



Semana 25

Práctica de Ejercicio de Roles: “Sesión de Coaching en la Empresa SkyBlue”

Objetivo del ejercicio: Aplicar habilidades de coaching en un contexto empresarial para potenciar la comunicación, la empatía, la escucha activa y la generación de compromisos de mejora.

- **Escenario:**

SkyBlue es una empresa tecnológica que recientemente ha identificado áreas de mejora en el desempeño de algunos colaboradores debido a problemas de motivación, falta de claridad de objetivos y dificultades de adaptación a un nuevo modelo híbrido de trabajo. El departamento de Recursos Humanos ha decidido implementar sesiones piloto de coaching individual con líderes formados recientemente como “líderes-coach”.

- **Roles a representar:**

1. **Coach (líder-coach)**

- o Practica escucha activa, empatía, uso de preguntas poderosas y retroalimentación constructiva.
- o Facilita la reflexión del coachee y lo guía hacia un compromiso claro de acción.



2. Coachee (colaborador de SkyBlue)

- o Representa a un colaborador con un desafío específico (selecciona uno de los casos propuestos más abajo).
- o Responde con sinceridad, expresa sus emociones, y reflexiona durante la sesión.

3. Observadores

- o Analiza la interacción, toma notas sobre las habilidades de coaching utilizadas y entrega retroalimentación posterior.

• Casos a elegir para el Coachee (elige 1):

Caso A: Te sientes estancado profesionalmente. Hace meses que no recibes feedback claro y tienes dudas sobre tu futuro en la empresa.

Caso B: Has tenido dificultades para adaptarte al modelo híbrido. Sientes desmotivación y no logras cumplir tus objetivos semanales.

Caso C: Te han asignado tareas que consideras no alineadas con tus fortalezas. Quieres hablarlo, pero temes parecer problemático.

• Guía para el Coach (puede improvisar dentro del marco):

1. Inicio de la sesión (3 minutos):

- o Establece confianza: “Gracias por tomarte este espacio. ¿Te parece si hablamos de lo que estás viviendo y cómo te sientes con ello?”

2. Exploración (5 minutos):

- o Usa preguntas poderosas:
 - “¿Qué aspectos de tu situación actual te generan más frustración?”
 - “¿Qué has intentado hasta ahora para mejorar esto?”



3. Clarificación de objetivos (3 minutos):

- o “¿Qué te gustaría lograr al final de esta conversación?”
- o “¿Cómo sería un escenario ideal para ti en esta situación?”

4. Cierre y compromiso (2 minutos):

- o “¿Qué acción concreta puedes tomar esta semana para avanzar hacia ese escenario?”
- o “¿Qué necesitas para sostener ese compromiso?”

● **Hoja de observación (para los observación):**

Marca si se aplicaron estas habilidades:

- ☒ Empatía (válida emociones, muestra comprensión)
- ☒ Presencia auténtica (mantiene contacto visual, responde al momento)
- ☒ Generación de conciencia (ayuda al coachee a ver nuevas perspectivas)
- ☒ Facilitación de la acción (logra que el coachee proponga una meta o acción)
- ☒ Escucha activa (no interrumpe, parafrasea, hace preguntas abiertas)