



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EAN

Escuela de
**Administración de
Negocios**

Programa de Curso

DN-0118 MENTORING & COACHING

La Escuela de Administración de Negocios.

Fundada en 1943, es una de las escuelas con mayor trayectoria en Costa Rica y Centroamérica en la formación de profesionales de alto nivel en las carreras de Dirección de Empresas y Contaduría Pública. Cuenta con un equipo de docentes altamente capacitado, así como un currículum actualizado según las necesidades actuales del mercado. A partir de junio 2016, el SINAES otorgó acreditación de ambas carreras a la Sede Rodrigo Facio.

Misión

Promover la formación humanista y profesional en el área de los negocios, con ética y responsabilidad social, excelencia académica y capacidad de gestión global, mediante la docencia, la investigación y la acción social, para generar los líderes y los cambios que demanda el desarrollo del país.

Visión

Ser líderes universitarios en la formación humanista y el desarrollo profesional en la gestión integral de los negocios, para obtener las transformaciones que la sociedad globalizada necesita para el logro del bien común.

Valores Humanistas

Ética Tolerancia Solidaridad
Perseverancia Alegría

Valores Empresariales

Innovación Liderazgo Excelencia
Trabajo en Equipo Emprendedurismo
Responsabilidad Social

Una larga trayectoria de excelencia...



¡Para proteger el ambiente, no imprima este documento si no es necesario!



2511-9180 / 2511-9188



www.ean.ucr.ac.cr



negocios@ucr.ac.cr



[/eanucr](https://www.facebook.com/eanucr)





**PROGRAMA DEL CURSO
DN-0118 MENTORING & COACHING
I CICLO 2023**

INFORMACIÓN GENERAL DEL CURSO

Carrera:	Dirección de Empresas				
Ciclos:	IX y X				
Requisitos:	DN 0304 Liderazgo Gerencial				
Correquisitos	No hay				
Créditos	3				
Horas de teoría:	3 horas	Horas de laboratorio:	N/A	Horas de práctica:	N/A

Grupo	Docente	Horario	Modalidad ^{1/}	Aula	Horario de Atención ^{3/}
Sede Rodrigo Facio					
01	Alina Granados Vega	L: 19:00 a 21:50	Alto Virtual	^{2/}	L: 19:00 a 17:30
Sede Occidente					
	Mainor Molina Salas	V: 18:00 a 20:50	Bimodal	0309	J: 14:00 a 15:30
Sede Guanacaste					
	José Jannid Matarrita Salas	M: 17:00 a 19:50	Presencial	21	M: 15:00 a 16:30

^{1/} El grado de virtualidad y presencialidad se establece en la Resolución VD-11502-2020: Alto Virtual 75% (virtual y 25% presencial), Bajo Virtual (75% presencial y 25% virtual), Bimodal (50% virtual y 50% presencial), Virtual (100% virtual) y Presencial (100% presencial).

^{2/} Por ser modalidad Alto Virtual no hay aula previamente asignada. El aula se comunicará previo a la clases presenciales.

^{3/} La atención de las consultas a estudiantes se realizan de forma presencial y/o virtual, de acuerdo con la modalidad del curso, sin embargo a solicitud del estudiante y previo acuerdo con la persona docente, se podrán atender consultas por otro medio y en otro día u hora para cada caso particular, dentro del marco de la normativa de la Universidad de Costa Rica.

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Las personas responsables en las organizaciones se enfrentan cada vez más a retos mayores, que demandan una cultura organizativa que promueva y facilite el aprendizaje y las relaciones interpersonales, más allá del tradicional sistema de ejercer el control y la autoridad formal. Por tanto, estas personas deben ser capaces de gerenciar y liderar a sus colaboradores con prácticas que además favorezcan el crecimiento y la conservación del capital intelectual de la organización. El Coaching y el Mentoring son prácticas que se han ido incorporando cada vez más en las organizaciones a nivel mundial, ambos procesos permiten el aprendizaje y el crecimiento de las personas colaboradoras, brindan espacios para la toma de conciencia, la reflexión y el diálogo constructivo e invita a la responsabilidad y la toma de acciones para el cambio.

Se busca que la persona profesional de Dirección de Empresas, sea además de una persona preparada en las áreas técnicas de este curso, alguien emprendedor, con sentido de la ética y la responsabilidad social, que se desempeñe y tome decisiones tomando en cuenta valores como la solidaridad, la tolerancia y la perseverancia, y destrezas tales como la comunicación asertiva y el trabajo en equipo. La población estudiantil debe dirigir su actuar durante el curso acorde con dichos valores y competencias, y aplicarlos en su desarrollo del curso.





II. OBJETIVO GENERAL

Comprender los procesos de Mentoring y Coaching y cómo aplicarlos para facilitar los procesos de mejora personal y en las organizaciones.

III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Entender los fundamentos del Mentoring, del Coaching y las diferencias entre ambos.
2. Adquirir aprendizajes básicos (habilidades y competencias) que se requieren para llevar a cabo un proceso de Mentoring y de Coaching.
3. Comprender ejemplos de diferentes tipos de Coaching: Personal, Ejecutivo, de Equipo y Organizacional.
4. Conocer y aplicar algunas herramientas y técnicas de Coaching.
5. Entender el valor de la Neurociencia para el Coaching.
6. Aplicar lo aprendido en el curso para facilitar un proceso de mejora personal que le permita a la persona estudiante contar con mayores aprendizajes para su futuro profesional como director en una empresa u organización.

IV. CONTENIDO PROGRAMÁTICO

A lo largo del curso se desarrollarán los siguientes temas:

Tema 1. Mentoring y Coaching como procesos para el desarrollo humano y organizacional

En qué consiste el Mentoring y el Coaching, su aplicación en el ámbito personal, grupal y organizacional y las diferencias entre ambos procesos.

Tema 2. La persona mentora y el proceso de Mentoring.

Quién es una persona mentora, aprendizajes (habilidades y competencias) y las etapas del proceso de Mentoring.

Tema 3. La persona coach y el proceso de Coaching.

Quién es una persona Coach, aprendizajes (habilidades y competencias).

La estructura del Proceso de Coaching: algunos modelos utilizados, Método Socrático, aplicación de preguntas poderosas, técnicas y herramientas.

El valor de la Neurociencia al Proceso de Coaching.

Tema 4. El proceso de Coaching Personal

En qué consiste el proceso de Coaching Personal, cuáles son sus objetivos, aplicación de preguntas poderosas, técnicas y herramientas.

Tema 5. El proceso de Coaching Ejecutivo

En qué consiste el Proceso de Coaching Ejecutivo, cuáles son sus objetivos, preguntas poderosas, técnicas y herramientas.

Tema 6. El proceso de Coaching de Equipos y Coaching Organizacional

En qué consiste el Proceso de Coaching de Equipos y Organizacional, cuáles son sus objetivos, aplicación de preguntas poderosas, técnicas y herramientas.





A través de los siguientes componentes de la evaluación, en lo que resulte pertinente en cada uno de los temas, se integrarán aspectos sobre ética, responsabilidad social y emprendimiento. También se tomará en consideración la aplicación de los valores y competencias referidos en la descripción del curso.

V. ASPECTOS METODOLÓGICOS

1. El personal docente y la población estudiantil desarrollarán las clases dentro de un ambiente de tolerancia, respeto y comunicación asertiva. El profesorado promoverá el trabajo en equipo, en un plano de igualdad de oportunidades y sin discriminación de ninguna especie de forma tal que se garantice un ambiente de diálogo y libre expresión de las ideas y opiniones.
2. El curso se desarrollará bajo un proceso de enseñanza aprendizaje bajo el enfoque constructivista, donde el docente actuará como un facilitador del proceso de aprendizaje del estudiantado, en procura de motivar y orientar los procesos de reflexión personal, fomentar el aprendizaje colaborativo y fortalecer el trabajo en equipo. Además, se realizarán actividades acordes a atender las necesidades y los cambios del entorno en el cual se desenvuelven las organizaciones.
3. Se incentivará tanto la participación individual como grupal donde se desarrolle el análisis crítico y las habilidades de comunicación verbal, escrita y el trabajo colaborativo. Además, se busca que en los grupos exista diversidad de género y que en la medida de lo posible sean multidisciplinarios. Se busca desarrollar habilidades investigativas, de análisis, de comunicación asertiva entre estudiantes, negociación y búsqueda de fuentes confiables y recientes.
4. El personal docente contará con diversas estrategias didácticas de carácter sincrónico y asincrónico¹, para lograr involucrar a la población estudiantil en la construcción del proceso de aprendizaje. Dichas estrategias implican que dicha población se prepare con la lectura y análisis del material indicado en el programa del curso, con material adicional asignado así como también el que investigue por su propia cuenta (videos, notas técnicas, lecturas, entre otros), que le permitan participar activamente y enriquecer la lección.
5. El curso se impartirá bajo la modalidad indicada en la información general del curso. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual como medio oficial para poner a disposición de los estudiantes todos los materiales, comunicados, recibir asignaciones y cualquier otro de los entregables que se evalúan en el curso. Se podrá utilizar alguna otra plataforma complementaria para facilitar la interacción entre la persona docente y el estudiando, durante el horario de lecciones y la atención de consultas sin que ésta sustituya total ni parcialmente el uso de la plataforma oficial. Las personas estudiantes deberán de velar en la medida de sus posibilidades por recibir las lecciones virtuales en un ambiente propicio para su mayor beneficio académico.
6. Se utilizarán lecturas en idioma inglés en algunos temas, con el objetivo de mejorar la comprensión de lectura en este idioma. Debido a que en los grupos hay estudiantes con diferente nivel lingüístico, los reportes, presentaciones o discusiones para revisar la comprensión del material leído, se realizan en idioma español.
7. Es posible (no obligatorio) realizar la grabación de las clases virtuales sincrónicas en formatos de audio y video, en cuyo caso el profesor(a) lo indicará en cada sesión, con la finalidad de que los estudiantes decidan si desean o no ingresar a la sesión con su audio y video.

¹ Según la Resolución VD-11489-2020, "...el docente podrá utilizar estrategias de carácter sincrónico, mediante la convergencia espacial y temporal de las personas participantes del curso; o bien, de carácter asincrónico, cuando la interacción de las personas participantes está marcada por la divergencia espacio temporal."





Objetivos de los aspectos metodológicos

- a. Fomentar el aprendizaje colaborativo.
- b. Comprender y aplicar los conceptos teóricos clave.
- c. Afianzar la capacidad de investigación, tanto bibliográfica como de campo.
- d. Fortalecer las competencias de trabajo en equipo y comunicación.
- e. Fomentar el desarrollo del pensamiento crítico y la generación de “insights” empresariales y organizacionales como insumo para la toma de decisiones.
- f. Fortalecer la comprensión de materiales técnicos en otro idioma.

Objetivos de las competencias Éticas

- a. Fomentar el respeto entre los compañeros, en la relación profesor-estudiante y demás miembros de la comunidad universitaria.
- b. Fortalecer la responsabilidad en el cumplimiento de tareas y compromisos.
- c. Alentar procesos de toma de decisiones que contribuyan al consumo responsable y el desarrollo sostenible

VI. SISTEMA DE EVALUACIÓN

Rubro		Porcentaje
1. Participación		30%
1.a. Participación individual	15%	
1.b. Participación grupal	15%	
2. Trabajos cortos		20%
3. Proyecto individual de Coaching Personal		30%
4. Foros		20%
NOTA		100%

Notas aclaratorias de la evaluación:

- ✓ No se repetirán evaluaciones, a excepción de los casos justificados conforme lo establecido por la normativa universitaria según el Art. 24 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil.
- ✓ De acuerdo con el Artículo 28 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil, la persona estudiante que obtenga una nota final del curso igual o superior a 6.0 pero inferior a 7.0, tiene derecho a efectuar un examen de ampliación en la fecha establecida en el cronograma, en el cual se evaluará todo el contenido visto en el curso. Este examen tendrá una parte por escrito y una parte práctica que se realizará de manera verbal, con una duración máxima entre ambas partes de 2 horas.





1. Participación

El docente contará con diversas estrategias didácticas de carácter sincrónico y asincrónico, para lograr involucrar al estudiante en la construcción del proceso de aprendizaje. Dichas estrategias implican que los estudiantes se preparen con la lectura y análisis del material indicado en el programa del curso y con material adicional asignado por la persona docente y que investigue por su propia cuenta (videos, notas técnicas, lecturas, entre otros), que le permitan participar activamente y enriquecer la lección. Se tomará en consideración la participación individual y grupal:

1.a. Participación individual 15%: dentro de este rubro se tomará en consideración el grado de involucramiento del estudiante en el curso, observado a lo largo del ciclo lectivo. Se espera que el estudiante participe de manera activa, lo cual quiere decir que no basta con su permanencia en el aula virtual o presencial ya que se busca que contribuya al enriquecimiento del curso mediante la elaboración de preguntas pertinentes, el compartir diversos puntos de vista, ejemplos de aplicación u opiniones debidamente fundamentados con la teoría objeto de estudio y relacionados con la temática en discusión. Las contribuciones del estudiante pueden ser verbales o por escrito y pueden realizarse de manera tanto sincrónica como asincrónica, de acuerdo con el tipo de actividades solicitadas por la persona docente. Se tomará en consideración todo el trabajo individual por parte de la población estudiantil a lo largo del curso, tanto las actividades indicadas en el cronograma como cualquier otra adicional solicitada en el transcurso del curso lectivo.

Se evaluará el desempeño del estudiante observado a lo largo del ciclo lectivo con base en la siguiente rúbrica de evaluación:

Rúbrica de Evaluación de Participación Individual				
Criterio	En menos del 25% de las discusiones y actividades	Del 25% al 50% discusiones y actividades	Del 51% al 75% de las discusiones y actividades	Del 76% al 100% las discusiones y actividades
Participa de forma activa evidenciando preparación mediante sus preguntas, comentarios, opiniones y puntos de vista, debidamente fundamentados y de manera asertiva, así como involucrándose en las actividades individuales del curso.	De 0 a 2 puntos	De 2,5 a 5 puntos	De 5,5 puntos a 7,5 puntos	De 8 a 10 puntos

1.b. Participación grupal 15%: se estimulará la reflexión y el trabajo colaborativo en equipos de trabajo mediante diversas estrategias que se podrán implementar tanto de manera sincrónica como asincrónica, como, por ejemplo: preguntas de análisis, discusión de lecturas y videos, identificación de conceptos claves, entre otros.

Los equipos de trabajo serán conformados por el profesor(a) de manera aleatoria y se rotarán en cada sesión de trabajo. *Al final de cada actividad grupal, el equipo debe entregar un documento en la plataforma Mediación Virtual, con el contenido solicitado por la persona docente. Este documento debe incluir también la siguiente evaluación grupal para cada uno de los integrantes del equipo:*





Rúbrica de Evaluación Participación grupal			
Nombre del estudiante _____, carné _____ Nota _____ (suma de subtotales)			
Criterios a evaluar	2 puntos Cumple	1 punto Cumple parcialmente	0 puntos No cumple
1- Muestra dominio de la temática correspondiente al trabajo.			
2- Cumple con las tareas asignadas por el grupo.			
3- Presenta iniciativa al dar aportes valiosos para el desarrollo de la asignación.			
4- Trabaja en equipo, no se limita únicamente a sus responsabilidades individuales.			
5- Mantiene interés y compromiso durante la el desarrollo de la asignación.			
Subtotal			

2. Trabajos cortos

Se realizarán 2 trabajos cortos individuales y 2 trabajos cortos grupales con un valor de 5% cada uno, los cuales se entregan en las fechas indicadas en el cronograma:

- a) Trabajos cortos grupales
 - “Storytelling” para comprender el Mentoring.
 - Caso de Coaching Ejecutivo: Realidad menos expectativa, una fórmula peligrosa.
- b) Trabajos cortos individuales
 - Caso sobre aplicación de herramientas y técnicas de coaching.
 - Artículo sobre Coaching para el desarrollo Organizacional.

El artículo se evaluará según la siguiente rúbrica:

Criterio (puntos)	2 puntos Cumple	1 punto Cumple parcialmente	0 puntos No cumple
1. Presentación oportuna (en el tiempo solicitado en el cronograma)			
2. Extensión del artículo (2 páginas)			
3. Los argumentos e ideas se presentan de manera coherente y ordenada de forma tal que el facilita el entendimiento y despierta el interés del lector.			
4. Cuenta con al menos cuatro referencias bibliográficas de actualidad y al menos una de éstas debe ser en inglés.			
5. Cumple con las reglas gramaticales, ortográficas y las Normas APA			





3. Foros

Se realizarán dos foros de manera asincrónica, sobre el tema y en la fecha indicados en el cronograma, con un valor de 10% cada uno. Los foros estarán habilitados los 6 días naturales posteriores al día de la clase y el estudiante deberá tener al menos 3 intervenciones, cada una de ellas en días diferentes: una intervención con un aporte propio y dos réplicas sobre la intervención de otro compañero. La participación se evaluará con base en la siguiente rúbrica:

Rúbrica de Evaluación Foros			
Criterios a evaluar	2,5 puntos Cumple	1,25 puntos Cumple parcialmente	0 puntos No cumple
1- Realiza la intervención principal solicitada de manera oportuna (en el tiempo solicitado), argumentada y con reflexión crítica, utilizando al menos una referencia bibliográfica de actualidad.			
2- Realiza las intervenciones adicionales solicitadas (réplica a dos compañeros), de manera oportuna (en el tiempo solicitado), argumentada y con reflexión crítica.			
3- Evita ser redundante, más bien es conciso y utiliza un lenguaje preciso, claro, oportuno y respetuoso, acorde con el contexto del foro.			
4- Hace un uso correcto de la gramática y la ortografía. Utiliza referencias bibliográficas en normas APA.			
Subtotal			

4. Proyecto práctico de Coaching Personal

El Proyecto Práctico de Coaching Personal tiene como objetivo aplicar lo aprendido en el curso sobre la estructura del Proceso de Coaching (Modelo de Coaching, Método Socrático, preguntas poderosas, técnicas y herramientas) para una área de mejora de la persona estudiante, así como también aplicarlo a otra persona. Se deberá entregar un informe en la fecha indicada en el cronograma. Las indicaciones y contenido mínimo, así como y la rúbrica de evaluación se muestran en el anexo 2 del programa.





VII. CRONOGRAMA

Semana	Semana	Temática, Lecturas y Actividades
1	13 al 18 de marzo	<p>INTRODUCCIÓN AL CURSO</p> <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Presentación del programa y de la metodología del curso ⇒ Abordaje inicial y reflexiones sobre la temática del curso: inicio del Tema I
2	20 al 25 de marzo	<p>TEMA 1. MENTORING Y COACHING COMO PROCESOS PARA EL DESARROLLO HUMANO Y ORGANIZACIONAL.</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ El mentoring como herramienta de motivación y retención del talento. ⇒ Capítulo 1. El Coaching en el corazón de la Estrategia. Goldsmith. ⇒ Mentoring & Coaching. IT Perspective. ⇒ Most managers don't know how to coach people. But they can learn. <p><u>Actividad sincrónica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión. ⇒ Análisis de videos Coaching vs Mentoring
3	27 de marzo al 1 de abril	<p>TEMA 2. LA PERSONA MENTORA Y EL PROCESO DE MENTORING</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Desarrollo de competencias de mentoring y coaching. ⇒ 5. ¿Es usted mi mentor? Sandberg <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Análisis de video. ⇒ Conversatorio “Experiencia de Mentoring”, con la participación de una persona invitada. <p><u>Actividad asincrónica:</u></p> <p>Experiencia personal más cercana al mentoring (cuestionario)</p> <p>FORO VIRTUAL 1. Mentoring como estrategia para la gestión del conocimiento.</p>
	Del 3 al 8 de abril	SEMANA SANTA: NO HAY LECCIONES





4	Del 10 al 15 de abril	<p>TEMA 3. LA PERSONA COACH Y EL PROCESO DE COACHING</p> <p>10 DE ABRIL FERIADO: NO HAY CLASES PRESENCIALES NI VIRTUALES</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Modelo de Competencia Clave ICF actualizado. ⇒ Competencias de Coaching aplicadas. ⇒ Cap. 5. La personalidad como una herramienta del Coaching. Zeus y Skiffington ⇒ Will I make a good coach? ⇒ Los diez mitos del Coaching. ⇒ Las siete claves del Coaching. ⇒ Comportamiento y actitud del coachee <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión* ⇒ Análisis Grupal sobre las competencias del coaching * <p>*El grupo que recibe clases los lunes lo realiza de manera asincrónica.</p> <p>ENTREGA DEL TRABAJO CORTO 1 (trabajo grupal): “Storytelling” para comprender qué es el Mentoring.</p>
5	Del 17 al 22 de abril	<p>TEMA 3. LA PERSONA COACH Y EL PROCESO DE COACHING.</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ El arte de las preguntas poderosas. ⇒ Preguntas y Coaching. ⇒ Métodos de Coaching. ⇒ Cap.6. Un marco metodológico para el Coaching, no una jaula. John H. Zenger y Kathleen Stinnett <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión ⇒ Análisis grupal del video El Circo de las Mariposas (el video debe verse previo a la clase en forma individual)





6	Del 24 al 29 de abril	<p>SEMANA UNIVERSITARIA: NO HAY EVALUACIONES</p> <p>TEMA 3. LA PERSONA COACH Y EL PROCESO DE COACHING.</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Cap. 7. Formular la conversación. Zenger y Stinnett ⇒ Cap. 8. Entender el estado actual de la situación. Zenger y Stinnett ⇒ Cap. 9. Explorar la situación deseada. Zenger y Stinnett ⇒ Cap. 10. Diseñar un plan de acción eficaz. Zenger y Stinnett. <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión. ⇒ Ejercicio grupal: simulación de conversación de coaching
7	Del 1 al 6 de mayo	<p>1 DE MAYO FERIADO: NO HAY CLASES PRESENCIALES NI VIRTUALES</p> <p>TEMA 3. LA PERSONA COACH Y EL PROCESO DE COACHING.</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Estructura del Modelo de Coaching. (©Modelo CRRAC) <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión* ⇒ Ejercicio grupal de aplicación del modelo CRACC: Casos Marina y Juan* <p>*El grupo que recibe lecciones los lunes lo realiza asincrónico.</p>
8	Del 8 al 13 de mayo	<p>TEMA 3. LA PERSONA COACH Y EL PROCESO DE COACHING.</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ La práctica del Coaching (Modelo Grow) ⇒ Coaching the Brain ⇒ Neurociencia para Coaches. ⇒ ¿Qué aporta la Neurociencia al Coaching? <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión <p>Ejercicio grupal: simulación aplicación de un modelo de coaching</p> <p><u>FORO VIRTUAL 2.</u> Los aportes de la Neurociencia al Coaching</p>





9	Del 15 al 20 de mayo	<p>TEMA 4. EL PROCESO DE COACHING PERSONAL</p> <p><u>ENTREGA DEL TRABAJO CORTO 2 (INDIVIDUAL):</u> casos sobre aplicación de técnicas y herramientas de coaching.</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Los modelos mentales.⇒ Las 11 creencias irracionales básicas.⇒ Juicios y Creencias. <p><u>Actividad sincrónica:</u></p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Análisis de lecturas en grupos⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión⇒ Ejercicio grupal: Análisis sesión demostrativa de coaching
10	Del 22 al 27 de mayo	<p>TEMA 4. EL PROCESO DE COACHING PERSONAL</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Amar lo que es.⇒ El increíble tesoro de la monotarea.⇒ Las metáforas en el coaching <p><u>Actividad sincrónica:</u></p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Análisis de lecturas en grupos⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión⇒ Ejercicio grupal: simulación de conversaciones de coaching personal (integración de preguntas, técnicas y herramientas)
11	Del 29 de mayo al 3 de junio	<p>TEMA 4. EL PROCESO DE COACHING PERSONAL</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none">⇒ El desapego, clave de la felicidad.⇒ El optimismo proporciona paz interior. <p><u>Actividad sincrónica:</u></p> <ul style="list-style-type: none">⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión <p>Ejercicio grupal: simulación de conversaciones de coaching personal (integración de preguntas, técnicas y herramientas)</p>





12	Del 5 al 10 de junio	<p>TEMA 5. EL PROCESO DE COACHING EJECUTIVO</p> <p><u>Lecturas obligatorias previas a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Coaching Ejecutivo y Liderazgo Gerencial. estrategia para una gestión integral de las organizaciones que favorece la satisfacción de las personas, la productividad organizacional y la competitividad empresarial. ⇒ Estudio exploratorio de los efectos del Coaching en ejecutivos mexicanos. ⇒ 4 reasons managers should spend more time on coaching. ⇒ Getting more from Executive Coaching <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión
13	Del 12 al 17 de junio	<p>TEMA 5. EL PROCESO DE COACHING EJECUTIVO</p> <p><u>ENTREGA DEL TRABAJO CORTO 3 (GRUPAL):</u> caso de Coaching de Ejecutivo.</p> <p><u>Actividad Sincrónica:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: reflexión sobre los aprendizajes obtenidos a partir del caso de Coaching Ejecutivo.
14	Del 19 al 24 de junio	<p>TEMA 6. EL PROCESO DE COACHING DE EQUIPOS Y ORGANIZACIONAL</p> <p><u>ENTREGA DEL PROYECTO DE COACHING PERSONAL</u></p> <p><u>Lecturas obligatoria previa a la clase:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Qué es coaching de equipos ⇒ Gestionando la CONFIANZA desde el Coaching Organizacional como medio de prevención de conflictos ⇒ Cap. 4 El proceso de coaching de equipos ⇒ Cap. 5 Ciclo de la experiencia. ⇒ Cap. 6 El equipo como sistema ⇒ Cap. 7 Disfunciones de los equipos. ⇒ Cap. 8 Diagnóstico y evolución del equipo. <p><u>Actividades sincrónicas:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Plenaria: abordaje y reflexiones sobre la temática de la sesión ⇒ Ejercicio grupal de Coaching de Equipos





15	Del 26 de junio al 1 de julio	TEMA 6. EL PROCESO DE COACHING DE EQUIPOS Y ORGANIZACIONAL <u>ENTREGA DEL TRABAJO CORTO 4 (INDIVIDUAL):</u> Artículo sobre el Coaching para el desarrollo de las organizaciones. <u>Actividades sincrónicas:</u> ⇒ Reflexión sobre los aprendizajes obtenidos a partir del Artículo sobre el Coaching para el desarrollo de las organizaciones.
16	Del 3 al 8 de julio	CIERRE DEL CURSO <u>Actividad sincrónica:</u> ⇒ Plenaria reflexiones y aprendizajes del curso ⇒ Entrega y revisión de promedios publicados en la plataforma Mediación Virtual
17	Del 10 al 15 de julio	EXAMEN DE AMPLIACIÓN PRESENCIAL (PARTE ESCRITA Y VERBAL)





VIII. BIBLIOGRAFÍA

- ¿Qué aporta la Neurociencia al Coaching?, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- A. (2019a, noviembre 25). Qué es coaching de equipos. Amazonia Team Factory. <https://amazonia-teamfactory.com/blog/que-es-coaching-de-equipos/>
- BEACON, C. (2004). LIFE BALANCE. En Lines of Inquiry (pp. 76–80). Life Balance.
- Byron Katie: amar lo que es, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- César Piqueras y Enric Arola (2014). Coaching de Equipos. Barcelona, España. Profit Editorial.
- Coaching Ejecutivo y Liderazgo Gerencial: estrategia para una gestión integral de las organizaciones que favorece la satisfacción de las personas, la productividad organizacional y la competitividad empresarial, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A
- Colomo Palacios, R., & Casado Lumbreras, C. (2006, 3 agosto). MENTORING & COACHING. IT PERSPECTIVE. MENTORING & COACHING. IT PERSPECTIVE. <http://www.jotmi.org>
- COMPORTAMIENTO Y ACTITUD DEL COACHEE, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- El increíble tesoro de la monotarea, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- Estructura del Modelo de Coaching CRRAC, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- Executive Education INCAE. (2017, 22 septiembre). Las siete claves del coaching [Publicación]. INCAE. <https://www.incae.edu/es/blog/2017/09/22/las-siete-claves-del-coaching.html>
- Goldsmith, Marshall; Lyons, Laurence & Freas Alyssa (2001). Coaching. La última palabra en desarrollo de liderazgo. México. Pearson Educación.
- Goldvarg, D., Perel de Goldvarg, N. (2011). Competencias de coaching aplicadas con estándares internacionales [Libro electrónico]. Granica.
- Harvard Business Review Home. (2015, 3 agosto). 4 Reasons Managers Should Spend More Time on Coaching. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2015/05/4-reasons-managers-should-spend-more-time-on-coaching>
- Harvard Business School Publishing Corporation. (2017). Getting More from Executive Coaching (NO. U0701A). Newsletter from Harvard Business School. <http://newsletters.harvardbusinessonline.org>
- International Coaching Federation. (2019, octubre). Modelo de Competencia Clave ICF actualizado. International Coach Federation. https://coachfederation.org/app/uploads/2020/01/ICF-Core-Competency-Model-20191001_Spanish.pdf
- John Whitmore. Coaching (2018). El método para mejorar el rendimiento de las personas. Barcelona, España. Editorial Planeta, S.A
- Los diez mitos del coaching, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- Las metáforas en el coaching. Intermanagement Ibérica.
- Métodos de Coaching (6), tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- Miedaner, Talane (2002) Coaching para el éxito. España. Ediciones Urano.
- Milner, J., & Milner, T. (2018, 14 agosto). Most Managers Don't Know How to Coach People. But They Can Learn. Harvard Business Review, REPRINT H04HTO, 2–5.
- Moreno, N. (s. f.). LAS IDEAS IRRACIONALES DE ELLIS. Nicolas Moreno Psicologo. Recuperado 18 de agosto de 2021, de http://www.nicolasmorenopsicologo.com/sd/3depre_albertellis.php
- Muradel, Lidia (2012). Coaching para la transformación personal. Buenos Aires: Granica
- Muradep, L. (2019). Coaching para la transformación personal: Un modelo integrado de la PNL y la ontología del lenguaje [Libro electrónico]. Granica.
- Neurociencia para Coaches, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.





- Ortiz De Zárate, M. (s. f.). Juicios y Creencias - Miriam Ortiz de Zárate - Coaching Ejecutivo. Miriam Ortiz. Recuperado 19 de agosto de 2021, de <http://www.miriamortiz.es/ArtJuiciosyCreencias.html>
- P. Schiavo, V., López, A. (s.f.). Gestionando la CONFIANZA desde el Coaching Organizacional como medio de prevención de conflictos [Comentario sobre el artículo “Gestionando la CONFIANZA desde el Coaching Organizacional como medio de prevención de conflictos”]. <http://www.integraorg.com>. <http://www.integraorg.com/wp-content/docs/Gestionando%20la%20CONFIANZA%20desde%20el%20Coaching%20Organizacional%20como%20medio%20de%20prevencion%20de%20conflictos.pdf>
- Preguntas y Coaching, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- Rock, D. (2016). A Brain-Based Approach to Coaching David Rock, based on an interview with Jeffrey M. Schwartz, M.D. International Journal of Coaching in Organizations. <http://www.crowe-associates.co.uk/wp-content/uploads/2013/10/Coaching-The-Brain-Article1.pdf>
- Sandberg, S. (2013). Vayamos adelante (Lean In) (1.a ed.). Vintage Espanol.
- SOLER ANGLÉS, M. (2005, enero). El mentoring como herramienta de motivación y retención del talento. DESARROLLO DE RR.HH.
- Téllez Gutiérrez, B., & Toussaint Hernández, J. (2018, octubre). ESTUDIO EXPLORATORIO DE LOS EFECTOS DEL COACHING EN EJECUTIVOS MEXICANOS. ANFECA.
- Valderrama, B. (2017). Resumen del libro Desarrollo de competencias de mentoring y coaching. En Desarrollo de competencias de mentoring y coaching (pp. 1–12). FT Prentice Hall.
- Vogt, E., Brown, J., & Isaacs. (s. f.). EL ARTE DE LAS PREGUNTAS PODEROSAS Ingenio catalizador, Innovación, y acción. The World Cafe. Recuperado 18 de agosto de 2021, de http://www.theworldcafe.com/wp-content/uploads/2015/07/art_of_powerful_questions.pdf
- Will I make a good coach, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.
- Zenger, John & Stinnett, Kathleen. (2013). El Coach Extraordinario. Cómo los mejores líderes ayudan a crecer a los demás. Barcelona: Profit Editorial.
- Zeus, P., Skiffington, S. (2004). Coaching práctico en el trabajo, tomado del material de trabajo utilizado para el Programa Certificación Coach Profesional Transformador, impartido por Desarrollo Humano Integral S.A.

IX. CONTACTO

GR	Docente	Correo
01	Alina Granados Vega	alina.granados@ucr.ac.cr
	José Jannid Matarrita Salas	jose.matarritasalas@ucr.ac.cr
	Mainor Molina Salas	mainor.molina@ucr.ac.cr

Para proteger el ambiente, no imprima este documento si no es necesario





Anexo 1

Guía del Proyecto Práctico de Coaching Personal

Distribución de las sesiones según modalidad²

Semana	Semana	Rodrigo Facio	Occidente	Guanacaste
1	13 al 18 de marzo	Presencial	Presencial	Presencial
2	20 al 25 de marzo	Virtual	Virtual	Presencial
3	27 de marzo al 1 de abril	Virtual	Presencial	Presencial
SEMANA SANTA	Del 3 al 8 de abril	No hay lecciones	No hay lecciones	No hay lecciones
4	Del 10 al 15 de abril	Virtual	Virtual	Presencial
5	Del 17 al 22 de abril	Presencial	Virtual	Presencial
6	Del 24 al 29 de abril	Virtual	Presencial	Presencial
7	Del 1 al 6 de mayo	Virtual	Virtual	Presencial
8	Del 8 al 13 de mayo	Virtual	Presencial	Presencial
9	Del 15 al 20 de mayo	Virtual	Virtual	Presencial
10	Del 22 al 27 de mayo	Virtual	Presencial	Presencial
11	Del 29 de mayo al 3 de junio	Presencial	Virtual	Presencial
12	Del 5 al 10 de junio	Virtual	Presencial	Presencial
13	Del 12 al 17 de junio	Virtual	Virtual	Presencial
14	Del 19 al 24 de junio	Virtual	Presencial	Presencial
15	Del 26 de junio al 1 de julio	Virtual	Virtual	Presencial
16	Del 3 al 8 de julio	Presencial	Presencial	Presencial
17	Del 10 al 15 de julio	Ampliación Presencial	Ampliación Presencial	Ampliación Presencial

² El porcentaje de virtualidad y presencialidad según la modalidad se establece en la Resolución VD-11502-2020: Alto Virtual 75% (virtual y 25% presencial), Bajo Virtual (75% presencial y 25% virtual), Bimodal (50% virtual y 50% presencial), Virtual (100% virtual) y Presencial (100% presencial).





Anexo 2

Guía del Proyecto Práctico de Coaching Personal

1. INDICACIONES PARA LA PRÁCTICA DE AUTO-COACHING

A partir de la herramienta la Rueda de la Vida evalúe su satisfacción en las diferentes áreas de su vida y priorice dos de las áreas en las que desea aplicar su proyecto de auto-coaching.

A partir de su propia percepción y la de al menos 6 personas más, realice un Análisis FOLA (Fortalezas, Oportunidades, Limitaciones, Amenazas) con la finalidad de identificar los aspectos internos y externos relevantes en relación con las áreas seleccionadas. Se sugiere seleccionar al menos 6 personas cercanas a usted en diferentes áreas de su vida (por ejemplo 2 familiares, 2 compañeros o compañeras de estudio y 2 amigos o amigas), que le conozcan lo suficientemente bien para darle retroalimentación de manera anónima para mayor objetividad, sobre sus fortalezas y oportunidades de mejora. La información obtenida de las personas externas debe ser utilizada para contrarrestar y ampliar su auto percepción sobre sus fortalezas y oportunidades de mejora)

Además de las herramientas indicadas anteriormente, aplique al menos dos herramientas más durante su proceso de auto conocimiento y de reflexión, de acuerdo con sus necesidades.

Con base en el análisis de situación actual y su situación deseada, elabore un Plan de Desarrollo Personal que considere: objetivos, metas (SMART), acciones, indicadores, plazos y recursos con los que cuenta para implementar su plan.

2. INDICACIONES PARA LA PRÁCTICA CON EL COACHEE:

La persona estudiante (coach) deberá realizar 3 sesiones (presenciales o virtuales) con una persona (coachee) que no sea estudiante del curso. La duración de cada sesión debe ser aproximadamente 1:00 hora (el máximo es aproximadamente 1:15 horas). **Deberá presentar dos grabaciones: la primera parte de la primera sesión durante el tiempo que le explique al coachee los aspectos generales relevantes del proceso de coaching y 30 minutos de alguna de las otras dos sesiones. Dado que las sesiones de coaching son lo que fundamentan toda la práctica los 2 videos solicitados son un requisito para obtener el puntaje del resto del trabajo.**

El proceso de coaching abarca únicamente las etapas iniciales hasta la propuesta del plan de acción del coachee, no abarca las etapas de ejecución, seguimiento del plan o reconocimiento de logros.

Con base en los modelos de coaching vistos en clase, la persona estudiante puede seleccionar el modelo que va a aplicar en el proceso.

Tome en consideración los siguientes aspectos:

- ✓ Informe al coachee que tiene un tiempo límite para entregar el informe del proceso y asegúrese del compromiso y tiempo disponible de ésta persona. Además, inicie el proceso con suficiente antelación considerando que se le puede presentar un imprevisto al coachee y solicitarle reprogramar la sesión.
- ✓ Se recomienda 1 sesión por semana para que el coachee tenga tiempo de realizar las asignaciones (el Análisis FOLA para la sesión 2 y la propuesta del Plan de Desarrollo para la sesión 3).
- ✓ En cada sesión realice preguntas poderosas de acuerdo a la situación particular y a la etapa de cada sesión, aplique las técnicas y herramientas vistas en el curso de acuerdo con las necesidades del





coachee. Lleve una bitácora de lo conversado y aplicado en cada sesión para que se le facilite la elaboración del informe final.

- ✓ Para el inicio del proceso recuerde que el coachee no sabe tanto como usted sobre Coaching y es importante que entienda los aspectos relevantes del proceso antes de iniciarlo. Se solicita utilizar una presentación resumida en un formato como ppt o canva para explicar al coachee los siguientes puntos:
 - La práctica es con fines exclusivamente académicos y la información es estrictamente confidencial entre el estudiante Coach y la profesora del curso. Puede utilizar un nombre ficticio en el informe si así lo prefiere. Los videos de 30 minutos solicitados en los anexos será de uso confidencial, y será visto estrictamente únicamente por la profesora y el Coach.
 - En qué consiste un proceso de coaching, qué debe esperar (acompañamiento y orientación basada en preguntas) y que no debe esperar del Coach (opiniones, juicios, psicoterapia, respuestas) y cuál es su rol (es el dueño del proceso) y su responsabilidad (creer y comprometerse) con el proceso.
 - Cuáles son las etapas del modelo que el Coach seleccionó. Aclarar que a diferencia de un proceso de coaching con un coach profesional, la práctica llegará hasta la elaboración del Plan de Desarrollo y que no se cubrirá el seguimiento de la aplicación del plan y de los logros alcanzados, no obstante instarlo a que lo ejecute.
 - Qué son las preguntas poderosas y su importancia.
 - Para qué se utilizan las herramientas y técnicas de coaching. Citar un par de ejemplos de cada una para mayor claridad del coachee.
- ✓ Durante todo el tiempo de las sesiones, tanto el Coach como el Coachee deben tener la cámara encendida, debido a que como se estudia en el curso, parte de las técnicas de coaching requieren de realizar un adecuado uso del lenguaje no verbal.
- ✓ Previo a realizar las dos grabaciones solicitadas, haga una prueba para asegurarse de que tanto el audio como el video está siendo grabado.
- ✓ En la última sesión aplicar un cuestionario al coachee para conocer su opinión sobre los siguientes aspectos:
 - ¿Qué piensa ahora sobre la situación que escogió trabajar en el proceso de coaching?
 - ¿Qué siente ahora sobre su situación inicial y su situación actual?
 - ¿Cómo puede utilizar lo aprendido para su futuro?
 - ¿Cómo evalúa el acompañamiento que le brindó el coachee durante el proceso, tomando en consideraciones la claridad del coach, su lenguaje verbal y no verbal, la elaboración de preguntas y herramientas que le ayudaran a tomar conciencia y reflexionar sobre dónde se encuentra y hacia dónde desea llegar en cuanto a la situación tratada durante el proceso?.





3. CONTENIDO MÍNIMO Y ESTRUCTURA DEL INFORME FINAL

I- PORTADA

II- INTRODUCCIÓN (Mínimo 1 página) **0,5 puntos**

Incluir su propia definición de Coaching Personal, importancia y retos del coaching, los objetivos de la práctica y el modelo aplicado, así como el contenido y estructura de lo que se va a encontrar en el documento.

III- DESARROLLO (Mínimo 3 páginas) **4 puntos**

1. Su percepción y expectativas iniciales sobre el Coaching (**0,5 puntos**)
2. Las experiencias y aprendizajes obtenidos durante la práctica (**0,5 puntos**)
3. Los cambios logrados durante la práctica en su proceso de auto-coaching (**0,5 puntos**)
4. Resumen de la práctica de coaching
 - o Nombre del Coachee
 - o Técnicas y Herramientas utilizadas (**2 puntos**)
 - o Valoraciones y aprendizajes por parte del coach y del coachee (**0,5 puntos**)

IV- CONCLUSIONES (Mínimo 1 página) **0,5 puntos**

Reflexiones finales sobre la práctica de Coaching Personal, según sus expectativas iniciales.

V- ANEXOS: **5 puntos**

1. Análisis FOLA del Coach (**0,5 puntos**)
2. Plan de Desarrollo del Coach (**0,5 puntos**)
3. Análisis FOLA del Coachee (**0,5 puntos**)
4. Plan de Desarrollo (OMA) del Coachee (**0,5 puntos**)
5. Bitácora de las sesiones con el coachee (**0,5 puntos**)
6. Respuestas del coachee solicitadas en la última sesión (**0,5 puntos**)
7. Enlaces a los 2 videos solicitados (**2 puntos**)*

*** La presentación de los 2 videos solicitados son un requisito para obtener los puntos del resto del trabajo.**

