



Poder aprender #101 - "Fundamentos del Coaching"

 Web player:

<https://www.poderaprender.com/101>

 MP3:

<https://www.poderaprender.com/101mp3>

 Transcripción:

<https://www.poderaprender.com/101pdf>

 Anfitrión:

Walter Freiberg (Professional Life and
Language Coach)

<https://www.walterfreiberg.com>

 Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

 YouTube:

[https://www.youtube.com/@poder-
aprender](https://www.youtube.com/@poder-aprender)

 Instagram:

<https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.

#101 - "Fundamentos del Coaching"

Inscripción a "Fundamentos del Coaching" en español:

👉 <https://www.poderaprender.com/fundamentos>

Introducción

[00:00:28] Todos tenemos adentro nuestro una sabiduría que muchas veces olvidamos. Lo más transformador no es aprender más contenido, sino recordar lo que ya sabemos. Y cuando alguien ve lo mejor en nosotros, algo adentro nuestro se despierta y algo cambia en nuestra forma de estar en el mundo.

[00:00:55] ¿Qué pasaría si empezaras a ver más posibilidades en vos mismo? ¿Cómo cambiaría tu vida si pudieras sacar lo mejor de los demás con más claridad y amabilidad? ¿Qué cosas se volverían posibles si, en lugar de acumular técnicas, cultivaras la capacidad de conectar profundamente con otros?

1. ¿Qué es "Fundamentos del Coaching"?

[00:01:20] Hoy les voy a contar sobre un curso que transformó mi camino como coach y como persona: Fundamentos del coaching. Y al final del episodio les voy a compartir una invitación. ¿Qué es Fundamentos del Coaching? En primer lugar, Fundamentos del Coaching es un curso en amabilidad. El título original de este curso es Fundamentals of Coaching y originalmente existió primero en inglés.

[00:01:50] El creador es Joshua Hornick. Es un coach experto y un gran entrenador, un gran facilitador de aprendizaje, es un gran entrenador de coaches también. Yo hice mi entrenamiento de coaching de vida con él y yo tomé este curso por primera vez en el año 2024 y lo hice en total tres veces por ahora, en 2025.

[00:02:18] La premisa del curso es facilitar un aprendizaje por el que nos volvemos más capaces de ver y de poder sacar lo mejor de los demás. También poder sacar lo mejor de nosotros mismos. Es un curso muy experiencial y lo más importante no es tanto la información, el contenido, lo que se aprende ahí, sino lo que sucede entre las personas.

[00:02:41] Les cuento que en el mes de septiembre de 2025 este año yo lo voy a estar ofreciendo por primera vez en español y más adelante en el episodio les voy a contar sobre eso. Y en este espacio de introducción me gustaría contarles cuál fue mi motivación para hacer este curso por primera vez.

2. Mi experiencia personal

[00:03:02] Yo descubrí este curso el año pasado en el 2024 a través de Steve Chandler. Steve Chandler lo recomendó. Y fue así como entré en contacto con Joshua y cuando vi la descripción de lo que ofrecían en Fundamentals of Coaching, la versión en inglés, me pareció súper interesante. Y también la manera en que él comunicaba y describía esta experiencia, la amabilidad.

[00:03:24] Me parece que Joshua es un gran ejemplo de una persona que encarna la amabilidad y que ve mucha posibilidad en las personas con las que interactúa. Y eso yo lo... vi en primera persona. Este curso para mí fue lo que me decidió a adentrarme en el entrenamiento más formal de coaching de vida.

[00:03:49] Yo ya estaba familiarizado con algunas herramientas y algunos métodos, algunas técnicas de coaching de vida por entrenamientos previos que había hecho en coaching de idiomas. Y lo que me terminó decidiendo a desarrollarme y adentrarme más en el mundo del coaching de vida, life coaching, fue...

[00:04:09] este curso, fue haber hecho Fundamentals of Coaching por primera vez. Entonces para mí fue la puerta de entrada al mundo del coaching de vida, porque antes de eso nunca había sentido como ese impulso, ese deseo de querer profundizar y meterme tan de lleno en esto. Fue un antes y un después para mí realmente.

[00:04:34] La invitación que nos hace este curso y que me hizo a mí este curso fue ¿qué cambiaría en tu vida si alguien pudiera mostrarte con total claridad y con total amabilidad el potencial que ya está en vos? Fueron seis semanas, en total, dos horas cada semana. A lo largo de seis semanas, teníamos oportunidad de ver eso entre los participantes.

[00:04:58] Esto fue por Zoom. Y lo hacíamos a través de breakout rooms, en distintos ejercicios, en distintos espacios. Y también con tareas adicionales, tareas opcionales que había para quienes deseaban profundizar con... ejercicios y cosas para hacer entre sesiones y sesiones, entre semanas.

[00:05:17] Y la verdad es que a mí me funcionó y a mucha gente que conocí a lo largo del tiempo en las distintas ediciones de este curso también. Y por eso vengo a recomendarlo aquí. Les cuento cómo fue mi experiencia personal. Una de las cosas que más me gustó de haber hecho este curso fue el ver cómo se siente de primera mano el ver y el recibir posibilidad.

[00:05:41] Cuando otros comparten con vos lo que ven en vos. Y esto yo lo vi en los ejercicios que hacíamos en el... en el curso. Y también recuerdo que al final de la primera sesión del primer curso que hice, había un ejercicio que consistía en pedirle a personas que nosotros conocemos, amigos o personas cercanas, pedirles como un favor que tenía que ver con preguntarles cuáles son las posibilidades que ven en nosotros.

[00:06:12] Y el hecho de recibir esas respuestas para mí tuvo un efecto muy grande porque vi que a mí me funcionaba eso y que me hizo una diferencia y pensaba: wow, cómo sería si yo estuviera en el otro lado, si yo pudiera ver eso en las otras personas y si pudiera compartirlo con otras personas.

[00:06:34] Yo pienso que todos sentimos esa diferencia, solamente que tal vez no estamos acostumbrados a reconocer y a ver potencial y ver posibilidad en los demás. Mi experiencia con el curso, yo lo hice tres veces y cada vez se iba reforzando o de repente me permitía refrescarlo. Y me sirvió para desarrollar este hábito de reconocer lo que hay de valioso y el potencial y la posibilidad en otras personas.

[00:07:03] Hacer de esto una práctica más regular y más habitual, convertirlo en un hábito. En las seis semanas del curso, nosotros éramos alentados a hacer esto, a poner esto en práctica de distintas maneras, en los diferentes ejercicios. Luego yo también buscaba oportunidades para seguir practicando esto, más allá de los ejercicios opcionales que estaban entre sesiones, ¿cómo podía aplicarlo yo con mis propios clientes o cómo podía aplicarlo en conversaciones que tenía con personas

[00:07:42] desconocidas o con personas que ya están en mi vida? Y esto se fue también renovando con las distintas ediciones. Un ejercicio que hicimos, recuerdo, al final de la segunda edición en la que participé, que consistía en enviarle una carta de agradecimiento a un amigo o una amiga. Yo le escribí una carta a mi amiga Silvia y fue una oportunidad también para animarme a decirle cosas y a reconocerle cosas que tal vez no le había dicho nunca.

[00:08:10] Escribí esa carta y como nos recomendó Joshua en el curso, un día nos juntamos y se la leí en voz alta. Y ese tipo de cosas también... me sirvieron para reconocer también un poco el valor del coraje, a veces eso de animarnos a hacer cosas que pueden ser un poquito incómodas o que tal vez la mayoría de la gente no hace y que pueden tener un impacto muy lindo en otras personas.

[00:08:38] Eso definitivamente también me sirvió como coach para ver posibilidad en mis clientes y es algo súper valioso. Este curso, Fundamentos del coaching, de todas maneras no es solamente para coaches y esto lo aclara también Joshua en la edición en inglés. Es para cualquier persona. Hay muchos coaches que lo toman el curso y hay muchas personas que no son coaches, son profesionales o de repente hay gente de todas las edades que desean beneficiarse de esto

[00:09:06] de ver posibilidades en sí mismos y posibilidades en los demás. Yo pienso que a todo el mundo le sirve. Con respecto a a esto de la información o el aprendizaje, lo que se aprende en concreto, hay un poco también de recordar cosas que nosotros ya sabemos. Es simplemente en contacto con otros que están en esa misma sintonía y en un grupo, en un espacio que lo facilite, en el que tenemos la posibilidad de recordar eso que ya está dentro nuestro.

3. Teoría vs Práctica

[00:09:35] Y un poco la idea de este curso es eso, facilitar esa experiencia. En el curso hay teoría y hay elementos, distintos ejes temáticos a lo largo de las seis semanas y también me parece importante hacer una distinción que se cubre en el curso que es la de información vs transformación.

[00:09:57] Si bien hay teoría y hay contenido, la clave acá es la experiencia, es la práctica. Por eso también es tan valioso esto de participar en vivo. Creo que siempre participe en vivo en todas. Creo que no vi ninguna grabación. Si alguien se pierde una de las sesiones de este curso, está la posibilidad de ver una grabación.

[00:10:20] La desventaja de eso es que no se puede hacer el ejercicio breakout room en vivo. Hay otras formas de hacerlo y se puede incluso hacer con otra persona. Es eso, simplemente. Los ejercicios de los breakout rooms están buenísimos y están también diseñados de una forma muy magistral.

[00:10:40] Joshua también es una persona muy hábil en lo que tiene que ver con facilitación de aprendizaje. Él antes de ser coach había sido maestro de escuela y realmente es un experto en diseño de instrucción, diseño de un programa de aprendizaje. Y hubo un montón de ejercicios y un montón de cosas súper interesantes y divertidas.

[00:11:01] Y me acuerdo de uno de los ejercicios de breakout rooms que me quedó sonando siempre, es uno que consistía en crear una historia un poco desopilante, que tuviera una lección detrás. oh Esto tenía toda una guía y un paso a paso para hacerlo. Una forma de practicar la imaginación, la creatividad y también animarnos a compartirlo con otras personas.

[00:11:24] Y el hecho de eso, hacerlo en un breakout room en un grupo... de una forma de escuchar que eso que nosotros creamos, que cuando ponemos en práctica la imaginación, eso puede tener valor para nosotros y puede tener valor para otros, para otras personas también. Por eso, una cosa también que se busca con esto de la teoría vs la práctica no es agregar teorías y cosas nuevas, sino simplemente recordar esto que ya sabemos, despertar esa sabiduría que ya tenemos y luego ponerla en acción.

[00:12:02] Por eso hay un gran énfasis en actuar, en hacer cosas, en experimentar, durante los ejercicios y luego entre las sesiones, entre semana y semana. Esa una de las características típicas, es uno de los signos del coaching también. Poner cosas en acción, actuar versus simplemente quedarnos en el pensamiento y pensar, imaginar.

[00:12:37] Hay un lugar para la imaginación y para el pensamiento y hay un lugar para la acción. Entonces, siempre había invitaciones a tomar acción, a practicar las cosas porque así es como realmente aprendemos de la mejor manera. No es solamente leyendo, no es escuchando, aprendiendo un concepto, una teoría nueva, es a través de la práctica y la práctica requiere tomar acciones.

4. Temas y distinciones clave

[00:13:05] Como les mencioné, la teoría entonces no es lo más importante en este curso y al mismo tiempo está muy buena. Hay seis grandes ejes temáticos. El primer eje es posibilidad, el segundo es relajación, el tercero es acción, el cuarto es deseo, el quinto es imaginación y el sexto es transformación.

[00:13:31] Estos ejes temáticos los vimos en el curso en inglés y también van a estar así en español como distinciones. Las distinciones en este caso las tomamos al estilo Steve Chandler que son como oposiciones. Esto versus esto otro. Para darles una idea. Una distinción en torno a posibilidad es si no vemos posibilidad en los demás los estamos subestimando o estamos viendo que tienen capacidades por debajo de lo que realmente tienen.

[00:14:06] Entonces podemos ver que pueden y que hay algo posible para ellos o la alternativa es realmente subestimar a una persona, decir, no hay mucho que esta persona pueda hacer, no hay mucha posibilidad. No veo posibilidad en esta persona. Eso es algo que puede ser muy deprimente. No está bueno, definitivamente.

[00:14:26] Otra distinción es la de fomentar relajación versus activar el cerebro reptiliano. Esta respuesta automática de lucha o huida que nos lleva a la ansiedad y nos lleva al estrés. Hay formas de fomentar la relajación y eso va a ser en pos de nuestro propio beneficio y de facilitar también el desarrollo y el bienestar de otras personas.

[00:14:55] Es algo amable fomentar la relajación. La otra distinción es tomar acción versus quedarnos en la mente, quedarnos atrapados en la cabeza y en los pensamientos. Esto de rumiar, masticar cosas incesantemente. Si no tomo acción es que estoy pensando y estoy dándole vueltas al asunto.

[00:15:13] Hay un lugar también para el deseo y la distinción sería vivir desde el deseo genuino, qué realmente quiero hacer, versus vivir desde la supervivencia, como tratar de hacer lo mínimo posible, como que no hay mucho más para mí que esto. La otra es usar la imaginación versus ser usados por la imaginación.

[00:15:32] Eso me recuerda un poco a lo que sucede con las redes sociales y ser usuarios de redes sociales versus ser usados de redes sociales cuando usamos nosotros las redes sociales o nos usan a nosotros. Y con la imaginación a veces sucede lo mismo. Nosotros podemos usarla en nuestro beneficio o podemos ser usados, podemos ser víctimas de la imaginación.

[00:15:53] Usamos la fantasía y la creatividad y la imaginación en nuestro perjuicio, en imaginarnos el peor escenario posible. es lo peor que va a pasar, va a pasar algo malo. Caemos en esta posición de víctimas y en un declive total. Y con respecto a la transformación y el cambio, tenemos la aceptación del cambio o la resistencia al cambio.

[00:16:21] Eso también es fuerte y es importante cuando aceptamos el cambio o la transformación como una constante versus cuando nos resistimos y renegamos y

decimos no, no quiero, no acepto esto, no me gusta, lo rechazo. Esas son las distinciones claves que se desarrollan en el curso más de forma práctica.

[00:16:44] Y una vez más, no es solamente la información, no es la teoría, sino cómo se ponen en juego ahí con las conversaciones con otras personas y luego cómo las practicamos. Con respecto a lo del deseo, esto de vivir desde el deseo. A mí también me hacía... me resonaba un poco desde las enseñanzas del budismo.

[00:17:02] Y yo sé que para algunas personas que están dentro del mundo del budismo el deseo tiene una connotación negativa. Para mí no. En lo personal no, porque yo pienso que hay buenos deseos y hay deseos que nos pueden mover hacia algo positivo. Entonces yo lo tomo también desde esa forma acá en el contexto de este curso.

[00:17:22] Vivir desde el deseo puede ser algo bueno porque podemos... tener deseos que nos acercan a lo que realmente queremos y es en nuestro beneficio, un deseo que nos lleva a una felicidad duradera. Otro aspecto muy lindo de este curso, cuando yo lo hice en inglés y la idea es tenerlo presente en la edición en español que yo voy a estar facilitando también, es el sentido de comunidad.

[00:17:44] Hay una cosa que sucede en un curso de amabilidad cuando la gente está como en la misma onda, cuando están en esa misma sintonía. Hay una escucha muy respetuosa, hay una escucha auténtica. Los breakout rooms y los ejercicios están diseñados de una forma en particular también para propiciar eso.

[00:18:05] Entonces la idea es que no haya interrupciones o estar pisándose unos a los otros o estar dando una opinión que no fue pedida. Está muy cuidado todo eso, el entorno y la atmósfera. Esa fue mi experiencia cuando participe en todas y cada una de las ediciones. Esta me parece una de las habilidades claves que se desarrollan en el curso que tienen que ver con la escucha, con practicar un cierto tipo de escucha que luego podemos llevar a nuestro trabajo, a nuestra casa, a nuestra familia, a nuestras amistades, con nuestra pareja, a todo nivel.

5. La comunidad

[00:18:49] En el curso también se generan vínculos, se generan amistades. Yo en cada uno de los grupos conocí personas y luego quedé en contacto con distintas personas. Recuerdo que uno de los participantes que conocí en la primera edición de marzo del 2024, la primera en la que yo participé porque el curso ya tenía más tiempo, nos pusimos en contacto un año más tarde.

[00:19:13] Y tuvimos unas cuantas conversaciones y fue algo muy bueno. Y me pasó con otras personas también que he conocido en distintas ediciones. En el curso en sí también hay espacios para fomentar ese diálogo durante las sesiones desde ya y también de forma asincrónica en un foro de comunidad.

[00:19:34] Hay algo que está bueno para mí es en este tipo de experiencias grupales y enseña las herramientas que se aprenden, es esta sensación de no estar solos en ese viaje. Estamos transitando ese viaje de aprender a ver y a poder sacar lo mejor de los demás y lo practicamos los unos con los otros en el contexto del curso y la gente que se anota y que participa en estos cursos es gente ya amable y por lo que yo vi en estos cursos, termina el curso aún más amable que como empezó y con más herramientas y con un mayor sentido de pertenencia también a este tipo de espacios.

6. Invitación final

Por último, me gustaría compartir una invitación final para ustedes. Y la invitación es para el mes de septiembre de 2025. El día 17 de septiembre tengo programada la primera edición de Fundamentos del Coaching en español.

[00:20:38] La voy a facilitar yo. Y están todos invitados. Les recuerdo que esto no es sólo para coaches, es para cualquier persona que desee aprender y practicar esto de ver y sacar lo mejor de los demás puede ser un buen candidato, una buena candidata a participar en este programa. También, esto está disponible, les cuento desde ya, para hablantes nativos de español y también son bienvenidos quienes aprenden español y están en un nivel intermedio o superior

[00:21:10] y les guste la propuesta. Una de las cosas que más me entusiasma de ofrecer este curso en español, Fundamentos del Coaching es darle la oportunidad a quienes quieren practicar estos temas de coaching, desarrollo personal, mientras usan el español como segundo idioma. Mi intención es que estas personas puedan también formar parte de este curso.

[00:21:33] El lugar es un espacio seguro y amable. Está buenísimo para tomar confianza. Claro que no es algo que recomiendo para alguien que aprende español y está en un nivel principiante. Si una persona tiene dificultades para entender a los demás, para comunicarse, puede que tal vez sea...

[00:21:55] no sea lo ideal, no sea el mejor momento. Ahora, para alguien que puede entender la mayoría de lo que escucha y puede expresarse en español... Aunque tenga errores, eso no es un impedimento, esa persona está invitada a considerar sumarse y serán bienvenidos. Si tienen dudas me pueden preguntar, me pueden escribir.

[00:22:16] También quería recordar esto de que es una oportunidad para entrenar la amabilidad como un músculo. Es un músculo que sirve en el mundo del coaching y también en la vida. Es un gimnasio para ver la posibilidad en los demás. Es algo que podemos seguir entrenando y que podemos seguir refrescando y fortaleciendo.

[00:22:37] A veces sucede que nos olvidamos. Yo este curso lo hice tres veces en diferentes oportunidades y fue muy valioso y muy útil, cada una de ellas. Si querés

saber más, si querés sumarte a esta primera edición en español podés fijarte en la descripción de este episodio o podés entrar a [poderaprender.com/fundamentos](https://www.poderaprender.com/fundamentos).

[00:23:01] [poderaprender.com/fundamentos](https://www.poderaprender.com/fundamentos). La primera edición arranca el 17 de septiembre de 2025. Ahí vas a encontrar toda la información con las fechas, los detalles. Si tenés alguna pregunta me podés escribir por las redes sociales en las que estoy, por mail y todas las preguntas son bienvenidas.

[00:23:24] Así que si esta propuesta te resuena, estás más que invitado, más que invitada y sería un gusto... verte y compartir esta experiencia con vos también.

Inscripción a "Fundamentos del Coaching" en español:

👉 <https://www.poderaprender.com/fundamentos>



*Si te gusta mucho, si te sirve el contenido del pódcast, **te invito a dejar una reseña y una calificación en Spotify o Apple Podcasts**, para que estos episodios lleguen a más personas y que más gente pueda aprender mejor 😊*

🔗 Web player: <https://www.poderaprender.com/101>

🎧 MP3: <https://www.poderaprender.com/101mp3>

📄 Transcripción: <https://www.poderaprender.com/101pdf>

🎙️ Anfitrión: Walter Freiberg (Professional Life and Language Coach)
<https://www.walterfreiberg.com>

✉️ Suscribite al pódcast por e-mail:

<https://poderaprender.com/suscribirme>

📺 YouTube: <https://www.youtube.com/@poder-aprender>

📷 Instagram: <https://www.instagram.com/poder.aprender>

Disponible en Spotify, Apple Podcasts y otras plataformas.