



## Empoderamiento humano

# Dossier de servicios en Psicología y Coaching para la transformación empresarial y profesional

Procesos de cambio y desarrollo de talentos para mejorar el bienestar de profesionales independientes, empresas e instituciones

Rubén Camacho (Psicólogo y coach)



## OBJETIVO

---

En este dossier se muestran los detalles de un servicio de procesos de cambio y desarrollo de competencias profesionales y talentos para la mejora del bienestar, el autoconocimiento y la productividad laboral para profesionales independientes (autónomos) o profesionales que conviven en empresas, instituciones o pymes.

El profesional que acompaña a las personas en este proceso de cambio es Rubén Camacho, Psicólogo y coach con más de 12 años de experiencia.

Los procesos son prácticos y a la vez profundos, con compañía constante y flexible, para conseguir resultados concretos, aumentar el autoconocimiento y desarrollo de competencias y talentos personales (lo cual redundará en el bienestar de la persona, la motiva y le da herramientas para el correcto desempeño profesional).

El objetivo de este servicio es: mejorar el bienestar, la motivación y el autoconocimiento de las personas profesionales, independientes o no, mediante su desarrollo de talentos y competencias concretas, y a través de un proceso de cambio privado y confidencial, con compañía experta, constante y flexible, que les permita descubrir sus áreas de mejora, explorar soluciones, aplicar un plan de acción concreto y conseguir resultados que mejoren su bienestar y resultados profesionales, así como mejorar una posible convivencia laboral.

En las siguientes páginas se explican los sub-objetivos consecuentes, la justificación del servicio, la metodología, se presenta al profesional y se concretan las tarifas y modo de contacto para comenzar los procesos.



## RESULTADOS ESPERADOS

---

Los resultados que se esperan conseguir tras esta intervención son los siguientes:

- **Mejora general del bienestar:** el bienestar es la condición idónea para realizar cualquier tipo de trabajo o esfuerzo donde pretendamos conseguir resultados de calidad así como un aprendizaje continuo. Con estos procesos la persona puede aprender a manejar el estrés, gestionar sus emociones y sentir más confianza y seguridad.
- **Aumento del autoconocimiento:** lo cual ayuda al profesional a conocer con profundidad cómo funciona su personalidad, carácter (estilo cognitivo), descubrir así sus talentos, también sus áreas de mejora o principales límites, y saber adaptarse a sus circunstancias (el departamento responsable de RRHH, en caso de existir, recibiría un informe donde se detallaría el estilo de personalidad del trabajador, para así adaptarse también a él o ella). En muchas ocasiones se exige a profesionales ciertos resultados o actividades que no pueden realizar con facilidad debido a su propio estilo cognitivo. A su vez, se descuidan los talentos de esa persona. Con este objetivo podemos conseguir adecuarnos a la persona para que desarrolle su talento y mejore sus resultados (hacer bien lo que podemos hacer bien). Esto también implica un gran ahorro de tiempo y recursos.
- **Desarrollo de competencias específicas:** competencias profesionales como la gestión de emociones, la comunicación asertiva, la atención a personas, el liderazgo, etc.
- **Mejora de la productividad:** la productividad se define como la capacidad para conseguir los resultados necesarios con la menor cantidad de esfuerzo y recursos (incluido el tiempo y el estrés).
- **Mejora de las relaciones personales**
- **Alineación con los valores de la empresa, pyme o institución (si es el caso):**
- **Aumento de la motivación intrínseca:** la motivación que realmente ayuda a las personas en su contexto laboral es la que procede de su propio aprendizaje y desarrollo de talentos (no de una motivación externa). La motivación extrínseca, por otro lado, referida al salario y a las condiciones laborales, es a su vez imprescindible y debe ofrecerse con anterioridad.
- **Solucionar problemas específicos que nos encontramos en el proceso:** un proceso de cambio es también un proceso de descubrimiento y una experiencia dinámica. En la medida en la que la persona se encuentre con dificultades personales o profesionales, podrá abordarlas en el proceso para encontrar soluciones estables.



## JUSTIFICACIÓN (por qué hacer esto es importante)

---

Los dos factores más importantes para garantizar un correcto desempeño profesional son:

1. El bienestar con el que la persona trabaja en su contexto laboral
2. Que la experiencia laboral ofrezca a la persona un desarrollo de sus talentos

Cualquier tipo de factor añadido (la formación previa, la nueva formación a ofrecer, la motivación) son una consecuencia posterior de conseguir estos dos factores previos.

Una persona que encuentra bienestar en su contexto laboral se siente más cómoda, confiada, agradecida, sus valores se alinean naturalmente con los de su contexto laboral, lo cual favorece la motivación y la proactividad. A su vez, mejoran sus relaciones personales, su asertividad y toma de decisiones.

Una persona que encuentra en su contexto laboral una oportunidad para conocerse y desarrollar sus talentos aumenta su motivación, compromiso, y desea aprender nuevos conocimientos que le hagan mejorar su desempeño.

La forma de garantizar que estos dos factores se consigan es mediante un proceso de cambio personal, privado y confidencial, donde cada persona pueda vivir una experiencia que les lleve a conocerse, explorar sus talentos y desarrollarlos, así como conseguir objetivos concretos (mejorar su gestión de emociones o del estrés, saber gestionar la ansiedad sin recurrir a fármacos, aprender a comunicarse de forma asertiva, mejorar sus relaciones o influir positivamente en el entorno).

Cualquier otra experiencia (cursos, formaciones, convivencias, experiencias lúdicas) son positivas pero no ofrecen un proceso profundo de autoconocimiento y desarrollo que tenga un efecto estable y duradero a través del tiempo.

Se explica cómo funcionan estos procesos de cambio.



## SISTEMA DE TRABAJO

---

El método de estos procesos de cambio tiene las siguientes características:

- Son procesos de 3 meses, totalmente privados y confidenciales, aunque la persona podrá contar con algún tiempo extra si lo necesita hasta conseguir sus objetivos
- Está compuesto por entre 3 y 6 sesiones (a decidir), de celebración mensual (en el caso de las 3 sesiones) o quincenal (en el caso de las 6 sesiones)
- La persona cuenta además con compañía constante, ya que puede realizar las consultas que necesite de forma privada gracias al uso positivo de las nuevas tecnologías (vía email, WhatsApp, Telegram, etc)
- Son procesos privados y confidenciales (código deontológico de la psicología): un proceso grupal puede ser una dinámica interesante y atractiva, pero no garantiza un aprendizaje profundo a largo plazo
- Son procesos prácticos: donde la persona aplicará cambios específicos que mejoren su bienestar y desempeño profesional
- Son procesos profundos: donde la persona podrá descubrir más de sí de lo que en principio cree (de aquí que sea imprescindible que este tipo de procesos sean acompañados por un profesional de la Psicología)

Se explica el método paso a paso.

1. Se agenda una sesión entre la persona responsable del departamento de RRHH o cargo similar o el profesional que quiere vivir su proceso y Rubén Camacho (Psicólogo y coach). En esta sesión nos conocemos, descubrimos cuál es la necesidad y resultados necesarios, se elige a cuántas personas se va a acompañar, y se procede a contactar con ellas
2. Se agendan sesiones exploratorias entre el profesional que vive su proceso y Rubén Camacho. Estas sesiones tienen entre 60 y 90 minutos de duración. Los objetivos es conocer la problemática de la persona, establecer objetivos y trazar un plan de acción para comenzar a aplicar cambios.
3. En todo momento existirá una relación vía email y Whatsapp, donde se podrán consultar dudas de forma constante y libre, así como se enviarán cuestionarios que ayudarán a la persona a conocerse
4. Con frecuencia quincenal o mensual, se agendará una nueva sesión para evaluar los resultados, solucionar problemas, realizar aprendizajes y continuar ampliando el plan de acción. Cada proceso estará compuesto por entre 3 y 6 sesiones.
5. Al finalizar la última sesión (la persona podrá contar con tiempo extra si lo necesita) evaluamos los objetivos conseguidos y se envía un informe al profesional responsable donde se



detallan los resultados y aspectos profesionales que sirvan como guía (sin informar sobre detalles íntimos o sucedidos en el proceso).

Los procesos tienen una duración aproximada de 3 meses (con tiempo extra si la persona lo necesita).

## PREGUNTAS FRECUENTES

---

¿Son los procesos privados y confidenciales?

Sí. Los psicólogos trabajamos según un código deontológico donde toda interacción con la persona es estrictamente privada y confidencial. A los responsables a cargo se les entrega un informe técnico donde se relata el tipo de personalidad y talentos de la persona que ha vivido el proceso y los resultados obtenidos, sin dar ningún dato personal o íntimo.

¿Es posible acompañar durante más tiempo?

Sí. Si la persona lo requiere, se acompaña durante un tiempo extra sin ningún costo añadido hasta que consiga los objetivos establecidos.

¿Rubén acompañará como psicólogo o como coach?

En estos procesos Rubén acompaña como Psicólogo y coach, ya que ofrece la profundidad y la garantía de la Psicología como disciplina científica y con valor académico, y el pragmatismo del coaching, enfocado a consecución de objetivos y resultados.



## RUBÉN CAMACHO

---

Rubén Camacho es psicólogo y coach con experiencia acompañando a personas e instituciones en sus procesos de cambio y desarrollo de competencias desde el año 2010.

Licenciado en Psicología (UNED) 2009

Máster en Coaching y Gestión del Talento (EUDE, Escuela de Negocios adscrita a la Universidad Complutense) 2012

Puedes leer testimonios reales de las personas que han vivido sus procesos aquí: <https://empoderamientohumano.com/testimonios>

Su sistema de trabajo está enfocado en las necesidades que las personas manifiestan en los procesos: compañía constante, a su vez flexible, de forma práctica y a la vez profunda. Es un enfoque holístico, que considera a la persona como un global y donde cada aspecto de su personalidad influye a los restantes.



Rubén ha trabajado de forma internacional y ha acompañado a personas de diversos países, ha vivido en 3 países (España, Ecuador, Argentina) así como a personas de nacionalidad española que viven un proceso migratorio.

En el año 2013-14 ofrece capacitaciones en Coaching Ejecutivo y Liderazgo en las organizaciones para profesionales dentro del Departamento de Educación Continua de la Universidad Estatal de Cuenca (Ecuador), donde también imparte tres cátedras en materias de psicología en la Facultad de Ciencias Económicas.

Acompaña también a esta Universidad como psicólogo y coach para el personal directivo en los años 2017-18 (decanos, subdecanos, personal administrativo y docente, etc.)

Ha acompañado en sus procesos de cambio a autónomos, profesionales con perfil directivo, deportistas de alto nivel y mandos intermedios.

Su trabajo está totalmente virtualizado, ya que ofrece un mayor ahorro de tiempo y espacio, una mayor flexibilidad horaria y una mayor constancia en el proceso. Este formato de compañía y servicio ha ofrecido resultados superiores a los conseguidos de forma estrictamente presencial, donde el servicio se reducía a sesiones o seminarios.



## TARIFAS

---

Las tarifas de un proceso de cambio con acompañamiento constante son por el proceso completo. Existen dos formatos en función de las necesidades de cada persona y de la decisión del profesional a cargo.

### Opción 3 sesiones

- Proceso de 3 meses (con tiempo extra si la persona lo necesita)
- Compañía constante y sin límite de consulta (vía email y whatsapp)
- Sesión exploratoria de 50 minutos
- 3 sesiones (una mensual) de entre 60 y 90 minutos
- Se entrega informe con resultados y con el perfil de personalidad para conocer el talento y límites del profesional

Costo: 297€

### Opción 6 sesiones

Incluye las mismas herramientas salvo que la persona tiene a su disposición 6 sesiones en lugar de 3 para poderlas agendar con frecuencia quincenal. Esta opción es recomendada para personas que requieran de más compañía o se quiera ofrecer un proceso más profundo

Costo: 397€





## CONTACTO

---

El primer paso para iniciar este servicio es agendar una reunión exploratoria. Esta sesión puede tener lugar con la persona responsable de recursos humanos (o similar en función de la estructura profesional) o directamente con el profesional que desea vivir su proceso si trabaja de forma autónoma o independiente - o si quiere costearse su proceso curro esto es por los paréntesis, lo tienes que escribir mejor

En esta sesión nos conocemos, profundizamos en la situación, encontramos una solución y decidimos qué personas van a vivir sus procesos de cambio y desarrollo de competencias.

Podemos iniciar un primer contacto a través de tres vías

- Agenda la reunión exploratoria en este enlace

**HAZ CLIC AQUÍ PARA AGENDAR LA SESIÓN CONMIGO**

- Escíbeme un email a [ruben@eyecoachs.com](mailto:ruben@eyecoachs.com)
- Puedes también escribirme vía Whatsapp en el número +34 695275241

Gracias por pensar en ti y en los demás,

Rubén Camacho

Psicólogo y coach

<https://empoderamientohumano.com>.