



# ¿Te atrae el coaching y estás pensando en formarte profesionalmente?

Una guía para comprender mejor la profesión, conocer las diferentes opciones de formación, las oportunidades que ofrece el coaching y tomar una decisión con criterio.

por **José Miguel Gil**

Coach profesional certificado  
Fundador de COANCO  
Presidente de ASESCO



## **ÍNDICE**

### **Antes de empezar**

#### **Bloque 1 — ¿Por qué te atrae el coaching?**

Capítulo 1. Cómo saber si el coaching puede formar parte de tu futuro profesional

Capítulo 2. ¿Te atrae el coaching, pero no sabes por dónde empezar?

#### **Bloque 2 — Formarte con criterio**

Capítulo 3. Antes de invertir en una formación en coaching

Capítulo 4. Qué deberías valorar al elegir una escuela de coaching

Capítulo 5. La guía práctica para iniciarte en el coaching profesional

#### **Bloque 3 — La realidad de la profesión**

Capítulo 6. Lo que nadie suele explicarte sobre la profesión

Capítulo 7. De ayudar a las personas a ejercer profesionalmente el coaching

Capítulo 8. Preguntas frecuentes que suelen surgir antes de empezar

Capítulo 9. ¿Merece la pena formarse como coach hoy?

#### **Bloque 4 — Tomar una decisión**

Capítulo 10. Cómo tomar una decisión con criterio

### **Conclusión**

### **Una invitación**

## Antes de empezar

**Si has llegado hasta aquí es porque algo te ha hecho clic.**

Quizá llevas meses dándole vueltas a la idea de formarte como coach.

Quizá alguien te ha dicho alguna vez que “**se te da bien escuchar**” o que “**tienes un don para ayudar a la gente a ver las cosas claras**”.

O quizá, simplemente, sientes que tu trabajo actual ya no te llena tanto como antes y te preguntas si hay otra forma de ganarte la vida ayudando a las personas.

Me llamo **José Miguel Gil** y esto que tienes entre manos no es un folleto de ventas disfrazado de e-book.

**Esta es la guía que a mí me hubiera gustado leer antes de dar el paso.**

Llevo años formando y acompañando a personas que se hacían las mismas preguntas que tú te hace ahora, y he visto los dos lados de la moneda: **por una parte**, gente que ha hecho un cambio de vida real con el coaching, y **por una parte** gente que se apuntó a la primera formación que encontró sin entender bien en qué se estaba metiendo, y luego se sintió estafada.

**No quiero que te pase lo segundo.**

Precisamente por eso he decidido escribir esta guía.

No para convencerte de que estudies coaching.

Ni para decirte qué decisión debes tomar.

Mi intención es mucho más sencilla.

**Compartir contigo algunas reflexiones y aprendizajes acumulados durante casi 20 años dedicado al Coaching trabajando con personas y formando profesionales del coaching para que puedas decidir con mayor claridad y criterio.**

Si al terminar estas páginas tienes una visión más realista de la profesión, comprendes mejor las opciones que existen y te resulta más fácil decidir cuál es tu siguiente paso, esta guía habrá cumplido su objetivo.

## José Miguel Gil

Coach | Formador y Mentor de Coaches | Psicólogo  
Fundador de COANCO Coaching  
Presidente de ASESCO

## Bloque 1 — ¿Por qué te atrae el coaching?

### Capítulo 1. Cómo saber si el coaching puede formar parte de tu futuro profesional

Hay una pregunta que me hacen mucho, normalmente al principio de una conversación:

***"¿Crees que yo serviría para ser coach?"***

y suele venir acompañada de otra:

***"¿Cómo sé si esto es para mí?"***.

La verdad es que no hay un único perfil de futuro coach.

Las he escuchado de personas que no tenían estudios formales, pero si una gran experiencia de vida personal y/o profesional, también de abogados, enfermeras, directivos de recursos humanos, profesores, emprendedores y personas que llevaban toda su vida en un sector que no tenía nada que ver con ayudar a otros, y todos ellos encontraron en el coaching algo que les llamaba la atención.

Por eso casi nunca respondo directamente a las preguntas, no porque quiera evitarlas.

Sino porque creo que hay una cuestión previa mucho más importante.

#### **¿Por qué te atrae el coaching?**

Esa suele ser la verdadera conversación.

Porque la mayoría de las personas no llegan diciendo:

***"Quiero convertirme en coach profesional."***

Lo más habitual es escuchar cosas como:

***"Me interesa entender mejor a las personas."***

***"Quiero aprender herramientas para mi trabajo."***

***"Me gustaría comunicarme mejor."***

***"Estoy viviendo cambios importantes y quiero crecer personalmente."***

***"Siempre me ha gustado ayudar a los demás."***

Y todas esas razones son perfectamente válidas.

De hecho, si repasara la trayectoria de muchos de los alumnos que han pasado por nuestras formaciones, encontraría motivaciones muy diferentes.

Lo que sí **suele repetirse es una combinación de señales.**

**La primera** es que **te gusta escuchar de verdad**, no solo esperar tu turno para hablar.

**La segunda** es que **sientes curiosidad genuina por cómo piensan y deciden las personas**, por qué unas se quedan atascadas y otras avanzan.

**La tercera** es que, **cuando alguien te cuenta un problema, tu primer impulso no es darle la solución, sino entender qué hay detrás.**

**Y, por último**, y quizás la más importante, es que **llevas tiempo notando que tu trabajo actual no te permite usar esa parte de ti que disfruta acompañando a otros en sus procesos.**

Ninguna de estas señales, por separado, significa que tengas que ser coach.

Pero si te reconoces en varias de ellas, vale la pena que sigas leyendo, porque puede que estés ante algo más que una curiosidad pasajera.

Tampoco hace falta que vengas de psicología, de recursos humanos o de un perfil “de ayuda”.

**El coaching profesional se aprende.**

Lo que no se aprende tan fácilmente es esa inquietud genuina por las personas, y esa, si la tienes, ya es un buen punto de partida.





## Bloque 2 — Formarte con criterio

### Capítulo 3. Antes de invertir en una formación en coaching

Antes de mirar escuelas, programas o precios, hay unas **preguntas que merece la pena que te hagas a ti mismo.**

No para complicarte la vida, sino para ahorrarte tiempo y dinero más adelante.

❖ **La primera es ¿Por qué quieres hacer esto?**

No hay una respuesta correcta:

puede que busques un cambio de carrera completo,

un complemento a lo que ya haces,

o simplemente quieras aprender herramientas de coaching para gestionar mejor tu equipo

o quieres crecer y desarrollarte en tu vida personal.

**Conviene que tengas claro tu motivo real, porque eso va a determinar qué tipo de formación necesitas.**

No es lo mismo formarte para certificarte como coach profesional que hacer un curso introductorio de desarrollo personal.

❖ **La segunda es ¿Cuánto tiempo y energía puedes dedicarle de verdad?**

Una formación seria en coaching no se completa en un fin de semana.

Requiere horas de teoría, horas de práctica supervisada y, casi siempre, trabajo personal sobre ti mismo.

Si ahora mismo tu vida es un caos de horarios, mejor que lo tengas en cuenta antes de matricularte, no después.

❖ **La tercera es ¿Qué expectativa económica tienes?**

El coaching puede ser una profesión con mucho recorrido, pero no es una vía rápida para hacerte rico, -ya te lo digo yo- y cualquiera que te lo prometa debería hacerte sospechar.

Es una profesión de fondo, -como tantas otras- donde la mayoría de Coaches que viven bien de esto han tardado un tiempo en construir su reputación y su cartera de clientes.

❖ **Y la cuarta, que pocas veces se nombra, es si estás dispuesto a trabajar también sobre ti mismo.**

El coaching no se aprende solo leyendo o memorizando modelos.

Buena parte de la formación consiste en mirarte a ti, en cuestionar tus propios automatismos, en recibir feedback que a veces incomoda.

Si llegas con la idea de aprender solo “técnicas para aplicar a otros”, es probable que te lleses alguna sorpresa, y bienvenida sea.

#### **Capítulo 4. Qué deberías valorar al elegir una escuela de coaching**

Aquí es donde se cometen la mayoría de los errores, y lo entiendo: hay mucha oferta y poca información clara para compararla.

En mi experiencia, **estos son los puntos que, marcan la diferencia** entre una formación que te prepara de verdad y una que solo te entrega un diploma.

##### **❖ El primero es la certificación.**

No todas las certificaciones pesan lo mismo.

Entidades como ADESCO (la Asociación Española de Coaching) que lleva desde el año 2000 regulando el Coaching Profesional en España, o la ICF (International Coaching Federation) tienen unos estándares de calidad, ética y horas mínimas de formación y práctica que una escuela sería debe cumplir.

Si la escuela que estás mirando no está reconocida por ninguna entidad de referencia, pregúntate qué va a significar ese título cuando intentes ejercer.



##### **❖ El segundo es las horas reales de práctica.**

La teoría se aprende rápido; lo que te convierte en coach son las horas de sesiones practicadas, grabadas, supervisadas y comentadas.

Una formación que se queda solo en la parte teórica te deja con conocimientos, pero no con la soltura que necesitas para sentarte delante de un cliente real.

❖ **El tercero es si hay mentoring o supervisión incluida.**

Aprender a base de prueba y error, sin nadie que te dé feedback cualificado, alarga muchísimo la curva de aprendizaje.

Las mejores formaciones incluyen sesiones de mentoring donde un coach con experiencia revisa tu trabajo y te ayuda a pulir lo que todavía no ves tú mismo.

❖ **El cuarto es la experiencia real del equipo docente.**

No solo si tienen un título, sino si siguen ejerciendo como Coaches y conocen de primera mano los retos del día a día de la profesión, no solo la teoría de un manual.

Desafortunadamente he visto formadores de coaching que acaban de levantarse de la silla tras terminar su formación como Coach y empezar a enseñar “como hacer coaching”.

Personalmente siempre he pensado que existe una diferencia importante entre enseñar coaching y vivir del coaching.

Una cosa es explicar conceptos.

Otra muy distinta es trabajar cada semana con clientes, empresas, equipos y procesos reales.

Cuando los formadores continúan ejerciendo su profesión, las clases suelen enriquecerse con situaciones reales, casos prácticos y experiencias que difícilmente aparecen en los libros

❖ **Y, por último, que suele decidir al final, es la relación entre precio y todo lo anterior.**

No te fijes solo en si una formación es barata o cara.

Fíjate en qué te da por ese precio: horas de práctica, mentoring, certificación reconocida, comunidad.

A veces lo más económico termina siendo lo más caro, porque tienes que volver a formarte después.

Otras veces lo más caro resulta ser “algo” que te han vendido muy bien.

Y los expertos en marketing saben cómo “adornar” formaciones menos rigurosas con bonitas webs llenas de promesas irreales.

Te invito a que no te quedes solo en el precio y mires lo que hay detrás de la formación.

**Resumiendo:**

*"¿Cómo puedo saber si una escuela de coaching es seria?"*

No existe una respuesta perfecta.

Pero si puedo decirte que, en mi opinión, una buena formación debería fomentar:

- La ética profesional.
- La responsabilidad.
- El aprendizaje continuo.
- El respeto hacia las personas.
- La humildad profesional.

Desconfío bastante de los mensajes que prometen resultados extraordinarios en muy poco tiempo.

El desarrollo profesional suele requerir más trabajo que eso.

Y aunque todos preferimos los atajos, normalmente las competencias sólidas se construyen paso a paso.



## **Capítulo 5. La guía práctica para iniciarte en el coaching profesional**

Si ya tienes claro que quieres dar el paso, este sería, a grandes rasgos, el camino.

- ❖ **Lo primero es completar una formación certificada** que cumpla los puntos que hemos visto en el capítulo anterior.

No te conformes con menos: es la base sobre la que vas a construir todo lo demás.

- ❖ **Lo segundo es practicar, mucho, antes de cobrar tu primera sesión si puedes.**

Ofrece sesiones gratuitas o a precio simbólico a un número limitado de personas mientras todavía estás integrando lo aprendido.

Esto te dará soltura, casos reales sobre los que reflexionar y, muchas veces, tus primeros testimonios.

- ❖ **Lo tercero es buscar mentoring o supervisión continuada**, incluso después de certificarte.

Los Coaches que evolucionan más rápido son los que siguen recibiendo feedback de alguien con más experiencia, no los que se quedan solos revisando su propio trabajo.

- ❖ **Lo cuarto es definir con quién quieres trabajar y en qué.**

El coaching ejecutivo, el de equipos, el personal, o el educativo, por ejemplo, requieren enfoques y lenguajes distintos.

No necesitas decidirlo el primer día, pero cuanto antes empieces a especializarte, antes vas a transmitir claridad a quien te contrata.

- ❖ **Y lo quinto es construir, poco a poco, tu presencia profesional:**

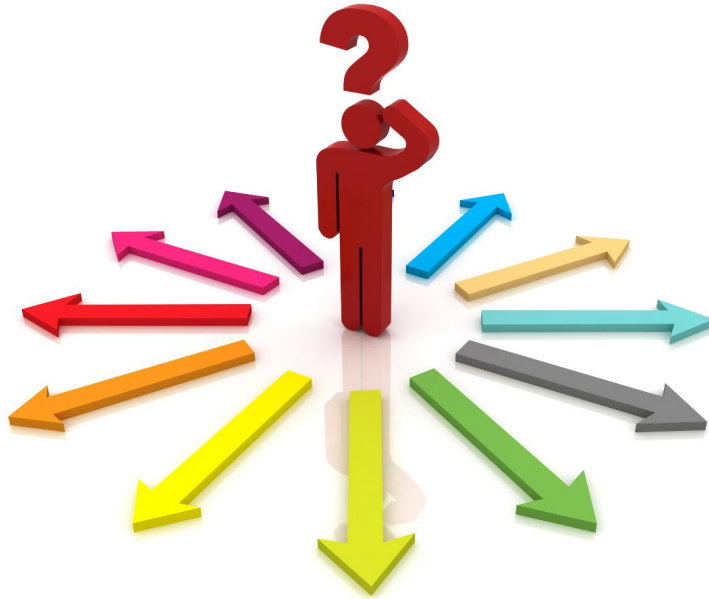
Cómo te presentas, dónde te encuentran tus primeros clientes, qué dices de ti mismo cuando alguien te pregunta a qué te dedicas.

Esto no se improvisa de un día para otro, pero tampoco hace falta que sea perfecto desde el principio.

Se construye sesión a sesión, cliente a cliente.

**A veces las personas imaginan que para iniciarse en el coaching es necesario tener todo perfectamente planificado desde el primer día.**

**Y no es así.**



La realidad suele ser mucho más sencilla.

**La mayoría de los profesionales comienzan exactamente igual que cualquier otra persona.**

Aprendiendo.

Practicando.

Cometiendo errores.

Y mejorando poco a poco.

**Si estás pensando en formarte, quizá te resulte útil contemplar este proceso como un camino compuesto por las etapas que hemos visto.**

## Bloque 3 — La realidad de la profesión

### Capítulo 6. Lo que nadie suele explicarte sobre la profesión

Hay una imagen idealizada del coaching que circula bastante: la de alguien que tiene conversaciones inspiradoras, cobra bien y trabaja las horas que quiere desde donde quiere.

Parte de eso es verdad, pero solo parte.

**Lo que no suelen contarte es que ser un buen coach, técnicamente, no es suficiente para vivir de esto.**

**¿Por qué?**

- ✓ Porque necesitas también saber venderte,
- ✓ gestionar tu actividad como lo que es, un negocio,
- ✓ y tener paciencia para construir una cartera de clientes que no llega de la noche a la mañana.

**Muchos Coaches con una formación excelente nunca llegan a ejercer de forma estable.**

No porque no sepan acompañar a las personas.

**Sino porque nunca se prepararon para la parte empresarial de la profesión.**

Este punto es importante en esta y en todas las profesiones desarrolladas por profesionales independientes o freelances.

Tampoco suelen contarte que las primeras sesiones, las primeras decenas de sesiones, no son las que mejor vas a hacer en tu carrera.

Es normal sentirte torpe, dudar si lo estás haciendo bien, compararte con Coaches que llevan años ejerciendo.

Eso no significa que no valgas para esto.

Significa que estás aprendiendo, como en cualquier otra profesión.

**Y una última cosa que casi nunca se menciona: el coaching no termina cuando termina tu formación.**

Es una profesión que exige actualización constante, supervisión, y un trabajo continuo sobre ti mismo.

Si lo que buscas es un título que se quede guardado en un cajón, esta no es tu profesión.

Si lo que buscas es un oficio que te va a seguir desafiando años después de certificarte, entonces sí.

## Capítulo 7. De ayudar a las personas a ejercer profesionalmente el coaching

Hay un salto que mucha gente subestima: el que va de

*“se me da bien escuchar y ayudar a mis amigos”*

a

**“puedo cobrar por acompañar a alguien que no conozco en un proceso de cambio”.**

**Ese salto tiene varias partes:**

- ❖ La primera es **entender que el coaching profesional tiene una estructura, una ética y unas competencias concretas** que lo diferencian de dar consejos a un amigo en una cena.

No improvisas la conversación: sigues un proceso, sostienes silencios, haces preguntas que abren en lugar de cerrar, y todo eso se entrena.

- ❖ La segunda es **aprender a poner límites profesionales claros: qué es coaching y qué no lo es**, hasta dónde llega tu rol y cuándo debes derivar a otro profesional, cómo gestionar la confidencialidad y los acuerdos con tu cliente.

Esto no es burocracia, es lo que protege tanto a la persona que acompañas como a ti mismo.

- ❖ La tercera es **aceptar que vas a tener que definir tu propuesta: a quién ayudas, con qué tipo de procesos, en qué formato, a qué precio.**

Decir “ayudo a cualquiera con cualquier cosa” suena generoso, pero en la práctica dificulta mucho que alguien te elija a ti en lugar de a cualquier otro coach.

Cuanto más claro tengas tu foco, más fácil será que las personas correctas te encuentren.

- ❖ Y la cuarta es **entender que ejercer profesionalmente significa también cuidar tu propio desarrollo: seguir formándote, recibir supervisión, cuidar tu propio equilibrio.**

No puedes acompañar bien a otros en sus procesos de crecimiento si descuidas por completo el tuyo.

## Capítulo 8. Preguntas frecuentes que suelen surgir antes de empezar

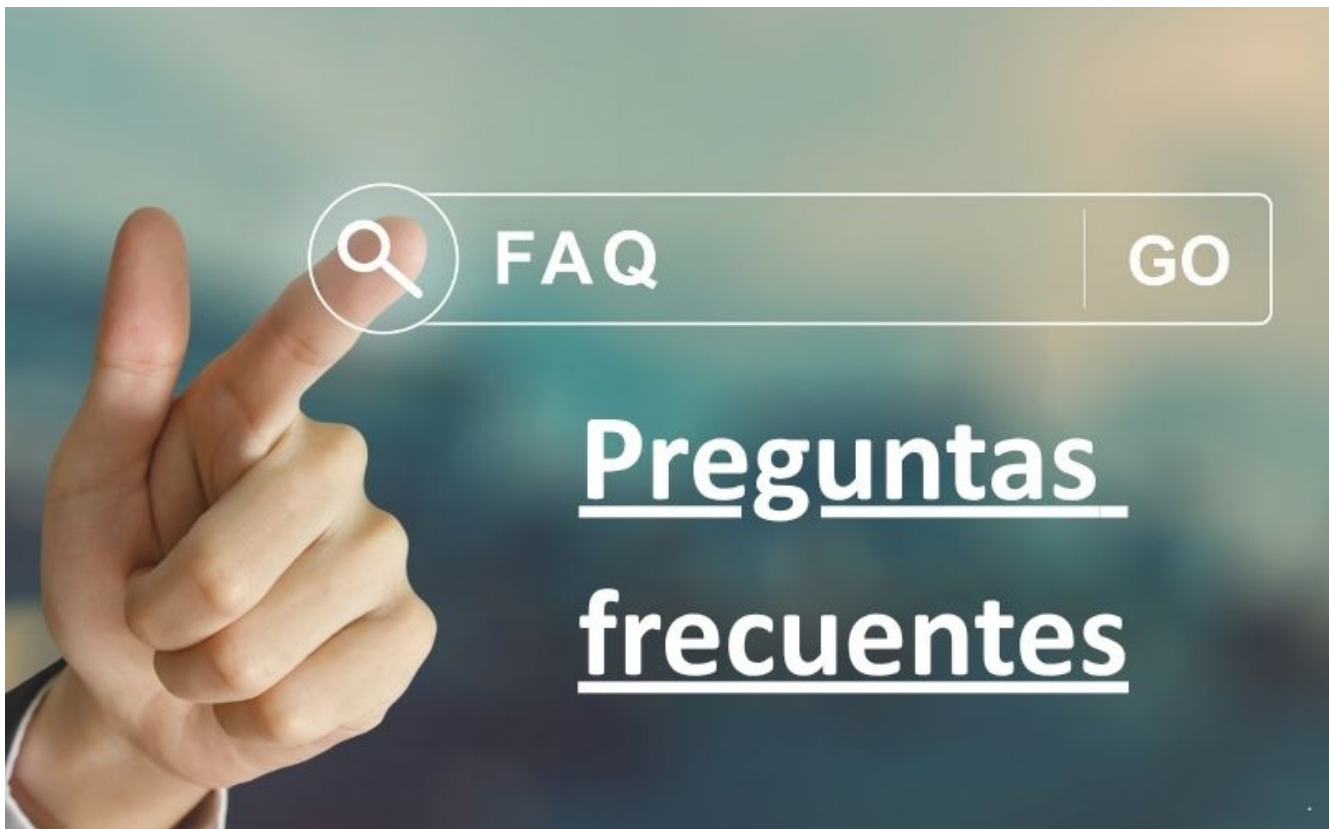
### ❖ ¿Necesito ser psicólogo o tener experiencia previa en psicología o recursos humanos?

No.

**El coaching tiene su propio cuerpo de competencias y se aprende desde cero.**

Eso no significa que tu experiencia anterior no sirva: al contrario, suele aportarte un punto de vista valioso.

Pero no es un requisito.



### ❖ ¿Cuánto dura una formación seria en coaching?

Varía según la escuela y el nivel de certificación, pero las formaciones que cumplen estándares reconocidos, como los de ASESICO, suelen requerir varios meses, combinando teoría, práctica supervisada y mentoring.

**Cualquier formación que prometa convertirte en coach certificado en un fin de semana debería hacerte dudar.**

### ❖ ¿Puedo compaginarlo con mi trabajo actual?

En la mayoría de los casos, sí.

**Muchas formaciones están pensadas en formato compatible con una vida laboral activa, con sesiones presenciales u online en horarios accesibles.**

Lo importante es que reserves tiempo real para la práctica, no solo para asistir a las clases.

### ❖ ¿Es obligatorio certificarse para ejercer como coach?

Técnicamente no es obligatorio, entre otras cosas porque actualmente la ley no regula esta profesión.

De hecho, hay muchos “Coaches” que ejercen sin tener ningún tipo de respaldo.

Por este motivo, **sí es muy recomendable certificarse.**

**Una certificación reconocida te da credibilidad ante tus clientes, te asegura que has cubierto unos estándares mínimos de competencia y ética,** y en muchos casos es lo que te permite acceder a determinados clientes corporativos o institucionales que exigen acreditación.

### ❖ ¿Cuánto se puede llegar a ganar como coach?

**Depende mucho de la especialidad, la dedicación y el tiempo que lleves ejerciendo.**

El coaching ejecutivo o de equipos, por ejemplo, suele tener tarifas más altas que el coaching personal.

Lo realista es esperar que los primeros meses, incluso el primer año, sean de construcción de cartera más que de ingresos altos.

### ❖ ¿Y si empiezo y descubro que no es para mí?

Es una posibilidad real, y está bien que la consideres.

Por eso conviene elegir una formación que te permita ir descubriéndolo poco a poco, con sesiones de práctica desde el principio, en lugar de esperar hasta el final del programa para enfrentarte por primera vez a un cliente real.

## **Capítulo 9. ¿Merece la pena formarse como coach hoy?**

Esta es, probablemente, la pregunta que de verdad te ha traído hasta aquí.

- ✓ **La parte honesta es que la demanda de coaching ha crecido de forma sostenida en los últimos años.**

Cada vez más empresas incorporan coaching ejecutivo y de equipos en sus programas de desarrollo, y cada vez más personas buscan acompañamiento profesional en sus procesos de cambio personal y de carrera.

Eso es una buena noticia para quien se forma en serio.

- ✓ **La otra parte honesta es que, precisamente porque ha crecido la demanda, también ha crecido el número de personas que se llaman coach sin una formación rigurosa detrás.**

Esto ha generado cierto ruido y desconfianza en el mercado, y hace que diferenciarte sea más importante que nunca.

**Quien se forma bien, con una certificación reconocida y con horas reales de práctica, tiene una ventaja clara frente a quien se ha quedado en la superficie.**

Así que, ¿merece la pena?

Si lo que buscas es un atajo fácil hacia un ingreso rápido, no.

Si lo que buscas es construir, con paciencia y criterio, una profesión con sentido, con demanda real y con la que puedas ayudar a las personas a tomar decisiones más conscientes en sus vidas, entonces sí, y diría que es un buen momento para empezar, siempre que lo hagas bien desde el principio.

En mi opinión, en un mundo donde la inteligencia artificial nos rodea por todas partes es necesario tener una figura profesional “humana” que puede empatizar, escuchar y apoyar a las personas ante las vicisitudes de la vida.

**Por eso, hoy por hoy, creo que la figura del Coach que acompaña a las personas en su proceso de vida personal y profesional es absolutamente necesaria.**

## Bloque 4 — Tomar una decisión

### Capítulo 10. Cómo tomar una decisión con criterio

Hemos recorrido bastante terreno:

- ✓ ¿Por qué te atrae el coaching?,
- ✓ ¿Qué deberías valorar antes de formarte? y
- ✓ ¿Cómo es la profesión más allá de la imagen idealizada?

#### **Ahora toca aterrizarlo en una decisión.**

Te propongo que vuelvas, aunque sea mentalmente, sobre tres preguntas.

##### **La primera:**

¿Me reconozco en las señales del primer bloque, esa curiosidad genuina por las personas y esa sensación de que mi trabajo actual no me deja usar esa parte de mí?

##### **La segunda:**

¿La formación que estoy valorando cumple los criterios serios que hemos visto, certificación reconocida, horas de práctica, supervisión y mentoring?

##### **Y la tercera:**

¿Estoy dispuesto a vivir la realidad de la profesión que hemos descrito, con su parte de construcción paciente y su parte de trabajo sobre mí mismo, no solo la imagen idealizada?

#### **Si las tres respuestas te llevan hacia un sí,**

probablemente ya tienes más criterio que la mayoría de las personas que se lanzan a formarse en coaching sin pararse a pensarlo.

Y si todavía te queda alguna duda, no pasa nada.

Es mejor resolverla antes de matricularte que después.

## Conclusión

No he escrito esta guía para convencerte de que el coaching es para ti.

**La he escrito para que, sea cual sea tu decisión, la tomes con información real y no con la versión idealizada que circula por ahí.**

Si después de leer esto sientes que el coaching tiene sentido para tu futuro profesional, me alegro de haber podido ayudarte a verlo con más claridad.

Y si descubres que no es tu camino, también habrá merecido la pena, porque te habrás ahorrado tiempo y dinero en algo que no era para ti.

En cualquiera de los dos casos, espero que esta guía te haya servido para pensar mejor, no solo para sentir más ganas.



## Una invitación

Si después de leer esto te quedan preguntas concretas sobre tu caso, sobre cómo es nuestro programa de formación certificado por ASESICO, o simplemente quieres contarme en qué punto estás y que te oriente sin compromiso, te invito a tener una conversación informativa directamente conmigo, y como digo, sin compromiso.

No es una llamada de ventas.

Es una conversación para ayudarte a aclarar tus dudas y, si decidimos que tiene sentido seguir hablando, contarte con detalle en qué consiste nuestra formación.

### **José Miguel Gil**

Coach | Formador y Mentor de Coaches | Psicólogo

Fundador de COANCO Coaching

Presidente de ASESICO



**COANCO Coaching**  
[www.coanco.es](http://www.coanco.es)