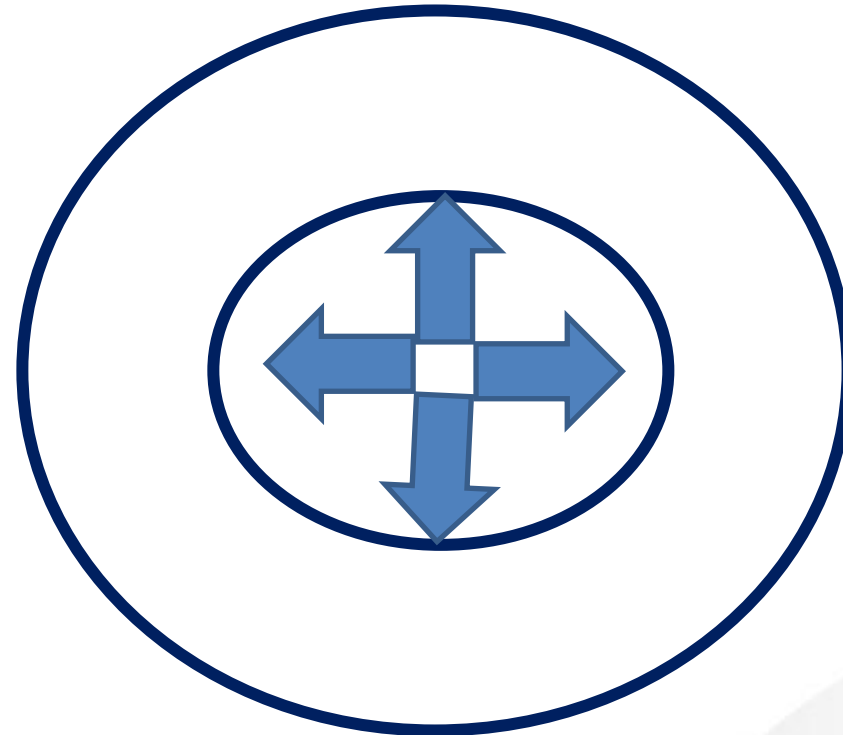
## Proactividad

*Ejercicio*

Circulo de preocupación vs circulo de influencia



**FOCO REACTIVO**



**FOCO PROACTIVO**

# 1. Caja de herramientas del coach

## Proactividad

### Proactividad y Coaching

#### Control directo



#### Hábitos

#### Control Indirecto



#### Influencia

#### Control Inexistente



#### Actitud

Nadie puede herirnos sin nuestro consentimiento, en el fondo, si me siento agredido es porque elijo sentirme agredido (Roosevelt)

# 1. Caja de herramientas del coach

## Gestión de la frustración

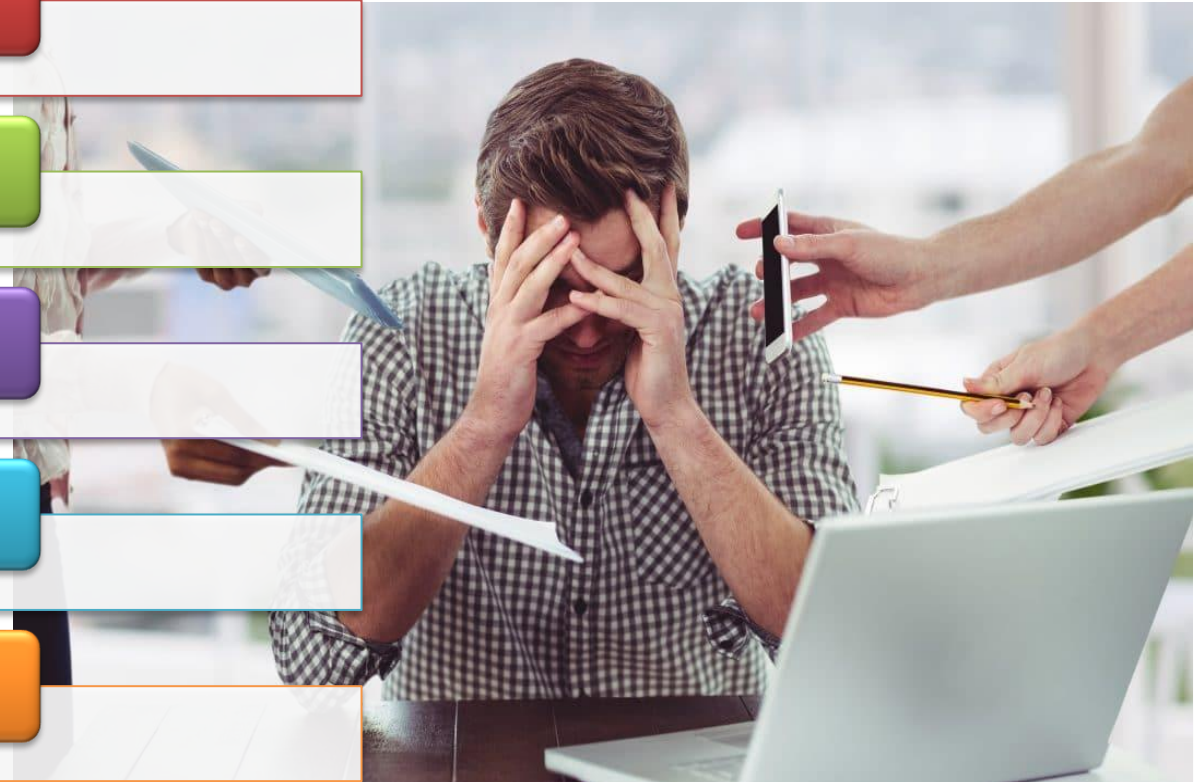
¿Qué es la frustración?

¿cómo se genera la frustración?

Reacciones básicas ante la frustración

Superar la frustración

Práctica



# 1. Caja de herramientas del coach

## La frustración

Privar a alguien de lo que le esperaba

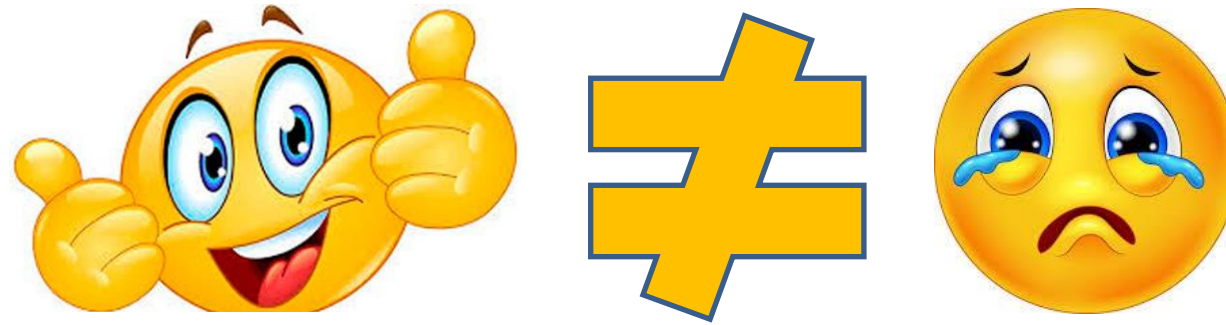
Dejar sin efecto, malograr un intento

Dejar sin efecto un propósito contra la intención de quien procura realizarlo



# 1. Caja de herramientas del coach

## Gestión de la frustración

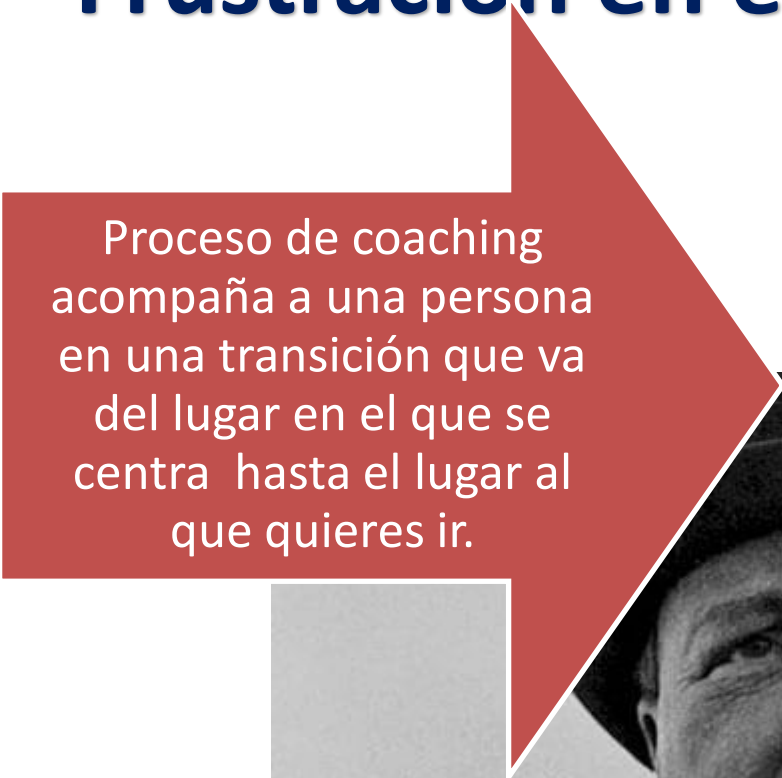


**Frustración** Sentimiento desagradable que se produce cuando las expectativas de una persona no se ven satisfechas al no poder conseguir lo pretendido

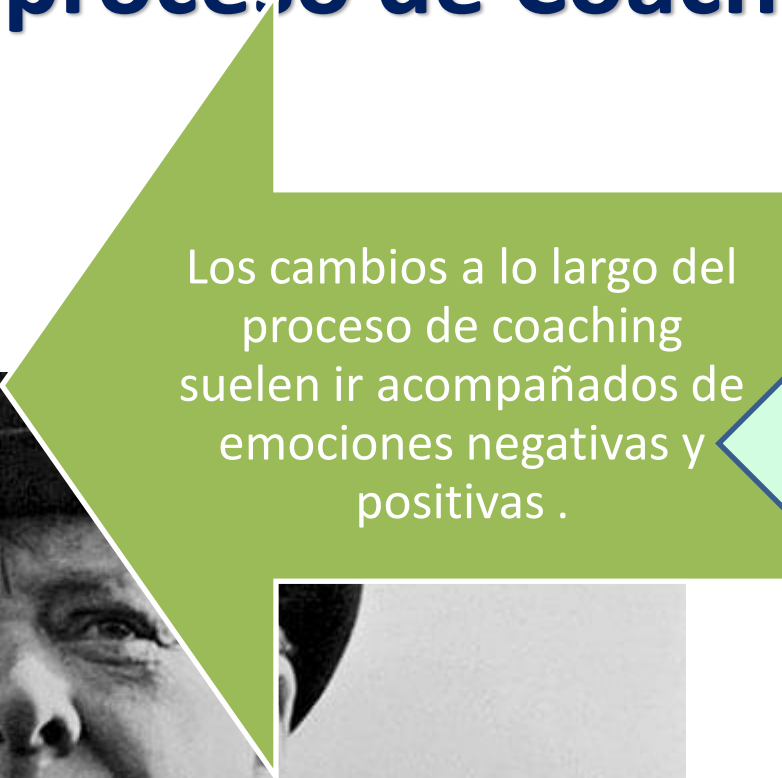
**Frustración** Resultado no favorable por estar lejos de las expectativas, puede generar aumento de la energía y motivación que se impulse para la resolución de la dificultad

# 1. Caja de herramientas del coach

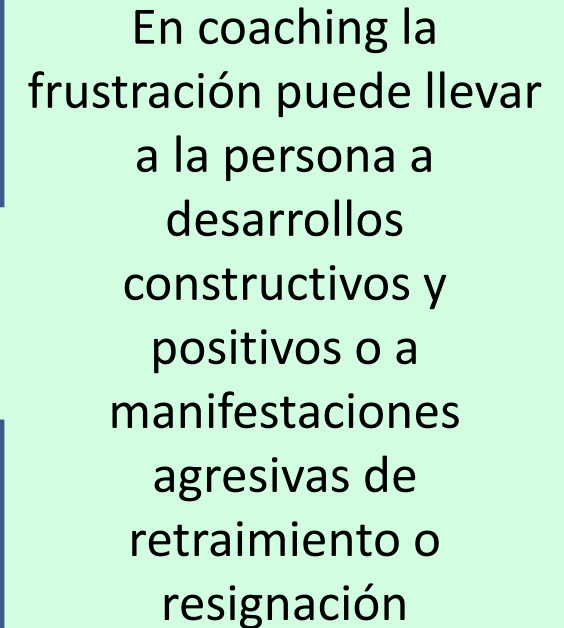
## Frustración en el proceso de Coaching



Proceso de coaching  
acompaña a una persona  
en una transición que va  
del lugar en el que se  
centra hasta el lugar al  
que quieres ir.



Los cambios a lo largo del  
proceso de coaching  
suelen ir acompañados de  
emociones negativas y  
positivas .



En coaching la  
frustración puede llevar  
a la persona a  
desarrollos  
constructivos y  
positivos o a  
manifestaciones  
agresivas de  
retramiento o  
resignación



**El éxito consiste en ir de fracaso  
en fracaso sin perder el entusiasmo**

-Winston Churchill

# 1. Caja de herramientas del coach

## Frustración en el proceso de Coaching

Por barrera

Un obstáculo nos impide obtener un objetivo

Ejm: Una persona ha sido ascendida en lugar de nosotros

Por incompatibilidad de 2 objetivos positivos

Tenemos la posibilidad de alcanzar 2 objetivos pero no podemos porque son incompatibles entre si.

Ejm: Ir de viaje a un lugar que nos gusta o a otro lugar que también nos gusta.

# 1. Caja de herramientas del coach

## Frustración en el proceso de Coaching

Por Evitación

Debemos evitar 2 situaciones negativas.

Ejm: No quiero ir a un lugar y tampoco a otro

Por Conflicto aproximación-  
evitación

Nos encontramos indecisos ante una situación que provoca resultados positivos y negativos en igual medida y nos produce ansiedad.

Ejm: Cambiar de trabajo puede ser algo deseado pero también nos genera miedo e incertidumbre.



# 1. Caja de herramientas del coach

## Reacciones básicas ante la frustración

**Agresividad**



**Regresión y conducta infantil**



**Tristeza y depresión**



**Introversión**



# 1. Caja de herramientas del coach

## Superar la Frustración

- ❑ Es habitual que en procesos frustrativos, las emociones se mezclen y no permitan ver con claridad que está sucediendo realmente.
- ❑ El coach debe entender que a lo largo del proceso es probable que surjan momentos de frustración, y puede ayudar en gran medida una doble estrategia



Identificar el origen  
(analizar la causa según los  
procesos frustrativos)



Buscar objetivos  
alternativos

# 1. Caja de herramientas del coach

## Reacciones básicas ante la frustración

Identificar el origen (Origen interno)

- ¿está claro lo que quiero, mis expectativas de lo que persigo son claras?

Confusión



- ¿qué pensamos sobre nuestros retos? ¿son realistas?

Contenido



- ¿con qué comparamos nuestros resultados? ¿con objetivos realistas, con sensaciones?

Comparación



- Sensación de incompetencia por no saber moverse en un entorno complejo

Contexto



- Perdemos la confianza en el proceso o no llegar a tener la convicción de llegar al final.

Convicción



# 1. Caja de herramientas del coach

## Reacciones básicas ante la frustración

Identificar el origen (Origen externo)

- ¿siente que merece tener éxito en su plan?

El coachee



- ¿tienes las capacidades necesarias?

Capacidades



- ¿lo que la persona tiene que hacer, es apropiado en relación a sus valores?

Comportamiento/acciones



- Confía en que las acciones le conduzcan al lugar deseado

El plan



- El resultado es deseable

Resultados



# 1. Caja de herramientas del coach

## Reacciones básicas ante la frustración

Buscar objetivos alternativos

INTERNO

Contexto: Sensación de incompetencia por no saber moverse en un entorno complejo

Entrenar nuevas habilidades

EXTERNO

El plan: confía que las acciones le conduzcan a un lugar deseado

Generar nuevas opciones

## 2. Competencias clave del coaching profesional



### A. Principios

1. Demuestra un comportamiento ético
2. Incorpora una mentalidad de Coach

### C. Comunicación efectiva

6. Escucha activamente
7. Evoca la conciencia del cliente

### B. Co-creando la relación del coaching

3. Establece y mantiene los acuerdos
4. Cultiva confianza y seguridad
5. Presencia

### C. Comunicación efectiva

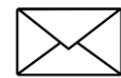
8. Facilita el crecimiento del cliente



**Culminada la charla con mucho gusto estaremos  
absolviendo sus consultas / preguntas referidas al  
tema.**



**¡ MUCHAS GRACIAS!!!**



**[Janetvegarojas@gmail.com](mailto:Janetvegarojas@gmail.com)**



**943562827**



**[linkedin.com/in/janet-vega-rojas-45221b51](https://www.linkedin.com/in/janet-vega-rojas-45221b51)**





**CAMEX**

Cámara Peruana de Comercio Exterior