

# COACHING ECOLÓGICO

Salvemos juntos al planeta

RENÉ PEDROZA FLORES  
ANA MARÍA REYES FABELA  
GUADALUPE VILLALOBOS MONROY



Universidad Autónoma  
del Estado de México



Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Carlos Eduardo Barrera Díaz

*Rector*

Doctor en Ciencias Computacionales

José Raymundo Marcial Romero

*Secretario de Docencia*

Doctora en Ciencias Sociales

Martha Patricia Zarza Delgado

*Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados*

Doctor en Ciencias de la Educación

Marco Aurelio Cienfuegos Terrón

*Secretario de Rectoría*

Doctora en Humanidades

María de las Mercedes Portilla Lujá

*Secretaria de Difusión Cultural*

Doctor en Ciencias del Agua

Francisco Zepeda Mondragón

*Secretario de Extensión y Vinculación*

Doctor en Educación

Octavio Crisóforo Bernal Ramos

*Secretario de Finanzas*

Doctora en Ciencias Económico Administrativas

Eréndira Fierro Moreno

*Secretaria de Administración*

Doctora en Ciencias Administrativas

María Esther Aurora Contreras Lara Vega

*Secretaria de Planeación y Desarrollo Institucional*

Doctora en Derecho

Luz María Consuelo Jaimes Legorreta

*Abogada General*

Maestra en Salud Animal

Trinidad Beltrán León

*Secretaria Técnica de la Rectoría*

Licenciada en Comunicación

Ginarelly Valencia Alcántara

*Directora General de Comunicación Universitaria*

Doctor en Ciencias Sociales

Luis Raúl Ortiz Ramírez

*Director de Centros Universitarios y  
Unidades Académicas Profesionales Región A  
y Encargado del Despacho Región B*

COACHING ECOLÓGICO  
SALVEMOS JUNTOS AL PLANETA

DIRECCIÓN DE PUBLICACIONES UNIVERSITARIAS  
*Editorial de la Universidad Autónoma del Estado de México*

Doctor en Ciencias e Ingeniería Ambientales

Carlos Eduardo Barrera Díaz

*Rector*

Doctora en Humanidades

María de las Mercedes Portilla Lujá

*Secretaria de Difusión Cultural*

Doctor en Administración

Jorge Eduardo Robles Álvarez

*Director de Publicaciones Universitarias*

# COACHING ECOLÓGICO

## *Salvemos juntos al planeta*

RENÉ PEDROZA FLORES  
ANA MARÍA REYES FABELA  
GUADALUPE VILLALOBOS MONROY



**Universidad Autónoma del Estado de México**

*"2024, Conmemoración del 60 Aniversario de la Inauguración de Ciudad Universitaria"*

Este libro fue positivamente dictaminado con el aval de dos revisores externos, conforme al Reglamento de la Función Editorial de la UAEMEX, y fue sometido a un proceso de identificación de duplicidad de la información mediante un *software* especializado.

Primera edición, noviembre 2024

## COACHING ECOLÓGICO

Salvemos juntos al planeta

René Pedroza Flores | Ana María Reyes Fabela | Guadalupe Villalobos Monroy

Universidad Autónoma del Estado de México

Av. Instituto Literario 100 Ote.

Toluca, Estado de México

C.P. 50000

Tel: 722 481 1800

<http://www.uaemex.mx>

Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas (Reniecyt): 1800233



Esta obra está sujeta a una licencia *Creative Commons* Atribución-No Comercial-Sin Derivadas 4.0 Internacional. Los usuarios pueden descargar esta publicación y compartirla con otros, pero no están autorizados a modificar su contenido de ninguna manera ni a utilizarlo para fines comerciales. Disponible para su descarga en acceso abierto en: <http://ri.uaemex.mx>

ISBN: 978-607-633-950-3

Hecho en México

Director del equipo editorial: Jorge Eduardo Robles Alvarez

Coordinación editorial: Ixchel Díaz Porras

Coordinación de diseño: Luis Alberto Maldonado Barraza

Diseño y formación: Flor Esther Aguilera Navarrete

Corrección de estilo: María del Rosario Arias Reyes y Rocío Franco López



## CONTENIDO

Introducción	9
BASES Y ALCANCES DEL COACHING	17
EL COACHING ECOLÓGICO	31
Ecosistema individual (la persona)	37
Ecosistema familiar	42
Ecosistema social	46
Ecosistema capitalista	50
Ecosistema planetario	54
ESTRATEGIAS DEL COACHING ECOLÓGICO	61
Estrategias del ecosistema individual	63
Establecimiento de metas personales	64
La escucha activa	66
Hacer preguntas poderosas	68
Autoconocimiento	70
Fomentar la reflexión	72
Empatizar con el coachee	74
Estrategias del ecosistema familiar	75
<i>Feedback</i> constructivo	77
Impulsar la toma de decisiones	79
Sintonía familiar	81
Espejo reflejo	83
Niveles de escucha Teoría U	85
Brecha de aprendizaje	87

Estrategias del ecosistema social	88
Cuestionamiento de creencias de la identidad y diversidad sexual	90
Dibujo ciego sobre injusticias sociales	93
Diferencial semántico del conflicto social	95
Distorsiones colectivas en la política	98
Cambio de la visión catastrófica de la sociedad	100
Escala de inferencias sobre la violencia de género	103
Estrategias del ecosistema capitalista	106
Sombreros de pensar la pobreza en el capitalismo	108
Estrategia Disney sobre el consumismo hedonista del capitalismo	111
Fotos sociales para prevenir la delincuencia	115
Jerarquía de valores de las limitaciones del individualismo capitalista	118
La línea de la desigualdad social en el capitalismo	124
Mapa de emociones ante la injusticia social	128
Estrategias del ecosistema planetario	132
Sociograma para el cuidado del planeta	134
Tetragrama costos y beneficios del cuidado del agua	138
Matriz de querer y poder para impedir la contaminación ambiental	142
Método Merlín para conservar la biodiversidad	149
La metáfora para superar el calentamiento global	157
Proyecto de vida para un planeta sostenible	162
LOGROS EN LA REHUMANIZACIÓN PARA UN PLANETA SOSTENIBLE	169
Juntos para salvar al planeta	181
Bibliografía	183
Sobre los autores	185

## INTRODUCCIÓN

**E**l bienestar social y el cuidado del planeta son cuestiones apremiantes que deben atenderse en el capitalismo actual. La pobreza, la injusticia y la inequidad, junto con el calentamiento global, el cambio climático, la contaminación planetaria y la destrucción de la biodiversidad, son consecuencias de la actividad capitalista insostenible que amenazan la vida social y la naturaleza en nuestro planeta. Esto requiere nuestra atención desde una postura crítica para la rehumanización de la vida en conexión con el ecosistema planetario.

En este contexto, el coaching ecológico se presenta como una propuesta original basada en la sostenibilidad. Esta propuesta busca formar a la persona en el conocimiento de lo social y lo planetario, incidiendo en los cambios pertinentes para elevar la calidad de vida y preservar los ecosistemas naturales. A diferencia de otras propuestas de coaching que se reducen a cambios individuales para lograr liderazgo o potenciar habilidades, el coaching ecológico coloca a la persona en el centro del desarrollo de los ecosistemas de vida personal, familiar, social, capitalista y planetario.

El título del libro *Coaching ecológico. Salvemos juntos al planeta* expresa claramente el doble propósito de su contenido. Primero, salvar a la Tierra del desastre natural es una tarea político-ideo-

lógica de todos, ya que es resultado de la forma de producción, acumulación, distribución y consumo capitalista, en la que unos tienen mayor responsabilidad del deterioro de la naturaleza que otros. Esto se debe a la postura en el poder de la economía política, y aunque no todos contaminamos por igual, las consecuencias abarcan a todo el planeta. Segundo, existen distintas formas de participar para resarcir y detener el daño ecológico hecho al planeta. Una de ellas es el coaching ecológico expuesto en este libro, una aportación original basada en la tradición de los distintos modelos de coaching, orientada hacia la reflexión y actuación contra los riesgos planetarios que traen consecuencias adversas para la vida de todas las especies que habitan algún ecosistema de la Tierra.

El coaching ecológico es integral y recupera los aspectos individuales. También contribuye con una visión social en los cambios a nivel organizacional, comunitario y de la naturaleza. Promover la conciencia ambiental y la responsabilidad planetaria es una manera de formar personas que contribuyan a la construcción de un planeta sostenible como casa común de vida de todas las especies que habitamos la Tierra, y que estamos en interacción en distintos niveles de complementariedad.

*Coaching ecológico. Salvemos juntos al planeta* es un libro cuyo contenido —desde la primera hasta la última página— está dedicado a hacer con un pensamiento distinto el trabajo entre el coach y el coachee. No se trata solamente de crear liderazgo en la persona; se trata de crear líderes ecológicos, emprender y empoderar a la persona como agente social del cambio ecológico. En el coaching ecológico, cada persona tiene la posibilidad de ser un actor social del cambio planetario, para contribuir a la restauración y el cuidado de nuestro planeta para las futuras generaciones y para transformar las acciones de las presentes.

El coaching ecológico es un modelo didáctico de la comunicación humana, el cual considera que la persona no es una isla,

sino un actor social que interactúa con diferentes ecosistemas en los que se desenvuelve. En este sentido, el coaching ecológico reconoce la interconexión entre el ecosistema individual, familiar, social, capitalista y planetario, y considera que cada uno de ellos influye en las personas, ya que sus pensamientos, sentimientos y acciones se desarrollan en un entramado de comunicaciones entre estos ecosistemas.

El ecosistema individual se refiere al ser humano en sí mismo, con sus emociones, pensamientos, creencias, valores y comportamientos. Aunque se centra en el crecimiento personal y profesional, esto se complementa con un cambio de pensamiento y de acciones orientadas a la relación con la naturaleza. Es decir, el individuo asume la responsabilidad con la naturaleza que lo rodea, se vuelve así una persona con capacidad para el cambio ecológico, directamente involucrada en los desafíos planetarios si desea que continúe la existencia de vida en la Tierra.

El ecosistema familiar se centra en las relaciones interpersonales y en el entorno más cercano de las personas, ya que la familia tiene un papel esencial como espacio de formación y desarrollo de cada individuo. El coaching ecológico trabaja para mejorar la comunicación, resolver conflictos y crear un ambiente de apoyo y comprensión recíproca dentro de las familias, tanto en el medio social como en el medio ambiente natural.

El ecosistema social se refiere a la comunidad en la que vive cada individuo, considerando la influencia de las normas, valores y creencias colectivas en el comportamiento de las personas. El coaching ecológico promueve la participación comunitaria, la responsabilidad planetaria y la colaboración para lograr una sociedad más justa, solidaria, sostenible y en armonía planetaria.

El ecosistema capitalista es el sistema económico dominante en el que vivimos, basado en la acumulación de capital y el consumo desmedido de recursos naturales. El coaching ecológico promueve

un consumo consciente y responsable, una economía ecológica y la búsqueda de alternativas sostenibles que contribuyan a la recuperación, preservación y cuidados del medio ambiente planetario.

El ecosistema planetario representa al planeta Tierra en su conjunto, incluyendo la interacción entre todas las especies y la necesidad de prevenir, detener y revertir el deterioro provocado por el ser humano, que conlleva a la pérdida de biodiversidad en los ecosistemas naturales. El coaching ecológico desarrolla una conciencia crítica sobre lo que sucede en el mundo ecológico, promoviendo la educación ambiental y la adopción de prácticas sostenibles que mejoren nuestra relación con el planeta, al pensar en el legado para las generaciones futuras.

En resumen, el coaching ecológico propone una visión holística e integradora de la realidad. Además, reconoce la interconexión entre los diferentes ecosistemas del planeta y promueve su cuidado y armonía. El libro *Coaching ecológico. Salvemos juntos al planeta*, presenta un enfoque práctico y concreto para aplicar en nuestra vida diaria. Aquí encontrarás un total de 30 estrategias de contenido original, diseñadas para el desarrollo del coach y el coachee en los diferentes ecosistemas en los que están integradas sus vidas. A lo largo de este libro se reafirman y reiteran constantemente las estrategias y argumentos que, en cierta forma, parecen repetirse. Esto se debe a que, en cada ecosistema (personal, familiar, social, capitalista y planetario), la intencionalidad es la misma: ¡salvar al planeta! Por tanto, los argumentos son reiterativos.

El conjunto de estrategias comprende a cada uno de los ecosistemas: individual, familiar, social, capitalista y planetario. Se ofrecen seis estrategias por ecosistema, cada una cuidadosamente diseñada para abordar los desafíos particulares que enfrentamos en cada uno de ellos. Con la práctica de estas estrategias se promueve un cambio positivo y sostenible, tanto a nivel individual como familiar, social y planetario.

Trabajar en lo cotidiano con estas estrategias logra cambios con un impacto significativo, tanto en el bienestar personal como en la salud del planeta en general. Con ejercicios prácticos y acciones fáciles de aplicar, el lector emprende un viaje de transformación y crecimiento personal. El beneficio no solo será personal, también contribuirá colectivamente a la realización de un mundo sostenible y equilibrado para las generaciones existentes y venideras.

Es fundamental leer y poner en práctica las estrategias contenidas en este libro, *Coaching ecológico. Salvemos juntos al planeta*, ya que en la actualidad enfrentamos una crisis ambiental de dimensiones colosales, sin precedentes en la historia de la humanidad. La insostenibilidad de nuestro planeta ha alcanzado niveles críticos, y es responsabilidad de todos trabajar para revertir esta situación. El coaching ecológico se presenta como una didáctica de aprendizaje para crear un cambio comprometido que mejore nuestra relación con el medio ambiente. A través de estrategias específicas, tomaremos conciencia del impacto en el entorno natural y de la importancia de transformar nuestros hábitos de consumo, al elegir un estilo de vida sostenible.

Es importante considerar la aplicación de estas estrategias en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vejez. La infancia es fundamental para inculcar el respeto por los ecosistemas ecológicos, así como para enseñar la importancia de socializar en el cuidado de nuestro planeta. Con los adolescentes es imprescindible fomentar el liderazgo ambiental y la participación en la recuperación de la biodiversidad. Con los adultos es imperioso trabajar en la identificación de hábitos y comportamientos nocivos para el medio ambiente, así como en la adopción de prácticas sostenibles. Con los adultos mayores se debe promover la transmisión de conocimientos y valores ambientales a las generaciones más jóvenes.

También es importante tener presentes a las identidades de género y la diversidad sexual, que no se reducen a la dicotomía tradicional hombre y mujer. Esto incluye a todas las personas en virtud de los derechos humanos para la libre identidad de género (bigénero, cisgénero, agénero, género fluido, intergénero, pangénero, no binario, transgénero, transexual, trigénero y +) y de diversidad sexual (heterosexual, homosexual, bisexual, pansexual, asexual, demisexual y +). Fomentar la equidad de género en la lucha por un ambiente saludable es esencial para lograr un cambio real y duradero.

Leer y poner en práctica las estrategias de coaching ecológico presentadas en este libro es esencial para contribuir de manera significativa a la preservación de nuestro planeta. Cada sesión de coaching ofrece la oportunidad de generar una influencia positiva en la Tierra, al involucrar a personas de todas las edades y géneros en un futuro sostenible y con desarrollo humano para todos. Juntos, podemos salvar al planeta, una sesión de coaching a la vez.

Se expresa profundo agradecimiento y reconocimiento a la Cátedra Desarrollo Humano para la Preservación del Planeta (UAEMEX-OEI) por el apoyo recibido para la realización del proyecto de investigación que ha permitido la creación de esta obra. Esta publicación forma parte de las aportaciones iniciales de la cátedra en favor del cuidado planetario y la promoción de prácticas de desarrollo humano sostenible. El libro es el resultado de una ardua investigación sobre cómo realizar cambios personales hacia un planeta sostenible a través del aprendizaje humano.

Antes de finalizar esta introducción, se agradece al Centro de Investigaciones Multidisciplinarias en Educación (CIME) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX), por respaldar este tipo de iniciativas de investigación y desarrollo. Su apoyo ha sido esencial. El CIME se caracteriza por su compromiso con la investigación científica en el ámbito del desarrollo humano sostenible.

En conclusión, este libro es resultado del estudio, reflexión y análisis sobre la recuperación del planeta en el marco del decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030). Su objetivo es proporcionar un proceso de formación de conciencia crítica mediante la aplicación de estrategias que fomenten un cambio planetario entre el individuo y su ecosistema. Tanto el coach como el coachee asumen el compromiso social de entablar una relación racional, afectiva y empática que sea un motor de cambio ecológico con horizontes a distintos plazos de tiempo.

Se desea que el libro *Coaching ecológico. Salvemos juntos al planeta* sea de gran utilidad al público en general, ya que todos estamos interesados en trabajar por la preservación de la vida planetaria. Esto implica asumir compromisos para realizar cambios de vida en la dirección de la sostenibilidad.



## BASES Y ALCANCES DEL COACHING

**E**l coaching ha tenido una historia reciente e interesante. Su planteamiento original, centrado en el aspecto mental en el deporte, derivó en el desarrollo del crecimiento personal y profesional. Sirvió como modelo de empoderamiento y liderazgo, impulsando el desempeño laboral de las personas y ayudando a superar barreras que impedían realizar actividades cotidianas. En la *década del yo* (década de 1970), se publica la obra seminal de Gallwey (1974), base indiscutible del coaching que surge en el campo incipiente de la psicología del deporte para atender el aspecto mental del rendimiento del deportista de tenis. En la misma década adquiere auge la psicología humanista de Rogers (1972), centrada en el crecimiento de la persona; la relación entre motivación y personalidad de Maslow (1954); los rasgos de la personalidad de Allport (1970), y en México el desarrollo del potencial humano de Lafarga (1978).

En la *década del yo*, el desarrollo y crecimiento personal adquirieron relevancia para comprender el aspecto subjetivo y existencial humano. Al inicio se descubrió que en el deporte existe una conexión entre mente y cuerpo. Si la mente entra en el círculo mecánico, el jugador tendrá menos posibilidades de responder al juego en el presente, ya que el pasado estará gobernando la mente y obstaculizará el desempeño del cuerpo en el presente. Por el

contrario, si la mente se coloca en el juego del aquí y ahora, potencializará el desempeño de su juego al ser asertivo en el movimiento corporal: “Los deportistas quieren conectar la mente con el cuerpo porque un desempeño perfecto requiere la sincronización de millones de fenómenos musculares y nerviosos” (Gallwey, 1974, p. 10). En el deporte es esencial la conexión entre mente y cuerpo para lograr el rendimiento óptimo que lleve al deportista a conquistar el triunfo esperado.

La pregunta vital que surge en este contexto histórico del coaching es: ¿cómo lograr la conexión entre concentración mental con la habilidad corporal? La respuesta es que cada jugador debe trabajar su *juego interior*. Esencialmente es un trabajo personal en el cual el apoyo del entrenador puede ser de gran ayuda. En este sentido, la relación entre coach (entrenador) y coachee (jugador) se centra en el trabajo del juego interior, es decir entre la mente consciente y la mente inconsciente del jugador. Mejor aún, se trata de sincronizar los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo para conectar lo racional con lo emocional y, de esta forma, apoyar el movimiento físico corporal.

En este contexto, la lógica del juego interior del deportista se aplica con el desarrollo del coaching a otros ámbitos de la realidad social. Con esto, el crecimiento personal se relaciona con lo emocional y lo racional. En cuanto a los límites que impiden el desarrollo del potencial humano es un trabajo individual que se supera con el apoyo de un coach como entrenador de vida. Entrenar para la vida es el significado de la relación entre coach y coachee. El primero apoya con su conocimiento de la psicología de la vida, y el segundo, a partir de trabajar su juego interior, entre lo que le favorece y lo que se le dificulta, edifica su persona.

El coaching se centra en el aquí y ahora, es decir, estar en el presente mirando hacia el futuro. Ayuda al coachee a identificar sus fortalezas y oportunidades para superar debilidades y ame-

nazas. Es imprescindible establecer objetivos claros y diseñar una ruta de acción para alcanzarlos, tomando en cuenta el aquí y ahora, ir del presente hacia el porvenir. En las sesiones de coaching, el coach como tutor apoya al coachee para identificar y resolver sus creencias limitantes, superar sus miedos y barreras internas, y así generar nuevas perspectivas y soluciones creativas para los desafíos que enfrenta con el manejo asertivo de pensamientos, emociones y acciones en unidad plena.

El coaching cuenta con un campo de intervención en el desarrollo del potencial humano que aporta estrategias para el crecimiento personal. En este marco, la persona es considerada integralmente con competencias, habilidades y valores que le posibilitan autonomía y autodeterminación para la vida. Existe la mediación entre el contexto externo y el juego interior de la persona, realizada por el entrenador de vida, el coach. Asimismo, apoya a la persona en su crecimiento, para ello se basa en la comunicación y orientación para que atienda sus necesidades sin imposición, actuando libremente. La persona asume el rol de coachee cuando es la jugadora de su propio interior. Esto representa atender diversos aspectos:

- a) Dilucidar qué hacer cuando se tiene la duda de no saberlo: el coach apoya al coachee para resolver dudas a partir de identificar sus potencialidades mentales positivas frente a las ideas derrotistas.
- b) Cambiar de forma asertiva: conocer qué se está haciendo de forma equivocada y valorar por qué, a pesar de reconocer los errores, se continúa actuando de la misma manera. Para ello, el coachee debe trabajar en sí mismo para cambiar el hábito del error, aprender a controlar el ruido mental negativo y dejar fluir lo asertivo sin esforzarse en controlar todo. Ser asertivo en la comunicación consigo mismo como con los demás.

- c) Mayor motivación, menor autocritica: estar motivado en el coaching significa estar dispuesto a realizar cambios para mejorar. Un obstáculo para que impere la motivación es el exceso de autocritica, esto quiere decir que el coachee está centrado en lo negativo y no en lo positivo. El coach interviene en el juego interior del coachee para motivarlo a que visualice lo correcto en lugar de lo incorrecto. El coach es una válvula de motivación.
- d) Desempeño excelente: la excelencia en el coaching está relacionada con el estado de bienestar de la persona. En otras palabras, el coachee logra la excelencia cuando vence a su contrincante interior que le impide alcanzar sus propósitos de vida. La excelencia es lograr la victoria al superar hábitos negativos.
- e) Concentración y autoconfianza: el reto del coachee es derrotar la dispersión ante las dudas existenciales y superar la debilidad en la autoconfianza. La manera de enfrentar este reto es calmar la mente. Encontrarse consigo mismo a través de la respiración, con el apoyo del coach, libera la voluntad y el ánimo para fortalecer la autoconcentración y la autoconfianza.
- f) Amistad con uno mismo: el peor enemigo del coachee es el coachee mismo. El coach apoya al coachee para que se mire en el espejo y aprenda a observarse detenidamente en su forma de pensar, sentir y actuar. Con esto encontrará que detrás de su derrota está él mismo, porque se derrota a sí mismo. Debe reencontrarse, aceptarse y reparar los lazos de amistad consigo mismo.
- g) Reencuadrar la actitud mental: la disposición mental influye en la actitud con que se enfrenta la vida. La actitud mental es un detonante para promover o bloquear la creatividad del coachee. Las adversidades derivadas del contexto y

de los procesos mentales, al enfrentarse de forma creativa, desarrollan en el coachee una actitud mental positiva, superando sus propios límites y adversidades. El coach es un motor de inspiración para la creatividad del coachee.

- h) Empezar un círculo positivo de acción: en ciertos momentos de la vida del coachee lo gobierna el miedo. Esta emoción, cuando no se atiende, en lugar de funcionar como palanca de superación se convierte en una barrera; las acciones se doblegan ante el miedo, que suele aparecer con ideas como: ¿qué pasará? ¿No podré hacerlo? ¿Siempre que lo intento sale mal? El fantasma del miedo lleva al coachee a un círculo vicioso de: lo intentaré, pero sé que no podré, entre otras. Aquí, interviene el coach, ofreciéndole oportunidades para transitar hacia el círculo virtuoso de la acción: lo intento porque lo lograré.
- i) Sincronización entre mente y actuación: es común enjuiciar las actuaciones, y peor aún, emitir juicios destructivos sobre uno mismo. El coach apoya al coachee para bajarse de la *Judge chair*, y dejar de ser su propio juez severo y crítico. El coachee debe reconciliar su actuación con su mente, en lugar de ser su propio verdugo, y trabajar para armonizar sus pensamientos positivos con sus actuaciones asertivas.
- j) Desarrollo de habilidades interiores: el coachee desarrolla sus habilidades como diseñador de su interior, y se convierte en un profesional interiorista con el aprendizaje adquirido con el acompañamiento del coach. Es decir, el interior es el lugar más cómodo del coachee, debe trabajar en los detalles del cambio personal con las herramientas adecuadas y entregarse por completo a la tarea, para lograr las competencias y habilidades profesionales de diseñador de su hábitat interno, siempre con el apoyo y supervisión del coach.

Estas contribuciones, que se identifican de forma original en el coaching, se desarrollaron a lo largo del tiempo. Existe una obra contemporánea potenciadora que es *El juego interior del tenis*, escrita por Gallwey (1974). Gallwey descubrió en el jugador de tenis la existencia de dos “yo”. El yo 1 es el que habla e interfiere en lo que hace el yo 2. Para que el jugador de tenis tuviera un mejor rendimiento, identificó que el jugador debería prestar mayor atención a su yo 2 y dejar de lado las reclamaciones y juicios del yo 1. Después de esta obra, otros autores escribieron sobre el coaching, y le imprimieron su enfoque personal. Ahora hay un auge con enfoques entre lo aceptable y lo cuestionable.

Se podría escribir una extensa obra con todas las aportaciones de autores que han abordado el coaching. En la actualidad, existen varios modelos de coaching. Cada modelo aporta beneficios para hacer cambios favorables que van desde eliminar barreras mentales hasta aplicar de forma consciente soluciones a los problemas que afectan a las personas en sus distintos ámbitos de vida:

- a) **Modelo GROW:** se centra en cuatro aspectos clave: Objetivo (*Goal*), realidad (*Reality*), opciones (*Options*) y voluntad (*Will*). Es un modelo orientado al crecimiento personal que considera aspectos objetivos y subjetivos. El binomio realidad-voluntad es el eje desde el que se estructuran los objetivos en el contexto de las posibilidades existentes. El punto de partida es la realidad del coachee, considerar opciones para el cambio y emprender con determinación el objetivo a lograr. Este modelo fue popularizado por Whitmore (1992; 2016).
- b) **Modelo de transformación personal:** como su nombre lo indica, tiene como finalidad transformar al coachee a partir de recurrir a las competencias y habilidades que posee. Con el apoyo del coach, estas son potencializadas para dirigir la ex-

- perencia de transformación hacia el éxito, entendido como mejorar el bienestar del coachee (Arana y Samp Pedro, 2020).
- c) Modelo SOLUTION-FOCUSED: este modelo se centra en identificar soluciones prácticas y efectivas para los problemas y desafíos que enfrenta el coachee. Se centra en el presente y en cómo lograr resultados positivos a corto plazo (Dierolf, 2023).
  - d) Modelo CO-ACTIVE: este modelo se basa en la colaboración activa entre el coach y el coachee. Se enfoca en la persona a partir de considerarla activa, trabajadora, creativa, con iniciativa y autónoma con capacidades de superar sus limitaciones y enfrentar retos con éxito (Kimsey, 2014).
  - e) Modelo INNER GAME (juego interior): este modelo tiene como propósito el desarrollo interior de la persona, que sucede en la relación de sus dos yoes, uno que motiva y el otro que obstaculiza. El cambio y crecimiento solo pueden ocurrir cuando el individuo está en sintonía con sus dos yoes (Gallwey, 2012a; 2012b y 2013).
  - f) Modelo PNL: se concentra en el trabajo personalizado y en el desarrollo de un contexto de confianza, y ayuda para que las personas puedan explorar sus pensamientos, emociones y comportamientos de manera constructiva. A través de la práctica de estrategias de PNL, los individuos aprenden a gestionar sus emociones, mejorar sus habilidades de comunicación, y potenciar sus recursos internos para alcanzar sus objetivos y vivir de forma plena y satisfactoria (Parra, 2021).
  - g) Modelo MINDFULNESS: el modelo *mindfulness* del coaching se orienta hacia la realización de la atención plena en el proceso de coaching para ayudar a los coachee a desarrollar una mayor conciencia, autoaceptación y autenticidad, la ayuda se centra en el cambio personal y profesional (Hall, 2013).
  - h) Modelo ontológico: es un modelo observacional del sentido ontológico, la realidad está vinculada a la observación;

significa que existe una relación entre el coachee como observador con los logros que obtiene porque las acciones realizadas están organizadas con base en la construcción de conceptos que las dotan de sentido (Echeverría, 2011).

- h) Modelo para SER MÁS: este modelo propone apoyar a las personas a desarrollar su potencial y alcanzar sus metas personales y profesionales. SER MÁS se basa en seis pilares fundamentales que guían el proceso del coaching: sintonía, escucha, reencuadre, metas, acción y sostenimiento (Valde-rama, 2015).
- i) Modelo CONDUCES TÚ: está desarrollado para la educación, con el fin de redimensionar un cambio educativo donde el alumno es el protagonista, lo ayuda a despertar lo que tiene en su interior para despegar en su propia dirección, constituyéndose en el sujeto de su propio cambio a partir de la pasión, creatividad, diversión y energía que desarrolla en su aprendizaje (Martín y Esteban, 2015).

Existen más modelos de coaching; por ahora, se presenta esta pequeña muestra. Cada modelo comparte la finalidad de lograr cambios en la persona. Además, mantienen especificaciones basadas en el enfoque que asumen y tienen ventajas y desventajas. Lo importante es que el coaching, en general, es una experiencia personalizada y efectiva que ayuda a las personas a desarrollar sus potencialidades y a alcanzar sus metas.

El coaching personal y empresarial, aunque es una herramienta muy efectiva para abordar problemas relacionados con el individuo y su entorno laboral, presenta ciertas limitaciones que dificultan su aplicación en problemáticas más amplias, como las relacionadas con la familia, la sociedad, el capitalismo y el planeta. Esto es una limitante significativa porque la persona está situada en relaciones sociales y ecológicas que es necesario atender para dar

una respuesta integral a los desafíos sociales tradicionales, como la pobreza, la desigualdad o la injusticia, y a los desafíos actuales de la forma de vida capitalista insostenible, que está relacionada con el calentamiento global, el cambio climático, la pérdida de biodiversidad, etcétera.

El coaching tradicional se centra en el desarrollo individual y en potenciar las habilidades y aptitudes profesionales, sin incluir aspectos complejos y profundos que afectan las relaciones familiares, la dinámica social, el sistema económico y el medio ambiente. Este tipo de problemáticas requiere una atención multidisciplinaria y una visión sistémica que el coaching, en ocasiones, no puede ofrecer. Es importante explorar una visión original que atienda los desafíos contemporáneos, como sería el coaching ecológico. En este contexto, el coaching lleva a una actitud individualista y centrada en el logro de metas personales, lo cual puede reducir la importancia de la colaboración, la solidaridad y la responsabilidad ecológica necesarias para la solución de problemas medioambientales que influyen desfavorablemente en la comunidad planetaria en su conjunto.

El coaching empresarial puede estar orientado principalmente hacia la maximización de beneficios y la competitividad en un sistema capitalista, lo que limita su capacidad para abordar de manera integral cuestiones éticas, de sustentabilidad y de equidad social, que son fundamentales para construir una sociedad justa, equitativa y sostenible. Un cambio en la racionalidad empresarial es una asignatura esencial para superar prácticas que afectan a la vida social y al planeta.

En general, el coaching suele centrarse en el presente y en el logro de metas a corto o mediano plazos, lo que dificulta su capacidad para abordar problemáticas de largo plazo, como el cambio climático, la desigualdad social o la crisis ambiental. Estas problemáticas requieren un enfoque holístico y una acción colectiva que el

coaching individual o empresarial no puede abordar por sí solo. Si bien el coaching personal y empresarial es un método valioso para el desarrollo individual y profesional, tiene limitaciones para abordar problemáticas más amplias y complejas que afectan a la familia, la sociedad, el capitalismo y el planeta. Esta limitación se resuelve con la propuesta del coaching ecológico, ya que ubica a la persona en un contexto socioplanetario en el cual sus acciones tienen impacto positivo o negativo según su relación con la naturaleza.

El coaching centrado en el cambio personal, como se ha mencionado, tiene un aporte importante para cambiar las relaciones y acciones de personas, instituciones y organizaciones, con la convicción de consolidar liderazgos. Ha mostrado beneficios en una lógica de economía del desarrollo de la persona para el mundo laboral y profesional, sobre todo:

Numerosas empresas y organizaciones están optando por estas clases de coaching como sustitutivo de la formación, o además de ella. Debido a que el coaching es más centrado, contextualizado y personalizado, la relación coste/eficacia del coaching para producir un cambio auténtico suele ser más atractiva que la de los métodos tradicionales de formación (Dilts, 2004, p. 20).

No se comparte que el coaching sea sustitutivo de la formación, porque en esencia es un modelo de aprendizaje que educa a la persona con métodos didácticos para promover el desarrollo personal y profesional. En este sentido, es fundamental que el coaching se expanda, integrando lo mejor del diálogo entre coach y coachee, así como los modelos de formación, enseñanza y pedagogía. Esto significa el trabajo de tutoría, mentoría, entrenamiento y supervisión para abordar temas relacionados con la familia, la sociedad, el capitalismo y el planeta. También implica apoyar a las personas para lograr sus metas individuales, construir relaciones saludables

y significativas en el ámbito familiar, contribuir de manera positiva en la sociedad, cuestionar y transformar los paradigmas capitalistas que perpetúan la desigualdad y el consumismo desenfrenado, y a promover la sostenibilidad y cuidado del medio ambiente. Estas acciones requieren una formación personalizada que potencie la conciencia social y planetaria, porque las personas no somos una isla, somos agentes del cambio social.

Para plantear un coaching que aborde estos desafíos universales, es importante que el coach incorpore en sus prácticas estrategias que permitan a sus coachees reflexionar sobre su impacto en el mundo y tomar acciones concretas para contribuir de manera positiva. Esto incluye la exploración de valores y creencias, la promoción de la empatía y la compasión, la responsabilidad socioambiental y la búsqueda de un equilibrio entre el bienestar personal y el bienestar colectivo.

Es fundamental que los coaches se mantengan informados sobre los temas emergentes y controversiales que afectan a la sociedad actual y que estén dispuestos a cuestionar sus propias prácticas y creencias en busca de un coaching ético y sostenible. De esta manera podrán ofrecer un acompañamiento integral y significativo a sus coachees, ayudándoles a navegar los desafíos universales de la familia, la sociedad, el capitalismo y el planeta de manera consciente y proactiva.

La propuesta para que progrese el coaching y darle un sentido global es a través del coaching ecológico. Con esta alternativa, se busca avanzar más allá de lo personal y empresarial, realizando los cambios necesarios para superar los desafíos universales relacionados con la familia, la sociedad, el capitalismo y el planeta en su conjunto.

Es esencial reconocer que estamos interconectados con nuestro entorno y que nuestras acciones influyen directamente en el medio ambiente. Por lo tanto, el coaching ecológico busca fomentar la conciencia planetaria y desarrollar prácticas sosteni-

bles en todos los ecosistemas sociales de la vida, incluyendo el hogar, el trabajo y la comunidad.

En cuanto a la familia, el coaching ecológico considera este núcleo como esencial en la adquisición y retroalimentación de valores, conciencia y aprendizajes por parte de sus integrantes. Esto en conjunto puede orientarse hacia el cuidado ecológico, con el fomento de la comunicación y el conocimiento acerca de las implicaciones negativas de un estilo de vida familiar insostenible, y al promover en su lugar el cambio hacia hábitos sostenibles.

Con relación a la sociedad, el coaching ecológico promueve la solidaridad, la inclusión, la cooperación y la intervención de los ciudadanos cosmopolitas en las decisiones ecológicas en favor de la comunidad planetaria. Se pretende que seamos partícipes de una sociedad responsable, justa, equitativa y sostenible, en la que los derechos de la Tierra sean el respaldo de lo social para el cuidado del medio ambiente.

En el ámbito empresarial, el coaching ecológico apunta a promover la responsabilidad empresarial en el contexto del desarrollo económico con prácticas sostenibles en sus operaciones, al colaborar con la comunidad y otras organizaciones. Se busca crear un entorno empresarial con principios que contribuyan al desarrollo productivo, económico y social de manera equitativa y sostenible.

En cuanto al capitalismo, el coaching ecológico cuestiona el modelo económico de producción, distribución y consumo, basado en el crecimiento ilimitado del capital y el consumo desenfrenado de los recursos naturales. Para ello promueve una economía justa y sostenible que respete los límites del planeta y fomente un reparto equitativo de la riqueza.

Con el coaching ecológico intenta un cambio de paradigma que nos permita superar los desafíos universales relacionados con la familia, la sociedad, el capitalismo y el planeta. Estos desafíos nos involucran a todos por igual; lo que uno hace o deja de hacer

tiene influencia en todo el planeta, ya que existe una conexión sináptica en el planeta, similar a un cerebro de la vida social y natural. Este es el cambio paradigmático del cerebro social y planetario, en el sentido de actuar para superar las crisis que nos afectan por igual en nuestra relación con la naturaleza.

El coaching es considerado como un modelo o herramienta que ayuda a superar las barreras internas del coachee, aunque se limitan cuando no se perciben los ecosistemas con los que interactúan coach y coachee. En el cuidado del planeta es necesario considerar al coaching como didáctica de la comunicación humana para el desarrollo humano de la persona. Como didáctica (proceso educativo), el coaching es una relación de aprendizaje en la que el coach prepara estrategias para que el coachee las aplique en la realización de sus expectativas de vida.

El coach es una persona preparada que se dedica a guiar el aprendizaje del coachee para fomentar su diálogo interior y escuchar las voces del exterior, ayuda a facilitar el diálogo con las personas del entorno social. Esto implica proponer estrategias de aprendizaje para la vida y es un intercambio de comunicación que forma parte de la universalidad del desarrollo humano sostenible. En este intercambio comunicativo, la ética tiene un papel relevante porque marca los principios que forman al coachee. El coach perfila comportamientos y actitudes basados en principios que valoran la integración de la sociedad con la naturaleza.

En definitiva, el coaching del siglo XXI debe ir más allá de las metas individuales y centrarse en el desarrollo humano integral de la persona, al promover su crecimiento personal, su bienestar emocional y su conexión con la comunidad global. Solo así podremos lograr un coaching ecológico que sitúe a la persona en el contexto de sus relaciones universales y planetarias, para formar líderes sociales con ética y valores que aporten soluciones y cambios positivos para todas las especies habitantes de la Tierra.



## EL COACHING ECOLÓGICO

**E**l coaching ecológico es un modelo didáctico de comunicación humana para el aprendizaje de la vida, que se centra en promover el bienestar tanto individual como colectivo, a través de la interconexión entre las personas y su entorno natural. Este modelo de comunicación es integral porque sitúa a la persona en el conjunto de ecosistemas con los que interactúa. El coaching ecológico tiene como fundamento un enfoque integral del desarrollo humano, lo que representa la oportunidad de reconectar lo social con lo natural desde la lógica de la armonización sostenible.

El coaching ecológico se define como la re-humanización de la persona a través de la autorreflexión sobre su forma de ser, pensar y actuar consigo misma y con los demás en el contexto social y medioambiental. Esto tiene fundamento en la premisa personal de no lastimar ni ser lastimado, y de no maltratar los ecosistemas naturales de vida de las otras especies que cohabitan en la Tierra. Se trata de re-humanizar la vida mediante la restauración de las cualidades humanas, a partir de una tarea permanente y continua en favor del buen trato hacia uno mismo y hacia las otras personas que están conectadas y vinculadas en los contextos de vida cotidiana.

El buen trato consiste en saber escuchar, saber contestar, crear atmósferas de interacción con empatía, comprender sin juzgar, amar sin condicionamientos, actuar sin prejuicios, respetar la libertad de pensamiento de los demás, convivir con otras especies naturales. En otras palabras, aprender a vivir de forma responsable, amorosa y sana en los contextos sociales y medio ambientales adversos y favorables. Para lograr el buen trato en el coaching ecológico deben considerarse al menos los siguientes principios:

- a) Respeto y cuidado del medio ambiente.
- b) Valoración, preservación y generación de la diversidad cultural.
- c) Acceso equitativo en todos los ámbitos de la sociedad.
- d) Priorización de la identidad y equidad de género.
- e) Consciencia y responsabilidad en el consumo.
- f) Fomento de la solidaridad y la empatía.
- g) Promoción de la educación para la sostenibilidad.
- h) Participación ciudadana y democracia participativa.
- i) Cumplimiento de los derechos humanos incluyendo los derechos de la Tierra.
- j) Promoción de la economía local y sostenible.
- k) Apoyo a la salud y el bienestar de la vida.
- l) Respeto y protección de los seres sintientes.
- m) Fomento del diálogo intercultural.
- n) Responsabilidad en el uso de la tecnología.
- o) Respeto a la vida en todas sus formas.
- p) Promoción de la paz y la justicia.
- q) Ética planetaria en la revinculación entre humanidad y naturaleza.
- r) Lucha contra la discriminación y la exclusión.
- s) Fomento de la creatividad y la innovación con sostenibilidad.
- t) Cultivo de la espiritualidad y la conexión con la naturaleza.
- u) Construcción de un mundo rehumanizado.

Con estos principios, el coaching ecológico transforma a la persona en su interacción con la diversidad de sus ecosistemas de vida que incluyen:

- a) Ecosistema individual: la persona con sus relaciones cotidianas de autoconocimiento en el mundo social y medioambiental.
- b) Ecosistema familiar: las relaciones familiares con su entorno educativo, ecológico, laboral, profesional y de esparcimiento.
- c) Ecosistema social: las relaciones sociales que inciden en la persona, como la cultura, la naturaleza, la convivencia y la ética de la sociedad.
- d) Ecosistema capitalista: las formas de vida en el capitalismo.
- e) Ecosistema planetario: las relaciones históricas y socioambientales de la persona en el contexto planetario.

Para continuar con la descripción de los ecosistemas es pertinente su definición. El significado etimológico es un neologismo que proviene de los vocablos griegos: *oikos* (casa) y *systema* (normas); fue Arthur Tansley quien escribió en 1935 el artículo *The Use and Abuse of Vegetational Concepts and Terms Ecology*. Tansley definió al ecosistema como la relación que está presente entre los organismos con su ambiente. El ecosistema es la unidad básica de la naturaleza:

He dado mis razones para rechazar los términos “organismo complejo” y comunidad biótica. El término *bioma* primeramente propuesto por Clements para el complejo íntegro de organismos que habitan una cierta región, es inobjetable y conveniente para ciertos propósitos; pero en mi opinión, el concepto fundamental corresponde al sistema completo (en el sentido físico), que incluye no solamente al organismo complejo, sino también al complejo

total de factores físicos que constituyen lo que denominamos el ambiente del bioma —los factores del hábitat en el más amplio sentido—. Si bien los organismos constituyen nuestro interés principal, no podemos separarlos de su ambiente especial, ya que con él conforman un sistema físico [...] representan las unidades básicas de la naturaleza [...]. En cada sistema existe intercambio constante del más variado tipo, no solo entre los organismos, sino entre la parte orgánica e inorgánica. Estos ecosistemas, como podemos llamarlos son de los más diversos tipos y tamaños. Forman una categoría de los multitudinarios sistemas físicos del universo, que van desde el universo en su conjunto hasta el átomo (Tansley, 1935, p. 299).

Resaltan aspectos en la cita en los que es necesario hacer hincapié porque ofrecen una argumentación precisa del ecosistema. Los organismos habitan en un sistema físico que interactúa con lo orgánico e inorgánico; los organismos no son islas, forman parte de un conjunto de relaciones sistémicas. Cada organismo es parte de un sistema físico, esto es el ecosistema. Este concepto —guardando la distancia necesaria— se extrapola a la comprensión de las personas en sus ambientes especiales: una persona no es una isla, pues mantiene intercambios sociales y naturales. Del equilibrio de estos intercambios depende la existencia del sistema social. Al existir un consumo insostenible de la naturaleza por parte de las personas que conforman la sociedad, existe el riesgo de que el sistema social perezca. El ecosistema de la persona como *organismo* es el medio ambiente de desarrollo humano; la persona entabla comunicaciones con distintos ambientes que incluyen el diálogo interno con el diálogo externo.

El concepto de ecosistema como modelo de análisis de la relación humanidad-naturaleza está delimitado por los distintos ambientes en que la persona interactúa. Su núcleo básico es la

familia, la cual está inserta en una sociedad que mantiene una lógica de producción de satisfactores en un contexto planetario. Como señala un grupo de investigadores en el campo de estudio de la naturaleza, el concepto de ecosistema adquiere mayor importancia debido a la tendencia hacia lo sostenible como visión de desarrollo y preservación de la naturaleza:

Fuera de la ciencia, en el ámbito público, las discusiones conceptuales y principios fundamentales van perdiendo relevancia, manteniéndose únicamente quizás la noción de que funcionalmente los ecosistemas resultan importantes para la preservación de la naturaleza y la sociedad. Así, desde el punto de vista de los tomadores de decisiones y entidades administrativas, los ecosistemas cobran importancia en las decisiones y manejo de las regiones siempre y cuando puedan ser identificados y delimitados en el territorio e integradas con los demás elementos sociales y culturales y económicos [...] (Armenteras *et al.*, 2015, p. 88).

La noción de ecosistema en el coaching ecológico adquiere sentido, sus principios fundamentales se conservan, ahora aplicados a la formación ecológica de la persona. El coaching ha estado gobernado en sus inicios por la idea del crecimiento personal y profesional, anclado en la autoayuda; sin embargo, en el terreno de la psicología tiene una historia extensa. Es atrevido expresarlo, pero así es, no existe escuela o enfoque psicológico que no realice coaching, incluso en Inglaterra existe una especialidad en coaching que se hace después de terminados los estudios de psicología.

El coaching en la psicología es una forma de aprendizaje que otorga el profesional de la psicología a su consultante; por mencionar un ejemplo, el proceso de aprendizaje que ocurre en la terapia humanista desarrollada por Rogers (1972), para ayudar a sus coachees en el proceso para convertirse en personas:

Aparentemente, el objetivo más deseable para el individuo, la meta que persigue a sabiendas o inconscientemente, es llegar a ser él mismo [...]. Cuando una persona llega a mí, atribulada por su peculiar combinación de dificultades, es sumamente útil crear una relación en la que se sienta segura y libre. Mi propósito es comprender cómo se siente en su propio mundo interno, aceptarlo tal y como es y crear una atmósfera de libertad que le permita expresar sin traba alguna sus pensamientos, sus sentimientos y su manera de ser [...]. En mi experiencia, he observado que la utiliza para acercarse a sí mismo. Comienza a abandonar las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado la vida hasta ese momento. Parece tratar de descubrir algo más profundo, más propio de sí mismo y empieza a despejarse de las máscaras que usaba conscientemente. (Rogers, 1972, p. 104)

El proceso de convertirse en persona, tratado en el coaching tradicional como autoayuda, se amplía en el coaching ecológico. El coaching tradicional se ha centrado en el mundo interno de la persona, consciente o inconscientemente. En el interior de la persona no solo están las aficciones que la aquejan y la lastiman, sino también el mundo externo que acompaña esas aficciones. Si el individuo se convierte en persona es porque logra no solo quitarse las máscaras que tiene sobrepuestas, sino que comprende el contexto en el que esas máscaras se adherieron a su cara. Con esta interpretación de Rogers, el coaching ecológico representa la oportunidad de despejar las máscaras adheridas a la vida insostenible, una vida que influye desfavorablemente en la biosfera debido a la dinámica del sistema económico del Capitaloceno, que es depredador de la naturaleza.

El coaching ecológico contribuye a la formación del individuo en el proceso de convertirse en una persona ecológica, que se preocupa y cuida de la naturaleza para asegurar la continuidad de

la vida en nuestro planeta. La finalidad del coaching ecológico es fomentar un aprendizaje que incluya el mundo interior y exterior de la persona, que permita de forma consciente o inconsciente, comprender su realidad social y ambiental. Esto implica conocerse en su rol de persona ecológica: ¿qué tan sostenible o insostenible es su estilo de vida? Sí es sostenible, reforzar sus acciones; sí es insostenible, cambiar sus hábitos de vida y adquirir competencias para la preservación, conservación y regeneración de la naturaleza, para poder asegurar el bienestar de la Tierra.

Las relaciones del individuo en el proceso de convertirse en persona ecológica son variadas y diversas. Estas comprenden su familia nuclear y extensa, las relaciones interpersonales de sus familias, los lazos sociales de las familias con los diferentes actores de la sociedad y las relaciones económicas de la sociedad capitalista. Todo esto sucede en el planeta. Las personas, las familias, los actores sociales y los factores económicos están vinculados directamente con la naturaleza, ya que su existencia depende de los recursos que esta provee. Por esta razón es imprescindible proponer el coaching ecológico para pensar, sentir y actuar de forma consciente o inconsciente en relación con la naturaleza, desde la sostenibilidad planetaria en cada uno de los ecosistemas de la persona.

#### ECOSISTEMA INDIVIDUAL (LA PERSONA)

El individuo, como persona, es sujeto de derechos y obligaciones, y objeto de estudio filosófico y científico. Ser persona implica considerar la complejidad de sus significados sociales y naturales. La persona es cuerpo, mente, espíritu y alma, que integra distintas tradiciones teóricas, culturales y religiosas, constituyen una unidad de elementos que dotan de contenido y forma al individuo. Esposito (2016) reflexiona sobre las personas, objetos y cuerpos,

argumentando que esta discusión no se reduce a una demostración intelectual, sino que debe considerarse en el marco de la historicidad filosófica y jurídica en el contexto del ejercicio de lo político. Con respecto al cuerpo, señala que su significado está relacionado con el contexto sociopolítico de la sociedad. El cuerpo es político y se refiere al cuerpo viviente de las multitudes —abusando de esta expresión—; el cuerpo son las personas el sentido del ejercicio del poder que tienen:

La filósofa alemana Hanna Arendt sostenía que, para que pueda existir la política, es necesario un espacio público; habría que añadir que ese espacio debe estar lleno de cuerpos vivientes unidos por las mismas protestas y reivindicaciones. Todavía carentes de las formas organizacionales adecuadas, los cuerpos de hombres y mujeres presionan en los bordes de nuestros sistemas políticos, buscando transformarlos en una forma que no se pueda reducir a las dicotomías que ha producido durante tanto tiempo el orden político moderno (Esposito, 2016, pp. 140-141).

La idea de que las plazas públicas están llenas de cuerpos vivientes de personas, como expresa Esposito, incluye a personas con demandas compartidas, a las que se agregan la diversidad y las identidades de género. En la plaza pública caben todas las personas que políticamente comparten la necesidad de proteger la naturaleza para la preservación de la vida en la Tierra. El individuo es una persona que forma parte de un cuerpo propio que pertenece a las multitudes. La persona está inmersa en un ecosistema de vida que, desde lo político, demanda resolver los problemas del deterioro ecológico.

En el coaching ecológico se puede reconocer a la persona en su conjunto de relaciones conscientes e inconscientes con su ecosistema, que incluye, entre otras cosas, conocimientos, expe-

riencias, ética y valores en relación con el medio ambiente natural. El individuo es una persona ecológica inmersa en un medio ambiente donde interactúa con los componentes existentes y sus interacciones influyen de forma directa en la biosfera. Por eso sus demandas están centradas en lograr una relación sostenible con la naturaleza; esto significa ser una persona ecológica.

En el entorno del ecosistema individual, el coaching ecológico brinda un espacio seguro y confidencial para expresar emociones, pensamientos y preocupaciones sin temor al juicio o la crítica. Esto permite a las personas liberarse de cargas emocionales y mentales, facilitando el proceso de cambio y transformación personal. Además, fomenta la autoconfianza y la resiliencia, al desarrollar competencias para resolver los retos y adversidades de la vida con una actitud positiva y proactiva.

El coaching ecológico en el ecosistema individual ayuda a mejorar las capacidades de comunicación humana y las relaciones en la sociedad. Esto es importante para el crecimiento personal, profesional y ecológico. A través de las sesiones de coaching ecológico, las personas aprenden a establecer vínculos sólidos y significativos con los demás, se fomentan la empatía, la asertividad y la unión en los diferentes escenarios de la realidad social. También facilita la construcción de relaciones saludables y duraderas en los ámbitos personal, laboral, educativo y ecológico.

En el contexto del ecosistema individual, el coaching ecológico es una formación esencial que facilita el crecimiento y desarrollo personal, brinda claridad, motivación y apoyo a las personas para lograr sus objetivos y metas ecológicas. A través de este, se potencia el autoconocimiento, la toma de decisiones, la creatividad, la autoconfianza y las habilidades de comunicación, lo cual se traduce en una vida más plena, satisfactoria y exitosa. Por lo tanto, invertir en el coaching ecológico es una decisión inteligente y

beneficiosa para aquellos que deseen alcanzar su máximo potencial y transformar su vida de manera positiva para lograr:

- a) Reducir la huella de carbono, al evitar desplazamientos innecesarios para reuniones presenciales, ya que se pueden hacer sesiones de coaching a distancia.
- b) Promover la conciencia ambiental, mediante la insistencia en la importancia de cuidar el planeta para las generaciones presentes y futuras.
- c) Fomentar la responsabilidad colectiva en la protección de la naturaleza, al incentivar hábitos sostenibles y respetuosos con el entorno.
- d) Ayudar a identificar y modificar patrones de comportamiento que puedan estar contribuyendo al deterioro ambiental.
- e) Impulsar la creatividad y la innovación para encontrar soluciones sostenibles a problemas ambientales.
- f) Favorecer la conexión con la naturaleza, lo que puede llevar a una mayor apreciación y respeto por el entorno.
- g) Contribuir al bienestar psicológico, emocional y físico de las personas, lo que a su vez puede fomentar una actitud más proactiva hacia la conservación del medio ambiente.
- h) Mejorar la toma de decisiones informadas, y tener siempre en cuenta cómo influyen en el medio ambiente las acciones individuales.
- i) Generar un ambiente de colaboración y apoyo mutuo entre el coach y el coachee, lo que puede llevar a la creación de proyectos ambientales conjuntos.
- j) Facilitar el desarrollo de habilidades de liderazgo y empoderamiento para su aplicación en la promoción de iniciativas ambientales de la comunidad.
- k) Clarificar los objetivos y metas personales, al tener en cuenta el entorno social y natural de forma holística.

- l)* Mejorar la toma de decisiones con uno mismo, con los demás y con la naturaleza.
- m)* Aumentar la confianza y autoestima para convivir en el planeta.
- n)* Desarrollar habilidades y competencias de vida planetaria.
- o)* Superar los miedos y limitaciones que impiden avanzar en el cuidado de uno mismo y de su entorno.
- p)* Mejorar la comunicación y las relaciones humanas con la naturaleza.
- q)* Gestionar el tiempo y el estrés derivados de la diversidad de situaciones sociales y medio ambientales.
- r)* Incrementar el equilibrio entre la vida personal y profesional, al promover prácticas sustentables y sostenibles.
- s)* Incrementar la motivación y la autodisciplina para cultivar relaciones personales orientadas al cuidado de la naturaleza.
- t)* Mejorar las competencias como líderes y promotores del trabajo en equipo para gestionar el propio cambio y el cambio de los demás.

El ecosistema individual del coaching ecológico es un espacio en el que los individuos pueden explorar de forma sostenible sus metas, desafíos y áreas de desarrollo personal y profesional con la ayuda de un coach especializado. Este entorno ofrece un ambiente seguro y de apoyo en el que los coachees pueden reflexionar sobre su potencial como líderes del cambio sostenible, al concebirse a sí mismos como sujetos de transformación social y guardianes ambientalistas. El coach actúa como guía en este proceso, brinda herramientas y estrategias para facilitar el crecimiento y el cambio positivo en la vida del coachee.

Una de las principales aportaciones del ecosistema individual del coaching ecológico es la posibilidad de mejorar la autoconciencia y la autoestima de los individuos. A través de sesiones

de coaching ecológico, los coachees pueden identificar sus valores, creencias y emociones, y comprender cómo estos factores influyen en sus decisiones y acciones. Esta introspección les permite tomar decisiones más conscientes y alineadas con sus metas y valores, lo que a su vez les brinda una mayor sensación de autoeficacia y bienestar eco-emocional, socioafectivo y eco-planetario.

El ecosistema individual del coaching ecológico proporciona un espacio para el aprendizaje y el crecimiento continuo. Gracias a la relación de colaboración y confianza con su coach, los coachees pueden disfrutar de un ambiente sostenible de experimentación y aprendizaje libre de juicios. Esto les permite explorar nuevas estrategias, cambiar sus perspectivas y encontrar soluciones creativas a sus desafíos, lo que conducirá a un aumento en su desempeño personal, profesional, y como líderes ecológicos.

## ECOSISTEMA FAMILIAR

El ecosistema familiar del coaching ecológico se refiere al entorno en el que se desarrolla la práctica del coaching en relación con la familia, la sociedad y la naturaleza. En este sentido, se considera la influencia que tienen las relaciones familiares, sociales y medioambientales en las acciones que puedan lograr en conjunto el coach y el coachee como agentes de la preservación de la naturaleza. La familia puede ser tanto un apoyo como un obstáculo en el desarrollo de las habilidades y metas del coachee, por lo que es importante tener en cuenta su dinámica y sus valores en el proceso del coaching ecológico.

Este ecosistema es un espacio de producción de cultura sostenible, ecológica y planetaria que puede influir en la forma en que se lleva a cabo el coaching ecológico y en las metas que se establecen entre todos los participantes. Es importante conside-

rar la diversidad cultural, la complejidad ecológica y el contexto socioeconómico del coachee para adaptar las estrategias y herramientas del coaching ecológico de manera adecuada, para evitar así malentendidos y confrontaciones que puedan obstaculizar el proceso de comunicación.

El ecosistema familiar del coaching ecológico se centra en la importancia de establecer límites claros y saludables en las relaciones familiares, sociales y medioambientales para potenciar el desarrollo sostenible personal y profesional del coachee. El coach apoya al coachee en la identificación de límites saludables entre los integrantes de la familia y en relación con el medio ecológico, lo que fomenta la construcción de acciones sostenibles. Esto influye de manera favorable en la calidad de vida de la familia del coachee en los diversos contextos en los que interactúan con la sociedad y la naturaleza.

En el ecosistema familiar del coaching ecológico es importante promover la colaboración y el trabajo conjunto dentro de la familia y la sociedad. El coach puede fomentar la comunicación asertiva, la empatía y la solución de conflictos y así fortalecer los lazos familiares y mejorar el clima social y natural en el que se desarrolla el coachee. De esta manera, se pueden crear vínculos más sólidos y duraderos que contribuyan al bienestar y al éxito del coachee en todas las áreas de su vida. Esto permite que el coaching sea más completo y efectivo, al abordar aspectos individuales en los contextos sociales y ecológicos en los que se desenvuelve el coachee para alcanzar las siguientes metas:

- a) Fortalecimiento de los lazos familiares al trabajar juntos en la implementación de prácticas sostenibles y conscientes.
- b) Creación de un sentido de comunidad al compartir conocimientos y experiencias con otros miembros de la sociedad y con otras especies como gatos, perros, peces, etcétera.

- c)* Mejora en la integración y solución de controversias en el hogar a través del coaching en habilidades de escucha y empatía.
- d)* Reducción del estrés y la ansiedad al cambiar hábitos de consumo y estilo de vida hacia opciones más sostenibles en la familia, escuela, trabajo y medio ambiente.
- e)* Fomento del trabajo en equipo y colaboración al unir esfuerzos para lograr objetivos medioambientales comunes.
- f)* Mayor conciencia y educación ambiental dentro de la familia y la comunidad.
- g)* Reducción de los niveles de contaminación y desperdicio al adoptar prácticas ecológicas en el hogar.
- h)* Ahorro de los recursos naturales escasos como el agua y la energía al implementar medidas de conservación y de innovación.
- i)* Mejorar la calidad del aire y del agua como líquido vital, al reducir el uso de productos químicos nocivos y contaminantes.
- j)* Mayor conexión con la naturaleza y promoción de estilos de vida más saludables al pasar más tiempo al aire libre.
- k)* Estímulo de la creatividad y la innovación al buscar soluciones sostenibles para los problemas diarios.
- l)* Fomento de la autonomía y de la toma de decisiones responsables con conciencia social, acerca de las consecuencias de nuestras acciones para con el planeta.
- m)* Promoción de la equidad y la inclusión al considerar el impacto de nuestras decisiones en comunidades más vulnerables.
- n)* Impulso de la solidaridad y la ayuda mutua al colaborar en proyectos comunitarios de conservación y cuidado del entorno natural.
- o)* Fortalecimiento de la resiliencia y la adaptabilidad al enfrentar los desafíos ambientales y climáticos.
- p)* Potenciación del liderazgo y la responsabilidad individual y colectiva en la protección del planeta.

- q) Mejorar la salud física y mental al impulsar la convivencia con la naturaleza en armonía con el entorno social.
- r) Generación de oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal a través de la exploración de nuevas formas de vida y consumo.
- s) Celebración de logros y avances en la consecución de metas medioambientales y sociales.
- t) Inspiración y motivación para conseguir un futuro sostenible, equitativo y responsable.

Para lograr un ecosistema familiar del coaching ecológico es fundamental promover una integración abierta y solidaria entre todos los integrantes de la familia y su entorno. Esto implica fomentar un ambiente de escucha activa, empatía y comprensión mutua, donde cada integrante se sienta valorado y tomado en cuenta. También es importante establecer metas y objetivos familiares claros y realistas, que permitan a todos, en conjunto, alcanzar un mismo fin. En consecuencia, se fortalecerá la cohesión familiar, los lazos de colaboración y el trabajo en equipo, además de fomentar el sentido de pertenencia y compromiso con el bienestar de todos los integrantes.

El ecosistema familiar del coaching ecológico significa promover el autoconocimiento y el crecimiento personal de cada miembro de la familia. Para ello, es necesario trabajar en el desarrollo de habilidades emocionales, la gestión de conflictos de manera constructiva, la resolución de problemas de forma colaborativa, y la promoción de comunicaciones asertivas. Es importante establecer rutinas y hábitos saludables que promuevan el bienestar físico, psicológico y emocional de los integrantes de la familia. Esto incluye fomentar el ejercicio físico, la alimentación saludable, el descanso adecuado, la gestión del estrés, el control de la ansiedad y el autocuidado en general.

En suma, para lograr un ecosistema sociofamiliar en el coaching ecológico es fundamental promover lazos de colaboración y relaciones solidarias entre los miembros de la familia, así como cultivar la gratitud, el perdón y la resiliencia ante las adversidades. Esto contribuirá a fortalecer los vínculos familiares con su entorno, promover un ambiente de apoyo mutuo y comprensión y crear un espacio seguro y de aprendizaje permanente para todos

## ECOSISTEMA SOCIAL

El ecosistema social del coaching ecológico se basa en un enfoque holístico que busca el crecimiento social, el equilibrio y la armonía entre los ciudadanos que forman parte del sistema social. Esto incluye a los individuos que participan en la realización del coaching ecológico, como el coach y el coachee, así como el entorno social y ambiental. El coaching ecológico considera que las personas están interconectadas con su entorno y que cualquier cambio en una parte del sistema afectará al resto.

En este enfoque se promueve la responsabilidad y la conciencia en todos los implicados, ya que se reconoce que las acciones individuales tienen un impacto en el conjunto del ecosistema social. El coach actúa como mediador entre la persona que está recibiendo el coaching y su entorno, ayudándole a identificar cómo sus decisiones y comportamientos influyen en su comunidad y en el medio ambiente. A través de este proceso se fomenta la conciencia social en la adopción de prácticas de vida sostenibles.

El ecosistema social del coaching ecológico promueve la colaboración y la interacción entre todos los integrantes del sistema, fomentando la creación de redes de apoyo y el trabajo en equipo. Se reconoce la importancia de los lazos de amistad entre las personas para crear una comunidad que comparta valores comunes

vinculados con el desarrollo humano sostenible. De esta forma, se pretende crear un ambiente favorable para el crecimiento tanto personal como colectivo.

En este sentido, el coaching ecológico se centra en el bienestar de todas las partes involucradas, no solo del individuo que recibe el coaching. Se pretende lograr un impacto favorable en la comunidad y en el entorno, al promover la solidaridad y la cohesión social. Además, con la práctica, se aspira a construir un sistema justo, equitativo y sostenible, donde todos los integrantes sean beneficiados y puedan crecer juntos. El coaching ecológico busca generar un efecto beneficioso en la comunidad y el medio ambiente con prácticas más sostenibles y respetuosas con el entorno, para ello:

- a) Fomenta la conciencia ambiental y la responsabilidad ecológica con base en las normas sociales de convivencia.
- b) Ayuda a crear un estilo de vida social y económico sostenible y sustentable.
- c) Impulsa la protección y preservación de la naturaleza.
- d) Contribuye a mitigar el cambio climático.
- e) Promueve hábitos saludables y respetuosos con el medio ambiente.
- f) Potencia la conexión con la naturaleza y el entorno.
- g) Favorece la convivencia entre la humanidad y la naturaleza.
- h) Impulsa la pedagogía ambiental y la sensibilización por la conservación planetaria.
- i) Fomenta relaciones de colaboración y trabajo en equipo en pro del medio ambiente.
- j) Inspira acciones individuales y colectivas para la protección del planeta.
- k) Incentiva la innovación y la creatividad para encontrar soluciones ecológicas.

- l)* Mejora la calidad de vida al promover un entorno saludable y limpio.
- m)* Contribuye al bienestar emocional y mental de las personas al conectarlas con la naturaleza.
- n)* Potencia el desarrollo personal y el crecimiento interior a través de la conexión con el medio ambiente.
- o)* Ayuda a superar barreras mentales y emocionales que impiden actuar de forma ecológica.
- p)* Facilita la toma de decisiones constructivas y responsables con la naturaleza.
- q)* Promueve la empatía y la solidaridad hacia otras especies y ecosistemas.
- r)* Genera un impacto positivo en la comunidad al fomentar prácticas eco-amigables.
- s)* Inspira a las personas a involucrarse en acciones de voluntariado y conservación.
- t)* Contribuye al equilibrio y la armonía del ecosistema social y ambiental.

En el ecosistema social sostenible del coaching ecológico es fundamental integrar principios éticos y normas como el respeto, la honestidad y la transparencia en todas las interacciones. Esto garantizará que las acciones y decisiones se tomen evaluando el impacto ecológico que tendrán en la realidad social. Para ello, es importante fomentar la colaboración y la co-creación entre los diferentes actores involucrados en el coaching ecológico, incluyendo coaches, coachees, el Estado, organizaciones privadas y comunidades. Esto permitirá generar soluciones más integrales y sostenibles que aborden las necesidades y desafíos desde una perspectiva holística.

En este contexto, es esencial incentivar la educación y sensibilizar sobre la relevancia de proteger el medio ambiente, así como

impulsar la implementación de prácticas responsables en todos los ámbitos de la vida. También incluye implementar programas de formación y capacitación en coaching ecológico y la difusión de buenas prácticas ambientales. Esto con el apoyo del desarrollo de mecanismos para el seguimiento y valoración de los logros en las prácticas y decisiones realizadas en el coaching ecológico. Sin duda, no solo es un tema de responsabilidad social, sino ante todo una cuestión de compromiso consciente con la conservación de la naturaleza.

Debe considerarse que, para lograr un ecosistema social sostenible en el coaching ecológico, se debe fomentar la inclusión y la diversidad en todas las prácticas y procesos. Esto implica promover la participación de personas de diferentes orígenes, géneros y culturas en el diseño e implementación de iniciativas de coaching ecológico, para garantizar que se respeten los derechos humanos y se reconozca la contribución colectiva. En este marco es indispensable establecer alianzas y colaboraciones con otras organizaciones y entidades que compartan los mismos valores y objetivos en torno a la sostenibilidad y la responsabilidad planetaria. Esto permitirá fortalecer la red de apoyo y generar sinergias que potencien el impacto positivo de las acciones en el coaching ecológico.

Es esencial pensar y actuar de manera creativa, mediante la búsqueda de nuevas formas de abordar los desafíos ambientales y sociales, y la generación de propuestas innovadoras y disruptivas que contribuyan a la transformación social hacia un modelo de vida sostenible. A la par, es necesario promover la innovación y la creatividad en el desarrollo de soluciones sostenibles en el coaching ecológico. Así se puede lograr un ecosistema social y sostenible en el coaching ecológico. Esto implica cultivar una cultura de respeto, solidaridad y cuidado mutuo, que permita construir relaciones sólidas y significativas entre las personas y con el entorno natural, lo que contribuye al logro de un mundo más justo, equitativo y responsable, y un planeta sostenible, donde se respeten los derechos de la Tierra.

## ECOSISTEMA CAPITALISTA

El capitalismo es el sistema económico dominante que se basa en la producción y acumulación de capital, a costa de la depredación y agotamiento de los recursos planetarios. En este contexto el coaching ecológico enfrenta el desafío de arbitrar la actividad económica teniendo en cuenta la naturaleza. La presión por generar beneficios a corto plazo puede llevar a decisiones que son perjudiciales para el entorno natural, lo que dificulta la promoción de prácticas sostenibles en el capitalismo.

Un desafío importante del ecosistema económico en el capitalismo para el coaching ecológico es la falta de incentivos para adoptar prácticas respetuosas con el medio ambiente. En muchos casos, las empresas que buscan maximizar sus beneficios pueden decidir ignorar o minimizar los impactos ambientales de sus operaciones, lo que limita las oportunidades de promover la sostenibilidad a través del coaching ecológico. Además, la competencia voraz en el mercado lleva a prácticas inadecuadas que priorizan la rentabilidad a corto plazo sobre la responsabilidad ambiental.

La desigualdad económica es otro desafío clave para el coaching ecológico en el capitalismo. Las disparidades en la distribución inequitativa del capital generan un consumo diferenciado: quienes tienen mayor capacidad de inversión de capital consumen más recursos naturales, lo que genera una lógica de producción que destruye la naturaleza. La población con menos recursos económicos es la más expuesta a los impactos negativos de la degradación ambiental, lo que aumenta su vulnerabilidad y dificulta su participación en programas de coaching ecológico.

La falta de regulación efectiva es otro desafío importante para el coaching ecológico en el contexto del capitalismo. En muchos casos, las leyes y políticas ambientales existentes pueden ser

insuficientes o estar mal implementadas, lo que dificulta la realización de prácticas sostenibles en el sector industrial. Además, la influencia de los monopolios y de los grupos oligopólicos obstaculiza los esfuerzos por promover la responsabilidad ambiental, lo que limita las oportunidades para que el coaching ecológico tenga un impacto significativo en la protección de los ecosistemas.

La mentalidad cortoplacista del sector privado y del gobierno es otro desafío para el coaching ecológico en el capitalismo. En un entorno en el que se valora la rentabilidad inmediata y se subestiman los impactos a largo plazo de las decisiones económicas, resulta difícil promover cambios significativos hacia la sostenibilidad. Además, la falta de conciencia y educación ambiental en los empresarios limita su comprensión del impacto que generan en las personas y colectivos sociales. El reto es que valoren la importancia de proteger la naturaleza e impulsar prácticas sostenibles a través del coaching ecológico.

Otro desafío clave es la resistencia al cambio. Muchas empresas e individuos pueden ser reacios a adoptar prácticas sostenibles debido a la percepción de que implican costos adicionales o sacrificios en términos de rentabilidad. La falta de incentivos concretos para adoptar comportamientos responsables con el medio ambiente puede desmotivar a las personas y organizaciones a comprometerse con la sostenibilidad a través del coaching ecológico. En este sentido, es necesario abordar estos desafíos y promover un cambio en la mentalidad y en las prácticas económicas del ecosistema capitalista del coaching ecológico para lograr un futuro sostenible y equitativo, al tener presente que:

- a) El coach ayuda al coachee a identificar y reconocer los desafíos del ecosistema económico basado en el capitalismo.
- b) El coachee se compromete a explorar sus creencias y valores en relación con el sistema económico actual.

- c)* El coach anima al coachee a reflexionar sobre cómo sus estilos de vida económica tienen influencia en la relación con la sociedad y la naturaleza.
- d)* El coachee se compromete a buscar alternativas sostenibles y éticas en su forma de consumir y producir.
- e)* El coach establece estrategias de aprendizaje para el coachee orientadas al conocimiento de las implicaciones ecológicas del sistema económico en su forma de producir, distribuir y consumir.
- f)* El coachee se compromete a educarse y formarse en temas de economía sostenible y responsabilidad planetaria.
- g)* El coach implementa una didáctica comunicativa para que el coachee comprenda que existen relaciones económicas que tienen que ver con la equidad y la justicia en su entorno laboral o profesional.
- h)* El coach y el coachee se comprometen a ser agentes de cambio de mentalidad económica dentro de la empresa y la organización.
- i)* El coach promueve la creatividad en el conocimiento para encontrar soluciones a los desafíos del capitalismo.
- j)* El coachee se compromete a trabajar en colaboración con otros actores interesados en transformar el sistema económico actual.
- k)* El coach facilita sesiones de reflexión y análisis para identificar oportunidades de mejora y crecimiento sostenible.
- l)* El coachee se compromete a vivir en coherencia con sus valores y principios en todas sus decisiones económicas.
- m)* El coach proporciona herramientas y estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad asociados a los desafíos del capitalismo.
- n)* El coachee se compromete a practicar la resiliencia y la adaptabilidad ante los cambios y las crisis económicas.

- o)* El coach es parte del ecosistema del coachee, en el que el aspecto emocional articula con la empatía frente a la situación económica que se vive; es decir, es sensible ante la situación de pobreza e inequidad económica.
- p)* El coachee, para llegar a ser líder, supera su autosabotaje y recupera la creatividad en la vida profesional, económica y ecológica.
- q)* El coach mueve al coachee de su inmovilidad mental con respecto a lo que sucede en el ámbito de la economía.
- r)* El coachee se compromete a ser proactivo y a asumir la responsabilidad de sus acciones para cambiar hacia un sistema económico justo y sostenible.
- s)* El coach ofrece apoyo y orientación en momentos de duda y confusión en la búsqueda de soluciones a los desafíos del capitalismo.
- t)* El coachee se compromete a mantener una actitud positiva y de aprendizaje continuo en su camino hacia la transformación del sistema económico actual.

El coaching ecológico es un modelo didáctico que apoya la superación de desafíos del actual ecosistema capitalista, basado en el lucro y la ganancia, como depredador de la naturaleza. Este enfoque enfatiza la interrelación entre sociedad y naturaleza, lo que conlleva al compromiso de cuidar y respetar al ecosistema planetario, para lograr cambios hacia prácticas sostenibles en el ámbito económico. El coaching ecológico fomenta la idea de que el bienestar del individuo está intrínsecamente ligado al bienestar del entorno natural. Al considerar el cuidado y el equilibrio entre la humanidad y la naturaleza, el coaching ecológico promueve el enfoque holístico y sostenible de la economía, para la protección de los recursos naturales, ya que no son infinitos.

El coaching ecológico fomenta un cambio de mentalidad que conduce a una mayor concienciación de la influencia desfavorable de nuestras acciones en el entorno natural. Además, desafía las creencias arraigadas en el capitalismo, como la idea de que el crecimiento económico ilimitado es posible o deseable. En su lugar, el coaching ecológico promueve un enfoque más equilibrado y sostenible del desarrollo, que tenga en cuenta tanto las necesidades del ser humano como las del medio ambiente.

Al valorar que las formas de vida están interrelacionadas y dependen unas de otras, el coaching ecológico fomenta la construcción de redes y comunidades más fuertes, que trabajen juntas para abordar los desafíos ambientales y económicos de manera colectiva. Al animar a las personas a explorar formas sustentables de pensar y actuar en relación con el entorno natural, se da dirección hacia soluciones originales y sostenibles para los problemas sociales y planetarios, lo que beneficia a todas las especies que habitan en la Tierra.

## ECOSISTEMA PLANETARIO

El ecosistema planetario del coaching ecológico es uno de los componentes que integra la relación entre el individuo y su entorno planetario. Este ecosistema considera al ser humano en conexión con la naturaleza, donde el desarrollo y bienestar están intrínsecamente ligados a las condiciones planetarias en las que se desenvuelve la vida. Por ello, el coaching ecológico se enfoca en explorar y potenciar la relación entre el individuo y el planeta, busca la armonía y el equilibrio que favorecen el crecimiento personal y la sostenibilidad del ecosistema planetario

Dentro del ecosistema planetario del coaching ecológico se encuentran diferentes elementos interrelacionados que influyen en

el desarrollo del individuo. Estos elementos incluyen aspectos biológicos, psicológicos, políticos, económicos, sociales, culturales y ecológicos, cada uno de los cuales tiene un papel importante en la identidad y comportamiento de una persona. El coaching ecológico busca identificar y comprender la influencia de estos elementos en la vida de un individuo, para diseñar estrategias de acompañamiento que fomenten su desarrollo integral y su adaptación positiva al entorno.

Una de las principales premisas del ecosistema planetario del coaching ecológico es que todo cambio individual debe ser entendido en un contexto más amplio, que incluye factores internos y externos. Por lo tanto, el proceso de coaching ecológico no se limita a trabajar exclusivamente con la persona, sino que también involucra el cuidado, la preservación y la restauración de su entorno planetario. Este enfoque holístico busca promover cambios sostenibles y significativos que beneficien tanto al individuo como a su comunidad y al planeta.

En el ecosistema planetario del coaching ecológico se da especial importancia a la interrelación de la persona con su medio natural, al reconocer que el bienestar humano está estrechamente vinculado con la salud y el equilibrio de la Tierra. Este modelo de comunicación humana despliega estrategias para asumir la conciencia planetaria, con la finalidad de religar a la humanidad como parte de la naturaleza, y concebir que es parte de un mismo sistema, con el que comparte aspectos físicos y sociales que dan forma al ecosistema planetario. Al reconocer estas relaciones, el coaching ecológico busca concienciar a la población sobre la necesidad de preservar el medio ecológico y de actuar de manera consciente y coherente con los principios de sostenibilidad planetaria.

También se favorece la integración de prácticas y herramientas de coaching tradicionales con enfoques ecológicos y sistémicos. Esto implica incorporar la dimensión planetaria en la metodología

de trabajo del coach, al considerar no solo el bienestar individual del coachee, sino también su influencia en el entorno terrestre. A través de esta integración, el coaching ecológico busca potenciar el desarrollo personal de forma consciente y responsable, a través de la promoción de una forma distinta de sentir a la naturaleza como fuente de recursos para la vida. Por tanto, impulsa la creación de redes y alianzas entre profesionales del coaching y expertos en medio ambiente, con el fin de generar sinergias y desarrollar estrategias integrales que aborden de manera efectiva los desafíos actuales en materia de desarrollo sostenible. Estas colaboraciones dan lugar a proyectos innovadores que contribuyan positivamente en la comunidad y en el planeta, al incentivar un cambio transformador a nivel individual, organizacional y global.

El coaching ecológico promueve la realización de una sociedad justa, equitativa y respetuosa con el medio ambiente. Impulsa estrategias de acompañamiento que fomentan el cambio positivo y sostenible. Al promover la conexión con la naturaleza, la adopción de prácticas sostenibles y la colaboración con otros profesionales, el coaching ecológico contribuye a la realización de un mundo equilibrado y en armonía con los ecosistemas de vida que habitan en la Tierra, al considerar:

- a) Establecer metas y objetivos que estén alineados con el bienestar del planeta.
- b) Analizar y reflexionar sobre la influencia de las acciones del coachee en el medio planetario.
- c) Fomentar el desarrollo de la conciencia social sobre la importancia de cuidar el ecosistema natural de la Tierra.
- d) Promover el uso de prácticas sostenibles en la vida diaria para preservar la vida planetaria.
- e) Explorar nuevas formas de consumo responsable y ecoamigables en la recuperación de la naturaleza.

- f)* Identificar y eliminar hábitos o comportamientos que tienen impacto negativo en la naturaleza.
- g)* Fomentar el respeto y la conexión con la naturaleza para reducir el calentamiento global.
- h)* Apoyar al coachee para buscar alternativas sociales que solucionen problemas, como el aumento del ozono en la atmósfera.
- i)* Motivar al coachee a participar en proyectos de conservación, reforestación y recuperación de bosques, ríos, montañas, etcétera.
- j)* Animar al coachee a compartir sus conocimientos y experiencias ecológicas con otras personas, organizaciones, empresas y el gobierno.
- k)* Incentivar la adopción de formas de vida simples y minimalistas para reducir los desechos humanos que perjudican a la Tierra.
- l)* Brindar conocimientos para cuidar el uso de los recursos naturales y reducir los residuos tóxicos que envenenan a la vida en el planeta.
- m)* Utilizar ejercicios de visualización y meditación para fortalecer el vínculo con la Tierra.
- n)* Practicar la recuperación de los espacios naturales que nos brinda el planeta.
- o)* Facilitar la conexión emocional con el entorno natural y planetario.
- p)* Promover actividades al aire libre para conectar con la naturaleza.
- q)* Establecer compromisos concretos para contribuir en la protección del medio ambiente.
- r)* Celebrar los logros individuales y colectivos en la búsqueda de un mundo sostenible.

- s) Crear redes de apoyo y colaboración entre coachees comprometidos con el cuidado del planeta.
- t) Inspirar al coachee a convertirse en un agente de cambio positivo para el geosistema planetario.

En la actualidad, la preocupación por el cuidado planetario y la necesidad de encontrar soluciones sostenibles para frenar el cambio climático son prioridades a nivel mundial. En este sentido, el ecosistema planetario del coaching ecológico se presenta como un ecosistema fundamental para promover la conciencia planetaria y facilitar la adopción de prácticas más sostenibles en nuestra vida cotidiana.

El coaching ecológico es una disciplina que combina principios del coaching personal con la ética planetaria. Su finalidad es apoyar a las personas a desarrollar una mentalidad consciente y responsable con el entorno terrestre que las rodea. A través de estrategias específicas, el coaching ecológico busca promover un cambio de actitud en los individuos, los motiva a adoptar hábitos respetuosos con el planeta y a contribuir activamente en la preservación de la biodiversidad.

El ecosistema planetario del coaching ecológico se sustenta en la premisa de que los modos de vida existentes en el planeta están interconectados y dependen directamente de la salud de los ecosistemas para su supervivencia. Al prestar atención al ecosistema planetario del coaching ecológico se valora el trato dado a la ecología, lo que mejora la calidad de vida y la conexión con la Tierra. La práctica del coaching ecológico nos permite conectar con nuestro entorno de una manera más profunda y significativa, lo que nos ayuda a desarrollar empatía y respeto hacia las formas de vida con las que cohabitamos en el planeta Tierra.

El ecosistema planetario del coaching ecológico proporciona una visión global para reconocer lo que es necesario cambiar

y nos motiva a tomar acciones concretas para minimizar nuestro impacto ambiental y fomentar la regeneración de los ecosistemas dañados. A través del coaching ecológico podemos aprender a vivir de manera más sostenible y a fomentar una forma de vida re-ligada con la naturaleza. En un mundo cada vez más urbanizado y tecnológico, el ecosistema del coaching ecológico nos recuerda la importancia de armonizar con la naturaleza y de valorar los recursos planetarios como base fundamental para nuestra supervivencia. Al integrar prácticas de coaching ecológico en nuestro día a día fortalecemos nuestra conexión con el entorno natural y promovemos la conservación de los ecosistemas para anticipar un futuro sostenible.

En definitiva, atender el ecosistema planetario mediante el coaching ecológico es una tarea urgente y necesaria para preservar la biodiversidad planetaria y garantizar un planeta habitable para las generaciones futuras. A través del coaching ecológico es posible aprender a vivir de manera consciente y respetuosa con nuestro entorno, con el fomento de la adopción de prácticas sostenibles y la promoción de un cambio de actitud hacia el planeta y todos los modos de vida que cohabitan en él. Como individuos tenemos la responsabilidad de cuidar y proteger mediante el ecosistema del coaching ecológico, para contribuir a la promoción de una sociedad estable y respetuosa con el planeta.



## ESTRATEGIAS DEL COACHING ECOLÓGICO

**E**l coaching ecológico como modelo didáctico de la comunicación humana combina estrategias de coaching tradicional (Aranda, 2016; Vázquez, 2023; Sarmiento, 2021) con estrategias basadas en el desarrollo sostenible. Las personas vinculadas con el entorno natural logran el bienestar socioplanetario, el cual es fundamental para equilibrar las acciones humanas en relación con los recursos naturales. Los ecosistemas en la vida de una persona están entrelazados, incluyendo su bienestar físico, emocional y mental en los ecosistemas individual familiar, social, sistema económico y planetario. Por lo tanto, es importante utilizar estrategias que aborden estos ecosistemas de forma integral.

Para el coaching ecológico es primordial trabajar con los ecosistemas desde un punto de vista global, ya que la persona es considerada en el conjunto de sus dimensiones de vida. Lo que quiere decir que sus emociones, sentimientos, pensamientos y acciones interactúan con personas cercanas, como familiares, compañeros de trabajo, amistades, conocidos, etcétera, y también, con otros grupos sociales en la cotidianidad, en situaciones derivadas tanto de las dinámicas de vida del capitalismo como de la situación del planeta.

En la diversidad de los ecosistemas, nuestras relaciones, acciones, pensamientos y emociones forman parte de la ecología

personal que se refiere al cuidado integral de uno mismo, a nivel físico, mental, emocional, social y planetario. Cada persona es un sistema complejo en el que todos los aspectos están interconectados y se influyen mutuamente. Al igual que en la ecología ambiental, en la que se estudia la relación de los seres vivos con su entorno natural, en la ecología personal se busca entender cómo nuestras acciones y decisiones afectan nuestra propia salud y bienestar.

En esta dirección, la ecología personal promueve un modo de vida equilibrado y saludable que considera la conexión entre nuestro cuerpo, mente, emociones, entorno social y planetario. Esto requiere adoptar hábitos saludables en términos de alimentación, ejercicio, descanso y manejo del estrés, así como cuidar nuestra salud mental y emocional a través de prácticas como la meditación, la terapia, el *mindfulness* y el cultivo de relaciones positivas.

Cuidar el entorno en el que vivimos es una tarea importante para la ecología personal y para lograr un desarrollo sostenible. Esta tarea consiste en atenderse a uno mismo y a la naturaleza con un actuar respetuoso, pensando en las generaciones futuras, ya que esto influye directamente en nuestra salud y bienestar. Para reducir nuestra huella ecológica es necesario respetar y cuidar el medio ambiente, fomentar prácticas sostenibles en nuestra vida diaria, como el consumo responsable. La ecología personal es un enfoque holístico que busca el bienestar integral de cada persona, teniendo en cuenta su relación consigo misma, con los demás y con su entorno. Se trata de cultivar un estilo de vida consciente, saludable y en equilibrio con la naturaleza que nos rodea, para la conservación del planeta Tierra.

El coaching ecológico utiliza diversas estrategias, entre ellas: el establecimiento de metas personales, la escucha activa y preguntas poderosas. Aquí se desarrollan seis estrategias para cada ecosistema y en algunas se proponen preguntas específicas. Cada

estrategia se puede usar indistintamente en cada ecosistema; lo único que cambia es la estructura de la pregunta. Por ejemplo, en el ecosistema individual puede aplicarse la estrategia de empatizar con el coachee, y la pregunta sería: ¿sientes que tus emociones están equilibradas y son acordes con tu proyecto de vida sostenible? Esta misma estrategia puede replicarse en el ecosistema capitalista al reformular la pregunta: ¿consideras que logras tus metas de vida, a pesar de las dificultades de este sistema de consumismo, en el que se te dificulta satisfacer tus deseos?

Con las estrategias del coaching ecológico se pretende desarrollar un estilo de vida saludable, trabajando en el bienestar de la ecología personal en el contexto de sus ecosistemas de vida. La ecología personal es un enfoque holístico que busca promover el bienestar integral de cada individuo, al tener en cuenta su relación consigo mismo, con los demás y con su entorno. Se trata de cultivar un estilo de vida consciente, saludable y en equilibrio con los ecosistemas que nos rodean para la preservación de la vida en el planeta.

## ESTRATEGIAS DEL ECOSISTEMA INDIVIDUAL

El coaching ecológico es un modelo innovador para el desarrollo sostenible de las personas, ya que permite identificar y trabajar en competencias para mejorar, establecer objetivos e implementar un plan de acción consciente. En este contexto, las estrategias del ecosistema individual tienen un papel fundamental, ya que permiten explorar y comprender en profundidad los aspectos de la vida de una persona para estar bien consigo misma.

El ecosistema individual se refiere a las capacidades internas y al contexto que influyen en la vida de una persona, incluyendo sus valores, creencias, emociones, habilidades, relaciones personales, entorno laboral y social, entre otros. Este conjunto de

capacidades da forma al diálogo interior del coachee en cuanto a las creencias que manifiesta sobre el medio ambiente. De ser necesario, el coach, a través de la comunicación y la aplicación de estrategias, redirige las creencias del coachee hacia un estado positivo vinculado al contexto ecológico.

Las estrategias del ecosistema individual en el coaching ecológico son variadas y tienen como finalidad que el coachee se asuma como una persona ecológica y responsable del medio ambiente. La persona ecológica realiza acciones que pueden parecer sencillas en el cuidado del planeta; sin embargo, cada acción por minúscula que sea está contribuyendo a la preservación y restauración de la naturaleza.

Al trabajar en el ecosistema individual, el coachee puede adquirir una mayor conciencia de sí mismo, de sus necesidades y deseos, y de cómo sus acciones y prácticas afectan su propia vida y la vida de otros. Esto puede llevar a una mayor autoaceptación, autoconfianza y autoestima, así como a una mayor capacidad para gestionar el estrés, resolver conflictos y tomar decisiones más acertadas en diferentes áreas de su vida.

Estas estrategias también son fundamentales para apoyar a las personas a adquirir autoconciencia, autoconocimiento y autogestión, con el propósito de mejorar su rendimiento, bienestar y calidad de vida en todos los aspectos. Al integrar estas estrategias en el proceso de coaching se pueden lograr resultados más efectivos y duraderos, para que las personas alcancen su máximo potencial y disfruten una vida plena y satisfactoria.

### *Establecimiento de metas personales*

La estrategia establecimiento de metas individuales es esencial en los procesos del coaching ecológico, porque las metas cualitativas y cuan-

titativas marcan la trayectoria del cumplimiento del proyecto de vida de cada persona. A continuación se describen los pasos recomendados para establecer metas claras durante una sesión de coaching:

- a) Definir la meta: el primer paso es identificar la meta que la persona desea alcanzar en la sesión. Se recomienda aplicar la metodología SMART para determinar que la meta sea: específica (*Specific*), medible (*Measurable*), alcanzable (*Achievable*), realista (*Realistic*) y se logre en un tiempo considerado (*Time-bound*). También puede utilizarse el modelo GROW de Graham Alexander: metas (*Goals*), realidad (*Reality*), opciones (*Options*) y voluntad y compromiso (*Will*). Esto facilita el control del proceso de seguimiento, evaluación y realización de la meta.
- b) Analizar el contexto: una vez identificada la meta, procede analizar el contexto de la persona. Esto incluye identificar los recursos con los que cuenta, las posibles barreras y obstáculos que puedan surgir, así como las fortalezas y debilidades para lograr las metas. Se recomienda aplicar la plantilla del FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas).
- c) Proyectar un plan de acción: consiste en plasmar paso a paso las acciones que deben seguirse para cumplir las metas establecidas, cada acción supone el cumplimiento de la anterior porque existe una secuencia planificada. El plan se elabora con metas que se puedan lograr, considerando las capacidades y habilidades del coachee en función de cada acción. Con esta estrategia, el coach transmite el aprendizaje al coachee, que consiste en que la planeación conduce al éxito de las metas para lograr los propósitos del cambio establecido.
- d) Identificar los pasos a seguir: es importante desglosar el plan de acción en pasos pequeños y concretos que la persona pueda seguir de manera progresiva. Esto ayudará a evitar la

sensación de estar abrumado y facilitará el seguimiento del progreso hacia la meta.

- e) Construir indicadores de recompensa: en cada acción lograda es conveniente establecer indicadores de recompensa como forma de reconocer el esfuerzo realizado y el éxito obtenido con el cumplimiento de cada objetivo. La suma de recompensas se traduce en el reconocimiento de la capacidad para alcanzar la meta establecida.
- f) Establecer el sistema de seguimiento y evaluación: por último, es fundamental contar con el sistema de seguimiento y evaluación que permita monitorear el progreso hacia las metas y realizar ajustes según sea necesario. Esto puede incluir reuniones regulares de seguimiento, la revisión de los indicadores de éxito y la adaptación del plan de acción si es necesario.

En el coaching ecológico cuando se habla de “acción” se refiere a lo que se hace sesión por sesión. En cada sesión se establece el qué, el cómo y para qué. La comunicación entre coach y coachee fluye con base en preguntas y respuestas que van sucediendo en el aquí y ahora de cada sesión. Por esto, la estrategia de metas personales es una forma objetiva de medir el cambio de mentalidad a través de reconocer lo realizado con acciones específicas.

### *La escucha activa*

La estrategia de coaching ecológico en la escucha activa es aplicada para establecer una comunicación efectiva y empática entre el coach y el coachee, desarrollando un interés genuino por sus preocupaciones, emociones y perspectivas. Se demuestra empatía a través de gestos, expresiones faciales y palabras de apoyo. A continuación se describen los pasos para aplicar esta estrategia de manera efectiva:

- a) Preparación mental: antes de iniciar la sesión de coaching es importante que tanto el coach como el coachee se preparen mentalmente para escuchar activamente. La relajación a través de ejercicios de respiración ayuda para conectarse en la escucha. El coach y el coachee se sincronizan para escuchar y hablar, mientras uno habla el otro escucha.
- b) Ser empáticos: tanto el coach y como el coachee deben evitar emitir juicios de lo que escuchan o adelantar suposiciones. Para Rogers (1972), la empatía consiste en colocarse en los zapatos del otro: “empatía consiste en entender como el otro y sentir como el otro, pero sin ser el otro”. Es mostrar interés genuino por las preocupaciones, emociones y perspectivas del otro, y también demostrar comprensión a través de gestos, expresiones faciales y palabras de apoyo.
- c) Eliminar las distracciones: durante la sesión de coaching es importante eliminar cualquier distracción que pueda interferir con la escucha activa. Esto incluye apagar dispositivos electrónicos, cerrar puertas y evitar interrupciones externas que puedan distraer tanto al coach como al coachee.
- d) Escuchar con atención: la atención plena reside en la concentración del coach y el coachee en el instante de la escucha activa para evitar distracciones o descontextualizar lo que se escucha. El paso más importante de la escucha activa es escuchar con atención y empatía lo que el coach y el coachee se comunican. Apropiarse del mensaje transmitido para comprender lo que se escuchó, y hacer preguntas pertinentes que aclaren dudas, como: ¿qué papel representas en el problema y en la solución que buscas? ¿Qué rescatas de lo que escuchas que te ayude a encontrar más de una solución al problema que necesitas resolver?
- e) Reflejar emociones y sentimientos: durante la conversación, el coach debe reflejar las emociones y sentimientos del

coachee para demostrar que comprende su situación y perspectivas. Esto se puede lograr repitiendo las palabras clave que ha utilizado el coachee, mostrando así que se le escucha activamente. Por ejemplo: “Es maravilloso lo que expresas sobre verte de forma diferente en el futuro, Si tuvieras una varita mágica y pudieras ver el futuro, ¿qué cambios observarías en ti?”

- f) Validar la comunicación del coachee: es importante que el coach valide la comunicación del coachee, reconociendo sus argumentos, emociones y sentimientos de manera positiva. Esto construye una relación de confianza y fomenta un ambiente de apertura y aceptación.
- g) Resumir y sintetizar la información: al finalizar la conversación, el coach debe resumir y sintetizar la información clave recibida del coachee. Esto ayuda a clarificar los puntos importantes de la conversación, establecer metas y objetivos claros y planificar las decisiones a tomar.

La estrategia de coaching ecológico escucha activa consiste en prepararse mentalmente, establecer una conexión empática, eliminar distracciones, escuchar con atención, reflejar emociones y sentimientos, validar la comunicación del coachee, y resumir y sintetizar la información. Al practicar esta estrategia de manera constante, el coach podrá mejorar la calidad de sus sesiones de coaching y apoyar de manera efectiva el desarrollo personal y profesional de sus coachees.

### *Hacer preguntas poderosas*

El coaching ecológico es un modelo didáctico orientado al autoexamen de la persona, cuestionando sus limitaciones y obstáculos.

los que le impiden hacer cambios para convertirse en una persona ecológica y responsable en el cuidado de la naturaleza a partir de sus hábitos cotidianos. A continuación se presentan los pasos de esta estrategia de coaching ecológico para hacer preguntas poderosas, con ejemplos de preguntas que se podrían realizar en cada paso:

- a) Establecer confianza: antes de empezar las preguntas poderosas es fundamental establecer confianza con el coachee. El coach debe demostrar empatía, validar sus emociones y mostrar un interés genuino en su bienestar. Ejemplos de preguntas: ¿cómo te sientes en este momento? ¿Qué pensamientos se te vienen a la mente en este momento? ¿Qué quisieras hacer en este momento?
- b) Fijar objetivos: el coachee con apoyo del coach establece sus objetivos y metas a través de preguntas que deban reflexionarse y conducir al cambio personal. Ejemplo de pregunta: ¿cuál es el resultado que te gustaría lograr con este proceso de coaching?
- c) Explorar la situación actual: el siguiente paso es explorar la situación actual del coachee, identificando sus fortalezas, debilidades, recursos disponibles y obstáculos que puedan estar impidiendo el logro de su objetivo. Se puede utilizar el modelo CAME: corregir debilidades, afrontar amenazas, mantener fortalezas y explorar oportunidades. Ejemplos de preguntas: ¿qué te impide avanzar hacia tu objetivo en este momento? ¿Qué recursos tienes para salir de la situación que describes? ¿Qué ventajas observas que tienes para lograr lo que te propones?
- d) Desafiar creencias limitantes: en este paso, el coach debe ayudar al coachee a identificar y cuestionar sus creencias limitantes, aquellas ideas que están frenando su progreso y limitando su potencial. Se puede aplicar la siguiente

ruta: identificar y escribir la creencia limitante, cuestionar esa creencia, reencuadrar de forma positiva, visualizar la creencia positiva reencuadrada y actuar con la creencia reencuadrada de forma positiva. Ejemplos de preguntas: ¿qué creencias te están impidiendo avanzar hacia tu objetivo? Si tu creencia negativa te dijera algo positivo, ¿qué sería?

- e) Generar opciones y soluciones: una vez identificadas las creencias limitantes, el coach debe ayudar al coachee a generar opciones y soluciones para superar los obstáculos y avanzar hacia su objetivo. Siempre hay más de una solución y es importante identificar todas las opciones para que el coachee pueda elegir la que sienta o piense que es la mejor. Ejemplo de pregunta: ¿qué acciones podrías tomar para superar los obstáculos que identificaste?
- f) Compromiso y acción: por último, el coach debe ayudar al coachee a comprometerse con un plan de acción concreto, estableciendo metas claras, plazos y medidas de seguimiento. Ejemplos de preguntas: ¿qué acciones específicas tomarás para avanzar hacia tu objetivo esta semana? ¿Qué necesitas hacer para lograr el objetivo que te has trazado para esta semana?

La estrategia de coaching para hacer preguntas poderosas es efectiva. Ayuda a las personas a reflexionar, tomar decisiones y alcanzar sus objetivos de manera más consciente y efectiva.

### *Autoconocimiento*

La estrategia de autoconocimiento en el coaching ecológico consiste en conocerse a uno mismo. Es un ejercicio de introspección y reflexión para comprender y explicar nuestras emociones, pen-

samientos y conductas. De esta forma, uno se valora a sí mismo para regular de forma positiva su bienestar. En otras palabras, el autoconocimiento es una fase fundamental en el proceso de coaching ecológico, ya que permite al coachee conocerse a sí mismo, identificar sus fortalezas y debilidades, así como sus valores, creencias y motivaciones. A continuación, se detalla la secuencia de la estrategia de coaching del autoconocimiento, junto con ejemplos de preguntas que podrían utilizarse en cada etapa:

- a) Reflexión y autoevaluación: en esta etapa, el coachee se toma un tiempo para reflexionar sobre sí mismo, sus experiencias pasadas, sus logros, sus áreas de mejora y, sobre todo, lo que realmente desea en la vida. Algunas preguntas que podrían utilizarse en esta etapa son: ¿cuáles son tus mayores logros hasta ahora? ¿Cuáles son tus principales habilidades y fortalezas? ¿Qué aspectos de tu vida te gustaría mejorar? ¿Cuáles son tus principales valores?
- b) Identificación de creencias limitantes: en esta etapa, el coachee identifica aquellas creencias o pensamientos limitantes que pueden obstaculizar su desarrollo personal y profesional. Algunas preguntas clave en esta etapa podrían ser: ¿qué creencias tienes sobre ti mismo que pueden limitar tu potencial? ¿Qué te impide alcanzar tus objetivos? ¿Cómo te hablas a ti mismo cuando enfrentas un desafío?
- c) Descubrimiento de motivaciones y pasiones: en esta etapa, el coachee investiga cuáles son sus motivaciones reales, qué es lo que le apasiona y le da energía, y cuáles son sus metas y objetivos a largo plazo. Algunas preguntas que podrían ayudar en esta etapa incluyen: ¿qué es lo que realmente te motiva en la vida? ¿Qué actividades te hacen sentir más vivo y entusiasmado? ¿Cuáles son tus metas y sueños a largo plazo?

- d) Planeación de cambio: al finalizar el proceso de autoconocimiento, el coachee puede establecer un plan de cambio, ya que ahora se encuentra en una postura en la que reconoce aciertos y errores, potencialidades y debilidades que forman parte de su actuar. Sirven de guía en esta etapa preguntas como: ¿qué cambios o acciones implementarías para alinear-te con tus valores y metas? ¿Cómo puedes intervenir en la satisfacción de las necesidades sin dañar más a la naturaleza? ¿Cómo valoras el avance o la necesidad de ajustar tu plan?

La estrategia de coaching del autoconocimiento es un proceso profundo y transformador que apoya a las personas a desarrollar conciencia de sí mismas, identificar valores y metas, y tomar acciones concretas para alcanzar su máximo potencial. El uso de preguntas poderosas y reflexivas en cada etapa del proceso puede facilitar la exploración y el descubrimiento personal del coachee.

### *Fomentar la reflexión*

La estrategia de fomentar la reflexión es esencial en el coaching ecológico, ya que facilita al coachee tomar conciencia de sus pensamientos, emociones, creencias y comportamientos. Esto le permite reflexionar sobre ellos y generar *insights* que le ayuden a alcanzar sus objetivos. A continuación, se presentan los pasos para fomentar la reflexión durante una sesión de coaching, junto con ejemplos de preguntas que se pueden hacer en cada paso:

- a) Escuchar dinámicamente: el coach debe prestar total atención al coachee, mostrando empatía y comprensión. Esto permite que el coachee se sienta escuchado y comprendido, lo que aumenta su confianza y disposición a reflexionar.

Ejemplo de preguntas: ¿qué te hizo sentir de esa manera?  
¿Qué piensas que lograste esta semana?

- b) Plantear preguntas detonadoras: ejemplo de preguntas que pueden plantearse: ¿qué crees que te impide avanzar hacia tus objetivos? ¿Qué harías diferente de lo que hiciste en esta semana si piensas que debes hacerlo mejor? Las respuestas suponen detonar la reflexión del coachee.
- c) Reconocimiento de la conciencia: una forma de conocer la conciencia que tiene el coachee respecto a un tema es a través de preguntas: ¿qué creencias sobre ti mismo podrían estar limitando tu capacidad de lograr lo que deseas? ¿Qué fortaleza posees que crees que no lo es, pero sí lo es?
- d) Cuestionar creencias limitantes: a través de preguntas el coach interroga al coachee: ¿qué pasaría si cambiaras tu forma de pensar sobre esta situación? ¿Sabes qué puedes cambiar? ¿Qué tienes que hacer con tus pensamientos que te limitan a cambiar cuando sabes que debes cambiar?
- e) Plantear soluciones: un enjambre de soluciones resultan de preguntas: ¿qué otras alternativas podrías considerar para abordar este problema? ¿Cuál es la mejor solución entre todas las que identificas para resolver lo que quieres?
- f) Tomar decisiones: es común que al momento de decidir surjan dudas, para aclarar esas dudas se recurre, a preguntas: ¿cuál de estas opciones te parece la más adecuada para ti en este momento? ¿Por qué es la solución adecuada?

Fomentar la reflexión en el coaching ecológico implica ayudar al coachee a explorar sus pensamientos, emociones y acciones, cuestionar sus creencias limitantes, generar nuevas perspectivas y ejecutar acciones para alcanzar sus metas. La estrategia de preguntas detonadoras se complementa con la escucha activa porque es la forma en que se establece el diálogo entre coach y coachee.

*Empatizar con el coachee*

Lograr la empatía con el coachee es una estrategia fundamental en el coaching ecológico. Consiste en crear relaciones de empatía con el coach y con la naturaleza para potenciar las experiencias emocionales. También se utiliza para establecer una relación emocional con el coachee, al demostrar genuino interés por entender su situación y ayudarlo en su proceso de cambio y crecimiento personal. Los pasos para aplicar la estrategia de empatía con el coachee son los siguientes:

- a) Escucha activa: el primer paso para lograr la empatía con el coachee es escuchar activamente lo que está diciendo. Es importante que tanto el coachee como el coach estén en sintonía en sus habilidades de comunicación. El coach debe hacer preguntas abiertas para que el coachee pueda expresar libremente lo que piensa y siente. Ejemplo de preguntas: ¿cómo te sientes con respecto a las acciones que realizas en tu ecología personal? ¿Estás manejando de manera sostenible las emociones que sientes que te ayudan a ti mismo?
- b) Mostrar interés: demostrar interés genuino por la situación del coachee y por sus emociones. Hacerle saber que como coach estás ahí para apoyarlo y ayudarlo a encontrar soluciones. Ejemplo de preguntas: ¿qué es lo más importante para tí en este momento en tu proyecto de vida ecológica? ¿Manejas tus emociones ante cambios personales en el medio ambiente en que te desenvuelves?
- c) Conocer las emociones: para conocer las emociones del coachee que están presentes en determinado momento, se pueden hacer preguntas como: ¿te afectan emocionalmente ciertas situaciones que te sobrepasan ante un clima que sientes adverso para lograr la empatía? ¿Logras relaciones

emocionales equilibradas ante las adversidades de tu ecología personal?

- d) Compartir experiencias: compartir tus propias experiencias personales como coach puede ayudar al coachee a sentirse más cómodo y conectado contigo. Sin embargo, es importante no centrar la atención en ti mismo, sino en cómo tu experiencia puede ser útil para él. Ejemplo de preguntas: ¿alguna vez has pasado por una situación similar a la mía, en la que pongas en juego tus auténticas emociones? ¿Qué consideras que te puede ayudar a superar tus propias limitaciones emocionales con lo que te comparto de mi experiencia ecológica?
- e) Ofrecer apoyo: una vez que hayas logrado la empatía con el coachee es importante ofrecerle tu apoyo incondicional y confianza en su capacidad para resolver la situación que está enfrentando. Ejemplo de pregunta: ¿te puedo apoyar en este proceso de cambio de tu ecología personal?

La estrategia de alcanzar la empatía con el coachee es fundamental para establecer una conexión emocional con el coach, quien está apoyando su proceso de cambio. Es importante empatizar tanto en lo objetivo, como en lo subjetivo, al escuchar tanto las acciones, como las emociones que expresa el coachee.

## ESTRATEGIAS DEL ECOSISTEMA FAMILIAR

El coaching ecológico es un modelo didáctico aplicado a la familia en el desarrollo de sus metas y objetivos a través de un proceso de transformación personal. En este sentido, las estrategias del ecosistema familiar son fundamentales en el coaching, ya que permiten abordar de manera integral las dinámicas y relaciones que influyen en la vida de un individuo.

El ecosistema familiar se refiere al conjunto de interacciones, relaciones y patrones de comunicación que se establecen dentro de una familia. Estas dinámicas familiares tienen influencia significativa en la manera en que los integrantes de la familia se perciben a sí mismos, en sus creencias, valores, conductas y comportamientos, así como en sus capacidades y habilidades para establecer y mantener relaciones saludables entre todos los integrantes.

Por lo tanto, al utilizar las estrategias del ecosistema familiar en el coaching ecológico, se identifican, describen y exploran profundamente las influencias, experiencias e incertidumbres familiares que han moldeado las relaciones y comunicaciones de una persona consigo misma y con los demás. Esto facilita el entendimiento de las interacciones familiares en su contexto social y natural.

Al analizar el ecosistema familiar, el coach puede ayudar al coachee a identificar creencias limitantes, roles consolidados y patrones de comunicación disfuncionales que puedan estar obstaculizando su desarrollo. De esta manera, se pueden plantear estrategias y acciones concretas para modificar o transformar estas dinámicas y promover un cambio positivo en la vida del coachee.

Las estrategias del ecosistema familiar en el coaching ofrecen la posibilidad de sanar heridas emocionales y resolver conflictos estancados que pueden estar afectando la vida personal y profesional del coachee. Explorar la historia familiar y las experiencias pasadas permite al coachee comprender y aceptar mejor sus propias emociones, así como fortalecer su autoestima y autoconfianza.

Las estrategias del ecosistema familiar en el coaching ecológico son fundamentales para abordar de manera integral las influencias y experiencias que han dado forma a la identidad y el comportamiento de una persona. Al explorar y comprender estas dinámicas familiares se pueden identificar y superar obstáculos, promover cambios positivos y potenciar el crecimiento personal y profesional del coachee.

## *Feedback* constructivo

El *feedback* constructivo es una estrategia de comunicación aplicada para retroalimentar de manera positiva. Está enfocada en mejorar las interacciones de la persona con su familia. Se caracteriza por ser específica, objetiva, equilibrada y propositiva. Es decir, se centra en señalar comportamientos o acciones concretos, sin juzgar ni criticar a la persona en su relación familiar, y ofrece sugerencias o consejos para ayudar a mejorar en el futuro.

El objetivo del *feedback* constructivo es potencializar el aprendizaje, la reflexión y el crecimiento de la persona, permitiéndole conocer sus fortalezas y puntos de mejora para continuar creciendo en su ecosistema familiar. Con esta estrategia se promueve la comunicación efectiva, el trabajo en familia y la construcción de relaciones positivas y colaborativas.

- a) Observación: observar el comportamiento o desempeño de la persona a la que se quiere ofrecer *feedback* constructivo de manera atenta y objetiva permite identificar los aspectos que están funcionando bien y aquellos que podrían mejorar en su relación familiar. Las preguntas que se pueden realizar son: ¿cómo te sientes con tus relaciones familiares? ¿Qué te interesaría cambiar en tu relación con el desarrollo sostenible con cada uno de los integrantes de tu familia?
- b) Establecer objetivos claros: antes de dar el *feedback*, asegúrate como coach de tener claros los objetivos que quieres lograr con el coachee con esta retroalimentación: ¿qué quieres que la familia aprenda o mejore gracias a tu *feedback* con relación al ecosistema familiar? Para esto puedes preguntar: ¿cómo crees que podrías seguir mejorando en la comunicación con tu familia? ¿Qué tendrías que hacer para que, junto con tu familia, tuvieran mejor relación con el medio ambiente?

- c) Ser específico: al ofrecer la retroalimentación, especifica los aspectos que se quieren destacar. Evita generalidades y enfócate en comportamientos concretos y observables para evitar distorsiones cognitivas en el coachee. Las preguntas sugeridas pueden ser: ¿qué acciones concretas has realizado para lograr los objetivos ecológicos establecidos? ¿Cuáles han sido los resultados obtenidos hasta el momento en el cambio con tu familia con respecto al consumo?
- d) Reencuadre constructivo: asegúrate como coach de que tu *feedback* sea constructivo, es decir, que esté enfocado en el crecimiento y aprendizaje del coachee, en lugar de juzgar o criticar su desempeño. Utiliza el reencuadre para construir una narrativa de posibilidad y cambiar de forma positiva lo negativo. Algunas preguntas que pueden plantearse son: si el enojo que tienes con tu familia tuviera algo que decirte para mejorar tu relación con ella, ¿qué te diría? Imagínate que eres el héroe de tu propia película familiar, ¿qué guion actuarías para sentirte bien contigo mismo y no herirte ni herir a tu familia?
- e) Establecer un plan de acción: una vez que hayas brindado el *feedback* constructivo como coach es importante colaborar con la familia para diseñar el plan de acción que contemple metas, objetivos, procedimientos y tareas para mejorar en las áreas identificadas. Apoya y motiva a la persona, ofreciendo tu ayuda y apoyo cuando sea necesario. Ejemplo de preguntas: ¿cómo puedes apoyarte en este proceso de cambio? ¿Qué puedes hacer y qué debes aceptar de lo que no puedes hacer?
- f) Reforzar el esfuerzo: al brindar *feedback* constructivo es importante comunicar de forma clara y respetuosa las observaciones y recomendaciones como coach. Utiliza un lenguaje positivo y no juzgues ni etiquetes al coachee, enfócate

en los hechos y comportamientos concretos. Ejemplo de preguntas: reconozco que has sido muy creativo en reencuadrar de forma constructiva adversidades, ¿qué continuarás trabajando en este sentido? Para continuar apoyándote, ¿qué reencuadre harías de nuestra relación como coach y coachee?

La estrategia de brindar *feedback* constructivo en coaching ecológico requiere establecer una relación de confianza, observar y recopilar información relevante, identificar fortalezas y áreas de mejora, comunicar de forma clara y respetuosa, y establecer un plan de acción colaborativo. Mediante el uso adecuado de preguntas abiertas y reflexivas, el coach puede guiar a la persona hacia un crecimiento y desarrollo personal y profesional.

### *Impulsar la toma de decisiones*

El coaching ecológico es una didáctica de comunicación cuyo objetivo principal es acompañar a las personas en la toma de decisiones de forma consciente, responsable y sostenible con relación al ecosistema familiar, teniendo en cuenta el impacto que sus decisiones puedan tener en su entorno familiar y en el medio ambiente social. La estrategia de impulsar la toma de decisiones en el coaching ecológico es fundamental para lograr un cambio positivo a nivel individual y a nivel familiar. A continuación, se describen los pasos a seguir para desarrollar la estrategia de la toma de decisiones en el coaching ecológico:

- a) Identificación del problema: el primer paso es identificar la situación o problema que exige tomar una decisión. Es importante tener claro cuál es el contexto en el que se

encuentra la persona, cuáles son sus objetivos y qué impacto puede tener la decisión en su entorno. Es importante hacer preguntas como: ¿qué quieres resolver con respecto a una decisión que tienes pendiente en tu ambiente familiar? ¿Cómo considerarías resuelta la situación con tu familia, ya que de ti depende la decisión que debes tomar al respecto?

- b) Exploración de opciones: una vez identificada la situación, es necesario explorar la diversidad de opciones posibles para tomar la decisión. El coach apoya al coachee en la generación de alternativas de solución. Preguntas útiles pueden ser: ¿ya valoraste que todo problema familiar que debes resolver a partir de lo que te toca tiene más de una solución? ¿Consideras que la mejor decisión es la que emprendes en el aquí y ahora para superar la situación problemática del medio ambiente que te conflictúa con tu familia?
- c) Evaluación de consecuencias: una vez identificadas todas las opciones, es importante evaluar las consecuencias de cada una. En este sentido, el coaching ecológico promueve la reflexión sobre el impacto de cada decisión en el entorno y en el medio ambiente familiar, fomentando la responsabilidad y la solidaridad. Se puede reflexionar con una pregunta que genera confusión constructiva como: ¿qué es lo peor que puede suceder si mejora la situación que quieres resolver con tu familia a partir de tu decisión x? ¿Por qué las consecuencias son positivas?
- d) Identificación de valores y creencias: otro paso fundamental en la estrategia de toma de decisiones en el coaching ecológico es identificar los valores y creencias de la persona. Los valores son guías que orientan nuestras acciones y decisiones, por lo que es importante tener claridad sobre cuáles influyen en la toma de decisiones. Por ejemplo, el coach puede preguntar al coachee: ¿qué valores coinciden entre los tuyos

y los de tu familia que contribuyan a evaluar tu decisión con respecto a la protección ecológica?

- e) Definición de un plan de acción: una vez exploradas las opciones, evaluadas las consecuencias y aclarados cuáles son los valores y creencias, es importante definir un plan de acción que sustente la decisión tomada. En este último paso, el coach acompaña a la persona en la elaboración del plan de acción con objetivos claros y medibles, que reflejen sus valores y contribuyan a tener el impacto positivo esperado en su entorno.

La estrategia de impulsar la toma de decisiones en el coaching ecológico es un proceso que implica identificar la situación, explorar opciones, evaluar consecuencias, identificar valores y creencias, y definir un plan de acción. A través de este proceso, se busca promover decisiones conscientes, responsables y sostenibles que contribuyan al bienestar de la persona y su entorno familiar.

### *Sintonía familiar*

La estrategia de sintonía familiar del coaching ecológico se centra en la comunicación y las interacciones dentro de la familia. Parte del supuesto de cada integrante tiene sus propias necesidades, deseos y perspectivas, y busca crear un espacio donde todos puedan expresar sus pensamientos y emociones de manera abierta y sincera.

Esta estrategia se centra en identificar y abordar los conflictos y tensiones familiares, así como en establecer metas y objetivos compartidos para mejorar la convivencia y el entendimiento mutuo. El coach familiar ayuda a los integrantes a trabajar juntos para solucionar problemas, construir una comunicación efectiva y fortalecer los lazos familiares.

La estrategia de sintonía familiar en el coaching ecológico también involucra trabajar en el desarrollo de competencias blandas como la empatía, la escucha activa, la solución de conflictos y la colaboración. A través de esta estrategia se busca promover un ambiente familiar saludable, en el que todos los miembros se sientan escuchados, valorados y apoyados en sus esfuerzos por crecer y mejorar juntos. Las etapas de desarrollo de esta estrategia son:

- a) Establecer un ambiente de confianza: es importante generar un clima seguro y de confianza para que los integrantes de la familia se sientan cómodos y puedan expresar sus ideas y sentimientos sin temor a ser juzgados.
- b) Escuchar de forma dinámica: el diálogo interno del coachee y la comunicación con el coach deben ser dinámicos, al considerar a todos los integrantes de la familia para conocer sus expectativas y compromisos, lo que significa estar en sintonía.
- c) Identificar los objetivos y metas familiares: es crucial que la familia establezca metas y objetivos claros que deseen alcanzar juntos, ya que esto ayudará a mantener el enfoque durante el proceso de sintonía. Esto se logra a partir de una conversación con la mediación del coachee.
- d) Fomentar la comunicación asertiva: la comunicación asertiva entre los integrantes de la familia consiste en expresarse libremente sin temor a ser enjuiciados o recriminados. Es una comunicación honesta, con tiempos regulados y normas explícitas para evitar recriminaciones o insultos entre los miembros de la familia.
- e) Identificar y abordar los conflictos: es fundamental identificar los conflictos y problemas que existen en la familia y encontrar maneras constructivas de abordarlos y resolverlos. En este contexto, los conflictos son aquellos que involucran

a todos los integrantes, presentes o no presentes en el encuentro familiar.

- f) Fomentar la colaboración y el trabajo en familia: se debe incentivar la cooperación y el trabajo entre los integrantes de la familia, fomentando la unión y la solidaridad. Cada integrante deberá identificar su rol y su relación con los demás miembros de la familia.
- g) Celebrar y evaluar logros: es importante reconocer y celebrar los logros y avances que la familia haya alcanzado, para motivarlos a seguir trabajando en sintonía. También es necesario hacer evaluaciones periódicas para verificar el progreso de la familia y ajustar el enfoque si es necesario para conseguir los objetivos establecidos.

### *Espejo reflejo*

El espejo reflejo en familia es una estrategia utilizada en el coaching ecológico que consiste en reflejar de manera empática y objetiva las emociones, pensamientos, conductas y comportamientos de los integrantes de la familia durante una sesión de coaching. En esta estrategia, el coach actúa como un espejo, al permitir que los miembros de la familia se observen a sí mismos y a los demás de manera más clara y consciente. La finalidad es que cada integrante de la familia pueda comprender mejor sus propias perspectivas, creencias y patrones de comportamiento ecológico, así como también entender a los demás integrantes de la familia.

El coach utiliza preguntas abiertas, retroalimentación (*feedback*) positiva y afirmaciones para apoyar a los integrantes de la familia a reflexionar sobre sus propias acciones y actitudes, y a comprender cómo estas impactan en el sistema familiar en su totalidad. A través del espejo reflejo en familia se fomenta la comu-

nicación abierta, la empatía, la comprensión mutua y el fortalecimiento de los vínculos familiares.

Esta estrategia puede ser especialmente útil para resolver conflictos familiares, mejorar la comunicación, promover la cohesión familiar y fomentar un ambiente de confianza y respeto en el hogar hacia el medio ambiente. Al verse reflejados de manera honesta y afectuosa, los miembros de la familia pueden adquirir una mayor conciencia de sí mismos y de los demás, lo que les ayuda a identificar aspectos que deben cambiar, mejorar o trabajar en conjunto para alcanzar un mayor bienestar, armonía familiar y responsabilidad ecológica. Las etapas de esta estrategia son:

- a) Identificar el objetivo a trabajar en la sesión de coaching familiar. Esto puede ser un conflicto específico, una dinámica negativa en la comunicación o cualquier otro tema que la familia quiera abordar.
- b) Explicar el concepto de espejo reflejo a la familia. Se trata de una estrategia en la que cada miembro de la familia actúa como un espejo para los demás, al reflejar sus emociones, comportamientos y patrones de comunicación.
- c) De ser posible todos los integrantes de la familia deben participar en las sesiones de reflexión para conocer su dinámicas y formas de vida. Para ello, pueden recurrir a preguntas como: ¿qué emociones y comportamientos están aportando al conflicto o problema familiar? ¿Cómo es que llegaron a esta situación?
- d) Realizar dinámicas que permitan a los miembros de la familia experimentar en primera persona la influencia de sus acciones en los demás. Esto puede incluir juegos o ejercicios de escucha activa.
- e) Fomentar la empatía entre los miembros de la familia. Estimular a los integrantes a colocarse en el lugar del otro,

para comprender como piensan, sienten y actúan basándose en la racionalidad y los valores fundamentales, y entender cómo nuestras acciones pueden afectar a los demás.

- f) Estimular la comunicación asertiva, fluida y respetuosa entre los integrantes de la familia. Los asiste para expresar sus sentimientos, necesidades y deseos de forma asertiva.
- g) Identificar patrones de comportamiento tóxicos o disfuncionales en la dinámica familiar y trabajar en su transformación. Esto puede incluir cambio de roles familiares, establecer límites sanos y mejorar la comunicación.
- h) Reflexionar sobre el progreso realizado durante la sesión y establecer objetivos y acciones concretas para mejorar la dinámica familiar en el futuro.
- i) Fomentar el trabajo colaborativo entre los integrantes de la familia para alcanzar sus metas y construir relaciones más saludables y satisfactorias.
- j) Continuar ofreciendo apoyo y acompañamiento a la familia para lograr el cambio y crecimiento, asegurándose de que se mantengan comprometidos con el trabajo conjunto.

### *Niveles de escucha Teoría U*

La estrategia de niveles de escucha de la teoría U del coaching familiar parte del supuesto de que la calidad de las conversaciones familiares puede mejorar significativamente si las personas aprenden a escuchar de manera profunda y empática. Esta estrategia se inspira en la teoría U, que propone que para lograr un cambio real y transformador es necesario conectar con nuestro ser profundo y auténtico. Cada uno de los integrantes de la familia debe aplicar las reglas de la escucha expresadas por parte del coach: escucha atenta, guardar silencio, esperar el turno para hablar,

sintonizar con el habla del otro, mantener contacto visual, estar relajados, no insultar ni gritar, tener paciencia, empatía y agradecer la participación.

En esta estrategia se reconocen cinco niveles de escucha que van desde el nivel más superficial hasta el más profundo:

- a) Escucha interna: en este nivel, la persona está más enfocada en su propio diálogo interno y en sus propias preocupaciones, por lo que no presta toda su atención a lo que la otra persona está comunicando.
- b) Escucha centrada entre el coachee y el coach: el coach se enfoca en escuchar activamente lo que expresa el coachee, con atención plena y comprensión de sus sentimientos, pensamientos y acciones.
- c) Escucha empática: en este nivel, los integrantes de la familia se reconocen en su forma afectiva al expresar sus emociones y sentimientos. En la familia existen lazos que los unen bajo una misma preocupación. Unidos por una conexión profunda, como venas comunicantes que dicen más que mil palabras, aflora en ellos su amor por la naturaleza, lo cual fortalece su vínculo familiar. Sus sentimientos se expresan de manera sensible y se refleja en sus acciones hacia el medio ecológico.
- d) Escucha de atención plena: en este nivel, la persona está totalmente presente en el momento, sin juicios ni distracciones, lo que permite una conexión más auténtica y significativa con la otra persona de la familia.
- e) Escucha generativa: en este nivel la persona trasciende a las palabras al conectarse con la intuición, la sabiduría interior y las posibilidades emergentes, lo que permite una conversación más creativa y transformadora con los integrantes de la familia.

Al aplicar la estrategia de niveles de escucha de la teoría U en la familia se puede fomentar una comunicación profunda, respetuosa y significativa entre sus miembros. Esto facilita la resolución de conflictos, refuerza los lazos familiares y fortalece el crecimiento personal de cada integrante de la familia.

### *Brecha de aprendizaje*

La estrategia de la brecha de aprendizaje en familia es una herramienta utilizada en el coaching ecológico para identificar las áreas en las que la familia necesita mejorar y crecer. Esta estrategia establece que cada familia tiene un manantial de aprendizaje a partir de la suma de conocimientos y experiencias de cada integrante. Este aprendizaje familiar es una fuente inagotable de recursos para sortear obstáculos e impulsar cambios. Para llevar a cabo la estrategia de la brecha de aprendizaje en familia se siguen los siguientes pasos:

- a) Identificación de la brecha: el primer paso consiste en identificar las áreas en las que la familia siente que necesita mejorar. Esto puede incluir problemas de comunicación, conflictos familiares, falta de cohesión familiar, relaciones de alto riesgo, problemas de salud, problemas escolares, problemas de consumo insostenible, entre otros.
- b) Definición de objetivos: una vez identificadas las áreas de mejora, se deben establecer metas claras, específicas y realistas que todos los miembros de la familia acepten y se comprometan a alcanzar.
- c) Análisis de la situación presente: la familia analiza la situación actual en relación con los objetivos establecidos. Es importante identificar las fortalezas y debilidades de la familia para trabajar en ellas de manera efectiva. Cada

integrante valora sus posibilidades y capacidades en la realización de los objetivos.

- d) *Planificación de acciones:* planificar las acciones necesarias para cerrar la brecha de aprendizaje, incluye la implementación de nuevas rutinas familiares, comunicación efectiva y resolución de conflictos, entre otras estrategias, con metas claras tanto individuales como colectivas.
- e) *Implementación y seguimiento:* poner en práctica las estrategias y hacer un seguimiento constante de los avances. Es importante evaluar continuamente el progreso y ajustar los cambios necesarios para alcanzar los objetivos familiares. El seguimiento debe ser constante con el fin de retroalimentar el proceso.
- f) *Celebración de logros:* finalmente, es importante reconocer y celebrar los logros alcanzados por la familia. Esto ayudará a fortalecer el vínculo familiar a motivar a todos a seguir trabajando. La celebración es parte importante para fortalecer la integración familiar, y debe considerarse la participación de cada integrante.

En este marco, la estrategia de la brecha de aprendizaje en familia logra identificar y cerrar las áreas de mejora en el núcleo familiar. Al seguir los pasos mencionados anteriormente se puede lograr un crecimiento y desarrollo significativos, lo que fortalece la unidad familiar y mejora su calidad de vida.

## ESTRATEGIAS DEL ECOSISTEMA SOCIAL

El coaching ecológico es un modelo didáctico que se utiliza para apoyar a las personas en la consecución de sus objetivos de desarrollo personal, profesional, social y ecológico. Sin embargo, en

ocasiones resulta insuficiente si no se tienen en cuenta las dinámicas del entorno en el que se desenvuelve el coachee. Es en este punto donde toman especial relevancia las estrategias del ecosistema social en el coaching, al incluir las relaciones de la persona con la sociedad y con el planeta.

El ecosistema social se refiere al conjunto de relaciones, grupos, instituciones, y estructuras sociales en las que una persona está inmersa, y que ejercen una influencia directa en su comportamiento, pensamientos y emociones. Por lo tanto, entender y trabajar con este ecosistema es fundamental para lograr un cambio efectivo en el coachee porque no es un agente aislado, sino una persona inserta en un universo social del planeta.

Las estrategias del ecosistema social en el coaching ecológico permiten al coach identificar y comprender la red de relaciones del coachee, así como las dinámicas de poder, los valores, las normas sociales y las barreras que pueden afectar su progreso. Con esta información, el coach puede diseñar estrategias personalizadas que consideran el contexto social del coachee, lo que aumenta las probabilidades de éxito en el proceso de coaching ecológico.

Al incluir el análisis del ecosistema social en el coaching ecológico se fomenta la conciencia crítica del coachee sobre las influencias externas que limitan su crecimiento. Esto le permite ser más consciente de su entorno y entender cómo puede influir en sus decisiones y acciones, lo que a su vez le ayuda a desarrollar estrategias para adaptarse o modificar su entorno de manera positiva.

La ventaja de las estrategias del ecosistema social en el coaching ecológico es que ayudan a fortalecer las relaciones interpersonales del coachee. Al comprender mejor su entorno social, el coachee mejora la comunicación, el entendimiento y la explicación de la realidad social, lo que contribuye a su bienestar y felicidad de forma analítica.

Las estrategias del ecosistema social en el coaching ecológico son fundamentales para lograr un cambio efectivo y sostenible en los coachees, ya que permiten comprender y trabajar con las influencias externas que afectan su desarrollo. La integración del análisis del entorno social en el proceso de coaching, potencia la efectividad de las sesiones y abre la posibilidad de crear cambios profundos y significativos en la vida del coachee.

### *Cuestionamiento de creencias de la identidad y diversidad sexual*

El cuestionamiento de creencias acerca de la diversidad sexual es una estrategia de gran importancia en el coaching ecológico, ya que permite a los individuos explorar y desafiar los prejuicios, estereotipos y creencias limitantes que tienen en relación con la diversidad sexual, tanto a nivel personal como en la familia y la sociedad. La identidad y diversidad sexual son las preferencias y orientaciones sexuales presentes en la sociedad, como la homosexualidad, bisexualidad, transexualidad, entre otras. Es fundamental que los coaches estén preparados para abordar estos temas de manera respetuosa y empática, ya que pueden surgir conflictos internos debido a la internalización de prejuicios y estigmas sociales.

El cuestionamiento de creencias en el coaching permite a los individuos reflexionar sobre sus propias ideas preconcebidas acerca de la diversidad sexual, identificar posibles sesgos o prejuicios que obstaculicen su desarrollo personal y profesional, y abrirse a nuevas perspectivas y formas de entender la sexualidad y la identidad de género. Al desafiar estas creencias limitantes, los coachees pueden fortalecer su autoconocimiento, aumentar su empatía hacia las personas con orientaciones sexuales o identidades de género diferentes a las suyas, y desarrollar una mentalidad más abierta y comprensiva.

En un contexto amplio, el cuestionamiento de creencias acerca de la identidad y diversidad sexual en el coaching ecológico contribuye al desarrollo de una sociedad inclusiva, diversa y respetuosa, donde todas las personas puedan vivir plenamente su identidad sin miedo a la discriminación y el rechazo. Además, se asegura que su identidad sea respetada en el contexto de los derechos humanos universales para garantizar una convivencia social plena. El coach debe proporcionar información objetiva al coachee sobre la identidad y diversidad sexual, impulsar el respeto a las orientaciones sexuales e identidades de género, así como rechazar los estigmas que enfrentan las personas que pertenecen a la comunidad LGBTQ+. También debe invitar al coachee a reflexionar sobre cómo esta información influye en sus creencias y actitudes hacia la diversidad sexual de una forma inclusiva.

El cuestionamiento de creencias acerca de la diversidad sexual en el coaching ecológico es una estrategia importante para promover la reflexión, el crecimiento personal y la aceptación de la diversidad en todas sus formas y cómo estas participan en la preservación del planeta. Los coaches deben ser abiertos al tratar estos temas de manera respetuosa, deben fomentar un entorno de apertura y comprensión hacia las diferencias individuales. Para llevar a cabo el cuestionamiento de creencias sociales acerca de la diversidad sexual en coaching, se pueden seguir los siguientes pasos:

- a) Identificar la creencia: el primer paso en la estrategia de cuestionamiento de creencias sobre la diversidad sexual en el coaching es identificar la creencia específica que el coachee tiene acerca de la diversidad sexual. Puede ser una creencia negativa, estereotipada o limitante en relación con la sexualidad de otras personas. Ejemplo de pregunta: ¿cuál es tu creencia actual sobre la diversidad sexual?

- b) Explorar el origen de la creencia: una vez identificada la creencia, es importante explorar de dónde proviene. Puede ser resultado de la educación recibida, experiencias personales o influencias culturales. Ejemplo de pregunta: ¿de dónde crees que proviene esta creencia? ¿Ha sido influencia de tu entorno familiar, social o cultural?
- c) Reflexionar sobre la validez de la creencia: en este paso, se invita al coachee a reflexionar sobre si la creencia que tiene respecto a la diversidad sexual es válida y basada en la realidad, o si es una construcción basada en prejuicios o estereotipos. Ejemplo de pregunta: ¿crees que tu creencia refleja la realidad de la diversidad sexual o es más bien una construcción basada en prejuicios?
- d) Examinar las consecuencias de la creencia: es importante que el coachee tome conciencia de las consecuencias que su creencia puede tener en su vida y en las relaciones con otras personas. Estas situaciones pueden llevar a comportamientos de discriminación, juicios injustos o falta de empatía. Ejemplo de pregunta: ¿has notado alguna consecuencia negativa en tus relaciones o en tu forma de ver el mundo debido a esta creencia?
- e) Replantear la creencia: se invita al coachee a replantear su creencia sobre la diversidad sexual, al cuestionar sus creencias y considerando otras perspectivas abiertas y respetuosas. Ejemplo de pregunta: ¿estás dispuesto a considerar otras perspectivas sobre la diversidad sexual que sean más inclusivas y respetuosas?
- f) Integrar una nueva perspectiva: por último, se anima al coachee a integrar una nueva perspectiva sobre la diversidad sexual, basada en la aceptación, el respeto y la diversidad. Ejemplo de pregunta: ¿cómo te sientes al adoptar una nueva perspectiva inclusiva sobre la diversidad sexual?

Al seguir estos pasos y con la formulación de las preguntas correspondientes, el coaching puede ayudar al coachee a cuestionar y reconstruir sus creencias limitantes sobre la diversidad sexual, y a promover la aceptación, el respeto y la comprensión hacia todas las formas de sexualidad, lo que también genera un ambiente inclusivo y empático.

### *Dibujo ciego sobre injusticias sociales*

El dibujo ciego es una estrategia artística que consiste en dibujar un objeto sin mirar el papel, manteniendo la vista fija en el objeto a dibujar. Esta estrategia es una propuesta original en el ámbito del coaching ecológico, como una herramienta para fomentar la creatividad, el enfoque y la concentración. En el contexto de las injusticias sociales, el dibujo ciego adquiere una relevancia especial, ya que permite a los participantes explorar y expresar sus emociones y percepciones de forma libre y sincera. Los integrantes de la sociedad se ven obligados a enfocarse en el proceso mismo del dibujo porque lo que dibujan es el contenido consciente o inconsciente de cómo perciben y viven las injusticias sociales. Es una forma de expresión que se plasma en el dibujo, permitiendo a los actores de la sociedad descubrir cómo se procesan racional y emocionalmente las injusticias sociales que enfrentan en su vida diaria.

El dibujo ciego puede ayudar a concienciar sobre las injusticias sociales al permitir a los participantes expresar de forma simbólica las diferentes problemáticas y desigualdades que existen en la sociedad. Debido a que no es posible controlar completamente el dibujo, se crea un espacio seguro para expresar de manera más auténtica y directa las injusticias que afectan a diferentes grupos y comunidades.

Esta estrategia también puede ser útil para generar empatía y sensibilización hacia las injusticias sociales, invitando a los parti-

participantes a experimentar la vulnerabilidad y la falta de control que muchas personas enfrentan a diario. Esto puede ayudar a los individuos a reflexionar sobre su propio privilegio y a tomar acciones concretas para abogar por la justicia social y la equidad. La estrategia del dibujo ciego es una herramienta en el coaching ecológico que se aplica para abordar las injusticias sociales, permite a los participantes explorar de manera íntima y personal sus emociones y pensamientos. Esto fomenta la empatía, la sensibilización y el compromiso con una sociedad justa, equitativa y basada en los derechos humanos, con el siguiente apoyo:

- a) Explorando la injusticia social: ¿qué aspecto de las injusticias sociales en el coaching ecológico quieres representar en tu dibujo? ¿Es la falta de accesibilidad a servicios de coaching ecológico para personas de bajos recursos, la discriminación de género en el ámbito del coaching o alguna otra injusticia en particular?
- b) Preparación para dibujar: toma un lápiz y un papel en blanco, y sitúate frente al objeto que deseas dibujar. En este caso sería útil tener imágenes o referencias relacionadas con la injusticia social que has elegido representar.
- c) Conectar emociones con el objeto de dibujo: cierra los ojos y concéntrate en la sensación que te produce la injusticia social que quieres plasmar en tu dibujo. ¿Qué emociones te genera esta situación? Intenta conectar con esas emociones antes de empezar a dibujar.
- d) Comienza el dibujo: toma el lápiz, colócalo sobre el papel y comienza el dibujo sin levantar el lápiz del papel y sin mirar lo que estás dibujando. Deja que la mano se mueva de forma intuitiva, siguiendo las sensaciones y emociones.
- e) Reflexiona respecto a lo que se dibuja: a medida que avanzas en tu dibujo, reflexiona acerca de cómo estás represen-

tando la injusticia social en el coaching. ¿Qué elementos están presentes en tu dibujo que puedan transmitir el mensaje que quieres comunicar?

- f) Mira profundamente el dibujo: una vez que hayas completado tu dibujo, obsérvalo por un momento con detenimiento. ¿Qué aspectos de la injusticia social que has representado son más evidentes en tu dibujo? ¿Qué elementos simbólicos o metafóricos has incluido para transmitir tu mensaje?
- g) Finalmente comparte tu dibujo: explica el proceso que seguiste para representar las injusticias sociales en el coaching ecológico a través de la estrategia de dibujo ciego. ¿Qué respuestas o reacciones generó tu obra en quienes la observaron? ¿Consideras que lograste comunicar eficazmente tu mensaje?

Este enfoque puede dar lugar a representaciones más impactantes y emotivas, que inviten a la reflexión y generen conciencia sobre las problemáticas que afectan a ciertos grupos o comunidades marginadas. El dibujo ciego sobre las injusticias sociales es una herramienta utilizada para visibilizar y denunciar las desigualdades y promover el cambio social.

### *Diferencial semántico del conflicto social*

La estrategia diferencial semántico es una herramienta utilizada en el coaching ecológico que tiene como objetivo identificar y analizar las diferencias semánticas del lenguaje de una persona para entender mejor sus pensamientos, emociones y creencias. Esta estrategia se retroalimenta en la teoría de la estructura de la personalidad de George Kelly (1963), que sostiene que las personas interpretan y dan sentido a su experiencia a través de sus construcciones personales.

En el coaching ecológico la estrategia diferencial semántico la aplica el coach, ya que le permite obtener información detallada sobre cómo el coachee percibe su entorno, sus relaciones y sus metas. Al emplear la estrategia diferencial semántico en el coaching ecológico, el coach puede ayudar al coachee a identificar y cuestionar las construcciones personales que están limitando su capacidad para lograr sus objetivos. Al analizar las diferencias semánticas en el lenguaje del coachee, el coach puede detectar patrones de pensamiento negativos o limitantes afectan su autoestima, su motivación o su capacidad para tomar decisiones efectivas.

La estrategia diferencial semántico en el coaching ecológico ayuda al coachee a explorar y clarificar sus valores, creencias y metas, y a alinear sus acciones con su visión de vida. Se deben identificar las diferencias semánticas en el lenguaje del coachee, de modo que el coach le ayude a reconocer y cambiar los patrones de pensamiento que no están alineados con sus objetivos, y a desarrollar nuevas construcciones personales que le permitan alcanzar el éxito y la satisfacción personal.

La estrategia diferencial semántico es una herramienta original en el coaching ecológico ayuda al coach a comprender mejor a su coachee, a identificar y cuestionar sus creencias limitantes, y a apoyarlo en el desarrollo de una mayor conciencia de sí mismo y de sus metas. Empleada de manera efectiva, esta estrategia permite al coach brindar apoyo al coachee para superar obstáculos, tomar decisiones más conscientes y lograr sus objetivos con mayor claridad y eficacia. Esta herramienta es importante para explorar y comprender los diferentes aspectos de un conflicto social. A través de una serie de pasos se busca identificar las causas subyacentes del conflicto, las emociones asociadas y las posibles soluciones. A continuación, se describe en detalle cómo se implementa esta estrategia en el contexto del coaching en conflictos sociales:

- a) Identificar el conflicto social: ¿cuál es el conflicto social específico que quieres abordar en el coaching ecológico? ¿Cómo influye este conflicto en tu vida personal o profesional? ¿Qué desencadenó este conflicto?
- b) Definir las posturas en el conflicto: ¿cuáles son las diferentes posturas o perspectivas involucradas en el conflicto social? ¿Cuáles son los intereses y valores subyacentes de cada una de estas posturas? ¿Cómo se manifiestan las emociones en cada una de las posturas?
- c) Explorar las emociones asociadas: ¿qué emociones experimentas cuando te enfrentas a este conflicto social? ¿Qué emociones crees que experimentan las otras personas involucradas? ¿Cómo influyen estas emociones en tu forma de abordar el conflicto?
- d) Analizar las posibles soluciones: ¿cuáles son las posibles soluciones que has considerado para resolver este conflicto social? ¿Qué obstáculos crees que impiden encontrar una solución a este conflicto? ¿Cómo podrías superar esos obstáculos y avanzar hacia una resolución?
- e) Establecer el plan de acción: ¿qué acciones concretas puedes realizar para abordar este conflicto social de manera efectiva? ¿Cómo puedes comunicar tus necesidades y preocupaciones de forma clara y respetuosa? ¿Qué pasos puedes seguir para lograr un consenso o acuerdo con las otras partes involucradas?

Implementar la estrategia de diferencial semántico en conflictos sociales es de gran ayuda para identificar las causas profundas del conflicto, entender las emociones involucradas y facilitar el proceso de resolución. Plantear preguntas precisas en cada paso está diseñado para que el coach guíe al coachee hacia una mayor claridad y conciencia sobre el conflicto social, fomentando así un proceso de transformación positiva y constructiva.

*Distorsiones colectivas en la política*

La estrategia de las distorsiones colectivas en la política del coaching ecológico es un fenómeno de gran relevancia, ya que puede influir significativamente en la forma de decidir, la manera de opinar y en la construcción de realidades compartidas. En el contexto político, las distorsiones colectivas se refieren a la posibilidad de que un grupo de personas altere la percepción de la realidad, manipule la información y genere un consenso artificial alrededor de ciertas ideas e intereses. Esto puede ocurrir a través de la desinformación, la manipulación emocional, la propagación de rumores o la creación de narrativas sesgadas que favorezcan a ciertos actores o partidos políticos.

En el coaching ecológico, las distorsiones colectivas pueden manifestarse en la manera en que un grupo de personas interpreta y aborda determinadas situaciones, conflictos o desafíos. Por ejemplo, un equipo de trabajo o político podría caer en la trampa de la conformidad y no cuestionar las decisiones del líder, incluso si estas no son las adecuadas. Del mismo modo, un grupo de coaching ecológico podría adoptar una visión negativa de sus propias capacidades, obstaculizando su desarrollo y crecimiento personal y profesional.

Para los coaches es fundamental estar atentos a las distorsiones colectivas que puedan surgir en los equipos que acompañan, ya que estas pueden afectar negativamente la dinámica grupal, la comunicación efectiva y la toma de decisiones. Es importante fomentar un clima de confianza, apertura y reflexión crítica, para evitar que las distorsiones colectivas se conviertan en obstáculos en el desarrollo del coaching ecológico. Las distorsiones tienen que ver con las concepciones personales de cada integrante del equipo sobre distintos aspectos, incluidas sus concepciones acerca de lo que acontece en la naturaleza. Entre las distorsiones colectivas

pueden encontrarse ideas como pensar que no existen riesgos para la vida ante el aumento de la contaminación, o que el calentamiento global es algo pasajero que no tiene que ver con sus acciones. Estas son ideas equivocadas de la realidad social y natural.

La estrategia de distorsión cognitiva en la política del coaching ecológico es un proceso que se utiliza para identificar y cambiar creencias o pensamientos irracionales que pueden estar afectando la percepción de la realidad en el coachee. Se incluyen los siguientes pasos:

- a) **Identificación de pensamientos distorsionados:** en este paso, el coach ayuda al coachee a identificar los pensamientos irracionales o distorsionados que están influyendo en su pensamiento y manera de actuar en el ámbito político: ¿cómo cambiar los pensamientos que se tienen sin sustento con evidencias de los hechos sociales?
- b) **Identificación de emociones asociadas:** una vez identificados los pensamientos distorsionados, el coach ayuda al coachee a reconocer las emociones que están asociadas a estos pensamientos: ¿qué emociones sientes cuando piensas en tus creencias políticas actuales?
- c) **Reto de las distorsiones cognitivas:** en esta etapa, el coach desafía al coachee a cuestionar la veracidad de sus pensamientos distorsionados y a buscar evidencia que los apoye o los refute: ¿qué pruebas tienes de que tu forma de pensar en política es la correcta?
- d) **Generación de pensamientos alternativos:** el coach guía al coachee en la generación de pensamientos alternativos más realistas y saludables, que le ayuden a tener una perspectiva más equilibrada sobre la política: ¿qué pensamientos podrían sustituir tus creencias actuales de forma más constructiva?

- e) Implementación de nuevos pensamientos: finalmente, el coach apoya al coachee en la implementación de los nuevos pensamientos en su vida política diaria, lo que fomenta el autocontrol y el cambio positivo en su percepción de la realidad: ¿cómo vas a poner en práctica tus nuevos pensamientos en tus acciones políticas futuras?

La estrategia de distorsión cognitiva en la política se refiere a la manipulación de la percepción de la realidad de las personas a través de discursos, mensajes y acciones que deforman la verdad y promueven una interpretación sesgada de los hechos. En este contexto, la estrategia se utiliza para influir en la opinión pública y las acciones de los ciudadanos, con un objetivo crítico hacia determinadas ideas, candidatos o partidos políticos.

Algunos ejemplos de estrategias de distorsión cognitiva en la política incluyen la exageración de logros o virtudes, la minimización de errores o defectos, la desinformación, la manipulación de emociones, el uso de falacias lógicas y la creación de teorías conspirativas. Estas estrategias buscan crear una imagen favorable de un determinado actor político o idea, y desacreditar a sus oponentes, generando confusión y polarización en la sociedad. Se busca incidir en la apreciación de la realidad de las personas con el fin de obtener apoyo y favorecer determinadas agendas políticas.

### *Cambio de la visión catastrófica de la sociedad*

La estrategia de cambio de la visión catastrófica de la sociedad en el coaching ecológico es de suma importancia, ya que permite tanto al coach como al coachee cambiar su perspectiva y adoptar un enfoque más positivo y constructivo ante la realidad que los rodea:

- a) En primer lugar, para el coach, esta estrategia le permite desempeñar su rol de manera más efectiva, al ayudar a sus coachees a superar la visión negativa y catastrófica que puedan tener de la sociedad y sus circunstancias contextuales. Cambiar esta visión en el coachee representa el desafío de demostrar que existe una manera diferente y más positiva de interpretar la realidad.
- b) En segundo lugar, para el coachee, esta estrategia es fundamental para poder librarse de la carga emocional y mental que conlleva una visión negativa y pesimista de la sociedad. Esto implica una transformación en su forma de pensar, sentir y actuar. Pensamientos positivos rehumanizados, sentimientos basados en la empatía y acciones constructivas son parte del desafío que el coachee debe asumir con el apoyo del coach.

Con un cambio de perspectiva y la adopción de una actitud más positiva, el coachee podrá desarrollar nuevas habilidades y estrategias para enfrentar los desafíos y obstáculos presentes en el entorno, lo que le permitirá alcanzar sus objetivos y metas de manera más eficaz.

La visión catastrófica de la sociedad en el coaching ecológico se transforma promoviendo un cambio positivo en la apreciación y comunicación de las personas con su entorno, al fomentar la innovación, la colaboración y el crecimiento personal y profesional. Esto contribuye a crear un ambiente positivo y constructivo en la sociedad en general, y a incentivar la empatía, la creatividad y la resiliencia en las personas.

La estrategia de cambio de la visión catastrófica de la sociedad en el coaching es esencial para impulsar un cambio positivo y constructivo, tanto para el coach como para el coachee. Adoptar una actitud optimista y proactiva permite superar los obstáculos y

retos presentes en el entorno, para facilitar a las personas alcanzar su máximo potencial y convertirse en agentes de cambio social. Esta estrategia es un proceso diseñado para ayudar al coachee a cambiar su percepción negativa de la sociedad y encontrar una visión más positiva y constructiva, que incluye las siguientes etapas:

- a) La primera etapa de esta estrategia consiste en identificar la visión catastrófica que tiene el coachee acerca de la sociedad. Algunas preguntas que el coach podría hacer en esta etapa son: ¿cuáles son las creencias negativas que tienes sobre la sociedad? ¿Qué pensamientos te generan estas creencias? ¿Cómo te sientes cuando piensas en la sociedad de esta manera?
- b) La segunda etapa de la estrategia consiste en cuestionar la validez de estas creencias catastróficas. Unas preguntas que el coach podría hacer en esta etapa son: ¿qué evidencia tienes de que las creencias que mantienes son ciertas? ¿Existen situaciones o ejemplos que demuestren lo contrario de lo que crees? ¿qué beneficios podrías obtener si cambiaras tu visión sobre la sociedad?
- c) La tercera etapa de la estrategia consiste en trabajar en la construcción de una nueva visión más positiva y constructiva sobre la sociedad. El coach podría hacer preguntas como: ¿qué aspectos positivos encuentras en la sociedad? ¿Cómo podrías contribuir de manera positiva al cambio que deseas ver en la sociedad? ¿Qué acciones concretas puedes tomar para mejorar tu percepción sobre la sociedad?

La estrategia de cambio en la visión catastrófica de la sociedad en el coaching es un proceso que requiere la colaboración activa tanto del coach como del coachee. A través de la identificación de creencias negativas, el cuestionamiento de su validez y la construc-

ción de una nueva visión, el coachee puede transformar su percepción de la sociedad y encontrar formas de contribuir de manera positiva al cambio que desea ver en el mundo.

Esta estrategia brinda apoyo al coachee para identificar y cambiar sus creencias y percepciones negativas de la sociedad y el planeta. En este contexto, el coach trabaja con el coachee para explorar sus pensamientos y creencias limitantes, cuestionar su validez y buscar evidencia que pueda desafiar sus ideas catastróficas. El coachee, con la ayuda del coach, debe reflexionar sobre sus propias creencias, estar dispuesto a cuestionarlas, tener apertura para el cambio y comprometerse a mejorar su visión de la realidad de la sociedad y del planeta.

La estrategia de cambio de la visión catastrófica de la sociedad en el coaching involucra un trabajo conjunto entre el coach y el coachee para identificar y transformar las creencias negativas que limitan la percepción del coachee sobre la sociedad, con el objetivo de promover una actitud más positiva y realista.

### *Escala de inferencias sobre la violencia de género*

La estrategia de la escala de inferencias es una herramienta fundamental en el coaching ecológico para abordar la violencia de género de manera efectiva. Esta estrategia permite explorar y comprender las creencias y suposiciones que subyacen a las actitudes y comportamientos violentos, tanto en el coach como en el coachee.

La escala de inferencias proporciona al coach una estructura para reflexionar sobre sus propias creencias y prejuicios acerca de la violencia de género. Esto es crucial, ya que las creencias preconcebidas pueden influir en la manera en que el coach aborda el tema y en la efectividad de su intervención. Con la estrategia de la escala de inferencias, el coach puede identificar y cuestionar

sus propias suposiciones, lo que le permitirá adoptar una postura neutral y empática hacia el coachee.

En el caso del coachee, la estrategia facilita la exploración de sus propias creencias y actitudes acerca de la violencia de género. Muchas veces, las personas que perpetran actos de violencia de género lo hacen sin ser plenamente conscientes de las motivaciones y creencias subyacentes que los impulsan. También posibilita al coachee tomar conciencia de sus propias creencias distorsionadas o erróneas, así como cuestionar y reevaluar su comportamiento.

La estrategia de la escala de inferencias es esencial en el coaching ecológico para abordar la violencia de género de manera holística y efectiva. Tanto el coach como el coachee se benefician de esta herramienta, ya que les facilita explorar y cuestionar sus propias creencias y suposiciones, fomentando así un proceso de cambio y crecimiento personal. Al promover la conciencia y la reflexión crítica, la estrategia de la escala de inferencias contribuye a evitar y erradicar la violencia de género en la sociedad. Además, funciona como una herramienta que permite al coach y coachee explorar, comprender y explicar las causas de la violencia de género, así como identificar soluciones efectivas para abordar y prevenir este problema.

El coach debe establecer un clima adecuado para que el coachee se sienta en confianza y pueda compartir sus experiencias y emociones vinculadas con las formas de violencia de género. El coach puede iniciar la sesión con preguntas abiertas como: ¿qué te trae a la sesión de hoy en relación con la violencia de género? o ¿cómo te sientes acerca de la situación de violencia que estás enfrentando?

Una vez establecida la confianza, el coach y el coachee pueden comenzar a explorar las diferentes capas de pensamientos, emociones y creencias que subyacen a la violencia de género a través de la estrategia de escala de inferencias. El coach puede em-

pezar por preguntar al coachee sobre sus pensamientos más superficiales y evidentes acerca de la violencia de género, por ejemplo: ¿qué situaciones específicas te provocan ansiedad o miedo sobre la violencia hacia la mujer? Para luego profundizar en las creencias y percepciones latentes que pueden estar contribuyendo a la perpetuación de la violencia, a modo de ejemplo: ¿cómo crees que tus pensamientos influyen en tus acciones acerca de la violencia hacia la mujer? o ¿qué creencias sobre el género te han sido transmitidas a lo largo de tu vida? Estas preguntas ayudan al coachee a identificar y cuestionar los patrones de pensamiento y comportamiento que perpetúan la violencia de género.

Una vez que se han identificado las inferencias y creencias limitantes que están contribuyendo a la violencia de género, el coach puede ayudar al coachee a establecer objetivos claros y acciones concretas para modificar estos patrones y promover relaciones saludables y respetuosas. Preguntas como: ¿qué pasos concretos puedes tomar para cambiar tus pensamientos y comportamientos acerca de la violencia? o ¿cómo puedes fortalecer tu autoestima y autovaloración?

La estrategia de escala de inferencias en el coaching sobre la violencia de género es una herramienta valiosa para explorar y comprender las causas subyacentes de este problema, así como identificar soluciones efectivas para prevenirla y erradicarla. Al seguir un enfoque empático, reflexivo y orientado a la acción, coach y coachee pueden colaborar para desafiar y transformar los pensamientos y creencias limitantes que perpetúan la violencia de género, al promover relaciones saludables y respetuosas basadas en el respeto y la igualdad.

El coach guía al coachee a través de un proceso en el que identifican las inferencias que están haciendo sobre la violencia de género, cuestionan la validez de esas inferencias y exploran diferentes perspectivas y formas de pensar sobre el tema. El coach

ayuda al coachee a escalar su pensamiento desde las inferencias más superficiales y evidentes hasta las más profundas y arraigadas.

El coach actúa como facilitador en este proceso, al proporcionar un clima de ayuda para que el coachee explore sus creencias con honestidad y sin juicio. El coachee se compromete a ser receptivo y reflexivo durante este proceso, y a abrir su mente a nuevas ideas y percepciones. La estrategia de escala de inferencias sobre la violencia de género en el coaching implica desafiar y cambiar las creencias limitantes del coachee para promover un cambio positivo en su comportamiento con relación a la violencia de género.

## ESTRATEGIAS DEL ECOSISTEMA CAPITALISTA

El coaching ecológico es una didáctica de comunicación que adquiere relevancia en el contexto de la crisis ecológica y planetaria. Se trata de un proceso de aprendizaje personalizado y social que tiene como propósito apoyar a los individuos y a la sociedad a lograr metas y potenciar habilidades y capacidades. En este sentido, las estrategias del ecosistema capitalista tienen un papel crucial en el coaching ecológico, ya que permiten una comprensión del entorno en el que se desenvuelven los individuos, al identificar oportunidades de crecimiento y, a su vez, los retos que tiene que sortear ante un sistema capitalista depredador, donde los valores humanos están en crisis por la lógica de acumular capital.

El ecosistema capitalista se basa en dos caras de la moneda: por un lado, la generación de capital a través del plustrabajo, la competencia y la ganancia; y por el otro, la inequidad, la pobreza y los problemas ecológicos. En este contexto, el coaching ecológico es una didáctica esencial para apoyar a los individuos a vivir en un entorno altamente competitivo y en permanente cambio.

Las estrategias del ecosistema capitalista permiten identificar las competencias y demandas del mercado existentes, a través de la consideración de su lógica de negocios para su ampliación; y, a la vez, aprender a ver de forma consciente que estamos ante un sistema económico que provoca inseguridades y limita el bienestar social, humano y ecológico.

El coaching ecológico basado en el ecosistema capitalista también promueve la mentalidad emprendedora y la capacidad de asumir riesgos de forma inteligente y la conciencia social crítica. A su vez, impulsa una voz de denuncia ante la injusticia y la desigualdad social que provoca el capitalismo. Los individuos que participan en procesos de coaching ecológico aprenden a tomar decisiones estratégicas, a gestionar sus recursos de manera eficiente y a explotar las oportunidades presentes en el mercado, adquiriendo una mirada crítica del poder de los capitalistas y del mundo ideológico que impulsan. De esta forma, se fomenta la imaginación, creatividad y adaptación, características fundamentales en un entorno empresarial altamente competitivo, y se promueve una conciencia crítica de la sociedad.

Las estrategias del ecosistema capitalista en el coaching ecológico promueven la responsabilidad personal y la autonomía. En un contexto de competencia voraz y la constante presión por cumplir con los objetivos, es fundamental que los individuos asuman la responsabilidad de su propio desarrollo y crecimiento, y sean partícipes del cambio económico de la sociedad. El coaching ecológico les ayuda a identificar sus fortalezas y debilidades en conocimiento y acción, a trazar metas confiables y alcanzables, y a diseñar y operar el plan de acción para lograr lo esperado.

Las estrategias del ecosistema capitalista son de vital importancia en el coaching ecológico, ya que proporcionan a los individuos las herramientas necesarias para sobrevivir y, si es posible, prosperar en un entorno económico competitivo e insostenible.

Gracias al coaching ecológico basado en el ecosistema capitalista, los individuos pueden desarrollar sus habilidades y capacidades, alcanzar sus metas y optimizar su potencial en la sociedad de los negocios, o bien, transformar las relaciones sociales de producción del capitalismo.

### *Sombreros de pensar la pobreza en el capitalismo*

La estrategia escala de sombreros, también conocida como seis sombreros para pensar, es una herramienta desarrollada por el pensador Bono (2014) que permite abordar un tema desde diferentes perspectivas para lograr una visión global y equilibrada. Esta estrategia es de gran utilidad en el coaching ecológico, especialmente cuando se trata de analizar la pobreza en el contexto del capitalismo.

En el coaching ecológico, el coach y el coachee trabajan juntos para identificar necesidades de cambio en el capitalismo, establecer metas y diseñar un plan de acción referido al cambio en el sistema económico. En este sentido, al utilizar la estrategia de los seis sombreros para pensar sobre la pobreza en el capitalismo, el coach y el coachee exploran la problemática desde diferentes ángulos socioeconómicos y consideran diversas soluciones posibles a nivel global. Por ejemplo, al analizar la pobreza en el capitalismo, el coach y el coachee pueden usar el sombrero blanco para recopilar datos objetivos sobre el contexto económico de las personas y las políticas del Estado que influyen en ella. Luego, podrían emplear el sombrero verde para generar ideas creativas para abordar la pobreza, como programas de inclusión laboral o educativa.

El sombrero negro podría utilizarse para identificar los obstáculos y desafíos que impiden superar la pobreza, mientras que el sombrero amarillo ayudaría a enfocarse en las oportunidades

y soluciones que podrían ser viables. El sombrero rojo permitiría explorar las emociones y valores relacionados con la pobreza, lo que podría ser crucial para motivar y empoderar a las personas.

Al abordar la pobreza en el capitalismo con la estrategia escala de sombreros, el coach y el coachee pueden ampliar su visión y comprensión del problema, considerar perspectivas alternativas y emprender tácticas y estrategias realistas para superar la pobreza. Esta estrategia fomenta el pensamiento crítico, la creatividad y la empatía, lo que resulta fundamental para abordar problemas complejos, como la pobreza en la sociedad actual.

La estrategia escala de sombreros es una herramienta poderosa en el coaching para abordar la pobreza en el capitalismo, ya que permite a coach y coachee explorar el tema desde diferentes perspectivas, considerar múltiples soluciones y desarrollar estrategias realistas para crear un impacto favorable en la sociedad y aportar desde lo personal aspectos positivos para superar la pobreza en el capitalismo. El coach y el coachee se transforman en actores del cambio social.

En el contexto del coaching ecológico esta estrategia puede ser especialmente útil para desarrollar un entendimiento más profundo y completo del tema, así como para generar nuevas ideas y soluciones. El coach y el coachee deben seleccionar un sombrero específico para cada etapa del proceso. A continuación, se presentan las etapas de la estrategia de los sombreros para pensar, aplicada al tema de la pobreza en el capitalismo en el coaching:

- a) Sombrero blanco (datos y hechos objetivos): en esta etapa, el coach y el coachee recopilan y analizan información relevante sobre la pobreza en el capitalismo. Algunas preguntas que podrían plantearse en esta etapa son: ¿cuáles son las cifras actuales de personas que viven en la pobreza en el contexto capitalista? ¿Cuáles son las causas sociales de la

pobreza en la sociedad? ¿La pobreza es un problema que tiene solución?

- b) Sombrero rojo (emociones y sentimientos): en esta etapa, el coach y el coachee exploran las emociones y los sentimientos asociados con la pobreza en el capitalismo. Preguntas que podrían plantearse son: ¿cómo nos sentimos al pensar en la pobreza en el contexto del capitalismo? ¿Qué emociones surgen al imaginar a personas viviendo en condiciones de pobreza? ¿Cómo pueden las emociones afectar nuestra percepción y abordaje de la pobreza en el capitalismo?
- c) Sombrero negro (crítica y juicio): en esta etapa, el coach y el coachee evalúan críticamente las posibles consecuencias negativas de la pobreza en el capitalismo. Podrían plantearse preguntas como: ¿cuáles son los aspectos más preocupantes de la pobreza en el sistema capitalista? ¿Qué impacto tiene la pobreza en la solidaridad y en la equidad social? ¿Qué críticas se pueden hacer a las políticas y prácticas actuales para abordar la pobreza en el capitalismo?
- d) Sombrero amarillo (optimismo y beneficios): en esta etapa, el coach y el coachee identifican posibles aspectos positivos o beneficios de la pobreza en el capitalismo. En esta etapa se podrían plantear preguntas como: ¿qué oportunidades de cambio y transformación puede ofrecer la pobreza en el sistema capitalista? ¿Cómo pueden las experiencias de superación de la pobreza inspirar a otras personas? ¿En qué medida la pobreza en el capitalismo puede motivar la solidaridad y la colaboración entre individuos y comunidades?
- e) Sombrero verde (creatividad y soluciones): en esta etapa, el coach y el coachee generan ideas creativas y exploran posibles soluciones para abordar la pobreza en el capitalismo. Preguntas que se pueden realizar en esta etapa son: ¿qué estrategias innovadoras podrían implementarse para reducir

la pobreza en el contexto del capitalismo? ¿Cómo pueden las iniciativas locales y comunitarias influir en la inclusión social, política y económica de las personas en situación de pobreza? ¿Qué papel pueden desempeñar los empresarios, los agentes gubernamentales y los actores de la sociedad civil en la lucha contra de la pobreza en el capitalismo?

En cada etapa, el coach y el coachee deben reflexionar sobre las respuestas a las preguntas planteadas y explorar activamente las diferentes perspectivas y puntos de vista relacionados con la pobreza en el capitalismo. Al final del proceso, es importante resumir las ideas y conclusiones principales, así como identificar posibles acciones o pasos a seguir para abordar de manera efectiva este desafío social. La estrategia de los sombreros de pensar es una herramienta para promover la reflexión crítica, la empatía y la creatividad en el proceso de coaching ecológico.

### *Estrategia Disney sobre el consumismo hedonista del capitalismo*

La estrategia Disney es una herramienta desarrollada por Dilts y DeLozier (2009) que se utiliza en el coaching para ayudar a los individuos a explorar diferentes perspectivas y enfoques para la toma de decisiones y la solución de problemas. Esta estrategia se basa en tres roles clave: el soñador, el realista y el crítico.

En el contexto del consumismo hedonista en el capitalismo, la estrategia Disney puede ser de gran utilidad para el coach y el coachee. Primero, el coach utiliza esta estrategia para ayudar al coachee a explorar sus deseos y motivaciones subyacentes en relación con el consumo hedonista. Al adoptar el rol del soñador, el coachee puede visualizar sus metas y aspiraciones con respecto al consumo de bienes y servicios que le proporcionen gratificación.

Luego, el coach puede desempeñar el rol del realista para ayudar al coachee a evaluar de manera objetiva las implicaciones a largo plazo de sus decisiones de consumo hedonista. Esto implica considerar cómo estas elecciones pueden afectar su bienestar financiero, salud física y psicológica, y sus interacciones personales.

El coach asumirá el rol del crítico para desafiar las creencias limitantes y patrones de pensamiento que impulsen el consumo hedonista desmedido en el coachee. Este enfoque reflexivo y crítico ayudará al coachee a identificar y superar las barreras internas que podrían frenar su desarrollo personal y profesional.

Esta estrategia es útil para explorar las motivaciones detrás del comportamiento consumista y cómo altera a la vida personal. La estrategia Disney se divide en tres etapas: sueño, realismo y crítica.

- a) En la etapa de sueño: el coach estimula al coachee a soñar en grande y visualizar sus metas y deseos en relación con el consumo. El coach puede hacer preguntas como: ¿qué te gustaría tener o lograr con tus compras sin dañar el medio ambiente? ¿Qué emociones o sensaciones buscas al consumir?
- b) En la etapa de realismo: el coach ayuda al coachee a analizar de manera objetiva la situación actual en cuanto a sus hábitos de consumo. Se pueden plantear preguntas como: ¿cuánto dinero estás gastando en compras innecesarias? ¿Qué impacto tiene esto en tus finanzas, bienestar emocional y en el medio ambiente?
- c) En la etapa de crítica: el coach y el coachee exploran las limitaciones y consecuencias negativas del comportamiento consumista. El coach puede preguntar: ¿qué sacrificios estás haciendo para mantener tu nivel de consumo? ¿Estás realmente satisfecho con tu modo de vida consumista?

El coach proporciona apoyo emocional y motivación para que el coachee pueda identificar y superar sus patrones de consumo no saludables, tanto para él como para el planeta. El coachee debe estar dispuesto a sincerarse consigo mismo y a explorar las motivaciones profundas detrás de su comportamiento consumista. Debe estar abierto a cuestionar sus creencias y hábitos arraigados para poder realizar cambios significativos en su forma de consumir.

La estrategia Disney puede ser efectiva en el coaching ecológico para abordar el tema del consumismo capitalista. Cumplir con las tres etapas y hacer preguntas adecuadas facilita el trabajo conjunto del coach y el coachee para identificar los problemas subyacentes y encontrar soluciones saludables y sostenibles. Esta estrategia puede ser una herramienta efectiva para abordar el consumismo hedonista en el contexto del capitalismo en el coaching ecológico. Al fomentar la reflexión, la exploración y la autorreflexión, puede ayudar al coach y al coachee a desarrollar una mayor conciencia de sus motivaciones y valores sobre el consumo hedonista, así como a tomar decisiones más informadas y equilibradas que promuevan su bienestar integral y el cuidado del planeta.

La estrategia Disney contribuye al control del consumismo en el capitalismo. A través del coaching ecológico, se basa en fomentar el consumo consciente y responsable, brindando a los individuos las herramientas necesarias para tomar decisiones acertadas y alineadas con sus valores. En esta estrategia, el coach desempeña un papel fundamental como guía y facilitador de la reflexión y conciencia del coachee. El coach apoya al coachee para identificar sus motivaciones y valores subyacentes, cuestionar sus patrones de consumo y encontrar alternativas más sostenibles y satisfactorias. La estrategia Disney impacta en el control o manejo responsable del consumismo:

- a) **Genera consciencia:** el coach apoya al coachee para crear consciencia de sus patrones de consumo y de cómo estos afectan su bienestar personal y el medio ambiente. Se exploran las razones detrás de estas decisiones y se considera la importancia de consumir de manera responsable.
- b) **Promueve la reflexión:** una vez que el coachee es consciente de sus hábitos de consumo, el coach lo ayuda a reflexionar sobre cómo estos están alineados con sus valores y metas personales. Se analizan las motivaciones detrás de las compras y se identifican áreas de conflicto o disonancia cognitiva.
- c) **Invita a planificar:** el coach colabora con el coachee en la creación de un plan de acción para modificar sus patrones de consumo y tomar decisiones más conscientes y sostenibles. Se establecen metas alcanzables y se diseñan estrategias para superar los retos y límites que surjan en el desarrollo.
- d) **Implementa acciones:** una vez que el coachee tiene su plan de acción, el coach lo apoya en la implementación de las estrategias acordadas. Se monitorean los avances y se realizan ajustes según sea necesario, se brinda apoyo y motivación en todo momento.

Para controlar el consumismo en el capitalismo a través del coaching, la estrategia Disney se enfoca en promover el consumo consciente y responsable, empoderando a los individuos para tomar decisiones informadas y alineadas con sus valores. Además, fomenta cambios en las formas de producir y, sobre todo, en los hábitos de consumo de productos y servicios.

*Fotos sociales para prevenir la delincuencia*

La estrategia de fotos sociales es un método utilizado en el coaching ecológico para prevenir la delincuencia en el capitalismo. Esta estrategia promueve la idea de visualizar y reflexionar sobre las implicaciones de las acciones delictivas, lo que conlleva tanto al coach como al coachee a ser más conscientes de estas implicaciones negativas y, así, tomar decisiones más responsables y éticas.

El coach, en este caso, juega un papel fundamental al guiar y acompañar al coachee en el proceso de reflexión y concienciación acerca de las consecuencias de la delincuencia en el contexto del capitalismo. Además, el coach debe poseer habilidades de escucha activa, empatía y comprensión que le permitan ayudar al coachee a identificar y cuestionar sus comportamientos delictivos.

Es necesario, que el coachee esté dispuesto a participar activamente en el proceso de coaching y abierto a cuestionar sus conductas delictivas. También debe estar preparado para confrontar sus miedos, dudas y creencias limitantes que lo llevan a tomar decisiones equivocadas y comprometerse a realizar los cambios necesarios para prevenir la delincuencia en el capitalismo. Además, le corresponde asumir la responsabilidad de sus acciones y trabajar en el desarrollo de habilidades y estrategias para tomar decisiones más éticas y con madurez.

La estrategia de fotos sociales en el coaching apoya en la prevención de la delincuencia en el capitalismo, ya que permite al coach y al coachee reflexionar acerca de las implicaciones de las acciones delictivas y tomar decisiones más conscientes y éticas. Esta estrategia implica una serie de pasos que involucran la participación tanto del coach como del coachee. A continuación, se detallan los pasos a seguir:

- a) Identificación del problema: en este paso, el coach y el coachee trabajarán juntos para identificar los factores que contribuyen a la delincuencia en el contexto capitalista utilizando diversas fotos sobre la delincuencia. El coach puede preguntar al coachee: ¿cuáles crees que son las causas de la delincuencia en nuestra sociedad capitalista?
- b) Análisis de las causas: una vez identificado el problema, coach y coachee deberán analizar a profundidad las causas subyacentes de la delincuencia en el capitalismo. La pregunta al coachee es: ¿qué factores crees que están impulsando a las personas a cometer actos delictivos en un sistema capitalista?
- c) Desarrollo de estrategias de prevención: coach y coachee trabajarán juntos para desarrollar estrategias efectivas para prevenir la delincuencia en el contexto capitalista. El coach puede preguntar: ¿qué acciones crees que podríamos tomar para prevenir la delincuencia en nuestro entorno capitalista?
- d) Implementación de las estrategias: una vez definidas las estrategias de prevención, coach y coachee deberán implementarlas de manera efectiva en el día a día. El coach puede preguntar al coachee: ¿qué pasos concretos podemos dar para poner en práctica las estrategias de prevención que hemos desarrollado?
- e) Continuar y evaluar: realizar seguimiento de las estrategias implementadas y valorar su resultado con el objetivo de impedir que la delincuencia sea esencial en el capitalismo. La pregunta del coach puede ser: ¿cómo podemos medir si las estrategias que hemos implementado tienen un impacto positivo en la prevención de la delincuencia?

En cada paso, el coach brindará apoyo, orientación y motivación al coachee para trabajar en conjunto y así prevenir la delincuencia en la sociedad capitalista. Además, el coach también puede ofrecer recursos

y herramientas adicionales para fortalecer el proceso. La estrategia de fotos sociales es un proceso conjunto del coach y coachee que requiere de un análisis profundo del problema, del desarrollo de estrategias efectivas, de su implementación, seguimiento y evaluación constante: ¿qué estrategias adicionales podríamos considerar para fortalecer la prevención de la delincuencia en un sistema capitalista?

La estrategia de fotos sociales en el coaching ecológico es innovadora, puede contribuir significativamente a la prevención de la delincuencia en la sociedad capitalista. Esta estrategia se basa en el uso de fotografías como medio para reflexionar sobre diferentes aspectos de la vida del coachee, permitiéndole visualizar patrones de comportamiento, emociones y pensamientos que pueden llevarlo a cometer actos delictivos. Es responsabilidad del coach facilitar el proceso de reflexión y análisis a través de las fotos sociales, guiando al coachee en la identificación de los factores que pueden llevarlo a cometer actos delictivos.

El coachee también desempeña un papel crucial en este proceso. Es responsabilidad del coachee comprometerse activamente con la estrategia de fotos sociales, estar abierto a la reflexión y al autoanálisis, y estar dispuesto a explorar aspectos de su vida que puedan ser difíciles o dolorosos. Al utilizar las fotos sociales como herramienta de exploración, el coachee puede identificar las causas subyacentes de sus comportamientos delictivos, comprender mejor sus propias motivaciones y desafiar creencias limitantes que lo impulsan hacia la comisión de delitos.

La estrategia de fotos sociales en el coaching ecológico contribuye significativamente en la prevención de la delincuencia en el capitalismo al permitir, tanto al coach como al coachee, explorar y comprender los factores que podrían impulsar al coachee hacia conductas delictivas. Mediante un proceso de reflexión guiado, el coachee identifica patrones de comportamiento disfuncionales y desarrollar estrategias para superarlos, al promover su crecimiento personal y su integridad ante la sociedad.

### *Jerarquía de valores de las limitaciones del individualismo capitalista*

La estrategia de la jerarquía de valores en el coaching ecológico facilita la identificación y priorización de los valores que asume la persona en la vida. A través de este proceso se pueden establecer objetivos claros y alinear acciones con valores importantes para el individuo, lo que contribuye a una mayor coherencia y bienestar emocional.

En el contexto del capitalismo que promueve el individualismo en lugar de la solidaridad social es importante tener en cuenta las limitaciones que pueden surgir al momento de aplicar esta estrategia. En una sociedad donde se fomenta la competencia y el éxito personal por encima de todo, es común que los valores personales se vean influidos por factores externos como el dinero, el poder o el estatus social. Esto puede llevar a una desconexión con los valores auténticos y a una falta de satisfacción personal, a pesar de alcanzar objetivos aparentemente exitosos. Desde la perspectiva del coach es fundamental apoyar al coachee en la identificación y reflexión sobre sus valores más profundos, más allá de las presiones sociales o económicas. Esto implica un proceso de autoconocimiento y autoaceptación, que permita al individuo tomar decisiones coherentes con sus valores más auténticos.

El coachee también mantiene un rol esencial en el proceso, ya que es quien debe estar dispuesto a cuestionar sus propias creencias y a explorar nuevas perspectivas. Es fundamental que el coachee se comprometa con su propio proceso de cambio y desarrollo personal y esté abierto a redefinir sus valores y prioridades en función de sus necesidades y aspiraciones más profundas.

La estrategia de la jerarquía de valores es una herramienta poderosa en el coaching ecológico, que permite a los individuos conectar con sus valores auténticos y tomar decisiones alineadas.

das con su verdadero sentido de vida. En un contexto marcado por el individualismo y el capitalismo es fundamental superar las limitaciones externas y trabajar en el autoconocimiento y la autoaceptación, tanto por parte del coach como del coachee, para alcanzar una mayor coherencia y bienestar emocional en la toma de decisiones.

La estrategia jerarquía de valores contra el individualismo en el capitalismo se utiliza en el coaching ecológico para ayudar a los individuos a identificar y priorizar sus valores más importantes en un mundo donde el individualismo capitalista a menudo puede interferir con el bienestar emocional y la satisfacción personal. Los pasos de esta estrategia son los siguientes:

- a) Identificar los valores del coachee: en este paso, el coach ayudará al coachee a identificar sus valores fundamentales, es decir, aquellas cosas que son realmente importantes para él en la vida. Esto puede implicar preguntas como: ¿qué es lo que te hace feliz en la vida? ¿Qué es lo más importante para ti?
- b) Jerarquizar los valores: una vez identificados los valores, el coachee los clasifica en orden de importancia. El coach puede ayudar en este proceso haciendo preguntas como: ¿cuál de estos valores es más importante para ti? ¿Por qué crees que es importante?
- c) Analizar el impacto del individualismo en los valores: en este paso, el coachee reflexionará sobre cómo el individualismo afecta sus valores. El coach puede hacer preguntas como: ¿hasta qué punto sientes que el individualismo ha influido en tus valores? ¿Te sientes presionado a actuar de cierta manera por razones económicas o sociales?
- d) Revisar la jerarquía de valores: una vez que se ha analizado el impacto del individualismo, el coachee deberá revisar

su jerarquía de valores y asegurarse de que refleje sus verdaderas creencias y deseos, no solo lo que la sociedad o el mercado le imponen. Preguntas como: ¿hay algún valor que sientas que esté en conflicto con tu verdadero ser debido a presiones externas? ¿Cómo te gustaría ajustar tu jerarquía de valores para ser más fiel a ti mismo?

- e) Establecer metas basadas en los valores: una vez que se haya revisado la jerarquía de valores, el coachee y el coach trabajarán juntos para establecer metas y objetivos que estén relacionados con los valores propios del coachee. El coach puede preguntar: ¿cómo puedes incorporar más de tus valores en tu vida diaria? ¿Qué acciones puedes tomar para vivir de acuerdo con tus valores más profundos?

La estrategia de jerarquía de valores contra el individualismo en el capitalismo del coaching ecológico es una herramienta que contribuye a identificar cómo la sociedad fomenta el individualismo. Invita a reflexionar sobre el significado de estar inmerso en la lógica estresante del éxito individual, relegando casi al olvido la conexión con los valores personales y la comunidad. Esta estrategia es especialmente relevante en un contexto de capitalismo individualista, donde muchas veces las personas se ven impulsadas a actuar en función de intereses egoístas sin considerar el impacto en los demás. El coach ayuda al coachee a explorar qué valores son realmente significativos para él y a comprender cómo pueden guiar sus acciones en el ámbito personal, profesional y social. Algunos de los valores que se deben desarrollar contra el individualismo en el capitalismo son:

- a) Solidaridad: es un valor que implica apoyar y ayudar a los demás en situaciones de necesidad, mostrando empatía, generosidad y colaboración. Promueve la idea de la igualdad

entre las personas, que merecen ser tratadas con respeto y dignidad, y persigue un trato justo e igualitario para todos. La solidaridad también implica estar dispuesto a compartir recursos, tiempo y esfuerzo para ayudar a los demás, incluso si esto implica sacrificar algo propio. Es un principio fundamental en la acción por una sociedad justa equitativa e igualitaria.

- b) El bien común: la idea de que la sociedad en su conjunto se beneficie cuando se promueven y protegen los intereses y necesidades de todos sus miembros es esencial, en lugar de privilegiar únicamente a unos pocos. Se trata de lograr el equilibrio entre los derechos humanos y los derechos universales, fomentando la solidaridad, la justicia planetaria y la igualdad de oportunidades sin distinción alguna. El valor del bien común se basa en el principio de que todos los integrantes de la sociedad tienen responsabilidades y obligaciones hacia los demás para contribuir al bienestar general y al desarrollo de una sociedad unida con el propósito de cuidar el planeta.
- c) Empatía: implica las habilidades subjetivas de identificar y comprender las emociones de los demás, así como la voluntad de ayudar y apoyar a las personas en momentos difíciles, sin que prevalezca el individualismo.
- d) Cooperación: se refiere a la disposición y capacidad de trabajar juntos de manera colaborativa y solidaria para lograr un objetivo común. Implica compartir recursos, esfuerzos y habilidades con otras personas o grupos, en la búsqueda del beneficio mutuo y el bienestar colectivo. La cooperación fomenta la empatía, la tolerancia, la comunicación efectiva y la construcción de relaciones positivas entre los participantes. Es un valor fundamental en la convivencia social y en la edificación de una sociedad justa y equitativa. La

cooperación implica trabajar en conjunto hacia un objetivo común, lo cual no es compatible con la mentalidad individualista de buscar solo beneficios personales.

- e) **Igualdad:** el valor de la igualdad se opone al individualismo al enfatizar la importancia de tratar a todas las personas con justicia y equidad, en lugar de favorecer solo los intereses personales. Hace referencia al principio esencial de la igualdad, dignidad y responsabilidad. Promueve el principio de la igualdad social y jurídica de derechos respetando las diferencias de raza, género, origen étnico, religión, orientación sexual, condición social o cualquier otra característica. El valor de igualdad implica no discriminación y la valoración de la igualdad para todas las personas que cohabitamos en el planeta.
- f) **Compartir:** implica dar y recibir de forma equitativa, en lugar de acumular recursos o beneficios solo para uno mismo. Se refiere a la acción de compartir algo con otras personas, ya sea material, emocional o intelectual. Compartir implica generar un intercambio mutuo de ideas, sentimientos, conocimientos o recursos, lo cual fomenta la solidaridad, la empatía y el enriquecimiento personal y colectivo. Compartir también contribuye al bienestar emocional y social, fortalece los vínculos entre las personas y promueve la colaboración y la cooperación. El valor de compartir radica en la generosidad de dar y recibir, en la conexión con los demás y en el acto de contribuir al bienestar de la comunidad.
- g) **Justicia social:** es un valor ético que se refiere al disfrute equitativo de los recursos, oportunidades y beneficios sociales y económicos. Se busca garantizar que todos los individuos tengan los mismos derechos universales: educación, salud, esparcimiento, trabajo digno, vivienda, entre otros; sin importar su origen, género, raza, orientación sexual o condición socioeconómica. Con la justicia social se preten-

de eliminar las inequidades y apoyar la inclusión y la igualdad para todos los grupos de la sociedad.

- h)* Respeto a la diversidad: aceptación y valoración a la pluralidad de las diferencias culturales entre las personas. Significa reconocer y apreciar la variedad de razas, géneros, culturas, creencias, orientaciones sexuales, habilidades, entre otras características, que son parte de las libertades y derechos humanos que todas las personas poseen. El respeto por la diversidad es un valor fundamental para construir sociedades inclusivas y respetuosas.

Estos valores buscan contrarrestar la cultura del individualismo y fomentar una sociedad más inclusiva, solidaria y justa, donde todos tengamos cabida y seamos promotores de la convivencia basada en los derechos humanos y en la cordialidad ciudadana. Los valores colectivos son fundamentales para el ser humano, ya que son los principios que guían su forma de vida en sociedad y le permiten convivir de manera armoniosa con los demás. Estos valores son compartidos por grupos de personas y por clases sociales en un contexto histórico universal que ha sido difícil de lograr. Por esta razón es importante refrendar los lazos de solidaridad orgánica, que permiten la cohesión de la sociedad con bienestar económico.

Algunos de los valores colectivos más importantes son: solidaridad, justicia, respeto, libertad, la tolerancia, igualdad, equidad, responsabilidad y cooperación. Estos valores permiten que las personas se relacionen de manera respetuosa y empática, al promover la colaboración y la ayuda mutua en la edificación de una sociedad justa e inclusiva.

Además, los valores colectivos son esenciales para fortalecer la identidad y la cohesión de un grupo social, ya que representan sus principios fundamentales y su visión compartida del mundo. También ayudan a fomentar el sentido de pertenencia y la solida-

ridad entre sus miembros, a través de la promoción de la convivencia pacífica y el desarrollo de relaciones basadas en el respeto mutuo.

Los valores colectivos son esenciales para el ser humano porque nos permiten vivir en armonía con los demás, fortalecen nuestra identidad y sentido de pertenencia, y apoyan la construcción de una sociedad justa, democrática, participativa y libre. Por lo tanto, es importante promover y fomentar estos valores en todos los contextos de la vida social y planetaria.

### *La línea de la desigualdad social en el capitalismo*

En el contexto del coaching ecológico, la estrategia de la línea de la desigualdad social en el capitalismo puede ser utilizada para explorar y reflexionar sobre las diferencias socioeconómicas que existen entre el coach y el coachee, o bien, para analizar la desigualdad estructural que persiste entre las clases sociales en el capitalismo, que se ha mantenido por décadas y afecta a todas las generaciones.

En este sentido, el coach debe ser consciente de su posición de poder y privilegio en comparación con el coachee, ya que puede provenir de un origen social más favorable, tener acceso a recursos y oportunidades que el coachee no tiene, y poseer un mayor nivel de educación y experiencia. Es importante que el coach reconozca y reflexione sobre cómo estas diferencias de clase social influyen en la dinámica de la relación de coaching, y cómo impactan en la comunicación, en la conciencia social y en la participación política de las personas.

El coachee puede sentirse intimidado o inseguro al recibir coaching ecológico por alguien que se ubica en una clase social diferente, lo que puede afectar su autoestima, motivación y confianza en sí mismo. Además, el coachee puede experimentar dificultades para identificarse con el coach y aplicar sus consejos y recomenda-

ciones a su propia realidad y circunstancias. Es fundamental que el coach adopte una postura de empatía, humildad y sensibilidad hacia las diferencias socioeconómicas con el coachee, y que facilite un espacio seguro y de igualdad donde el coachee se sienta escuchado, valorado y respetado en su individualidad y diversidad.

La estrategia de la línea de la desigualdad social en el capitalismo en el coaching ecológico requiere una reflexión profunda y una acción consciente por parte del coach para abordar y mitigar las diferencias socioeconómicas entre él y el coachee o las desigualdades sociales en general, y para promover una relación de coaching inclusiva, equitativa y enriquecedora para ambas partes. Las etapas de esta estrategia son:

- a) Identificación de la desigualdad social en el capitalismo: en esta etapa, el coach y el coachee trabajan juntos para identificar y comprender la desigualdad social en el contexto del capitalismo. El coach puede preguntar al coachee sobre sus experiencias personales con la desigualdad social y cómo percibe esta situación en su entorno: ¿cómo defines la desigualdad social en el capitalismo? ¿Cuáles son algunas de las manifestaciones de la desigualdad social que has observado en tu vida?
- b) Reconocimiento del impacto de la desigualdad en el coachee: en esta etapa, el coach ayuda al coachee a reconocer cómo la desigualdad social ha afectado su vida y su desarrollo personal. El coach hace preguntas para ayudar al coachee a reflexionar sobre el impacto de la desigualdad en sus creencias y comportamientos: ¿cómo crees que la desigualdad social ha influido en tus creencias sobre ti mismo y los demás? ¿Qué emociones te genera la desigualdad social y cómo afecta tu bienestar emocional?
- c) Definición de metas relacionadas con la desigualdad social: en esta etapa, el coach y el coachee trabajan en equipo para

establecer metas específicas relacionadas con la superación de la desigualdad social. El coach puede preguntar al coachee sobre sus aspiraciones y deseos en cuanto a la equidad social: ¿qué cambios realizarías en tu vida y en tu contexto en relación con la desigualdad social? ¿Qué acciones concretas te gustaría tomar para contribuir a la erradicación de la desigualdad económica?

- d) Exploración de recursos y fortalezas personales: cada persona de forma individual, en grupo o como parte de la sociedad tiene recursos adquiridos consciente o inconscientemente que le ayudan a edificarse en su interior. Para identificar este potencial pueden hacerse preguntas como: ¿qué habilidades crees que posees que te pueden ayudar a enfrentar la desigualdad social? ¿Qué valores personales te motivan a luchar por la equidad social?
- e) Desarrollo de estrategias para superar la desigualdad: en esta etapa, el coach y el coachee colaboran de manera conjunta para identificar y desarrollar estrategias concretas para abordar la desigualdad social en la vida del coachee. El coach puede preguntar al coachee sobre posibles acciones y cambios que pueden implementarse: ¿qué estrategias podrías utilizar para desafiar la desigualdad social en tu entorno? ¿Qué obstáculos anticipas en la implementación de estas estrategias y cómo planeas superarlos?
- f) Implementación de acciones y seguimiento: en esta etapa, el coach apoyará al coachee en la implementación de las acciones planificadas para abordar la desigualdad social. El coach puede preguntar al coachee sobre su progreso y brindar retroalimentación constructiva para mantener el enfoque en las metas establecidas: ¿qué acciones has tomado hasta ahora para abordar la desigualdad social? ¿Qué resultados has tenido, cómo los valoras y cómo logras con esto progreso en tus metas?

- g) Evaluación del impacto y ajuste de estrategias: en esta etapa, el coach y el coachee revisarán juntos los resultados de las acciones implementadas y evaluarán los logros en la reducción de la desigualdad social. El coach puede preguntar al coachee sobre los efectos de las estrategias y si es necesario realizar ajustes para lograr los objetivos planteados: ¿qué impacto han tenido tus acciones en la reducción de la desigualdad social? ¿Hay cambios en tus estrategias que consideras necesarios para alcanzar tus metas?
- h) Celebración de logros y planificación para el futuro: en esta etapa, el coach y el coachee celebrarán los logros realizados en el trabajo contra la desigualdad social y planificarán acciones futuras para seguir avanzando en este proceso. El coach puede preguntar al coachee sobre sus reflexiones finales y cómo planea mantener su compromiso con la equidad social en el futuro: ¿cómo te sientes respecto a los resultados alcanzados en materia de la desigualdad social? ¿Qué pasos seguirás dando para contribuir a la equidad social en tu vida y en tu entorno?

La estrategia de la línea de la desigualdad social se aplica en el coaching ecológico para abordar la inequidad social en el contexto del capitalismo. Esta estrategia promueve el supuesto de que la desigualdad social es un problema sistémico que puede afectar tanto al coach como al coachee, y que para lograr un verdadero cambio y equidad social es necesario trabajar en conjunto.

El coach es responsable de guiar al coachee en el análisis de sus privilegios y desventajas en relación con su forma de vida social y económica, debe ayudarlo a reconocer los sesgos y prejuicios presentes en su forma de pensar y actuar. El coach también debe fomentar la empatía y la comprensión en el coachee hacia las experiencias de otras personas que estén en situaciones de desventaja social.

El coachee debe estar dispuesto a reflexionar sobre su posición privilegiada en la sociedad y a comprometerse a tomar acciones concretas para contribuir a la equidad social. Esto implica desde el apoyo a organizaciones o causas que promuevan la igualdad de oportunidades hasta modificar sus propias prácticas laborales y personales para reducir la discriminación y la exclusión social.

La estrategia de la línea de la desigualdad social en el coaching busca sensibilizar tanto al coach como al coachee sobre la importancia de abordar la desigualdad social en el capitalismo y promover la equidad a través del reconocimiento de privilegios, la empatía y la acción positiva hacia la inclusión y la justicia social. Ambas partes deben trabajar en conjunto para lograr un cambio real y significativo en la sociedad.

### *Mapa de emociones ante la injusticia social*

La estrategia del mapa de emociones ante la injusticia social en el capitalismo se utiliza en sesiones de coaching ecológico para ayudar al coachee a identificar y procesar sus emociones relacionadas con situaciones de injusticia social en el sistema capitalista. En este ejercicio, el coach guía al coachee a través de un proceso de reflexión en el que se le invita a explorar y expresar sus emociones en torno a la desigualdad, la explotación laboral, la pobreza, la discriminación, entre otros temas sociales injustos que se producen en el contexto del capitalismo.

El coach facilita un espacio seguro y de confianza para que el coachee pueda expresar sus emociones libremente, sin juicios ni prejuicios. Ayuda al coachee a identificar y nombrar las emociones que surgen, entre ellas: la indignación, la impotencia, la frustración, la tristeza y la rabia, para que reconozca y procese de manera consciente sus emociones ante la injusticia social.

A medida que el coachee plasma sus emociones, el coach lo acompaña en un proceso de reflexión profundo sobre cómo estas emociones afectan su bienestar emocional. Se traza un mapa de cómo manejar las emociones en dirección de bienestar con la naturaleza, colocando cada emoción en su lugar: el miedo para tener la fuerza para hacer cambios, el enojo para indignarse ante la insostenibilidad, la tristeza para comenzar a pintar el mundo de verde y el dolor para volver a caminar sin muletas de la insostenibilidad.

El objetivo final de la estrategia del mapa de emociones ante la injusticia social en el capitalismo es que el coachee logre una mayor comprensión y aceptación de sus emociones, pueda canalizar de manera constructiva su energía emocional, y encuentre estrategias saludables y empoderadas para hacer frente a la injusticia social, ya sea a nivel individual o colectivo. Con el apoyo del coach, el coachee tiene la responsabilidad de comprometerse con su propio ejercicio de avanzar en el territorio de sus emociones, con sinceridad y estar abierto a procesar y transformar sus percepciones y acciones ante la injusticia social en el capitalismo. Las emociones son positivas, negativas o neutras, un ejemplo son las siguientes:

TABLA 1. TIPO DE EMOCIONES

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS	EMOCIONES NEUTRAS
Felicidad	Tristeza	Aburrimiento
Amor	Rabia	Indiferencia
Gratitud	Miedo	Sorpresa
Esperanza	Envidia	Incredulidad
Euforia	Desesperación	Confusión

Fuente: elaboración propia.

La elaboración del mapa de las emociones ante la injusticia social en el capitalismo en el coaching ecológico es un proceso fundamental para ayudar al coachee a identificar, comprender y gestionar de manera efectiva sus emociones en relación con este tema. El coach tiene un papel crucial en guiar y acompañar al coachee a lo largo de este proceso, le hace preguntas clave en cada etapa para facilitar su reflexión y autoconocimiento.

### Paso 1: identificación de las emociones

En esta etapa, el coach invita al coachee a explorar y reconocer las emociones que surgen ante la injusticia social en el capitalismo. Preguntas relevantes en este momento podrían ser: ¿qué emociones experimentas cuando piensas en la injusticia social en el capitalismo? ¿Cómo se manifiestan estas emociones en tu cuerpo y en tu comportamiento? ¿Qué pensamientos o creencias están vinculados a estas emociones?

### Paso 2: mapeo de las emociones

Una vez identificadas las emociones, el coach ayuda al coachee a mapearlas visualmente, colocándolas en un mapa que represente su complejidad e interrelación. Durante este proceso, el coach podría hacer preguntas como: ¿qué emociones están más presentes para ti en relación con la injusticia social en el capitalismo? ¿Hay alguna emoción dominante que influya en las demás? ¿Cómo se conectan entre sí estas emociones?

### Paso 3: reflexión y comprensión

En esta etapa, el coach guía al coachee a reflexionar sobre el significado y la influencia de las emociones en su percepción de la in-

justicia social en el capitalismo. Algunas preguntas que podrían ser útiles en este punto son: ¿cómo afectan estas emociones tu bienestar emocional y tu capacidad para actuar frente a la injusticia social? ¿Hay alguna emoción que te impida ver nuevas perspectivas o explorar soluciones? ¿Cómo podrías transformar estas emociones en una fuerza motivadora para el cambio social?

#### Paso 4: gestión de las emociones

Finalmente, el coach colabora con el coachee en la identificación de estrategias y herramientas para gestionar de manera saludable y constructiva las emociones relacionadas con la injusticia social en el capitalismo. Preguntas en esta etapa pueden ser: ¿qué sientes ante las injusticias sociales? ¿Cómo podrías canalizar tu energía emocional hacia acciones concretas para contribuir al cambio social? ¿De qué forma sientes tus emociones básicas (miedo, enojo, tristeza y dolor) con respecto a las injusticias presentes en la sociedad?

La elaboración del mapa de las emociones ante la injusticia social en el capitalismo en el coaching ecológico es un proceso dinámico y colaborativo entre el coach y el coachee, que requiere de una profunda exploración, reflexión y acción para promover la transformación personal y social. El coaching permite al coachee tomar conciencia de sus emociones y desarrollar estrategias efectivas para enfrentar la injusticia social desde un enfoque empoderado y propositivo.

El mapa de las emociones ante la injusticia social es una herramienta importante en el contexto del coaching ecológico para tratar la justicia social en el capitalismo. Este mapa se basa en la teoría de las emociones de la psicología y se centra en identificar y comprender las emociones que surgen ante situaciones de injusticia social, como la ira, la tristeza y la impotencia, entre otras.

Para lograr la justicia social en el capitalismo, tanto el coach como el coachee deben trabajar juntos en diferentes aspectos. En primer lugar, el coach debe guiar al coachee para reconocer y expresar sus emociones ante la injusticia social, ayudándole a procesar y comprender sus sentimientos. Además, el coach puede utilizar el mapa de las emociones como una herramienta para explorar las causas subyacentes de estas emociones y trabajar en estrategias para afrontarlas de manera saludable.

Por su parte, el coachee debe estar dispuesto a abrirse a la vulnerabilidad y permitir que el coach lo ayude a explorar sus emociones más profundas. También debe estar comprometido con el cambio y la acción, para utilizar las emociones como motor de la justicia social en la sociedad capitalista.

El mapa de las emociones ante la injusticia social es una herramienta valiosa en el coaching para lograr la justicia social en el capitalismo. Tanto el coach como el coachee deben colaborar en el trazado y manejo del mapa de emociones para desarrollar una vida afectiva y en armonía con la naturaleza, lo que permitirá que esta se exprese a través de las emociones que surgen en el encuentro ecológico entre coachee y coach.

## ESTRATEGIAS DEL ECOSISTEMA PLANETARIO

El coaching ecológico, como estrategia centrada en el crecimiento personal, profesional y ecológico de las personas, aumenta su alcance al incluir el desarrollo planetario como una preocupación esencial de la persona. Su objetivo es ayudar a las personas a alcanzar sus metas y maximizar su potencial, al promover la conservación del planeta. En este sentido, las estrategias del ecosistema planetario son una herramienta esencial para los coaches, ya que les permite tener una visión amplia y holística de la vida de sus coachees.

Las estrategias del ecosistema planetario se basan en la idea de que todas las dimensiones de la vida de una persona están interconectadas y se afectan entre sí. Esto significa que no se puede abordar un problema o una meta de manera aislada sin considerar todos los elementos que forman parte del sistema de la persona inmersa en el planeta.

En el contexto del coaching, las estrategias del ecosistema planetario permiten a los coaches entender la vida de sus coachees de manera más completa, incluyendo su entorno personal, laboral, social, emocional y su relación con la naturaleza. Esto ayuda a identificar con mayor precisión los factores que afectan la vida de los coachees y permite diseñar estrategias efectivas para superar obstáculos, alcanzar objetivos y mejorar el bienestar general de los coachees.

Estas estrategias también fomentan mayor conciencia y responsabilidad sostenible por parte de los coachees, al mostrarles cómo sus acciones y decisiones tienen consecuencias en los diversos aspectos de su existencia. Esto abre la puerta a los sentimientos y emociones que surgen al acercarse a la naturaleza o al percibir la relación que se tiene con ella.

Las estrategias del ecosistema planetario son poderosas en el coaching ecológico, ya que permiten a los coaches tener una visión más completa y profunda de la vida de sus coachees. Esto les ayuda a diseñar estrategias más efectivas para acompañar su proceso de desarrollo y crecimiento personal, profesional, familiar, social y planetario. Además, estas estrategias contribuyen al desarrollo sostenible, al asegurar para las futuras generaciones un planeta rehumanizado.

### *Sociograma para el cuidado del planeta*

El sociograma es una estrategia utilizada en el coaching ecológico para visualizar las conexiones y relaciones entre los miembros de un grupo. Esta herramienta puede ser utilizada para identificar cómo las acciones individuales de los miembros del grupo influyen en el cuidado del planeta en el contexto del capitalismo.

Para implementar esta estrategia en el coaching ecológico relacionado con el cuidado del planeta en el capitalismo, el coach puede comenzar por reunir a un grupo de personas interesadas en el tema y trabajar con ellos para identificar y mapear las relaciones entre los miembros en relación con sus comportamientos hacia el medio ambiente. Esto puede incluir preguntas sobre hábitos de consumo, decisiones de compra, acciones de reciclaje, entre otros.

Una vez que se haya completado el sociograma, el coach y los participantes analizarán cómo las acciones individuales y las relaciones en el grupo contribuyen al deterioro o al cuidado del planeta en el contexto del capitalismo. A partir de esta reflexión es posible identificar acciones para mejorar la naturaleza y evitar el impacto ecológico de las decisiones negativas, tanto individuales como colectivas.

En este proceso, el coach tiene la responsabilidad de guiar la discusión, fomentar la reflexión crítica y facilitar la identificación de acciones concretas para mejorar el cuidado del planeta en el contexto del capitalismo. También puede ofrecer herramientas y recursos adicionales para ayudar a los participantes en la realización de estas actividades.

El coachee tiene la responsabilidad de participar activamente en el proceso, reflexionar sobre sus propios comportamientos y actitudes hacia el cuidado del planeta, y comprometerse con la implementación de acciones concretas para mejorar la sostenibilidad en lo cotidiano y en su contexto. La estrategia del sociograma es una herramienta efectiva en el coaching para abordar el cuidado

del planeta en el contexto del capitalismo, contribuye a identificar y modificar patrones de comportamiento que influyen negativamente en el medio ambiente y promueve un cambio hacia prácticas más sostenibles y responsables. Algunas de las acciones que pueden realizarse para el cuidado del planeta son:

- a) Reciclar adecuadamente los desechos separando los materiales reciclables.
- b) Reducir el consumo de plástico utilizando bolsas reutilizables y evitando productos de un solo uso.
- c) Ahorrar energía apagando luces y electrodomésticos cuando no se estén utilizando.
- d) Utilizar bombillas de bajo consumo energético.
- e) Optar por el transporte no contaminante como la bicicleta, caminar y usar el transporte público.
- f) Reducir el consumo de agua cerrando grifos cuando no se utilizan para no desperdiciarla.
- g) Plantar árboles y cuidar la vegetación existente.
- h) Consumir productos locales y de temporada para no aumentar la huella de carbono.
- i) Evitar usar productos químicos que dañen el medio ambiente en la limpieza del hogar.
- j) Fomentar la educación ambiental en la comunidad.
- k) Evitar aumentar el consumo de carne o preferir una alimentación vegana o vegetariana.
- l) Evitar la deforestación apoyando proyectos de reforestación.
- m) Colaborar en la limpieza de ecosistemas naturales y urbanos: playas, ríos, bosques, calles, parques, plazas, entre otros.
- n) Reducir el uso de papel e imprimir solo cuando sea necesario.
- o) Utilizar bolsas y envases biodegradables.
- p) Recurrir a las energías renovables para dejar de usar energías no renovables.

- q) Reutilizar objetos y darles una segunda vida antes de des-  
echarlos.
- r) Participar en programas de recolección selectiva de residuos.
- s) Apoyar a organizaciones ambientales y proyectos de conser-  
vación.
- t) Mantenerse informado sobre temas ambientales y buscar  
maneras de contribuir positivamente al cuidado del planeta.

La estrategia del sociograma en el coaching ecológico para el cuidado del planeta en el contexto del capitalismo es esencial porque contribuye a la creación de posibles escenarios sostenibles. Esta estrategia consta de las siguientes etapas:

- a) Identificación del problema: en esta etapa, el coach y el grupo coacheado identifican el problema ambiental relacionado con el capitalismo que desean abordar. El coach guía al grupo en la reflexión sobre la importancia de este problema al fomentar la conciencia social y la búsqueda de soluciones. Preguntas para el grupo: ¿qué impacto tiene el capitalismo en el medio ambiente? ¿Cuál es el problema ambiental que más nos preocupa en relación con el capitalismo? ¿Por qué consideramos importante abordar este problema?
- b) Análisis de causas y consecuencias: en esta etapa, el coach ayuda al grupo a identificar las causas y consecuencias del problema ambiental relacionado con el sistema capitalista. Es necesario profundizar en la comprensión de las dinámicas que perpetúan este problema. Preguntas para el grupo: ¿cuáles son las principales causas del problema ambiental en el contexto del capitalismo? ¿Qué consecuencias negativas tiene este problema para nuestro planeta y para las comunidades afectadas? ¿Cómo se relacionan las prácticas del capitalismo con la degradación ambiental?

- c) Propuestas de soluciones: en esta etapa, el coach fomenta la creatividad del grupo para proponer soluciones innovadoras y sostenibles que aborden el problema ambiental en el contexto del capitalismo. Es importante buscar el equilibrio entre el cuidado del planeta y la viabilidad económica. Preguntas para el grupo: ¿qué acciones concretas podemos tomar para mitigar el impacto del capitalismo en el medio ambiente? ¿Cómo podemos promover un modelo de desarrollo sostenible dentro de un sistema capitalista? ¿Qué cambios individuales y colectivos podemos implementar para cuidar nuestro planeta?
- d) Plan de acción: en esta etapa, el coach y el grupo establecen un plan de acción con metas claras y acciones específicas para llevar a cabo las soluciones propuestas. También se define un calendario y se asignan responsabilidades a cada miembro del grupo. Preguntas para el grupo: ¿cuáles son las metas que queremos alcanzar con nuestro plan de acción? ¿Qué pasos concretos debemos seguir para implementar las soluciones propuestas? ¿Cómo podemos mantenernos motivados y comprometidos con el cuidado del planeta en el contexto del capitalismo?

La estrategia sociograma es una herramienta fundamental en el coaching ecológico para el cuidado del planeta en el capitalismo, ya que permite visualizar las relaciones interpersonales dentro de un grupo y promueve la cooperación y el trabajo grupal en pro del medio ambiente. Para el coach es importante utilizar el sociograma para identificar las dinámicas del grupo, detectar posibles conflictos o resistencias y fomentar la actividad conjunta en la búsqueda de soluciones sostenibles.

Es fundamental que el grupo coacheado esté dispuesto a reflexionar sobre sus interacciones, actitudes y comportamientos con respecto al medio ambiente, así como a asumir un compro-

miso conjunto al adoptar acciones que no impacten de manera negativa en este.

La estrategia sociograma en el coaching ecológico para el cuidado del planeta en el capitalismo permite fomentar la conciencia ambiental y la responsabilidad social en los individuos y grupos, contribuye así a la construcción de un futuro sostenible para las próximas generaciones.

### *Tetragrama, costos y beneficios del cuidado del agua*

La estrategia del tetragrama de costos y beneficios se utiliza en el coaching ecológico para analizar de manera integral las implicaciones tanto positivas como negativas de ciertas decisiones o acciones. Esta estrategia, en el caso específico del cuidado del agua en el contexto del capitalismo, es de gran utilidad para evaluar en qué medida las políticas y prácticas empresariales contribuyen a la conservación de este recurso vital.

Se presentan tres enfoques para la estrategia del tetragrama. En primer lugar, el coach orienta al coachee en el conocimiento de los costos y beneficios directos e indirectos asociados al cuidado del agua en empresas o industrias. Esto incluye desde los costos para implementar tecnologías más eficientes en el uso del agua hasta los beneficios de mejorar la imagen corporativa y el cumplimiento de regulaciones ambientales.

En segundo lugar, el coachee es consciente del uso y de la escasez del agua. Ante el desperdicio y contaminación se requiere apertura en la gestión sostenible del vital líquido. Además, es importante que se tomen decisiones informadas y éticas que contribuyan a la preservación del recurso, considerando tanto los intereses a corto plazo de las empresas como los impactos a largo plazo en la sociedad y en el planeta.

En tercer lugar, la sociedad en su conjunto tiene un papel fundamental en la promoción del uso responsable del agua en el ecosistema del capitalismo. El coaching ecológico, como modelo didáctico de la comunicación humana, es aplicable para impulsar el cambio cultural y fomentar la colaboración entre diferentes actores para asegurar un futuro sostenible para todos.

La estrategia del tetragrama de costos y beneficios es de gran apoyo en el análisis de las implicaciones del cuidado del agua en el capitalismo, tanto a nivel individual como organizacional y social. Es crucial que el coach, el coachee y la sociedad en su conjunto trabajen para promover prácticas sostenibles y responsables en el uso del agua, para asegurar así un desarrollo económico equitativo y responsable con el planeta. Algunas acciones sugeridas en el cuidado del agua pueden ser:

- a) Cerrar la llave del agua mientras se cepilla la dentadura.
- b) Evitar fugas de agua en los espacios privados y públicos.
- c) Utilizar la lavadora y el lavavajillas con carga completa.
- d) Recoger agua de lluvia que puede ser destinada a distintos usos.
- e) Utilizar sistemas de riego eficientes en jardines y cultivos.
- f) Reutilizar el agua de la ducha para otros fines.
- g) Instalar reductores de caudal en grifos y duchas.
- h) Utilizar productos de limpieza biodegradables.
- i) Regar las plantas sin manguera para evitar uso excesivo.
- j) No utilizar la manguera para limpiar aceras o patios, usar escoba en su lugar.
- k) Utilizar sistemas de captación pluvial en las empresas.
- l) Implementar tecnologías de reciclaje de agua en la industria.
- m) Fomentar el uso de sanitarios de bajo consumo en edificios públicos.
- n) Realizar campañas sociales del cuidado del agua.

- o)* Promover el uso de sistemas de filtración de agua en hogares y empresas.
- p)* Reducir el consumo de productos desechables que requieran agua en su producción.
- q)* Hacer campañas de reforestación para preservar las fuentes de agua.
- r)* Promover la adopción de prácticas agrícolas sostenibles para racionalizar la utilización del agua.
- s)* Fomentar el reúso de agua tratada en la industria y la agricultura.
- t)* Participar en acciones de limpieza y mantenimiento de ríos, lagos y acuíferos.

La estrategia tetragrama de costos y beneficios del cuidado del agua en el capitalismo se divide en cuatro etapas principales, las cuales comprenden la identificación y el análisis de costos y beneficios asociados con la protección del recurso hídrico en un contexto de economía de mercado. A continuación, se presentan detalladamente estas etapas y las acciones correspondientes para el coach, el coachee y la sociedad en general:

- a)* Identificar costos y beneficios: en esta etapa, el coach conduce al coachee en la identificación y análisis de los costos relacionados con la contaminación y escasez del agua, así como los beneficios de su protección y conservación. Preguntas clave incluyen: ¿cuáles son los principales costos económicos, sociales y ambientales de no cuidar el agua en el capitalismo? ¿Qué beneficios se obtendrían al implementar prácticas sostenibles de gestión del agua?
- b)* Evaluación de los impactos: una vez identificados los costos y beneficios, el coach y el coachee evalúan los impactos a lo largo del tiempo. Preguntas para considerar: ¿qué repercu-

siones tendría en la economía, la salud y en los ecosistemas la falta de medidas para proteger el agua? ¿Qué oportunidades se abrirían al invertir en tecnologías y políticas para su conservación?

- c) Diseño de estrategias de acción: en esta etapa, el coach y el coachee realizan el diseño de estrategias concretas para aumentar los beneficios y reducir los costos del cuidado del agua en el contexto del capitalismo. Preguntas como: ¿qué acciones pueden llevar a cabo las industrias, el sector público, los organismos no gubernamentales y la sociedad civil para promover una gestión sostenible del agua en el mercado? ¿Qué incentivos podrían fomentar la adopción de prácticas responsables?
- d) Implementación y seguimiento: el coach apoya al coachee en la implementación de cambios para el uso racional y efectivo del agua. Preguntas que se pueden realizar: ¿cómo se pueden medir y valorar los resultados de las iniciativas del cuidado del agua en términos de costos y beneficios? ¿Qué experiencias se retoman del pasado para mejorar en el presente la gestión del recurso hídrico en el capitalismo?

La sociedad en su conjunto también tiene un papel fundamental en la promoción y apoyo del cuidado del agua en el contexto del capitalismo, ya que es un recurso vital para la sustentabilidad planetaria: ¿cómo pueden los diversos colectivos sociales colaborar para asegurar la existencia y calidad del agua en el capitalismo basado en la expropiación y el lucro? ¿Cuál es el costo de no actuar y qué beneficios podríamos obtener al hacerlo de manera colectiva y responsable?

La estrategia del tetragrama de costos y beneficios es una herramienta utilizada en el coaching ecológico para analizar de manera detallada los costos y beneficios de una acción específica.

En el caso del cuidado del agua en el capitalismo esta estrategia es de suma importancia, ya que el agua es un recurso vital y su escasez tiene consecuencias graves para la sociedad y el planeta.

El coach conduce al coachee en la valoración de costos y beneficios del cuidado del agua en el capitalismo. Esto puede incluir aspectos como el impacto ambiental de la sobreexplotación de los recursos hídricos, los costos económicos asociados a la contaminación del agua y los beneficios sociales de garantizar el acceso equitativo al agua potable.

El coachee reflexiona sobre su propia contribución al problema y toma medidas concretas para reducir su huella hídrica. Esto puede implicar que el coachee participe en la implementación de políticas públicas que promuevan el uso responsable del agua, la educación de la población en este sentido y la promoción de prácticas empresariales sostenibles en el sector privado.

La estrategia del tetragrama de costos y beneficios del cuidado del agua en el capitalismo es clave en el coaching para valorar la importancia de este recurso natural y promover acciones concretas para su conservación. El coach, el coachee y la sociedad en su conjunto tienen un papel fundamental en esta tarea, al adoptar medidas individuales y colectivas que contribuyan a garantizar la disponibilidad de agua limpia y segura para las generaciones futuras.

### *Matriz de querer y poder para impedir la contaminación ambiental*

En el contexto del capitalismo es fundamental considerar la importancia de querer y evitar contaminar el medio ambiente. La participación del coach, el coachee y la sociedad es esencial como líderes para impedir la contaminación del planeta:

Coach:

- a) Crear conciencia: el coach ayuda a generar conciencia de la relevancia de proteger a la naturaleza y promover acciones sostenibles en el modo de vida y en el ámbito laboral de su coachee.
- b) Diseño de ruta de cambio: el coach no sólo acompaña al coachee, sino que también es un actor social que diseña estrategias de aprendizaje para que el coachee se constituya en un actor del cambio sostenible en la relación sociedad-naturaleza.
- c) Herramientas de cambio: el coach brinda herramientas y acompañamiento para que el coachee tome decisiones más responsables y respetuosas con el medio ambiente.
- d) Inspirar cambio: el coach motiva e inspira al coachee a adoptar medidas concretas para reducir su impacto ambiental y fomentar un cambio positivo en su entorno.

Coachee:

- a) Ser proactivo: el coachee está dispuesto a asumir la responsabilidad de su impacto ambiental y buscar activamente formas de reducirlo.
- b) Implementar acciones concretas: el coachee realiza acciones concretas; por ejemplo, bajar el consumo de recursos naturales, reciclar, elegir el consumo de productos sostenibles, entre otras medidas.
- c) Comprometerse con el cambio: el coachee se compromete a mantener hábitos sostenibles a largo plazo y a influir positivamente en su entorno para promover un cambio cultural hacia la protección del medio ambiente.

Sociedad:

- a) Fomentar políticas y regulaciones ambientales: la sociedad en su conjunto promueve políticas y regulaciones que impulsen la protección del medio ambiente y penaliza las prácticas contaminantes.
- b) Enseñanza y aprendizaje social: la sociedad es un sistema en el que el aprendizaje se produce e intercambia en las interacciones del conjunto de organismos que componen al sistema; es decir, la sociedad es un ecosistema de enseñanza y aprendizaje.
- c) Colaborar y trabajar en conjunto: es esencial que la sociedad trabaje de manera colaborativa para enfrentar los desafíos ambientales y promueva un desarrollo sostenible.

En el contexto del capitalismo, tanto el coach, el coachee como la sociedad tienen un rol fundamental para evitar contaminar el medio ambiente. El coach puede facilitar este proceso al generar conciencia, orientar la toma de decisiones y con la motivación del cambio al cambio. Por su parte, el coachee debe ser proactivo, implementar acciones concretas y comprometerse con el cambio. La sociedad en su conjunto debe fomentar políticas ambientales, educar y sensibilizar, y colaborar para promover un desarrollo sostenible.

TABLA 2. LO QUE SE QUIERE Y SE PUEDE HACER PARA EVITAR CONTAMINAR

COACH	COACHEE	SOCIEDAD
Educar a sus coachees acerca del cuidado ambiental.	Reducir el uso de plásticos no reusables.	Implementar políticas de protección ambiental a nivel gubernamental.
Motivar a sus coachees a adoptar hábitos sostenibles.	Reciclar de manera adecuada los residuos.	Promover la educación ambiental en escuelas y centros comunitarios.
Ofrecer información y recursos sobre prácticas ecoamigables.	Compartir información sobre prácticas sostenibles en redes sociales.	Fomentar la creación de espacios verdes en áreas urbanas.
Ayudar a establecer metas para reducir la huella ecológica.	Utilizar transporte público, bicicleta o caminar en vez de conducir.	Incentivar la inversión en energías renovables.
Brindar apoyo emocional durante el proceso de cambio.	Apoyar empresas con políticas ambientalmente responsables.	Establecer leyes que regulen el uso de plásticos y envases desechables.
Fomentar la responsabilidad social en la protección de los recursos naturales.	Ahorrar energía en casa y en el trabajo.	Apoyar programas de reciclaje y gestión de residuos.
Inspirar a tomar acciones concretas para reducir la contaminación.	Plantar árboles en su comunidad.	Realizar campañas de concienciación para la protección ambiental.
Impulsar la creatividad en la búsqueda de soluciones sostenibles.	Participar en campañas de limpieza de playas, ríos y parques.	Impulsar el desarrollo de áreas protegidas y reservas ecológicas.

*Continúa...*

COACH	COACHEE	SOCIEDAD
Promover la participación en actividades comunitarias de limpieza y reforestación.	Consumir productos locales y de temporada.	Colaborar con organizaciones ambientales en proyectos de conservación.
Promover la reflexión acerca del impacto de las acciones insostenibles.	Evitar la compra de productos con exceso de embalaje.	Desarrollar infraestructuras sostenibles y eficientes.
Establecer planes de acción personalizados para reducir la contaminación.	Reutilizar productos y envases.	Invertir en tecnologías limpias y ecoamigables.
Generar conciencia sobre el consumo responsable y la gestión de residuos.	Formar parte de grupos de acción ecologista.	Promover el transporte público y los desplazamientos no motorizados.
Incentivar el uso de transportes no contaminantes.	Educar a niños y jóvenes en los principios de la educación ambiental.	Apoyar a empresas que implementen prácticas responsables con el medio ambiente.
Mostrar ejemplos prácticos de cómo llevar un estilo de vida más sustentable.	Votar por políticas ambientales en favor del planeta.	Generar programas de reforestación y conservación de la biodiversidad.
Mantenerse actualizado sobre nuevas prácticas ecoamigables y generar conversaciones en torno a ellas.	Mantenerse informado sobre temas de conservación planetaria.	Impulsar marcos jurídicos para la recuperación y cuidado de los recursos naturales.

Fuente: elaboración propia.

La matriz de querer y evitar contaminar el medio ambiente en el capitalismo en el coaching ecológico se compone de varias etapas que involucran al coach, al coachee y a la sociedad en general. A continuación, presentamos detalladamente estas etapas y las acciones que deben realizar los actores involucrados:

- a) **Querer, pero no poder:** en esta etapa, el coachee puede estar interesado en evitar la contaminación del medio ambiente, pero no tiene los recursos o el conocimiento necesario para llevar a cabo acciones concretas. El coach ayuda al coachee a identificar sus motivaciones y a explorar opciones para superar las barreras que le impiden actuar. Preguntas importantes incluyen: ¿qué te motiva a querer evitar la contaminación del medio ambiente? ¿Qué obstáculos crees que te impiden tomar medidas concretas?
- b) **Poder, pero no querer:** en esta etapa, el coachee puede tener los recursos y la capacidad para evitar la contaminación del medio ambiente, pero carece de la motivación o del interés necesario para hacerlo. El coach trabaja con el coachee para explorar sus creencias y valores, y para ayudarlo a descubrir el impacto positivo que puede tener en el medio ambiente. Preguntas clave como: ¿qué beneficios crees que traería para ti y para la sociedad evitar la contaminación del medio ambiente? ¿Qué valores consideras importantes con relación al cuidado del medio ambiente?
- c) **Ni querer ni poder:** en esta etapa, el coachee puede carecer tanto de la motivación como de los recursos para no contaminar el medio ambiente. El coach apoyó al coachee a identificar sus creencias limitantes y a explorar opciones para adquirir los recursos necesarios y actuar. Ejemplo de preguntas: ¿qué creencias te impiden querer evitar la contaminación del medio ambiente?

¿Qué recursos crees que necesitas para poder actuar en pro del medio ambiente?

- d) Querer y poder: en esta etapa, el coachee tiene tanto la motivación como los recursos necesarios para evitar la contaminación del medio ambiente. El coach apoya al coachee en la identificación y planificación de acciones concretas que contribuyen a la protección del medio ambiente. Se realizan preguntas como: ¿cuáles son las acciones específicas que puedes llevar a cabo para evitar contaminar el medio ambiente? ¿Cómo puedes mantener la motivación a lo largo del tiempo?

En cada una de estas etapas, la sociedad también juega un papel fundamental al promover políticas y acciones que favorezcan la protección del medio ambiente. Por lo tanto, es fundamental que el coach y el coachee se involucren en iniciativas comunitarias y sociales que fomenten la sostenibilidad ambiental. La matriz de querer y poder para impedir contaminar el medio ambiente en el contexto del capitalismo en el coaching implica un proceso de reflexión, identificación de recursos y acciones concretas para fomentar el cuidado de los recursos naturales. Al abordar estas etapas de manera proactiva y colaborativa, el individuo y la sociedad pueden contribuir a la recuperación y cuidado del planeta.

La matriz de querer y poder para impedir contaminar el medio ambiente en el contexto del capitalismo en el coaching ecológico ofrece una serie de aportaciones al individuo y a la sociedad en general. Esta matriz se basa en la idea de que es necesario querer y tener las competencias para el cambio favorable en el medio ambiente.

El coach desempeña un papel fundamental en orientar al coachee para concienciarlo en la relevancia de cuidar a la naturaleza y de las acciones que puede realizar en la contribución de

su preservación. El coach ayuda al coachee a identificar sus motivaciones y valores que lo impulsen a querer crear un impacto favorable hacia el planeta.

El coachee debe estar dispuesto a asumir la responsabilidad de actuar de manera consciente y sostenible cotidianamente. De esta manera, el coachee podrá poner en práctica acciones concretas que contribuyan a reducir su huella ecológica y a evitar contaminar el medio ambiente. Además, el coachee puede aprender a desarrollar habilidades y conocimientos que le permitan adoptar un estilo de vida más ecoamigable

La sociedad se beneficia de la matriz de querer y poder para impedir contaminar el medio ambiente en el capitalismo en el coaching ecológico, ya que promueve la creación de una cultura de la sustentabilidad y sostenibilidad. Esto puede traducirse en una mejora en diversos aspectos de la relación de las personas con los ecosistemas, al avanzar en la preservación de la biodiversidad y reducción de los impactos negativos del cambio climático que ahora afectan a todos por igual.

La matriz de querer y poder para impedir contaminar el medio ambiente en el capitalismo en el coaching ecológico ofrece beneficios tanto a nivel individual como colectivo, mediante la promoción de un cambio positivo en la relación humanidad y naturaleza. El coach, el coachee y la sociedad en su conjunto tienen un papel fundamental en crear un impacto positivo en el entorno ecológico y en construir un futuro más sostenible para las próximas generaciones.

### *Método Merlín para conservar la biodiversidad*

El método Merlín, parte de la estrategia de coaching ecológico, sostiene que para lograr objetivos y metas en el presente, primero debemos visualizar y enfocarnos en nuestro futuro deseado. Este

método contrasta con otros enfoques de coaching que se centran en trabajar en el presente para lograr cambios a futuro.

El método Merlín invita a los coachees a imaginar su futuro ideal en detalle, al utilizar la creatividad y la visualización para hacerlo lo más realista posible. A partir de esta visión del futuro se trabaja en identificar las acciones concretas que se deben tomar en el presente para acercarse a ese objetivo.

Una vez establecido el objetivo y delineadas las acciones a seguir, se trabaja en el presente para implementar esos cambios y alcanzar ese futuro deseado. A lo largo del proceso, el coach acompaña al coachee en la implementación de las acciones y la superación de los impedimentos que surgen en el camino. El método Merlín en el coaching ecológico se centra en el futuro deseado para luego trabajar hacia ese objetivo en el presente, al utilizar la visualización y la creatividad como herramientas para impulsar el cambio.

El método Merlín es una estrategia de futuro que propone conservar la biodiversidad en el contexto del capitalismo, al considerar que la conservación de la naturaleza es esencial porque garantiza la sostenibilidad de nuestro planeta para todas las generaciones. Este enfoque sugiere la posibilidad de conciliar la preservación de la biodiversidad con las actividades económicas, siempre y cuando se adopten medidas adecuadas y se promuevan prácticas sostenibles.

En el ámbito del coaching ecológico, el método Merlín puede aplicarse para concienciar a los individuos sobre la necesidad de preservar la biodiversidad y para promover actuaciones concretas que contribuyan a su conservación. A continuación, se detalla lo que corresponde hacer a cada parte involucrada en este proceso:

- a) Al coach: es responsabilidad del coach informar y concienciar a su coachee acerca de la importancia de preservar la biodiversidad y promover prácticas sostenibles. Debe guiar

al coachee en la identificación de acciones concretas que pueda llevar a cabo en la conservación de la biodiversidad en su entorno laboral, familiar o personal.

- b) Al coachee: el coachee debe estar abierto a recibir la información y orientación del coach sobre la conservación de la biodiversidad. Debe comprometerse a implementar las acciones propuestas, así como a buscar formas de integrar prácticas sostenibles en su vida diaria y en su contexto laboral.
- c) A la sociedad: la sociedad debe impulsar la responsabilidad social de conservar la biodiversidad y promover prácticas sostenibles. Es necesario fortalecer la educación ambiental y planetaria para sensibilizar a todos los grupos sociales sobre la necesidad de restaurar, conservar, cuidar y revitalizar a la biodiversidad, así como adoptar políticas que promuevan la conservación de la naturaleza. Todos los sectores de la sociedad, incluyendo empresas, gobiernos, organizaciones civiles y ciudadanos, deben trabajar de manera coordinada para asegurar la custodia del medio ambiente y la biodiversidad.

El método Merlín propone una visión integradora que pretende el equilibrio entre la preservación de la biodiversidad con el crecimiento económico. En el ámbito del coaching ecológico este enfoque es una herramienta efectiva para fortalecer la conciencia ambiental e impulsar prácticas sostenibles en la sociedad en su conjunto. La colaboración y responsabilidad de todas las personas involucradas son fundamentales para lograr una verdadera preservación de la biodiversidad en la sociedad capitalista. Para conservar la biodiversidad y pensar en un futuro hacia 2034, se presentan ideas de lo que se pudiera esperar:

- a) Para el año 2034 la biodiversidad es concebida como un pilar fundamental para la sostenibilidad de nuestro planeta. Se anticipa que la sociedad en su conjunto reconozca la relevancia de la biodiversidad para lograr la estabilidad ecológica, garantizar la provisión de alimentos, agua y medicinas, así como para revertir el cambio climático y solucionar sus impactos en el planeta.
- b) Se anticipa que se implementen políticas y estrategias efectivas para la preservación y uso racional de la biodiversidad en el ámbito global, regional y local. Asimismo, se prevé que se fortalezca la participación comprometida de la sociedad, incluyendo a diversas comunidades locales, pueblos indígenas y grupos étnicos interesados en la protección y evaluación de la biodiversidad.
- c) Se anticipa que se promueva la investigación científica vinculada a la biodiversidad, con el fin de desarrollar soluciones sostenibles para los desafíos ambientales actuales y futuros. Asimismo, se espera que se impulse la educación planetaria y el compromiso público acerca de la importancia de la biodiversidad, en aras de promover un cambio de actitud y comportamiento hacia la naturaleza.

A nivel global, se anticipa que la biodiversidad sea valorada, protegida y gestionada de manera sostenible en todas sus formas, en un esfuerzo por asegurar un futuro justo y equitativo para todas las generaciones del presente y del futuro. Algunas ideas que se replantean para actuar del futuro al presente son:

- a) Crear y mantener áreas protegidas para la preservación de las especies en riesgo de extinción.
- b) Empezar programas de educación ambiental que aborden los problemas que enfrenta el planeta en su conjunto.

- c) Promover la investigación e innovación para conocer y proteger la diversidad de especies en todo el mundo.
- d) Establecer la reproducción en granjas de especies en riesgo crítico.
- e) Implementar un marco jurídico que respete los derechos de la Tierra.
- f) Fomentar la agricultura sostenible para proteger el suelo y los recursos naturales.
- g) Reducir la deforestación y promover la reforestación en áreas degradadas.
- h) Fomentar la protección de los océanos y mares a través de áreas marinas protegidas.
- i) Promover el ecoturismo como una forma de conservar la biodiversidad y generar conciencia.
- j) Incentivar la creación de corredores biológicos para facilitar el desplazamiento de especies silvestres.
- k) Fomentar la conservación de semillas y variedades locales de plantas para preservar la diversidad genética.
- l) Promover la pesca sostenible para proteger las poblaciones de peces y otros recursos marinos.
- m) Reducir el uso de pesticidas y fertilizantes químicos para proteger la diversidad de insectos y microorganismos.
- n) Promover la protección de los polinizadores, como abejas y mariposas, para mantener la diversidad de plantas.
- o) Implementar programas de control de especies invasoras que afecten a la biodiversidad local.
- p) Fomentar la colaboración mundial para la preservación de especies migrantes y ecosistemas compartidos.
- q) Promover la restauración de ecosistemas degradados para recuperar la biodiversidad perdida.
- r) Fomentar el cuidado de la biodiversidad en la planificación urbana con desarrollo sostenible.

- s) Incentivar la protección de los saberes tradicionales relacionados con los recursos naturales.
- t) Impulsar a la ciudadanía en actividades de voluntariado y de actividades comunitarias con una consciencia crítica y participativa.

El método Merlín se utiliza de forma original en el coaching ecológico con el objetivo de elaborar un retroplan del futuro al presente, es decir, planificar hacia atrás desde una meta futura hasta el momento actual. Esta estrategia se aplica dentro del contexto del capitalismo, considerando los valores políticos, económicos y sociales que imperan en la sociedad capitalista.

El proceso del método Merlín consta de varias etapas, en las que cada una de las partes involucradas —el coach, el coachee y la sociedad— desempeñan un papel fundamental:

- a) Establecimiento de la meta futura: en esta primera etapa, el coach trabaja en conjunto con el coachee para definir cuál es el objetivo para alcanzar en el futuro. Algunas preguntas clave en esta etapa podrían ser: ¿qué quiero lograr en el futuro con respecto a la biodiversidad? ¿Cómo me visualizo en ese escenario ideal conservando la biodiversidad?
- b) Identificación de los pasos intermedios: una vez establecida la meta futura, el coach y el coachee trabajan en identificar cuáles son los pasos intermedios necesarios para llegar a dicho objetivo. En esta etapa se busca desglosar la meta en tareas más concretas y alcanzables. Preguntas importantes en esta fase podrían ser: ¿cuáles son los hitos que debo cumplir para alcanzar mi meta acerca de la biodiversidad? ¿Qué acciones concretas debo realizar para el cuidado de la biodiversidad?
- c) Análisis de recursos y obstáculos: en esta etapa, se examinan los recursos disponibles y los posibles riesgos aparecen en la

trayectoria hacia la meta. Tanto el coach como el coachee deben identificar qué recursos podrían aprovechar y cómo superar posibles barreras. Algunas preguntas relevantes en este punto podrían ser: ¿qué recursos tengo a mi disposición para conservar la biodiversidad? ¿Qué obstáculos podrían dificultar mi avance y cómo puedo superarlos?

- d) Planificación global: en esta etapa se establecen plazos, responsabilidades y estrategias específicas para cada paso. Preguntas útiles en esta etapa podrían ser: ¿cuál es mi plan de acción para el próximo mes pensando en el año 2034 sobre la preservación de la biodiversidad? ¿Cómo puedo mantenerme motivado y enfocado en mis objetivos del futuro actuando en el presente?
- e) Valoración de los logros: en esta etapa se celebra el éxito alcanzado y se reflexiona sobre los aprendizajes obtenidos. Algunas preguntas clave en este punto podrían ser: ¿qué avances he logrado hasta el momento en torno de la biodiversidad? ¿Mi plan de acción cubre las expectativas que tengo que cambiar en mi forma de vida y hábitos para que sean sostenibles y saludables?

La sociedad también tiene un rol fundamental en estas acciones, ya que el contexto económico y social del coach y del coachee influye en la consecución de los objetivos planteados. Es esencial que la sociedad proporcione condiciones adecuadas para el crecimiento personal y profesional de las personas, fomentando la igualdad de oportunidades y el acceso a recursos necesarios para alcanzar metas individuales. El método Merlín en el coaching dentro del capitalismo es una herramienta efectiva para planificar de manera estratégica y efectiva hacia el futuro, al involucrar tanto al coach, al coachee, como a la sociedad en un proceso de crecimiento y desarrollo personal y profesional.

El método Merlín se plantea como algo crucial en la preservación de la biodiversidad hacia el año 2034, en un contexto

donde los desafíos y las amenazas ambientales son cada vez más evidentes y urgentes. Este enfoque innovador, que se basa en un retroplan que va del futuro al presente en el coaching ecológico, involucra a todos los actores sociales para fortalecer la protección y conservación de la biodiversidad del planeta.

En este sentido, el papel del coach es fundamental, ya que es el encargado de guiar y acompañar a las personas en su proceso de reflexión y acción, apoyándolas en el desarrollo de la conciencia social sobre el cuidado de los ecosistemas ecológicos donde habita la diversidad de especies. El coach debe fomentar la empatía, la responsabilidad y la acción proactiva en sus coachees, al brindarles las herramientas necesarias para contribuir de manera efectiva en la conservación de la biodiversidad.

El coachee tiene un rol destacado en la implementación del método Merlín, ya que es quien asume el compromiso de cambiar sus hábitos y comportamientos en beneficio del medio ambiente. A través del coaching, el coachee debe adquirir un mayor conocimiento sobre los ecosistemas, entender la relevancia de la biodiversidad para la humanidad y comprometerse a realizar acciones concretas para proteger al planeta.

La sociedad en su conjunto también mantiene un rol esencial en la conservación de la biodiversidad mediante la adopción de políticas y acciones colectivas que promuevan la sostenibilidad ambiental basada en la rehumanización.

El método Merlín se presenta como clave en la preservación de la biodiversidad hacia el año 2034, al involucrar a todos los actores sociales en la aplicación de acciones sostenibles para un desarrollo equitativo y responsable con los ecosistemas. El coach, el coachee y la sociedad en su conjunto mantienen un rol crucial que realizar en este proceso, trabajando juntos para garantizar el futuro sostenible y biodiverso para todas las generaciones presentes y venideras.

*La metáfora para superar el calentamiento global*

La metáfora es una estrategia aplicada en el coaching ecológico, ya que permite al coach conectar con la naturaleza y utilizar sus elementos para guiar al coachee en su proceso de transformación y crecimiento personal. A través de metáforas relacionadas con la naturaleza, el coach puede ayudar al coachee a reflexionar sobre sus propios patrones de pensamiento y comportamiento, identificar obstáculos y encontrar soluciones creativas.

Por ejemplo, el coach puede utilizar la metáfora de un árbol como símbolo de crecimiento y fortaleza, para inspirar al coachee a tener una mentalidad de crecimiento y superar sus limitaciones. O bien, puede comparar el proceso de cambio con el ciclo de la naturaleza, recordándole al coachee que es natural experimentar altibajos antes de alcanzar la transformación deseada.

La metáfora también puede ser utilizada para explorar la relación entre el coachee y su entorno, ayudándole a comprender sus vínculos con la naturaleza y cómo estos influyen en su bienestar emocional y espiritual. En definitiva, la metáfora en el coaching ecológico es una estrategia versátil y eficiente para fomentar la reflexión, la inspiración y el crecimiento personal en armonía con el medio ambiente. En este caso, y para atender los riesgos del calentamiento global, a continuación, se describen:

- a) Aumento de la temperatura en el planeta.
- b) Modificaciones en los patrones de lluvia.
- c) Aumento de fenómenos climáticos intensos: ciclones, tormentas y sequías.
- d) Cambios en océanos y mares debido al deshielo glaciar.
- e) Incremento de carbono que aumenta la acidez de los océanos.
- f) Pérdida de biodiversidad y extinción de diversas especies debido a la forma de producción en el Capitaloceno.

- g)* Reducción de la disponibilidad de agua para consumo humano.
- h)* Escasez de alimentos debido a la disminución de la productividad agrícola.
- i)* Aumento de enfermedades causadas por el calentamiento global: paludismo, cólera, dengue, estrés térmico, etcétera.
- j)* Mayor riesgo de incendios forestales.
- k)* Aumento de las contingencias ambientales debido a los gases contaminantes.
- l)* Crecimiento de la migración de poblaciones ante la pérdida de tierras habitables.
- m)* Desplazamiento de comunidades costeras debido a la erosión costera.
- n)* Daños a la infraestructura debido a la intensificación de fenómenos climáticos extremos.
- o)* Pérdida de hábitats naturales y ecosistemas.
- p)* Aumento de conflictos por recursos naturales, como el agua y alimentos.
- q)* Mayor escasez de energía debido a la sobreexplotación de recursos naturales no renovables.
- r)* Trastornos en la salud física y psicológica debido a la contaminación.
- s)* Pérdida de medios de subsistencia para comunidades dedicadas a las actividades primarias.
- t)* Reducción de la capacidad de adaptación y mitigación a medida que el calentamiento global se intensifica.

La estrategia de la metáfora es esencial en el coaching ecológico para abordar temas complejos y difíciles de forma más creativa y simbólica. En el caso del calentamiento global en el capitalismo, la metáfora puede ayudar a visualizar de una manera más clara los desafíos y posibles soluciones para enfrentar esta crisis ambiental.

El coach orienta al coachee a través de la metáfora, ayudándole a identificar y analizar las diferentes analogías y relaciones entre el calentamiento global y el sistema capitalista. Fomenta la reflexión profunda y el pensamiento lateral para encontrar nuevas perspectivas y enfoques para abordar el problema.

El coachee debe estar abierto a explorar la metáfora y a considerar diferentes puntos de vista para abordar el calentamiento global en el contexto del capitalismo. Debe estar dispuesto a cuestionar sus creencias y actitudes hacia el medio ambiente y la economía, y a buscar nuevas formas de actuar de manera sostenible y responsable.

La sociedad debe estar dispuesta a aceptar el desafío de superar el calentamiento global en el capitalismo. Asimismo, tiene que fomentar la conciencia ambiental y la responsabilidad social, e impulsar políticas públicas y prácticas empresariales que sean sostenibles y protectoras de los ecosistemas.

La estrategia de la metáfora es utilizada en el coaching ecológico para abordar el calentamiento global en el capitalismo, ya que permite explorar de manera más creativa y simbólica los desafíos y oportunidades para superar esta crisis ambiental. El coach, el coachee y la sociedad en su conjunto deben trabajar para encontrar nuevas perspectivas y soluciones innovadoras para un desarrollo sostenible, equitativo y justo para las generaciones futuras. Las etapas de la estrategia de la metáfora son las siguientes:

- a) Sensibilización: en esta etapa, el coach apoya al coachee en la reflexión sobre la importancia de atender los desafíos del calentamiento global en el contexto del capitalismo. Preguntas clave incluyen: ¿cómo influye el cambio climático en tu vida personal y profesional? ¿Qué responsabilidad tienes en el desafío del calentamiento global?
- b) Identificar patrones: el coach guía al coachee a identificar

los patrones de comportamiento y pensamiento que contribuyen al calentamiento global en el capitalismo. Preguntas que se pueden realizar: ¿qué hábitos podrías cambiar para reducir tu huella de carbono? ¿En qué áreas de tu vida puedes hacer ajustes para ser más sostenible?

- c) **Definición de metas:** en esta etapa se establecen objetivos claros y medibles para combatir el calentamiento global en el contexto del capitalismo. Se pueden realizar preguntas como: ¿qué acciones concretas puedes tomar para reducir tu impacto ambiental? ¿Cómo puedes influir positivamente en tu entorno y en la sociedad en general?
- d) **Desarrollo de estrategias:** para el diseño y aplicación de estrategias puede recurrirse a preguntas como: ¿qué recursos necesitas para implementar tus acciones sostenibles? ¿Cómo puedes ser sostenible en tu día a día para reducir el aumento de la basura contaminante?
- e) **Implementación:** en esta etapa, el coachee pone en práctica las estrategias diseñadas para reducir el impacto ambiental en el capitalismo. En este contexto se puede preguntar: ¿qué obstáculos anticipas en la implementación de tus acciones sostenibles? ¿Cómo puedes superarlos y mantener el compromiso a largo plazo?
- f) **Evaluación y ajuste:** el coach apoya al coachee para evaluar los resultados de sus acciones y para realizar ajustes si es necesario en la mejora ambiental. Surgen preguntas como: ¿qué cambios has observado en tu huella de carbono desde que implementaste las acciones sostenibles? ¿Cómo puedes optimizar tus acciones para maximizar su efectividad?
- g) **Celebración de logros:** en esta etapa se reconoce y se celebra el progreso alcanzado con respecto al calentamiento global en el capitalismo. Se realizan las siguientes preguntas: ¿qué logros te enorgullecen en tu camino hacia la sostenibilidad?

¿Cómo puedes inspirar a otros a seguir tu ejemplo e impulsar un cambio positivo en la sociedad?

- h)* Integración y compromiso continuo: el coach apoya al coachee en la integración de hábitos sostenibles en su vida diaria y en el mantenimiento del compromiso a largo plazo en la reducción del calentamiento global del capitalismo. Preguntas relevantes son: ¿cómo puedes seguir innovando y mejorando en tu camino hacia la sostenibilidad? ¿Qué acciones adicionales puedes tomar para contribuir a un futuro más sustentable para todos?

En cada una de estas etapas, el coach brinda apoyo, motivación y guía al coachee, al fomentar la reflexión, la acción y el compromiso en la reducción del calentamiento global en el contexto del capitalismo. Asimismo, la preservación de la Tierra es una tarea de todos, para la que se deben fomentar prácticas sostenibles para reducir el cambio climático: ¿qué podemos hacer todos para detener el deterioro planetario? ¿Qué papel juega cada uno de nosotros en la protección de la naturaleza en favor de un mundo equitativo y saludable para todos?

La estrategia de la metáfora es una herramienta fundamental en el coaching ecológico que puede ser utilizada para tratar el desafío del calentamiento global en el contexto del capitalismo. El uso de metáforas puede ayudar a las personas a comprender de manera profunda y significativa la importancia de detener el cambio climático, especialmente en un sistema económico como el capitalismo que a menudo promueve prácticas que contribuyen al calentamiento global por su lógica de producción insostenible.

En el coaching, el coach utiliza metáforas para ayudar al coachee a ver la conexión entre sus acciones individuales y el impacto que estas tienen en el medio ambiente. Por ejemplo, el coach puede comparar el proceso de cuidar el consumo de recursos natu-

rales con agricultura de autoconsumo; la idea de sembrar semillas que luego crecerán y florecerán, mostrando cómo cada acción individual tiene un efecto acumulativo en el medio ambiente.

El coachee puede reflexionar sobre cómo sus decisiones y comportamientos impactan en los ecosistemas y comprometerse a realizar acciones sostenibles en su vida diaria. Esto puede incluir reducir el consumo de plástico, reciclar, utilizar transporte público o bicicleta en lugar de automóvil, y apoyar empresas y productos que sigan prácticas respetuosas con el medio ambiente.

En la sociedad es importante considerar estrategias políticas, económicas, sociales y científicas para revertir el calentamiento global y promover la adopción de prácticas más sostenibles a nivel individual y empresarial. Esto puede incluir políticas gubernamentales que promuevan energías renovables, la reducción de emisiones de carbono y la protección de áreas naturales, así como medidas de sensibilización pública y educación sobre el cambio climático.

El uso de la estrategia de la metáfora en el coaching ecológico es efectivo para contrarrestar los impactos negativos del calentamiento global en el contexto del capitalismo. Es fundamental tomar medidas concretas para disminuir el impacto social en el medio ambiente y generar prácticas sostenibles, tanto a nivel personal como colectivo, para conservar la vida de todas las especies existentes en el planeta.

### *Proyecto de vida para un planeta sostenible*

Un planeta sostenible es aquel en el que se promueve el equilibrio entre lo económico, político, social y el medio ambiente, asegurando que las acciones actuales de la sociedad se realicen sin agotar los recursos naturales y evitando continuar con la lógica de consumo insostenible que altera la dinámica natural del planeta. Para

lograr esto se debe promover una lógica de desarrollo que sea capaz de preservar los recursos naturales, reducir la contaminación, fomentar la equidad social y promover la economía sostenible.

Un planeta sostenible se logra con las acciones decididas que comprometen a toda la población, ya que es un problema que nos afecta a todos por igual. La racionalidad y lógica consumista deben cambiar por formas de vida distintas a las promovidas por el capitalismo, vinculadas a un uso racional de los recursos naturales. Un planeta sostenible se caracteriza por promover la equidad social, garantiza el bienestar de todos al tener acceso a recursos esenciales, como agua potable, alimentos no tóxicos, educación y salud. Se busca reducir la desigualdad entre distintos sectores sociales y garantizar la inclusión de las poblaciones más vulnerables en el desarrollo sostenible.

Un planeta sostenible es aquel en el que sus habitantes logran el equilibrio entre el desarrollo económico, social y ambiental, promueven la coexistencia entre la humanidad y la naturaleza, y aseguran la preservación de los recursos planetarios. Es un objetivo fundamental para garantizar la supervivencia sino se quiere formar parte de la sexta extinción de la Tierra.

Para mantener un planeta sostenible es importante en el coaching ecológico impulsar desde el proyecto de vida acciones para conservar la vida en el planeta. El concepto de proyecto de vida para un planeta sostenible en el capitalismo en el coaching ecológico se refiere a la creación de un plan de acción personal que tenga en cuenta las consecuencias de nuestras decisiones y prácticas con los ecosistemas y en la sociedad en general. En este sentido, el coach juega un papel fundamental en ayudar al coachee a desarrollar una conciencia ambiental y social, y a adoptar hábitos sostenibles en su vida diaria.

El coach debe trabajar con el coachee para identificar cuáles son sus valores y creencias en relación con la sostenibilidad y la responsabilidad social. A partir de ahí, juntos podrán establecer

objetivos claros y realistas que reflejen el compromiso del coachee con la preservación del planeta y el bienestar social.

El coach también debe proporcionar herramientas y recursos que ayuden al coachee a implementar cambios concretos en su modo de vida y en la manera de consumir, como ser parte del voluntariado y participar en iniciativas de responsabilidad social corporativa. El coachee debe estar dispuesto a comprometerse con el proceso de cambio y a poner en práctica las recomendaciones y sugerencias del coach. Esto implica adoptar la responsabilidad social en su vida diaria y estar abierto a aprender y crecer en el camino hacia un estilo de vida más sostenible.

En cuanto a la sociedad es importante reconocer que el cambio individual es solo una parte de la solución, y que se requiere de un esfuerzo colectivo para enfrentar los desafíos ecológicos y sociales que nos aquejan. Por lo tanto, es necesario fomentar la colaboración y la solidaridad entre individuos, empresas y gobiernos para generar el desarrollo sostenible que nos urge tener.

La estrategia proyecto de vida para un planeta sostenible en el capitalismo en el coaching ecológico se basa en el poder que cada ser humano tiene para actuar positivamente en nuestro común, la Tierra. Es una tarea colectiva de la sociedad, que a través de la responsabilidad y la colaboración codo a codo se edifica un mundo justo, equitativo y sostenible para todas las generaciones del planeta.

La estrategia proyecto de vida para un planeta sostenible en el capitalismo en el coaching se compone de los siguientes puntos:

- a) Reflexión y toma de conciencia: el coach guía al coachee en una profunda reflexión sobre su impacto en el planeta y en asumir un tipo de vida sostenible: ¿cómo puedes implementar la relación entre tus acciones y el ecosistema en que habitas?
- b) Establecimiento de metas sostenibles: el coach ayuda al coachee a establecer metas claras y alcanzables que contribu-

- yan a la sostenibilidad del planeta: ¿qué metas de sostenibilidad te gustaría alcanzar en los próximos años?
- c)* Identificación de valores y creencias: se exploran con el coachee sus valores y creencias en relación con el medio ambiente, para alinear sus acciones con sus convicciones: ¿cuáles son tus valores más importantes cuando se trata de cuidar el medio ambiente?
  - d)* Desarrollo de habilidades sostenibles: el coach apoya al coachee en el desarrollo de capacidades prácticas y competencias ecológicas que le permitan cambiar hacia un estilo de vida sostenible: ¿qué habilidades necesitas adquirir para reducir tu huella ecológica?
  - e)* Planificación de acciones concretas: se diseñan acciones específicas y realistas que el coachee puede llevar a cabo para contribuir a la sostenibilidad del planeta: ¿qué acciones inmediatas puedes tomar para reducir tu impacto ambiental?
  - f)* Implementación de cambios graduales: el coach acompaña al coachee en la realización progresiva de los cambios para lograr el estilo de vida sostenible: ¿cómo puedes incorporar gradualmente hábitos más respetuosos con el medio ambiente en tu rutina diaria?
  - g)* Evaluación y ajuste continuo: se revisan periódicamente los progresos del coachee en su camino hacia la sostenibilidad, se identifican áreas de mejora y se ajusta plan en consecuencia: ¿qué resultados has obtenido hasta ahora en tu compromiso con el planeta sostenible?
  - h)* Fomento del compromiso social: el coach y el coachee trabajan juntos en la promoción de prácticas sostenibles en su entorno social y laboral, al generar un impacto positivo en la sociedad: ¿cómo puedes involucrar a otras personas en tu compromiso con la sostenibilidad?

- i) Generación de conciencia colectiva: sensibilizar a la población mundial sobre la importancia de cuidar el planeta y promover iniciativas de responsabilidad ambiental a nivel comunitario: ¿qué acciones colectivas podrías emprender para impulsar la sostenibilidad en tu comunidad?
- j) Consolidación de un estilo de vida sostenible: el objetivo final es que el coachee logre integrar la sostenibilidad en todas las áreas de su vida, convirtiéndose en un agente de cambio positivo para el planeta: ¿cómo puedes mantener tu compromiso con la sostenibilidad a largo plazo y seguir inspirando a otros a hacer lo mismo?

La estrategia proyecto de vida para un planeta sostenible en el capitalismo en el coaching ecológico implica una profunda transformación personal y social hacia la sostenibilidad. Con la guía del coach, el compromiso activo del coachee y la influencia positiva en la sociedad en su conjunto, se busca preservar la existencia de las diversas especies que habitamos la Tierra. Esta estrategia es fundamental para la sociedad en un planeta insostenible regido por el capitalismo, ya que nos permite plantearnos metas y objetivos a largo plazo que contribuyan de forma positiva a la naturaleza y a la sociedad globalizada.

En este sentido, el coach tiene la responsabilidad de guiar al coachee en la reflexión sobre sus valores, fortalezas y debilidades, y en la definición de sus metas y objetivos a largo plazo. El coach debe ayudar al coachee a identificar las acciones concretas que puede llevar a cabo para alcanzar esas metas, siempre desde una perspectiva sostenible y respetuosa con el entorno.

El coachee debe comprometerse a trabajar en su proyecto de vida de forma constante, realizando los ajustes necesarios conforme avanza en su crecimiento personal y profesional. Es fundamental que sea proactivo, responsable y consciente de su impacto

en la sociedad, que busque siempre contribuir de forma positiva al bienestar común y al desarrollo sostenible.

La sociedad se beneficia de la aplicación de la estrategia proyecto de vida en el coaching ecológico, ya que promueve la formación de individuos conscientes, comprometidos y responsables con su entorno. Esto se traduce en una sociedad más equitativa, solidaria y sostenible, en la que cada persona contribuye de manera activa y positiva al desarrollo económico, social y ambiental. En definitiva, la estrategia proyecto de vida en el coaching es una herramienta fundamental en la construcción de un futuro sostenible.



## LOGROS EN LA REHUMANIZACIÓN PARA UN PLANETA SOSTENIBLE

**E**l coaching ecológico es un modelo didáctico de comunicación humana que promueve el bienestar social en armonía con el planeta. Al combinar estrategias de coaching tradicionales con la conciencia ambiental, el coaching ecológico tiene como propósito apoyar a las personas a tomar decisiones sostenibles y responsables, y fomentar la rehumanización con la naturaleza.

Uno de los principales aportes esperados del coaching ecológico es la rehumanización de la sociedad. Este enfoque busca formar seres humanos activos socialmente, que sean conscientes y comprometidos con la conservación de los ecosistemas. El coaching ecológico puede fomentar un cambio de mentalidad hacia un estilo de vida más sustentable, al apoyar a las personas a reflexionar sobre sus acciones y hábitos de consumo.

El coaching ecológico contribuye a la disminución de la huella ambiental negativa de las personas, promueve prácticas respetuosas con el entorno, como el consumo responsable, la reducción de desechos tóxicos y el uso de energías renovables. Esto no solo beneficia al planeta, sino que también tiene un impacto favorable en la salud física y psicológica de las personas, al fomentar un estilo de vida saludable en armonía con la naturaleza.

Otra aportación del coaching ecológico es la generación de líderes y agentes de cambio comprometidos con la sostenibilidad del planeta. Al fortalecer a líderes que se transformen en defensores del medio ambiente, el coaching ecológico puede inspirar acciones individuales y colectivas que contribuyan a la preservación de la biodiversidad, al control del cambio climático y a edificar un futuro sostenible para las generaciones ulteriores.

El coaching ecológico tiene el potencial de generar un impacto significativo en el bienestar humano y planetario, al promover prácticas más sostenibles, fortalecer la conexión con la naturaleza y fomentar un cambio de mentalidad hacia la conservación ecológica. Con la colaboración de coaches comprometidos y personas dispuestas a aprender y crecer en armonía con el planeta, el coaching ecológico es una herramienta para edificar una sociedad justa, equitativa y sustentable para todos. Algunas metas favorables para la rehumanización y la conservación del planeta son:

- a) Reducción de la huella ecológica: el coaching ecológico apoya a los coachees a tomar decisiones más conscientes y sostenibles en su estilo de vida, lo que conduce a una disminución en la huella ecológica individual y colectiva.
- b) Sensibilización ambiental: a través del proceso de coaching ecológico las personas se sensibilizan y adquieren mayor conocimiento y conciencia sobre los problemas ambientales y las soluciones para conservar a la naturaleza.
- c) Promoción de la agricultura sostenible: el coaching ecológico puede ayudar a los agricultores a adoptar métodos de cultivo sostenibles, lo que reduciría el uso de productos químicos que dañan la biodiversidad.
- d) Impulso de la economía circular: el coaching ecológico puede apoyar a las empresas en la implementación de

- estrategias de economía circular, lo que reduce el desperdicio de recursos y fomenta el uso de materiales reciclados.
- e) Reducción del cambio climático: al promover acciones sociales para controlar las emisiones de gases tóxicos, el coaching ecológico contribuye a frenar el impacto desfavorable del cambio climático.
  - f) Cuidado de la salud psicológica y afectiva: el respeto a la naturaleza y la adopción de hábitos de vida más sostenibles pueden tener un impacto positivo en la salud psicoafectiva de las personas.
  - g) Generación de empleo verde: el coaching ecológico contribuye a la creación de una economía circular mediante el impulso de empleos verdes con el uso de energías renovables o con gestión de residuos contaminantes.
  - h) Fortalecimiento de la resiliencia frente a desastres naturales: al promover la adopción de medidas de control y adaptación contra el cambio climático, el coaching ecológico puede apoyar a la sociedad para ser más resiliente ante los desastres ecológicos.
  - i) Respeto a la igualdad de género: el coaching ecológico puede contribuir a empoderar a las mujeres como líderes de la conservación planetaria y de los derechos de la Tierra como parte de los derechos humanos.
  - j) Fomento de la responsabilidad colectiva: el coaching ecológico puede promover la idea de que todos somos parte de un mismo ecosistema y que nuestras acciones individuales tienen un impacto en el bienestar de todos.
  - k) Reducción de la contaminación planetaria: con el coaching ecológico se generan nuevas formas de vida críticas ante todas las formas de contaminación en el planeta.
  - l) Mejora de la eficiencia energética: el coaching ecológico ayuda a las personas e industrias a minimizar el consumo energético y a utilizar fuentes de energía limpias y renovables.

- m) Impacto positivo en las generaciones futuras: al adoptar prácticas más sostenibles y responsables, las personas que participan en procesos de coaching ecológico pueden dejar un legado positivo para las generaciones venideras.
- n) Conciencia de la interconexión entre ser humano y naturaleza: el coaching ecológico apoya a las personas a comprender la profunda interconexión que existe entre el ser humano y la naturaleza. La rehumanización implica comprender que somos naturaleza y que nos debemos a ella.

Conviene recordar que el coaching ecológico está presente en los ecosistemas: individual, familiar, social, capitalista y planetario. En cada uno de estos se ubican avances específicos en el cambio de paradigma para pensar, sentir y actuar para salvar al planeta de la insostenibilidad del capitalismo, que coloca en riesgo la vida humana y la biodiversidad. A continuación se presentan algunos logros esperados en cada uno de los ecosistemas mencionados.

Logros en el ecosistema individual:

- a) Conciencia crítica de lo ambiental: una forma de avanzar es estar en una actitud alerta para denunciar y actuar en consecuencia cuando se esté ante una acción insostenible en cualquier contexto.
- b) Reducción de la huella ecológica: al trabajar con un coach ecológico, la persona aprende a reducir su impacto ambiental, ya sea disminuyendo el consumo de recursos naturales o reciclando de manera adecuada.
- c) Cambio de hábitos alimenticios: el coaching ecológico puede ayudar a la persona a adoptar una dieta más equilibrada y sostenible, cuidando así los recursos naturales y disminuyendo los residuos contaminantes.

- d) Uso responsable de recursos naturales: a través del coaching ecológico, la persona aprende a utilizar de manera responsable los recursos de la naturaleza, sobre todo el agua del planeta, para contribuir a la conservación del medio ambiente.
- e) Promoción del transporte sostenible: el coach ecológico puede trabajar con la persona para fomentar el uso de medios de transporte no contaminantes, al reducir el uso excesivo de energías no renovables.
- f) Apoyo a la conservación de la biodiversidad: con el coaching ecológico, la persona puede implicarse en la protección de la biodiversidad, por medio de la integración en actividades de reforestación o el apoyo a organizaciones ambientales.
- g) Promoción del consumo responsable: el coaching ecológico puede ayudar a la persona a reflexionar sobre sus hábitos de consumo y a adoptar un enfoque más responsable y sostenible, al consumir productos ecológicos y de comercio justo.
- h) Defensa de los derechos ambientales: el coach ecológico apoya a la persona a tomar conciencia en defensa de los derechos ambientales y a participar en acciones de incidencia política para proteger el medio ambiente.
- i) Compromiso con un estilo de vida sostenible: a través del coaching ecológico, la persona adquiere un compromiso firme con un estilo de vida sostenible, basado en el respeto y la preservación de los ecosistemas, participa así en la construcción de un mundo justo, democrático, libre y equitativo.

Logros en el ecosistema familiar:

- a) Mayor conciencia ambiental: se espera que las familias que participan en el coaching ecológico desarrollen ma-

yor conciencia acerca de la importancia de la conservación del planeta y el desarrollo de acciones sostenibles de forma colaborativa.

- b)* Reducción de residuos: se prevé que las familias logren reducir la cantidad de residuos que producen, mediante la implementación de estrategias para reciclar y reutilizar materiales de todo tipo.
- c)* Ahorro de recursos: se espera que las familias aprendan a ahorrar los recursos que proporciona el planeta, con la adopción de hábitos eficientes y el uso de tecnologías ecoamigables.
- d)* Fomento de la movilidad sostenible: otro objetivo es la movilidad sostenible en las familias, mediante la promoción del el uso de transportes alternativos no contaminantes.
- e)* Alimentación saludable y sostenible: se considera que las familias se comprometan a adoptar una alimentación más saludable y sostenible, al reducir el consumo de productos procesados y elegir alimentos orgánicos y locales.
- f)* Conservación de la biodiversidad: otra meta es que las familias aprendan a reconocer la importancia de preservar la biodiversidad y adopten medidas para proteger los ecosistemas locales y las especies en peligro de extinción.
- g)* Participación en iniciativas ambientales: es posible que las familias se involucren activamente en iniciativas ambientales locales, como limpieza de playas, reforestaciones o campañas informativas sobre consecuencias del cambio climático.
- h)* Reducción de la huella de carbono: se proyecta que las familias reduzcan su huella de carbono, al disminuir sus emisiones de gases tóxicos que dañan la salud.
- i)* Fortalecimiento de los lazos familiares: es de esperar que el trabajo colaborativo en favor de la calidad de vida natural fortalezca los lazos familiares, a través del fomento de las relaciones armónicas en conjunto.

- j) Creación de un legado sostenible: finalmente, el objetivo último del coaching ecológico en la familia es crear un legado sostenible para las generaciones futuras, con la promoción de un equilibrio entre el bienestar de la familia y el cuidado del planeta.

### Logros en el ecosistema social

- a) Conciencia global sobre el riesgo que corremos actualmente: uno de los principales logros esperados del coaching ecológico es que la sociedad en su conjunto cambie sus relaciones estructurales con la naturaleza, que la lógica depredadora e insostenible del capitalismo sea denunciada constantemente y que se participe activamente en su transformación.
- b) Cambio de hábitos individuales: a través del coaching ecológico se espera que las personas adopten nuevos hábitos de vida social y de relación con la naturaleza, con el impulso de acciones de las tres R: reciclar, reusar y reducir los desechos tóxicos y los materiales contaminantes.
- c) Compromiso social y político: el coaching ecológico también busca fomentar un compromiso social y político a nivel global para abordar de manera efectiva los problemas ambientales y promover políticas públicas que protejan el medio ambiente.
- d) Empoderamiento de la sociedad civil: a través del coaching ecológico es posible empoderar a la sociedad civil para tomar acciones concretas y responsables en la protección del medio ambiente, como participar en campañas de sensibilización y manifestaciones, entre otras.
- e) Fomento de la educación ambiental: otro objetivo es fomentar y crear programas de educación ambiental en todos los niveles escolares, especialmente en la infancia para que las

personas adquieran desde pequeñas un compromiso con el cuidado del planeta.

- f) Creación de comunidades sostenibles: el coaching ecológico también alienta la creación de comunidades sostenibles y respetuosas del medio ambiente, donde se promueva el intercambio de recursos, la solidaridad y la colaboración en proyectos ecoamigables.
- g) Innovación y desarrollo de tecnologías verdes: se espera que a través del coaching ecológico se fomente la innovación e investigación científica orientada a los aportes tecnológicos sostenibles, que permitan reducir la huella ambiental de las actividades sociales.
- h) Reducción de la contaminación y de sus efectos: uno de los principales objetivos del coaching ecológico es contribuir a la reducción de diferentes tipos de contaminación (atmosférica, del agua, del suelo, etcétera) que afectan la subsistencia de la sociedad debido a la disminución en la producción de alimentos naturales.
- i) Protección de la biodiversidad: se estima que a través del coaching ecológico se fomente la conservación de la biodiversidad y del ecosistema natural, que son fundamentales para la vida en la Tierra.
- j) Creación de una sociedad con justicia ecológica: finalmente, el coaching ecológico busca una sociedad con justicia ecológica, lo que significa promover los derechos de la Tierra y garantizar un medio ambiente sano y seguro para las futuras generaciones.

#### Logros en el ecosistema capitalista

- a) Promover una economía circular: el coaching ecológico fomentará un cambio en la mentalidad empresarial, al im-

- pulsar la adopción de prácticas sostenibles, como la reutilización de materiales, el reciclaje de plásticos y la reducción de residuos tóxicos. Esto contribuirá a minimizar la generación de desechos y a maximizar el uso de recursos naturales.
- b)* Impulsar la responsabilidad social empresarial: a través del coaching ecológico, las empresas serán motivadas a asumir un compromiso con el medio ambiente, con la implementación de políticas públicas orientadas hacia el cuidado planetario. Se espera que las organizaciones tomen medidas concretas para reducir su huella ecológica y mitigar los impactos negativos de sus operaciones.
  - c)* Fomentar la innovación verde: el coaching ecológico incentivará la creatividad y la renovación de las empresas, con el impulso del desarrollo de soluciones sostenibles que beneficien al medio ambiente. Se espera que las organizaciones inviertan en tecnologías y prácticas ecoamigables, y promuevan la transición hacia una economía verde y resiliente.
  - d)* Informar del beneficio de la sostenibilidad: a través del coaching ecológico se buscará concienciar a las personas sobre la importancia de adoptar un modo de vida ecológico y respetuoso con el medio natural. Se espera que la sociedad en su conjunto valore y promueva prácticas responsables que contribuyan a preservar la naturaleza y a proteger los recursos naturales.
  - e)* Promover la colaboración y el trabajo en red: el coaching ecológico fomentará la relación entre empresas, instituciones y organizaciones de la sociedad, mediante la creación de alianzas estratégicas para abordar los desafíos ambientales de manera conjunta. La cooperación y el intercambio de información y conocimientos permitirán encontrar soluciones integrales y sustentables para la protección del planeta.
  - f)* Impulsar la educación ambiental: a través del coaching ecológico se fomentará la educación ambiental con programas

actualizados, desde la educación básica hasta la universidad, se formará a las personas en los desafíos de la sostenibilidad y se promoverán los aprendizajes de respeto hacia el medio ambiente. La formación ambiental influye favorablemente en la adopción de hábitos responsables en la sociedad, ya que se adquieren aprendizajes ecológicos

- g)* Incentivar el consumo responsable: el coaching ecológico promoverá el consumo responsable, al incentivar a las personas a elegir productos y servicios ecoamigables, éticos y sostenibles. Se espera que el cambio en las pautas de consumo contribuya a reducir las huellas contaminantes y a promover prácticas empresariales basadas en la ética y la pedagogía planetaria.
- h)* Apoyar la transición hacia energías limpias: el coaching ecológico fomenta el uso de fuentes de energía renovable y limpia, con la promoción de tecnologías sostenibles, y la reducción de la dependencia de combustibles no renovables.
- i)* Promover la ética empresarial y la transparencia: a través del coaching ecológico se fomenta la adopción de prácticas éticas y transparentes en las empresas, que promuevan la responsabilidad empresarial en el cuidado de los recursos naturales. Se espera que las organizaciones operen de manera ética y transparente, para generar confianza en la sociedad y contribuir al desarrollo sostenible.
- j)* Contribuir a la preservación del planeta: en última instancia, el coaching ecológico tiene como objetivo principal salvar al planeta, al promover un cambio cultural y empresarial que permita preservar la biodiversidad, cuidar de los ecosistemas y asegurar un futuro sostenible para todas las generaciones. Se espera que la adopción de prácticas ecoamigables comprometidas con el cuidado de la naturaleza contribuyan a la protección del medio ambiente y al bienestar humano en su conjunto.

## Logros en el ecosistema planetario

- a) **Concienciación y educación:** uno de los principales logros esperados del coaching ecológico es generar conciencia sobre la importancia de cuidar y recuperar el medio ambiente. A través de la educación y el empoderamiento, las personas pueden tomar decisiones informadas y responsables para la conservación de la biodiversidad.
- b) **Cambio de hábitos:** el coaching ecológico puede ayudar a las personas a identificar y modificar hábitos que repercutan de negativamente en el medio ambiente. Esto incluye cambios en la dieta, el consumo energético, el transporte y el uso de recursos renovables.
- c) **Impulso a la sostenibilidad:** el coaching ecológico fomenta el desarrollo de prácticas sostenibles a nivel personal, comunitario y empresarial. Esto incluye actividades primarias orgánicas, tratamiento adecuado de residuos, utilización de energías renovables y conservación de la naturaleza.
- d) **Promoción de la biodiversidad:** el coaching ecológico inspira a las personas a involucrarse en la protección y restauración de la biodiversidad. Esto puede incluir actividades como la siembra de árboles, la creación de jardines nativos, la participación en programas de conservación y la adopción de prácticas ecológicas.
- e) **Reducción de la contaminación:** a través del coaching ecológico, las personas pueden aprender a reducir su huella ambiental y minimizar la contaminación en todas sus formas. Esto incluye la eliminación de productos químicos tóxicos, la reducción de desechos materiales y la implementación del reciclaje.
- f) **Protección de los ecosistemas:** el coaching ecológico tiene como finalidad ser una estrategia que contribuya a la so-

ciudad en la protección de los espacios naturales: bosques, océanos, ríos, mares, desiertos y selvas. Esto incluye la participación en proyectos de conservación, la realización de voluntariado ambiental y la presión al Estado para la creación de políticas públicas de protección ambiental.

- g)* Fomento de la cooperación: el coaching ecológico promueve la colaboración entre individuos, comunidades y organizaciones para abordar los desafíos ambientales de manera colectiva. Esto incluye la creación de redes de apoyo, la organización de eventos comunitarios y la participación en campañas de sensibilización.
- h)* Generación de impacto positivo: a través del coaching ecológico, las personas se empoderan para emprender proyectos socioplanetarios de protección a la biodiversidad.
- i)* Inspiración a nuevas generaciones: el coaching ecológico motiva a las nuevas generaciones a adoptar un enfoque más consciente y responsable hacia el medio ambiente.
- j)* Cambio cultural: a través del coaching ecológico se fomenta el cambio cultural hacia una sociedad dependiente de la riqueza de la biodiversidad.

Cambiar la forma de vida insostenible es crucial para lograr un planeta sustentable a través del tiempo. Por lo tanto, es importante que adoptemos prácticas y hábitos para alcanzar este objetivo. Como se ha mencionado es necesario reducir nuestra huella ecológica, disminuir la contaminación, preservar la biodiversidad, promover la equidad social y económica, y mitigar el cambio climático, entre otros desafíos. Esto implica adoptar un enfoque holístico y consciente en nuestras decisiones diarias, que favorezca prácticas como el consumo responsable, la reutilización y reciclaje de materiales, el uso de energías limpias y renovables y la conservación de los ecosistemas. La elección está

en nuestras manos y es fundamental actuar ahora antes de que sea demasiado tarde. Se propone asumir los compromisos escritos en la siguiente carta:

## JUNTOS PARA SALVAR AL PLANETA

Estimadas personas de todo el planeta,

Hoy nos dirigimos a ustedes con un mensaje urgente y apremiante: juntos podemos salvar al planeta. Estamos viviendo un momento crítico en el que la salud de nuestro hogar, la Tierra, está en riesgo de perecer ante la contaminación en todas sus formas, la deforestación, el calentamiento global y otros problemas sociales que tienen consecuencias irreversibles.

Es momento de tomar conciencia de que estamos dañando a la naturaleza con nuestra forma de vida basada en el Capita-loceno. El uso irracional de los recursos naturales debe terminar si deseamos evitar la sexta extinción de la vida en la Tierra. Es fundamental cambiar nuestros hábitos y adoptar una cultura ecológica y planetaria.

Es imperativo impulsar las actividades de las tres R: reciclar, reutilizar y reducir el consumo de materiales y sustancias que dañan a la naturaleza. Esto significa, ahorrar energía, agua y apoyar la agricultura, ganadería e industria sostenibles.

No podemos seguir ignorando los signos de alerta que la naturaleza nos está enviando. La extinción de especies, la desertificación, la sequía, los incendios forestales, la acidificación de los océanos y el deshielo de los polos son solo algunas de las consecuencias devastadoras del maltrato que le estamos dando a nuestro planeta.

Es tiempo de unir fuerzas y trabajar juntos para revertir esta situación. Cada uno de nosotros tiene un papel fundamental en

esta lucha por el bienestar de la Tierra. Debemos ser conscientes de nuestras acciones y actuar de manera responsable, pensando en el impacto que estas tienen en el entorno.

Recordemos que solo tenemos un planeta y es nuestra responsabilidad cuidarlo y protegerlo. Hagamos todo lo posible para preservar la vida y asegurar un futuro sostenible para todas las generaciones presentes y futuras.

Juntos, unidos por esta causa, podemos marcar la diferencia y salvar al planeta. Hagamos de la conservación ambiental una prioridad en nuestras vidas y trabajemos juntos para construir un mundo más verde y saludable atendiendo a los distintos ecosistemas de nuestra vida.

¡Juntos salvemos al planeta!

## BIBLIOGRAFÍA

- Allport, G. (1970). *La personalidad: su configuración y desarrollo*. Paidós.
- Aradna, I. (2016). *Manual del coach. Acompañar para conseguir resultados extraordinarios*. Editorial EOS.
- Arana, A. y Sampetro, J. (2020). *Líder excepcional coach transformacional. Poder para desarrollar liderazgo y transformar organizaciones, una conversación a la vez*. Editorial Independently Published.
- Armenteras, D., González, T., Vergara, L., Luque del Villar, F., Rodríguez, N. y Bonilla, M. A. (2015). Revisión del concepto de ecosistema como ‘unidad de la naturaleza’ 80 años después de su formulación. *Ecosistemas Revista Científica de Ecología y Medio Ambiente*, 25 (1), pp. 83-89.
- Bono, E. (2014). *Seis sombreros para pensar*. Paidós.
- Dierolf, K. (2023). *Solution Focused Team Coaching*. Routledge.
- Dilts, R. y DeLozier, J. (2009). *Neuro-Linguistic Programming*. University Santa Cruz Community.
- Dilts, R. (2004). *Coaching. Herramientas para el cambio*. Urano.
- Echeverría, R. (2011). *Ética y coaching ontológico*. Ediciones Granica.
- Esposito, R. (2016). *Las personas y las cosas*. Eudeba.
- Gallwey, T. (1974). *El juego interior del tenis*. Editorial Sirio.
- Gallwey, T. (2012a). *El juego interior del golf*. Editorial Sirio.
- Gallwey, T. (2012b). *El juego interior del estrés*. Editorial Sirio.

- Gallwey, T. (2013). *El juego interior del trabajo*. Editorial Sirio.
- Hall, L. (2013). *Mindful Coaching. How Mindfulness can Transform Coaching Practice*. Kogan Page Publishers.
- Kelly, G. (1963). *A Theory of Personality: The Psychology of Personal Constructs*. W. W. Norton & Company.
- Kimsey, H. (2014). *Coaching co-activo: cambiar empresas, transformar vidas*. Paidós.
- Lafarga, J. y Gómez, J. (1970). *Desarrollo del potencial humano*. Editorial Trillas.
- Martín, P. y Esteban, S. (2015). *Conduces tú. Coaching educativo: respirando el cambio*. Editorial EOS.
- Maslow, A. (1954). *Motivation y Personality*. Harper & Row, Publishers.
- Parra, H. (2021). *Coaching con programación neurolingüística*. Gestión Humana Efectiva.
- Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona. Mi estrategia terapéutica*. Paidós.
- Sarmiento, C. (2021). *Manual de coaching transformacional*. FonoLibro.
- Tansley, A. (1935). *The Use and Abuse of Vegetational Concepts and Terms*. *Ecology*, 16 (3), pp. 284-307.
- Valderrama, B. (2015). *Fundamentos psicológicos del coaching. Un modelo para SER MÁS*. Editorial EOS.
- Vázquez, M. (2023). *Cinco estrategias de coaching para la vida diaria*. Intercoach Group.
- Whitmore, J. (1992). *Coaching For Performance. Growing Human Potential and Purpose. The principles and Practice of Coaching and Leadership*. Nicholas Brealey Publishing.
- Whitmore, J. (2016). *Coaching. El método para mejorar el rendimiento de las personas. Los principios y la práctica del coaching y el liderazgo por el cofundador y principal experto en la materia*. Paidós.

## SOBRE LOS AUTORES

### RENÉ PEDROZA FLORES

Doctor en Ciencias Sociales por la Universidad Autónoma Metropolitana. Profesor investigador del Centro de Investigación Multidisciplinaria en Educación (CIME) de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX). Posdoctorado en la Cátedra UNESCO. Coordinador de la Cátedra Desarrollo Humano para la Preservación del Planeta. Investigador Nacional Nivel III del Sistema Nacional de Investigadoras e Investigadores (SNI) del Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (Conahcyt). Reconocimiento como Profesor de Tiempo Completo con perfil deseable en el Programa para el Desarrollo Profesional Docente para el Tipo Superior (Prodep), otorgado por la Subsecretaría de Educación Superior de la Secretaría de Educación Pública. Ha recibido dos veces consecutivas el premio internacional de la Unión de Universidades de América Latina y el Caribe por mejor investigación en Educación Superior. Medalla al Merito Universitario por la Universidad Autónoma Metropolitana. Mención Honorífica por la Universidad Nacional Autónoma de México. Miembro regular de la Academia Mexicana de Ciencias y miembro numerario de la Academia Nacional de Educación Ambiental, A. C. (ANEA). Contacto: [renebufi@yahoo.com.mx](mailto:renebufi@yahoo.com.mx).

ANA MARÍA REYES FABELA

Doctora en Ciencias Sociales por la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX) e Investigadora Nivel II del SNI del Conahcyt. Cuenta con reconocimiento de perfil deseable por el Prodep de la SEP. Es profesora investigadora adscrita al CIME en Educación y profesora de la Facultad de Arquitectura y Diseño de la UAEMEX desde hace 25 años. Es integrante del Cuerpo Académico Procesos Creativos, Aprendizaje y Psicoafectividad. Sus principales líneas de investigación son los problemas sociales de la innovación, la producción y el consumo, el desarrollo humano, la práctica educativa, la enseñanza-aprendizaje y la acción profesional del diseño. A lo largo de su trayectoria ha dirigido tesis de licenciatura, maestría y doctorado en diseño, estudios del desarrollo humano y educación. Actualmente es coordinadora del Centro de CIME. Contacto: [anamar31@gmail.com](mailto:anamar31@gmail.com)

GUADALUPE VILLALOBOS MONROY

Doctora en Pedagogía por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Es Nivel 1 del SNI del Conahcyt. Es integrante del Cuerpo Académico Procesos Creativos, aprendizaje y Psicoafectividad. Reconocida con perfil deseable del Prodep de la SEP. Profesora investigadora del CIME y en la Facultad de Ciencias de la Conducta de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMEX). Cuenta con diversas publicaciones como libros, capítulos de libro y artículos en revistas especializadas. Ha sido ponente en congresos nacionales e internacionales. A lo largo de su trayectoria académica ha dirigido tesis de licenciatura, maestría y doctorado. Contacto: [gvillalobosm@uaemex.mx](mailto:gvillalobosm@uaemex.mx).



Doctor en Ciencias Sociales  
*René Pedroza Flores*



Doctora en Ciencias Sociales  
*Ana María Reyes Fabela*



Doctora en Pedagogía  
*Guadalupe Villalobos Monroy*

Este libro es resultado del estudio, reflexión y análisis sobre la recuperación del planeta en el marco del decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas (2021-2030). Su objetivo es proporcionar un proceso de formación de conciencia crítica mediante la aplicación de estrategias que fomenten un cambio planetario entre el individuo y su ecosistema.

**SDC**

