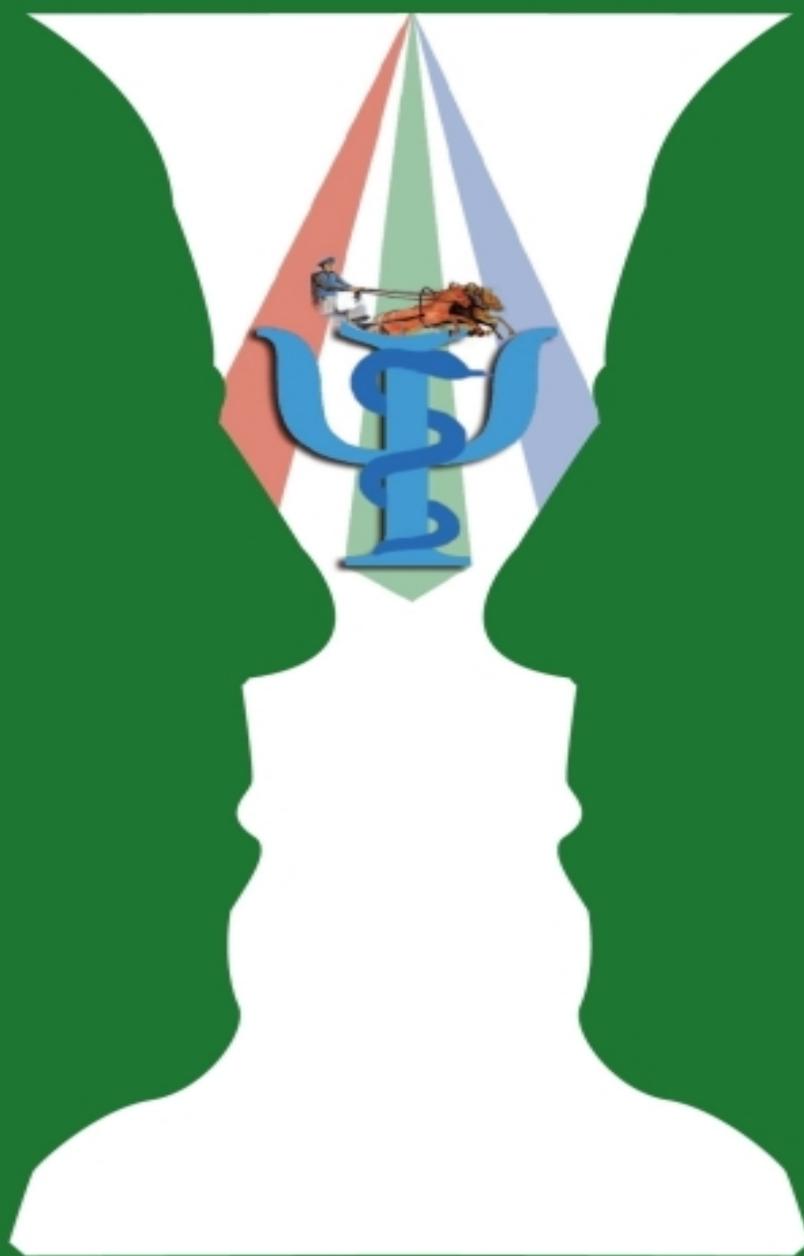


Adalbert Bader

LOTSE Coaching – una forma muy eficaz de entrenamiento individual y grupal para el crecimiento personal



Adalbert Bader

**LOTSE COACHING – UNA FORMA MUY EFICAZ
DE ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL
PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL**

© 2014 by Adalbert Bader. All rights reserved.

Contact:

<http://www.lotse-coaching.de>

<http://www.lot-coaching.de>

<http://www.bord-coaching.de>

<http://www.personal-fitness-coaching.de>

Publisher: tredition GmbH, Hamburg

ISBN Paperback: 978-3-8495-9112-0

ISBN Hardcover: 978-3-8495-9113-7

ISBN e-Book: 978-3-8495-9114-4

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by means electronic, mechanical, photocopying, or otherwise, without prior written permission of the author and the publisher.

Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek.

The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliographie; detailed bibliographic data is available on the Internet at <http://dnb.d-nb.de>.

CONTENIDO

Prologo

1. Introducción

2. Coaching. Su Historia. Teorías y corrientes psicológicas

2.1 Historia del Coaching

2.2 Las teorías que anteceden al Coaching

2.3 Corrientes psicológicas y su influencia en el desarrollo del Coaching

2.4 LOTSE Coaching: Apuntes para su comprensión

2.5 Acercamiento al entrenamiento LOTSE Coaching

2.6 LOTSE Coaching para orientar soluciones y resultados

3. Características fundamentales de los procesos cognitivos y afectivos

4. La personalidad: Esbozos para una mejor comprensión

4.1 Su función reguladora en el comportamiento del sujeto

4.2 Procesos cognitivos y afectivos: Relación con la personalidad en la regulación del comportamiento del sujeto

5. Aspectos metodológicos

6. Análisis de los resultados

7. Conclusiones Finales

8. Recomendaciones

Anexo

Anexo 1 Cuestionario LOTSE Coaching

Anexo 2 Cuestionario por fases

Anexo 3 Preguntas por categorías

Anexo 4 Evaluación de estudiantes cubanos (Inicio)

Anexo 5 Evaluación de estudiantes alemanes (Inicio)

Anexo 6 Evaluación de estudiantes cubanos (Final)

Anexo 7 Evaluación de estudiantes alemanes (Final)

Anexo 8 Estudio comparativo alemanes y cubanos (Inicio-Final)

Anexo 9 Procesos cognitivos, afectivos y volitivos por cada una de las fases

Bibliografía

PROLOGO

Con la intención de coordinar todo el trabajo que he realizado por años, para lograr el crecimiento y enriquecimiento de mi persona y la labor concentrada de forma individual y en grupos a través del LOTSE Coaching, como programa de entrenamiento personal en el sentido crecimiento social individual y en relaciones sociales dentro de un micro y macro ambiente, con la aspiración y la necesidad de desarrollar mis capacidades sociales y mi inteligencia social, decido dedicar la guía del camino de mi profesión a intensificar el estudio e investigación por medio de este programa estructurado. Motivándome cada día más con los encuentros y contactos que tenía en la universidad con los estudiantes a los cuales se les aplicaba el entrenamiento.

Este programa se profunde en mi trabajo de 6 años como docente y entrenador de LOTSE Coaching trabajando con más de 300 estudiantes de 3 universidades alemanas (Ulm, Karlsruhe, Stuttgart) con diferentes facultades de ingeniería, ciencias naturales y sociales, informática, economía, cultura física, pedagogía y psicología utilizando el entrenamiento de coaching individual y grupal, trabajando además en la Universidad de las Tunas, Cuba, con estudiantes de la Facultad de Comunicación Social y Derecho.

El LOTSE Coaching como programa de la comunicación y conducta social contiene formas y métodos de entrenamiento que permite solucionar dificultades y deformaciones en la relación social y la propia comunicación, además nos facilita restaurar y reforzar así como modificar

procesos psíquicos afectados o aplastados que pueden ser cognitivo, afectivo o volitivo. Con este entrenamiento, basado en la optimización de las diferentes áreas de la vida, donde se manifiestan los procesos psíquicos, se puede lograr un crecimiento social y auténtico de cada ser humano, que le facilita enfrentarse a las dificultades de la vida, siendo capaz de crecer en sus propias dificultades, desarrollarse y ser el mismo.

En diciembre del 2008 hasta diciembre del 2009 realizo un diploma en psicoterapia Diplomado en Psicoterapia e Hipnosis con un trabajo de diploma:

“El Entrenamiento LOTSE Coaching: Comparación entre un grupo de estudiantes alemanes y cubanos”. Presentando este en el Congreso Internacional de Psicología, en abril del 2011, en la ciudad de Cienfuegos en Cuba.

En este trabajo además de evaluar la efectividad del programa en los grupos de estudiantes que intervinieron, se vincula el LOTSE Coaching con las principales escuelas psicológicas que sirvieron de base para el análisis científico de los resultados obtenidos, demostrando la importancia de los basamentos, teoría y métodos de estas escuelas, como son Conductismo Clásico y Ortodoxo, Neoconductismo, Humanismo y en partes la escuela de Gëstalt. El LOTSE Coaching teniendo su orientación concreta en estas escuelas, en cada una de las fases, estimula y utiliza la parte derecha creativa del cerebro con símbolos (lenguaje a través de pinturas) y metáforas, incluyendo los roles dentro del grupo de seminario y además con la utilización de sugerencias.

En el año 2010 realizo un segundo diploma en psicoterapia “Diplomado en Psicoterapia de la Gëstalt y Métodos Estadísticos de

Investigación Clínica” donde se le da un valor especial a los procesos psíquicos dentro las fases trabajadas especificando la incidencia y prevalencia de cada uno de los procesos y además el estudio de otros tratamientos de psicoterapia para comparar y utilizar métodos y elementos dentro de LOTSE Coaching. Al final para diversificar los métodos estadísticos con el spss, y de esta forma al culminar realizo un trabajo de diploma: “El LOTSE Coaching como forma de entrenamiento y desarrollo de los procesos cognoscitivos, afectivos y volitivos del individuo para el crecimiento social”.

El trabajo empírico y teórico de estos dos años ha demostrado la relación estrecha entre la psicología y el Coaching expuesto además en cada una de las fases aplicadas, utilizando la simbiosis de la ciencia con el método y la posibilidad que nos brinda la psicoterapia y dentro de esta, los métodos psicocorrectores, para modificar, cambiar y eliminar aspectos de la vida de un individuo que afectan su estado psíquico, así como reforzar aquellos estados positivos que alimentan el bienestar de este.

Nos dimos a la tarea de confeccionar este libro basado en la cohesión de los dos diplomas como sistema, con resultados evaluados de enseñanza y aplicación, que pudiera convertirse en un sistema didáctico o programa de entrenamiento en la aplicación individual Coaching o entrenamiento de grupos así como en la formación de personas capaces de ejercer la función de coach.

Por la importancia para el crecimiento personal y para el bienestar del individuo, teniendo presente la necesidad de todo ser humano de sentirse en equilibrio consigo mismo dentro del mundo que le rodea y

que cada uno sea capaz de presentarse ante la sociedad, con un desarrollo integral y multifacético de forma enriquecida cada día con mejor calidad y mayor sentido para su vida, queremos hacerle llegar esta creación puesta a su disposición.

1. INTRODUCCIÓN

El constante desarrollo y evolución de los avances tecnológicos, internacionalización del mercado, transformación de valores sociales, entre otros, pueden centrarse en las personas en una serie de implicaciones estratégicas, psicológicas, estructurales y culturales, al tener en cuenta que todo proceso de cambio genera conflictos.

La manifestación y expresión del hombre contemporáneo dentro de la sociedad conlleva a que este se presente ubicado en una sociedad urbana, tecnológicamente avanzada, competitiva y despersonalizada por lo tanto bastante crítica, haciéndose necesaria una apertura científica en la búsqueda de nuevas alternativas terapéuticas que, desde la psicología, aporten vías de solución más aprehensivas a los trastornos psicológicos a los cuales se enfrenta y que pueda mantener y alcanzar un potencial de humanización a un alto nivel de pertenencia.

Ante tal intento, el ser humano se coloca frente a esta modernidad con tales preguntas: ¿quiénes somos?, ¿qué deseo? y ¿cómo lo consigo?, ¿cómo vivimos? redefiniendo sus concepciones sobre el "Bien", "Felicidad", "Justicia", "Lealtad" entre otros.

Se han realizado investigaciones acerca del soma, de las relaciones sociales, de la propia sociedad en que se desarrolla el individuo y de la influencia de la cultura, patrones impuestos y costumbres en su comportamiento.

Los individuos viven, crecen desarrollándose y enfrentándose desde que nacen, primero a su familia como célula primaria, y al mundo que le

rodea en general y como ser biopsicosocial aprenden una serie de actitudes y conductas ante las situaciones que le ofrece la vida de donde recibe estímulos positivos o negativos.

El sujeto socio – histórico es el único ser vivo que realiza autoconciencia como la manifestación de una autovaloración consiente de las actuaciones de sí mismo.

Tiene como función la formación de los objetivos de la actividad en que se sientan y valoran los motivos, se consideran las decisiones volitivas para introducir correcciones necesarias, interviniendo así el mundo de las emociones y los sentimientos. Participando sus procesos cognoscitivos y afectivos, expresándolos a través de su conducta en el propio nivel volitivo.

El proceso cognoscente de la realidad no se puede separar del momento vivencial, emocional, de la relación del hombre con el medio en que se encuentra y en el que se manifiesta, a través del cual se produce este conocimiento.

La noción de la “situación social de desarrollo”, introducida por Vigotsky y desarrollada por L. I. Bozhovich y colaboradores expresa el vínculo entre las condiciones de vida del individuo y sus particularidades psicológicas, lo que condiciona la dinámica del desarrollo psíquico. (Bozhovich, L. I., 1976, 93-99).

Esta Situación Social de Desarrollo (SSD) comprende la relación entre la posición que se ocupa en el sistema de las relaciones sociales accesibles posición externa y la posición interna del individuo, en cada etapa.

El estudio de la actividad como sistema permite el estudio de la unidad de lo cognoscitivo y afectivo. Analizando la actividad cognoscitiva hay que plantear que esta parte de determinados actos, persigue determinado objetivo, en su composición encontramos determinadas acciones y operaciones; en ella participa la psiquis en su integridad.

F. Klix y sus colaboradores de la Escuela de Berlín refieren que los procesos cognoscitivos deben ser estudiados en el marco de la actividad del sujeto.

Es en este marco donde puede ponerse de manifiesto la interrelación de dichos procesos, la unidad de lo cognoscitivo y lo afectivo, la psiquis como sistema. Es decir, este enfoque posibilita el estudio de los procesos cognoscitivos en el marco de la personalidad.

Ahora como principio de la relación de los procesos psíquicos con la personalidad se presuponen aspectos muy significativos como los siguientes:

- 1) La unión necesaria de lo cognitivo y lo afectivo, superando la orientación específicamente procesal en el estudio de lo psíquico.
- 2) La existencia de distintos niveles de organización y jerarquía, de lo psíquico, sobre la base de su naturaleza cognitivo-afectiva.
- 3) La existencia de formaciones psicológicas de distinta naturaleza y de niveles de integración de estas formaciones entre sí.
- 4) La implicación necesaria de cualquier elemento psicológico en síntesis más complejas de autorregulación, dentro de las cuales cambia su propia naturaleza cualitativa.

El carácter activo y creador del hombre se explica precisamente por el hecho de que es un ser social, un representante y componente activo de la sociedad, cuya personalidad no es más que un reflejo individualizado de esta y conduce a la creación de la vida cultural que caracteriza al género humano.

En consecuencia, por ello, el factor determinista más resaltante, y más característico del psiquismo humano adulto es la autorregulación, la relativa autonomía de la personalidad (González Serra, 1985)

Su autorregulación psíquica parte de la contradicción entre dos polos: las condiciones internas de la personalidad (las propiedades – el carácter, las capacidades, el temperamento – y los estados psíquicos) y el reflejo cognoscitivo del mundo externo (en sus dimensiones espaciales y temporales: pasado, presente y futuro). Entre ambos polos se produce una mediación: la imagen cognoscitiva de sí mismo. (González Serra, 1985)

Los procesos cognoscitivos, afectivos y volitivos, constituyen la base integral para el desarrollo de la estructura de la personalidad y el enriquecimiento del ser humano cada día más optimista y capaz de resolver las nuevas situaciones de la vida.

El individuo se siente como nuevo, ante condiciones nuevas que se le presentan y es ahí cuando comienzan estos conflictos (externos e internos) y la lucha de motivos que puede generar situaciones estresantes para lo cual debe de sentirse preparado.

Estas características o particularidades únicas del hombre permiten que se hayan estudiados y elaborados tratamientos efectivos con grandes posibilidades de forma enriquecedora para sí mismo, donde el

hombre es el dueño de sus actos y el creador de sus pasos por la vida y que sea capaz de enfrentarse de forma objetiva y eficaz a los nuevos retos que le imponen estas condiciones de vida, como tratamiento específico se encuentra el Coaching, que es una forma especial de entrenamiento personal.

El Entrenamiento Socio-Psicológico personal Coaching se concentra en la solución exitosa y no en el problema en sí. Hay dos formas: Si es entrenamiento de una persona se llama individual-Coaching; si es entrenamiento de un grupo es Coaching de grupo. La intención y objetivo de este es crecer la inteligencia social del individuo incluyendo los procesos emocionales y conductuales para mejorar las aptitudes personales y comunicativas, disminuyendo los estados de frustración y de estrés, ofreciéndole a este, el sentirse como nuevo positivamente ante el camino que se podrá trazar en el momento que le ha tocado vivir.

Las diferentes formas de Coaching se dividen en:

- Loesungsorientiertes Erfolgs Coaching (LOTSE Coaching) – Coaching concentrada en las soluciones exitosas (CSE)
- Loesungsorientiertes Tiefenentspannungs Coaching (LOT Coaching und Hypno-Coaching) – Coaching concentrada en la relajación profunda e hipnosis (CRH)
- Body and Mind Rhythm Conditioning Coaching (BORD Coaching) – Coaching concentrado en el cuerpo y en la mente desarrollando un ritmo para condicionamiento (CCMRC)
- El conjunto de los tres: Personal Fitness Coaching – Coaching que promueve el fitness corporal y mental con métodos especiales de Coaching.

En esta integración de las investigaciones trabajaremos con el LOTSE Coaching como método central.

El LOTSE Coaching como entrenamiento psico-corrector establece a través de técnicas racionales y de persuasión el método de la solución exitosa a los problemas más significativos que afectan al individuo. La intención es influir directamente en los procesos afectivos y en el cambio de la conducta pero además se trabaja en los procesos cognoscitivos del individuo para lograr un sentido favorable por nuevas opciones en la vida y lograr sus propias soluciones, el individuo es capaz de trabajar por sus propios cambios positivos e ir paulatinamente logrando un estado de bienestar o un estado placentero emocionalmente, abriéndose nuevas puertas en su camino hacia el equilibrio psíquico. Con el método de experimentar la vía positiva en su conducta, se logra paso por paso un condicionamiento positivo de la conducta con retroalimentaciones como reforzamiento.

El sujeto tiene que activar los procesos del pensamiento sobre estimulaciones emocionales que le permitan modificar y cambiar su conducta, no puede ser pasivo intelectual ni conductualmente.

Partiendo de la importancia de demostrar la efectividad de nuestro sistema integrador y enriqueciéndolo para corregir las esferas del conocimiento, la afectiva y la conductual nos planteamos los siguientes problemas científicos expuestos en estas dos investigaciones:

- ¿Constituye el LOTSE Coaching un método efectivo como entrenamiento personal para que el individuo logre enfrentar su vida con éxito?