

# FOCO Y ACCIÓN PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

Mayte Tortosa es fundadora y CEO de YUcoach, una plataforma totalmente 'online' de 'coaching' para profesionales y empresas



YUcoach

**“El ‘coach’ genera anticuerpos para que seas productivo y estés inmunizado ahora y a medio plazo”**

**T**rabajar en casa, mantener la concentración y lograr los objetivos previstos durante la crisis sanitaria no ha sido fácil para muchos. Una de las herramientas para conseguirlo es el *coaching*, pero en pleno confinamiento, ¿cómo hacerlo? YUcoach es una plataforma de *coaching* profesional que gracias a ser íntegramente *online* ha seguido dando servicio todos estos meses. Mayte Tortosa es fundadora y CEO de la plataforma, y asegura que “el *coaching* es una vacuna para prevenir determinadas enfermedades como la desmotivación”. “El proceso de *coaching* sostenido ayuda a mantener la motivación y a gestionar la falta de enfoque. Recibimos un bombardeo de información que nos trasciende, lo que puede provocar falta de enfoque y desmotivación.

El *coach* te sostiene y te orienta a la acción para alcanzar tu objetivo. Genera anticuerpos para que seas productivo y estés inmunizado ahora y a medio plazo”, añade.

YUcoach, creada en marzo de 2019 y adherida a la International Non Directive Coaching Society, permite en siete sesiones alcanzar los objetivos que cada uno se marca y que tienen que ser “temporales, alcanzables, realistas y coherentes con lo que el profesional quiere lograr”, apunta Tortosa. Las sesiones se realizan entre un *coach* especializado y el cliente mediante videoconferencia, y en cada una se trabaja uno de los objetivos planteados. Después de la sesión se crea un informe en la misma plataforma, que guarda también los vídeos. El sistema, permite “tener toda la información en un solo canal para

ayudar al cliente a avanzar en su objetivo. Hay unos planes de acción muy concretos y devolvemos al cliente la evidencia de lo que ha generado en cada sesión, que son lo que nosotros llamamos anticuerpos”, explica Tortosa. “Tras siete sesiones que se realizan en dos o tres meses, el usuario tiene toda la información en la plataforma para que pueda seguir usándola”.

YUcoach trabaja con profesionales autónomos y para empresas. “Cuando una compañía decide iniciar un proceso, se le crea un perfil desde el que accede a los logros y aprendizajes del profesional para el que ha contratado el servicio. Si hay más de un proceso, puede seleccionarlos uno a uno y ver las sesiones que ha realizado, el objetivo que ha conseguido y si está cerca de conseguir el objetivo final. Las empresas pueden acceder a esta información de manera estructurada, en un entorno digital. Lo bueno de ser digitales es que todos los procesos son sencillos y fáciles de utilizar”, según la CEO.

## Adaptarse ante la incertidumbre

¿Y han cambiado las prioridades o preocupaciones de los profesionales y las empresas en tiempos de la Covid-19? Según Tortosa, la pandemia ha obligado a las compañías a adaptar sus planes de negocio conforme a la nueva realidad, de modo que los profesio-

nales también tienen que adaptarse. “Efectivamente, todos nos tenemos que adecuar a la nueva realidad para identificar nuevas oportunidades y enfocarlas al plan de acción que debemos trabajar. El *coaching* te permite estar en tu realidad, te sitúa en el presente hacia el futuro. Trabajas desde la realidad de hoy para ver, dentro de tu plan de acción, qué puedes hacer como profesional para que sume en los próximos meses”.

Los profesionales de YUcoach utilizan la misma metodología, basada en el *coaching* humanista no directivo, por el que los *coaches* no pueden transferir su experiencia y conocimiento al cliente, sino que es el propio usuario quien lo descubre. Según Tortosa, “no podemos aconsejar, porque cada profesional es sabio y capaz de generar conocimiento nuevo. El *coach* debe ser un experto en generar ese espacio de conciencia para que el cliente genere ideas nuevas y las lleve a la acción”, concluye.