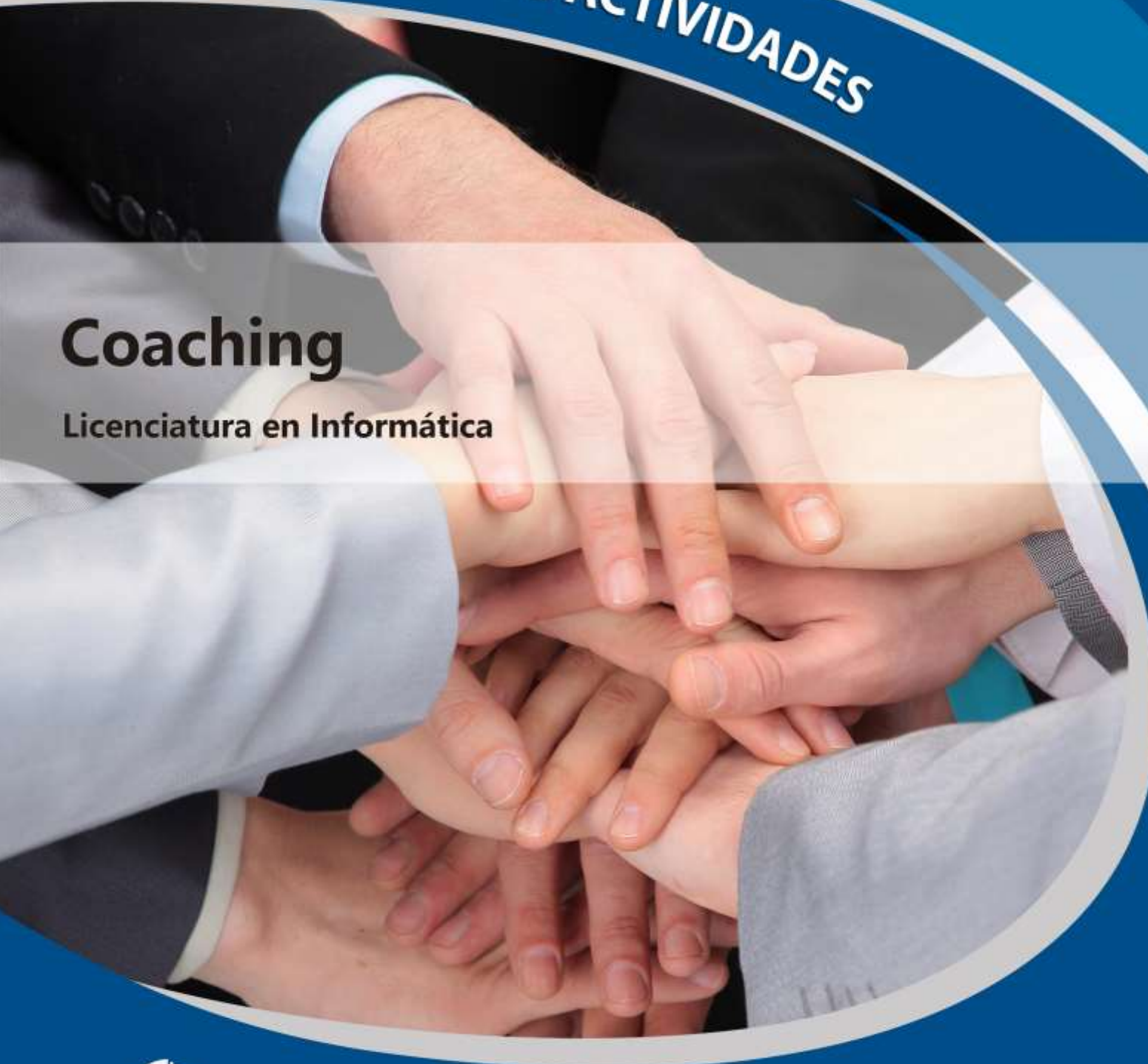




CUADERNO DE ACTIVIDADES

Coaching

Licenciatura en Informática





COLABORADORES

DIRECTOR DE LA FCA

Dr. Juan Alberto Adam Siade

SECRETARIO GENERAL

Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez

COORDINACIÓN GENERAL

Mtra. Gabriela Montero Montiel
Jefe de la División SUAyED-FCA-UNAM

COORDINACIÓN ACADÉMICA

Mtro. Francisco Hernández Mendoza
FCA-UNAM

COAUTORES

Marina Etna Castillo Rodríguez
Cora Yolanda Narcia Constandse

REVISIÓN PEDAGÓGICA

Lic. Guadalupe Montserrat Vázquez Carmona

CORRECCIÓN DE ESTILO

Mtro. Carlos Rodolfo Rodríguez de Alba

DISEÑO DE PORTADAS

L.CG. Ricardo Alberto Báez Caballero
Mtra. Marlene Olga Ramírez Chavero

DISEÑO EDITORIAL

Mtra. Marlene Olga Ramírez Chavero



Dr. Enrique Luis Graue Wiechers
Rector

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General



Dr. Juan Alberto Adam Siade
Director

Mtro. Tomás Humberto Rubio Pérez
Secretario General



Mtra. Gabriela Montero Montiel
Jefa del Sistema Universidad Abierta
y Educación a Distancia

Coaching

Cuaderno de actividades

Edición: enero 2018

D.R. © 2017 UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, Ciudad de México.

Facultad de Contaduría y Administración
Circuito Exterior s/n, Ciudad Universitaria
Delegación Coyoacán, C.P. 04510, México, Ciudad de México.

ISBN: En trámite
Plan de estudios 2005, actualizado 2016

“Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales”

“Reservados todos los derechos bajo las normas internacionales. Se le otorga el acceso no exclusivo y no transferible para leer el texto de esta edición electrónica en la pantalla. Puede ser reproducido con fines no lucrativos, siempre y cuando no se mutile, se cite la fuente completa y su dirección electrónica; de otra forma, se requiere la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales.”

Hecho en México



Contenido

Datos de identificación	6
Sugerencias de apoyo	7
Instrucciones para trabajar con el cuaderno de actividades	8
Objetivo general de la asignatura y temario oficial	10
Unidad 1. Antecedentes del coaching	11
Objetivo particular y temario detallado	12
Actividad diagnóstica	13
Actividades de aprendizaje	14
Actividad integradora	15
Cuestionario de reforzamiento	16
Examen parcial de la unidad (de autoevaluación)	17
Respuestas	19
Unidad 2. La naturaleza del coaching	20
Objetivo particular y temario detallado	21
Actividad diagnóstica	22
Actividades de aprendizaje	23
Actividad integradora	24
Cuestionario de reforzamiento	25
Examen parcial de la unidad (de autoevaluación)	26
Respuestas	27
Unidad 3. Coaching en las organizaciones	28
Objetivo particular y temario detallado	29
Actividad diagnóstica	30
Actividades de aprendizaje	31
Actividad integradora	32
Cuestionario de reforzamiento	33
Examen parcial de la unidad (de autoevaluación)	34
Respuestas	36



Unidad 4. Bases del coaching, campo del coaching	37
Objetivo particular y temario detallado	38
Actividad diagnóstica	39
Actividades de aprendizaje	40
Actividad integradora	43
Cuestionario de reforzamiento	44
Examen parcial de la unidad (de autoevaluación)	45
Respuestas	46
Unidad 5. El coaching como proceso	47
Objetivo particular y temario detallado	48
Actividad diagnóstica	49
Actividades de aprendizaje	50
Actividad integradora	51
Cuestionario de reforzamiento	52
Examen parcial de la unidad (de autoevaluación)	53
Respuestas	55
Unidad 6. Técnicas de apoyo al coaching	56
Objetivo particular y temario detallado	57
Actividad diagnóstica	58
Actividades de aprendizaje	59
Actividad integradora	60
Cuestionario de reforzamiento	61
Examen parcial de la unidad (de autoevaluación)	62
Respuestas	64

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Coaching		Clave: 0285
Plan: 2005 (actualizado 2016)	Créditos: 8	
Licenciatura: Administración	Semestre: 8°	
Área: Recursos Humanos	Horas por semana: 4	
Duración del programa: semestral	Requisitos: ninguno	
Tipo: Teórica	Teoría: 4	Práctica: 0
Carácter:	Obligatoria ()	Optativa (X)
Seriación: Sí ()	No (X)	Obligatoria () Indicativa ()
Asignatura con seriación antecedente: Ninguna.		
Asignatura con seriación subsecuente: Ninguna.		



SUGERENCIAS DE APOYO

- Trata de compartir tus experiencias y comentarios sobre la asignatura con tus compañeros, a fin de formar grupos de estudio presenciales o a distancia (comunidades virtuales de aprendizaje, a través de foros de discusión y correo electrónico, etcétera), y puedan apoyarse entre sí.
- Programa un horario propicio para estudiar, en el que te encuentres menos cansado. Ello facilitará tu aprendizaje.
- Dispón de periodos extensos para al estudio, con tiempos breves de descanso por lo menos entre cada hora si lo consideras necesario.
- Busca espacios adecuados donde puedas concentrarte y aprovechar al máximo el tiempo de estudio.

Instrucciones para trabajar con el cuaderno de actividades

El programa de la asignatura consta de seis unidades. Por cada unidad encontrarás una serie de actividades; el número de las mismas varía de acuerdo con la extensión de la unidad.

Notarás que casi todas las unidades comienzan con la elaboración de un mapa conceptual o mental. Esto es con el fin de que tu primera actividad sea esquematizar el contenido total de la unidad para que tengan una mejor comprensión, y dominio total de los temas.

Te recomendamos que leas detenidamente cada actividad a fin de que te quede claro lo que tienes que realizar. Si al momento de hacerlo algo no queda claro, no dudes en solicitar el apoyo de tu asesor quien te indicará la mejor forma de realizar tu actividad en asesorías semipresenciales o por correo electrónico para los alumnos de la modalidad abierta, o bien para la modalidad a distancia a través de los medios proporcionados por la plataforma.

Te sugerimos (salvo la mejor opinión de tu asesor), seguir el orden de las unidades y actividades, pues ambas están organizadas para que tu aprendizaje sea gradual. En el caso de los alumnos de la modalidad a distancia, la entrega de actividades está sujeta al plan de trabajo establecido por cada asesor por lo que todo será resuelto directamente en plataforma educativa:

<http://fcaenlinea1.unam.mx/licenciaturas/>

La forma en que deberás responder a cada actividad dependerá de la instrucción dada (número de cuartillas, formatos, si hay que esquematizar etcétera).

Una vez que hayas concluido las actividades entrégalas a tu asesor si así él te lo solicita. Los alumnos de la modalidad a distancia, deberán realizar la actividad directamente en la plataforma educativa de acuerdo con la instrucción dada.

Te invitamos a que trabajes estas actividades con el mayor entusiasmo, pues fueron elaboradas considerando apoyarte en tu aprendizaje de esta asignatura.



Indicaciones:

Notarás que tanto los cuestionarios de reforzamiento como las actividades de aprendizaje contienen instrucciones tales como “adjuntar archivo”, “trabajo en foro”, “texto en línea”, “trabajo en wiki o en Blog”, indicaciones que aplican específicamente para los estudiantes del SUAYED de la modalidad a distancia. Los alumnos de la modalidad abierta, trabajarán las actividades de acuerdo con lo establecido por el asesor de la asignatura en su plan de trabajo, incluyendo las actividades “Lo que sé” y “Lo que aprendí”.



Biblioteca Digital:

Para tener acceso a otros materiales como libros electrónicos, es necesario que te des de alta a la Biblioteca Digital de la UNAM (BIDI). Puedes hacerlo desde la página principal de la FCA <http://www.fca.unam.mx/> **Alumnos >Biblioteca >Biblioteca digital >Clave para acceso remoto >Solicita tu cuenta**. Elige la opción de “Alumno” y llena los campos solicitados. Desde este sitio, también puedes tener acceso a los libros electrónicos.



OBJETIVO GENERAL

Al finalizar el curso, el alumno conocerá qué es el *coaching*, las diversas modalidades y ámbitos de aplicación. Podrá diferenciar al *coaching* de otras prácticas administrativas y profesionales.

TEMARIO OFICIAL

(64 horas)

	Horas
1. Antecedentes del <i>coaching</i>	6
2. La naturaleza del <i>coaching</i>	12
3. <i>Coaching</i> en las organizaciones	12
4. Bases del <i>coaching</i> , campo del <i>coaching</i>	10
5. El <i>coaching</i> como proceso	16
6. Técnicas de apoyo al <i>coaching</i>	8
Total:	64



UNIDAD 1

Antecedentes del coaching



OBJETIVO PARTICULAR

El alumno estudiará los antecedentes del *coaching* y su distinción con otras prácticas profesionales.

TEMARIO DETALLADO

(6 horas)

1. Antecedentes del *coaching*

1.1. Concepto y definiciones

1.2. Evolución del *coaching*

1.3. Situación actual del *coaching*

1.4. *Coaching* y las diferencias con otras prácticas empresariales y profesionales

1.5. Actores en el escenario del *coaching*: *coach-coachee*/cliente

1.6. Lo que no es el *coaching*

1.7. Modalidades del *coaching* o contextos de aplicación

ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA

LO QUE SÉ



Adjuntar archivo.

Con base en tus conocimientos y tomando en cuenta que el hecho de tomar una asignatura llamada *coaching*, enmarcada en una serie de materias dentro del área de recursos humanos, significa tener la apertura para conocer metodologías, técnicas y estrategias que se utilizan actualmente en el campo de gestión del factor humano. Un nombre sajón de una disciplina novedosa, con una palabra conocida en el ámbito deportivo, puede dar pauta para distorsionar el conocimiento de lo que esta disciplina puede lograr en el campo laboral.

Elabora un ensayo que comprenda los siguientes cuestionamientos:

1. ¿Qué entiendo por *coaching*?
2. ¿Cuál es el origen del *coaching*?
3. ¿Por qué es importante el *coaching* en las organizaciones actuales?
4. ¿Es el *coaching* una disciplina, una ciencia, una técnica?
5. ¿En qué se diferencia el *coaching* de otras disciplinas?

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Unidad 1, actividad inicial. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la bibliografía específica sugerida, elabora un mapa conceptual u [organizador gráfico](#) con los temas de la unidad. Puedes auxiliarte de algunos programas como Mindjet [MindManager](#).

- 1. Unidad 1, actividad 1.** *Adjuntar archivo.* Con base en la revisión de esta unidad, elabora un cuadro sinóptico de la cronología de la historia del *coaching*.
- 2. Unidad 1, actividad 2.** *Adjuntar archivo.* Realiza un mapa mental con las principales influencias que ha recibido el *coaching* de otras corrientes filosóficas.
- 3. Unidad 1, actividad complementaria.** *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la unidad, realiza la actividad que tu asesor te indicará en el foro de la asignatura.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

LO QUE APRENDÍ



Adjuntar archivo.

Elabora un cuadro comparativo acerca de las influencias que ha recibido el *coaching*, y un cuadro sinóptico que resuma cronológicamente la historia del *coaching*.

CUESTIONARIO DE REFORZAMIENTO



Adjuntar archivo. Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es el origen de la palabra *coaching*?
2. ¿De qué verbo inglés procede la palabra *coaching*?
3. ¿Cómo definirías el *coaching*?
4. ¿En qué consiste el *coaching*?
5. ¿Cuál es el objetivo de aplicar el método del *coaching*?
6. ¿Quiénes son los participantes en el proceso de *coaching*?
7. ¿Cuáles son las funciones del *coach*?
8. ¿Cuál es el rol del *coachee*?



EXAMEN PARCIAL

(de autoevaluación)



I. Selecciona la respuesta correcta.

___	1. Es la práctica de una metodología de discusión que facilita el proceso de retroalimentación y la disolución de conflictos individuales y grupales dentro de las compañías.	a) <i>Coaching</i>
___	2. Facilita en el cliente la construcción del conocimiento (del mundo interior y exterior). Reconocemos, gracias a esta influencia, que el pensamiento, el lenguaje y la acción son fundamentales en los procesos de coaching y que determinan el ser y hacer.	b) El construccionismo
___	3. Es un profesional que trabaja con personas para ayudarlas a que logren sus objetivos, lo que quieren, de una forma más rápida y adecuada de cómo lo harían por su cuenta.	c) El coach
___	4. Es una persona decidida a requerir los servicios de un profesional que le ayude a enfocar un momento crítico de su vida, relacionado con su carrera profesional y/o con su evolución personal.	d) <i>Coachee</i>



—	5. Trabaja con la salud mental del paciente mediante la profundización en sus problemas y entendimiento de las causas que los originan, para buscar alivio físico o mental; puede ser extenso en términos de tiempo.	e) Terapeuta
—	6. Es un profesional con gran experiencia en el área de trabajo de su cliente, a quien aconseja para ayudarlo a desarrollar y orientar su carrera; la idea es que el individuo pueda obtener un nivel de comprensión y asimilación más rápido que si lo hiciese por sí solo.	f) Mentor
—	7. Proporciona soluciones y pericia a los problemas presentados por una organización de forma ocasional.	g) Consultor
—	8. Acompaña en el proceso de coaching en el que se busca trabajar con temas relacionados con la vida personal, interpersonal, proyecto de vida y carrera.	h) <i>Life coaching</i>
—	9. Está dirigido a las grandes empresas, también conocidas como organizaciones o corporaciones. Por lo general, es promovido por los departamentos de recursos humanos, ya que las metas que prevalecen son las de la Compañía.	i) <i>Coaching</i> organizacional

RESPUESTAS

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN



En este apartado encontrarás las respuestas a los exámenes por unidad.

Unidad 1
I. Solución
1. a
2. b
3. c
4. d
5. e
6. f
7. g
8. h
9. i



UNIDAD 2

La naturaleza del coaching



OBJETIVO PARTICULAR

El alumno conocerá las principales habilidades que el *coach* debe desarrollar para que logre vincularlas al ámbito organizacional.

TEMARIO DETALLADO

(12 horas)

2. La naturaleza del *coaching*

2.1. Cambio/transformación como principio del *coaching*

2.2. Descubriendo potenciales

2.3. Conciencia

2.4. Responsabilidad

2.5. La construcción e importancia de la relación

2.6. El arte de escuchar

2.7. El lenguaje

2.8. Comunicación verbal/no verbal

2.9. *Coaching*, filosofía de vida: psicología positiva

2.10. Las emociones: su importancia en el *coaching*

2.11. Estilos de aprendizaje

ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA

LO QUE SÉ



Actividad en foro.

Con base en tus conocimientos explica qué entiendes por habilidad personal y habilidad profesional en el foro La naturaleza del coaching. Recuerda comentar al menos tres aportaciones de tus compañeros.

Si tu asignatura la trabajas fuera de plataforma educativa, entonces realiza la misma actividad en no más de una cuartilla y entrégala a tu asesor.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Unidad 2, actividad inicial. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la bibliografía específica sugerida, elabora un mapa conceptual u [organizador gráfico](#) con los temas de la unidad. Puedes auxiliarte de algunos programas como Mindjet [MindManager](#).

- 1. Unidad 2, actividad 1. *Adjuntar archivo.*** Realiza una investigación sobre la definición de *coaching* de por lo menos tres autores y finalmente construye tu propia definición.
- 2. Unidad 2, actividad 2. *Adjuntar archivo.*** Elabora un resumen sobre la naturaleza del *coaching*, su proceso y funciones.
- 3. Unidad 2, actividad 3. *Adjuntar archivo.*** Elabora un resumen sobre la aplicación del *coaching* en las organizaciones y da un ejemplo.
- 4. Unidad 2, actividad 4. *Adjuntar archivo.*** Describe las características que debe ejercer un *coach* frente a un *coachee*.
- 5. Unidad 2, actividad 5. *Adjuntar archivo.*** Elabora un cuadro comparativo sobre las características de lo que sí es el *coaching*, señalando sus principales aplicaciones.
- 6. Unidad 2, actividad complementaria. *Adjuntar archivo.*** A partir del estudio de la unidad, realiza la actividad que tu asesor te indicará en el foro de la asignatura.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

LO QUE APRENDÍ



Adjuntar archivo.

Con base en lo revisado realiza lo siguiente:

Elabora un mapa conceptual señalando los conceptos más importantes revisados en esta unidad.



CUESTIONARIO DE REFORZAMIENTO



Adjuntar archivo. Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es uno de los principios del *coaching*?
2. ¿Cuáles son las finalidades del *coaching*?
3. ¿En qué consiste la toma de conciencia durante el proceso de *coaching*?
4. ¿Cómo se aplicaría el arte de escuchar al proceso de *coaching*?
5. ¿Cuál es la importancia del lenguaje en la aplicación del *coaching*?
6. ¿Cuál es la relevancia de la comunicación verbal en el proceso de *coaching*?
7. ¿En qué consiste la psicología positiva?
8. ¿Es lo mismo el lenguaje que la comunicación?

EXAMEN PARCIAL

(de autoevaluación)



Responde verdadero (V) o falso (F)

	V	F
1. La comunicación verbal y la no verbal influyen en el proceso de <i>coaching</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Levi O'Connor es el principal precursor del <i>coaching</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Cuando las personas adquieren conciencia sobre las actividades que realizan, su desempeño mejora y propician cambios.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. El <i>coach</i> es el principal directivo en el proceso de que el <i>coachee</i> cambie, ya que él se encarga de dar seguimiento a las metas propuestas por el <i>coachee</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. La psicología positiva es la rama de la psicología, cuyo objetivo es estudiar científicamente el funcionamiento óptimo del ser humano.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

RESPUESTAS

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN



En este apartado encontrarás las respuestas a los exámenes por unidad.

Unidad 2
I. Solución
1. V
2. F
3. V
4. F
5. V



UNIDAD 3

Coaching en las organizaciones



OBJETIVO PARTICULAR

El alumno comprenderá la importancia del *coaching* en las organizaciones como una herramienta que favorece el cambio.

TEMARIO DETALLADO

(12 horas)

3. Coaching en las organizaciones

3.1. ¿Qué es el coaching organizacional?

3.2. Impacto del coaching en las organizaciones

3.3. Coaching y competencias

3.4. Proceso del coaching organizacional

3.5. Rol del ejecutivo-coach

3.6. Un coach-ejecutivo eficaz

3.7. Herramientas, técnicas del coaching en las organizaciones

3.8. Pensamiento sistémico

3.9. Coaching en grupos de alto desempeño

3.10. Coaching y la mejora continua

ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA

LO QUE SÉ



Actividad en foro.

De acuerdo con tus conocimientos explica lo que entiendes por *coaching* en una organización. Recuerda comentar al menos tres aportaciones de tus compañeros.

Si tu asignatura la trabajas fuera de plataforma educativa, entonces realiza la misma actividad en no más de una cuartilla y entrégala a tu asesor.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Unidad 3, actividad inicial. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la bibliografía específica sugerida, elabora un mapa conceptual u [organizador gráfico](#) con los temas de la unidad. Puedes auxiliarte de algunos programas como Mindjet [MindManager](#).

- 1. Unidad 3, actividad 1. *Adjuntar archivo.*** Realiza un cuadro explicativo sobre el coaching organizacional en donde señales la definición, características, aplicaciones y sus principales ventajas.
- 2. Unidad 3, actividad 2. *Adjuntar archivo.*** Realiza una investigación de un caso de alguna institución u organismo que lleve a cabo el proceso de coaching y describe los beneficios de dicha práctica.
- 3. Unidad 3, actividad 3. *Adjuntar archivo.*** Elabora un informe sobre los factores que inducen a una empresa u organismo a implementar el coaching y señala las principales competencias que pueden desarrollar. Cita ejemplos.
- 4. Unidad 3, actividad complementaria. *Adjuntar archivo.*** A partir del estudio de la unidad, realiza la actividad que tu asesor te indicará en el foro de la asignatura.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

LO QUE APRENDÍ



Adjuntar archivo.

Realiza un mapa conceptual con los siguientes puntos:

1. Definición de *coaching* organizacional.
2. Competencias que se desarrollan.
3. Proceso del *coaching* organizacional.
4. Herramientas, técnicas del *coaching* en las organizaciones.
5. *Coaching* en grupos de alto desempeño.
6. *Coaching* y la mejora continua.

CUESTIONARIO DE REFORZAMIENTO



Adjuntar archivo. Responde las siguientes preguntas.

1. Señala la definición de *coaching* en las organizaciones.
2. ¿Cuál es el rol de un directivo-ejecutivo dentro de la organización?
3. Menciona los factores que inducen a las empresas a trabajar con *coaching*.
4. Describe las dificultades que se presentan en la evaluación del *coaching*.
5. Explica qué es una competencia.
6. Explica qué es una competencia laboral y señala algunos ejemplos.
7. Señala los campos de acción en el proceso de *coaching*.
8. Menciona las técnicas relacionadas con el *coaching* en la empresa.
9. ¿Qué técnicas de otras disciplinas pueden aplicarse en el *coaching* aplicado a las organizaciones?
10. Describe los principales beneficios del *coaching* empresarial.
11. ¿En qué se diferencia un ejecutivo eficaz del que no lo es?
12. ¿Qué es el pensamiento sistémico?
13. ¿Qué es un equipo de alto desempeño?
14. ¿Qué es la mejora continua?



EXAMEN PARCIAL

(de autoevaluación)



I. Selecciona la respuesta correcta.

___	1. Proporcionar a los participantes una formación sólida que proporcione los conocimientos teóricos, las habilidades prácticas y las técnicas necesarias para el desempeño del rol del ejecutivo.	a) Rol del <i>coach</i>
___	2. La competencia de mejora en la comunicación: asertividad, escucha activa, <i>feedback</i> , preguntas y comunicación.	b) Rol del ejecutivo
___	3. Se pueden analizar los procesos de <i>coaching</i> bajo la triada del lenguaje, cuerpo y emociones.	c) Ontología organizacional
___	4. Programa formativo que consiste en estar presentes en totalidad con el <i>coachee</i> , el conocimiento de sí mismo, logrando así conocer a otros, comprendiendo los patrones que promueven o inhiben la sana interacción, el cambio y diálogo interior, personal y transformador.	d) Gestalt



—	5. Es un proceso de recolecta, elaboración y comunicación de información, de forma estructurada, en beneficio de la mejora y la evaluación de directivos, miembros de equipos y equipos completos.	e) 360°
—	6. Es aquel equipo que ha alcanzado los objetivos propuestos de una manera excelente en términos de eficacia y de eficiencia.	f) Equipo de alto rendimiento
—	7. En la construcción de un equipo de alto rendimiento radica la formación de una visión, un “sueño” compartido entre el líder y los miembros del grupo.	g) Creación de una visión
—	8. El líder necesita crear (y mantener) un espacio de diálogo, de consenso y disenso, que fomente la creatividad y el intercambio de ideas.	h) Construcción de un espacio de diálogo
—	9. Es una filosofía que intenta optimizar y aumentar la calidad de un producto, proceso o servicio. Es aplicada de forma directa en empresas de manufactura, debido a la necesidad de minimizar costos de producción, obteniendo la misma o mejor calidad del producto, porque los recursos económicos son limitados.	i) La mejora continua
—	10. Como consecuencia de un <i>coaching</i> adecuado se encuentra este beneficio directo.	j) Alinear pensamientos, comportamientos y ética

RESPUESTAS

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN



En este apartado encontrarás las respuestas a los exámenes por unidad.

Unidad 3
I. Solución
<ol style="list-style-type: none">1. Rol del <i>coach</i>2. Rol del ejecutivo3. Ontología organizacional4. Gestalt5. 360°6. Equipo de alto rendimiento7. Creación de una visión8. Construcción de un espacio de diálogo9. La mejora continua10. Alinear pensamientos, comportamientos y ética



UNIDAD 4

Bases del *coaching*, campo del *coaching*



OBJETIVO PARTICULAR

El alumno comprenderá los puntos clave que permiten llevar a cabo un proceso de *coaching*, para comprender la mejor aplicación del *coaching* en la vida laboral.

TEMARIO DETALLADO

(10 horas)

4. Bases del *coaching*, campo del *coaching*

4.1. Metas: clarificación de meta, plan de acción

4.2. Construcción. Preguntas efectivas

4.3. Descubriendo creencias: limitantes y potenciadoras

4.4. Los valores: su importancia para lograr la meta

ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA

LO QUE SÉ



Actividad en foro.

De acuerdo con tus conocimientos previos, realiza una tabla comparativa que señale, según tu criterio, cinco ventajas y cinco desventajas de la aplicación del coaching en las organizaciones.

Recuerda comentar al menos tres aportaciones de tus compañeros.

Si tu asignatura la trabajas fuera de plataforma educativa, entonces realiza la misma actividad en no más de una cuartilla y entrégala a tu asesor.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Unidad 4, actividad inicial. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la bibliografía específica sugerida, elabora un mapa conceptual u [organizador gráfico](#) con los temas de la unidad. Puedes auxiliarte de algunos programas como Mindjet [MindManager](#).

- 1. Unidad 4, actividad 1. *Adjuntar archivo.*** Para comprender las metas que puedes fijarte, plantea una meta personal y con base en ella contesta la siguiente matriz.

¿Qué quiero lograr?	¿En cuánto tiempo?

- 2. Unidad 4, actividad 2. *Adjuntar archivo.*** Esta es una actividad integradora de todo lo que hemos visto en esta unidad. Una vez planteada una meta que se quiera alcanzar elabora lo siguiente:



<p>Todo lo que he hecho para lograr mi meta.</p>	<p>Anotar todas las cosas que se me han presentado y que me han alejado de mi meta.</p>
<p>Las razones por las que quiero lograr mi meta son...</p>	<p>¿Qué voy a hacer para lograr mi meta a pesar de lo que se me ha presentado?</p>

De acuerdo con el desarrollo de la tabla, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué busco al establecerme esta meta?
2. ¿Qué quiero lograr?
3. ¿En cuánto tiempo quiero lograr mi meta?
4. ¿Qué hábitos quiero cambiar para lograr mi meta?
5. ¿Qué quiero hacer diariamente para cambiar mis hábitos?
6. ¿Qué tipo de apoyo necesito en caso de requerirlo?
7. ¿Qué obstáculos se podrían presentar?
8. ¿Cómo puedo afrontar estos obstáculos?
9. ¿Qué pasa si no llego a la meta propuesta?

Después de haber contestado las preguntas, desarrolla el siguiente cuadro:

<p><i>¿Cuáles son tus valores?</i></p>	<p>¿Por qué son importantes para ti esos valores?</p>
--	---



3. Unidad 4, actividad complementaria. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la unidad, realiza la actividad que tu asesor te indicará en el foro de la asignatura.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

LO QUE APRENDÍ



Adjuntar archivo.

Realiza un ejercicio con otra persona y solicita que desarrolle los siguientes puntos:

1. Determinar sus metas.
2. Que genere su plan de acción después de haber determinado las metas.
3. Que determine qué tan lejos están sus metas de sus valores.
4. Con esta información ayuda a que genere su plan de acción.

CUESTIONARIO DE REFORZAMIENTO



Adjuntar archivo. Responde a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es una meta?
2. ¿Qué características debe tener la meta para determinarse?
3. ¿Cómo se diseña un plan de acción tomando en cuenta las metas personales?
4. ¿Qué importancia tienen los valores cuando se determinan las metas?
5. ¿Qué se puede hacer cuando se presenta una distracción para lograr las metas que determinamos?

EXAMEN PARCIAL

(de autoevaluación)



Adjuntar archivo. Responde verdadero (V) falso (F)

	F	V
1. Determinar las metas de forma individual es un principio fundamental del <i>coaching</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Es importante ser específico, realista y cuantificar el tiempo para alcanzar las metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Las distracciones casi no se presentan cuando tenemos que fijar las metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No se presenta ningún obstáculo cuando queremos lograr las metas individuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Al diseñar el plan de acción es necesario determinar las fortalezas y debilidades.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vincular las metas con los valores es fundamental.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Las prioridades son una parte importante de la fijación de metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. El tiempo determina una parte importante para lograr las metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Es importante conocer las creencias que se tienen para lograr las metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Un director tiene que determinar la visión, misión y los objetivos de la organización con las metas individuales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

RESPUESTAS

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN



En este apartado encontrarás las respuestas a los exámenes por unidad.

Unidad 4
I. Solución
1. V
2. V
3. F
4. F
5. V
6. V
7. V
8. V
9. V
10. V



UNIDAD 5

El *coaching* como proceso



OBJETIVO PARTICULAR

El alumno identificará los elementos principales del proceso de *coaching*.

TEMARIO DETALLADO

(16 horas)

5. El *coaching* como proceso

5.1. Diferencia como proceso e integración en la función de un ejecutivo

5.2. Planeación de una sesión de *coaching*

5.3. Proceso de *coaching*

5.4. Función del *coach*

5.5. Marco ético del *coaching* y del *coach*

5.6. Herramientas del *coach*

5.7. Competencias del *coach*

5.8. Elementos estructurantes de la intervención

ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA

LO QUE SÉ



Actividad en foro.

Antes de iniciar esta unidad, señala cinco habilidades que consideres que debe poseer un *coach* para realizar efectivamente el *coaching*, en el foro: El *coaching* como proceso. Recuerda comentar al menos tres aportaciones de tus compañeros.

Si tu asignatura la trabajas fuera de plataforma educativa, entonces realiza la misma actividad en no más de una cuartilla y entrégala a tu asesor.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Unidad 5, actividad inicial. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la bibliografía específica sugerida, elabora un mapa conceptual u [organizador gráfico](#) con los temas de la unidad. Puedes auxiliarte de algunos programas como Mindjet [MindManager](#).

- 1. Unidad 5, actividad 1. *Adjuntar archivo.*** Consulta y analiza los anexos 5.1. *El coaching en las organizaciones*, y 5.2. *Certificación profesional de coaching (primera parte)*. Elabora una presentación en ppt en donde expliques las características de todos los modelos de *coaching* que se mencionen, señalando en cada diapositiva el nombre del modelo, su autor, etapas y en qué consiste cada uno de los modelos.
- 2. Unidad 5, actividad 2. *Adjuntar archivo.*** Conforme a la revisión de los modelos analizados en la actividad 1, explica las etapas del modelo o los modelos que consideras más eficaces y por qué.
- 3. Unidad 5, actividad complementaria. *Adjuntar archivo.*** A partir del estudio de la unidad, realiza la actividad que tu asesor te indicará en el foro de la asignatura.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

LO QUE APRENDÍ



Adjuntar archivo.

Explica en términos generales el proceso de *coaching* que permita el mejor acompañamiento para mejorar el comportamiento de un individuo.

CUESTIONARIO DE REFORZAMIENTO



Adjuntar archivo. Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué objetivo persigue el *coaching*?
2. ¿Qué diferencia existe entre el proceso de *coaching* y la intervención para realizar el *coaching*?
3. ¿Cómo se realiza una planeación de *coaching*?
4. Señala las principales características de un proceso de *coaching*.
5. Señala las diferencias entre algunos modelos para realizar el *coaching*.
6. Diseña un modelo de proceso para realizar el *coaching*.
7. ¿Qué competencias debe tener un *coach*?
8. Diseña una herramienta que permita valorar si una persona tiene competencias para ser un *coach*.
9. ¿Qué valores éticos debe tener un *coach*?
10. Realiza una autoevaluación sobre lo siguiente: ¿Tienes las competencias y valores éticos que mencionaste en los puntos 8 y 9?

EXAMEN PARCIAL

(de autoevaluación)



Responde verdadero (V) o falso (F)

	F	V
1. Sólo la alta dirección puede recibir el <i>coaching</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Es lo mismo el proceso de <i>coaching</i> que realizar una intervención.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. El modelo GROW lo que busca es que se logren cuatro aspectos: metas, ubicación de la realidad, análisis de las oportunidades y la importancia de los resultados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. El modelo GROW es un acrónimo que busca conseguir las metas, ubicar la realidad, determinar las diversas opciones y considerar el grado de voluntad para alcanzar las metas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Se consideran tres modelos para realizar el <i>coaching</i> : Saporito, Kickpatrick y Passmore.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. La discreción es un valor muy importante en el proceso de <i>coaching</i> .	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. La intervención es una acción que permite que dentro del proceso del <i>coaching</i> el cambio se efectúe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



8. No hay que planear nunca una intervención, porque el <i>coachee</i> tiene que ir generando su propio cambio.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Se consideran tres competencias que debe poseer un <i>coach</i> : habilidad para cobrar, habilidad para obtener toda la información necesaria y habilidad para hacer reír y establecer un ambiente agradable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Una herramienta importante para hacer el diagnóstico son las encuestas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

RESPUESTAS

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN



En este apartado encontrarás las respuestas a los exámenes por unidad.

Unidad 5
I. Solución
1. F
2. F
3. F
4. V
5. V
6. V
7. V
8. V
9. F
10. F



UNIDAD 6

Técnicas de apoyo al *coaching*



OBJETIVO PARTICULAR

El alumno identificará los instrumentos que permiten medir cuando es necesaria una intervención de *coaching*.

TEMARIO DETALLADO

(16 horas)

6. Técnicas de apoyo al *coaching*

6.1. Comunicación efectiva

6.2. Evaluación 360°

6.3. Cuestionarios

6.4. Test de personalidad

ACTIVIDAD DIAGNÓSTICA

LO QUE SÉ



Adjuntar archivo.

Considerando lo que hemos visto hasta este momento en el curso, realiza un análisis que exponga los temas que consideras deben desarrollarse para tener las herramientas que apoyen a la implementación del *coaching*. Fundamenta tu análisis.

Si tu asignatura la trabajas fuera de plataforma educativa, entonces realiza la misma actividad en no más de una cuartilla y entrégala a tu asesor.

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



Unidad 6, actividad inicial. *Adjuntar archivo.* A partir del estudio de la bibliografía específica sugerida, elabora un mapa conceptual u [organizador gráfico](#) con los temas de la unidad. Puedes auxiliarte de algunos programas como Mindjet [MindManager](#).

1. **Unidad 6, actividad 1. *Adjuntar archivo.*** Consulta las siguientes páginas:



[Escucha activa](#)

Universidad de San Buenaventura (2011) Escucha activa. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=rlrreSIAISU>
Consultado: 9 noviembre 2017.



[Toledo – la atracción de Violante y Rodrigo](#)

Toledo (2012) La atracción de Violante y Rodrigo Obtenido de https://www.youtube.com/watch?v=XRHmh_IRb_c&list=PL6E8EA965A1B5F3FD
Consultado: 9 noviembre 2017.

Con base en el análisis de ambos videos, elabora un informe en donde señales si existe comunicación y si está presente la escucha activa.

2. **Unidad 6, actividad 2. *Adjuntar archivo.*** Elabora un formato para evaluar el desempeño de 360°, considerando 10 factores de éxito. Pueden considerarse la comunicación, el manejo de conflictos, el trabajo en equipo, el comportamiento basado en valores, la confianza y honestidad, puntualidad, compromiso y responsabilidad, enfoque al usuario, atención al cliente, etcétera.

- 3. Unidad 6, actividad 3. *Adjuntar archivo.*** Diseña un cuestionario para conocer las fortalezas y debilidades de una persona que está sujeta al *coaching*.
- 4. Unidad 6, actividad 4. *Adjuntar archivo.*** Investiga las características de los test de personalidad y elabora un cuadro comparativo con las siguientes columnas: nombre del test, características de cada test, ventajas y desventajas de cada uno.
- 5. Unidad 6, actividad complementaria. *Adjuntar archivo.*** A partir del estudio de la unidad, realiza la actividad que tu asesor te indicará en el foro de la asignatura.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

LO QUE APRENDÍ



Adjuntar archivo.

Elabora un cuadro comparativo en donde señales las características más importantes de los instrumentos que se utilizan en la intervención de *coaching*.

CUESTIONARIO DE REFORZAMIENTO



Adjuntar archivo. Responde a las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es la comunicación?
2. ¿Cuáles son los elementos del proceso de comunicación?
3. ¿Cuáles son los tipos de comunicación que hay?
4. ¿Qué es la comunicación no verbal?
5. ¿Cómo se expresa la comunicación no verbal?
6. ¿Qué es la evaluación de 360°?
7. Explica tres herramientas que permitan realizar el *coaching*.
8. ¿Para qué sirven las pruebas psicológicas en un proceso de *coaching*?
9. Después de haber analizado el proceso de evaluación de 360°, ¿qué elementos son importantes para aplicar una evaluación de 360°?
10. ¿Cómo se puede ver beneficiado el *coaching* con las herramientas de comunicación?



EXAMEN PARCIAL

(de autoevaluación)



Adjuntar archivo. Selecciona la respuesta correcta.

<input type="checkbox"/> 1. Proceso a través del cual la información es intercambiada y comprendida entre dos o más personas.	a) Comunicación
<input type="checkbox"/> 2. Es el medio a través del cual viaja el mensaje.	b) Canal
<input type="checkbox"/> 3. Tiene lugar entre miembros del mismo grupo de trabajo, entre miembros de grupos de trabajo del mismo nivel, entre gerentes del mismo rango o entre cualquier personal equivalente en lo horizontal.	c) Comunicación lateral
<input type="checkbox"/> 4. Es el objeto a quien se dirige el mensaje.	d) Receptor
<input type="checkbox"/> 5. Incluye los movimientos corporales, las entonaciones o el énfasis que se da a las palabras, las expresiones faciales y la distancia física entre el emisor y el receptor.	e) Comunicación no verbal
<input type="checkbox"/> 6. Consiste en preguntas variadas y a veces ambiguas sobre tu persona, e intentan	f) Cuestionarios



descubrir rasgos o comportamiento de personalidad.	
___ 7. Es el producto físico real desde la codificación del emisor.	g) Mensaje
___ 8. Fluye de un nivel de un grupo u organización hacia otro nivel inferior.	h) Comunicación hacia abajo
___ 9. Inicia un mensaje al codificar un pensamiento.	i) Emisor
___ 10. Es la comprobación del éxito que se ha logrado al transferir los mensajes según se pretendía en un principio.	j) Retroalimentación

RESPUESTAS

EXAMEN DE AUTOEVALUACIÓN



En este apartado encontrarás las respuestas a los exámenes por unidad.

Unidad 6
I. Solución
<ol style="list-style-type: none">1. Comunicación2. Canal3. Comunicación lateral4. Receptor5. Comunicación no verbal6. Cuestionarios7. Mensaje8. Comunicación hacia abajo9. Emisor10. Retroalimentación

Plan 2012 **2016**
actualizado

