

ZENTRUM COACHING

“Sin claridad y foco en las personas, es imposible sostener resultados a largo plazo”: la visión de Mònica Moles, consultora empresarial

Moles explica cómo el desarrollo de las personas se ha convertido en una palanca estratégica para mejorar el rendimiento en las organizaciones



Mònica Moles, consultora empresarial y fundadora de Zentrum Coaching (Luis Eduardo Cabral Gopar)

Albert Malla Nicolau

11/01/2026 07:00

En un entorno empresarial marcado por la prisa constante, la sobrecarga mental y la presión por obtener resultados, muchas organizaciones empiezan a notar que algo no encaja, aunque los números sigan saliendo. Es en ese punto donde interviene el trabajo de Mònica Moles, consultora empresarial especializada en acompañar a pymes y despachos profesionales que necesitan mejorar rendimiento sin sacrificar a las personas.

“

Durante años vi cómo el estrés y la presión sostenida afectaban a las personas y a las organizaciones, y busqué herramientas para aportar más claridad y equilibrio al día a día profesional”

Mònica Moles

Fundadora de Zentrum Coaching

Economista de formación, Moles inició su trayectoria profesional en el ámbito de la fiscalidad y la contabilidad, e incluso llegó a fundar su propia asesoría. Con el tiempo, empezó a detectar que detrás de muchos problemas empresariales no había solo cuestiones organizativas o falta de recursos, sino personas con un alto nivel de exigencia, poco margen para parar y tomando decisiones en automático, lo que acaba impactando en el foco, la comunicación y el rendimiento. “Durante años vi cómo el estrés y la presión sostenida afectaban a las personas y a las organizaciones, y busqué herramientas para aportar más claridad y equilibrio al día a día profesional”, explica.



Lo que comenzó como una búsqueda individual terminó convirtiéndose en un propósito profesional muy claro (Luis Eduardo Cabral Gopar)

Ese proceso la llevó a formarse en coaching, programación neurolingüística, mindfulness y gestión emocional, hasta consolidar un enfoque profesional claro: acompañar a organizaciones que buscan trabajar mejor, con mayor claridad, foco y equilibrio. En 2014 dio forma a Zentrum Coaching, un proyecto que hoy integra consultoría y formación con un enfoque humano, práctico y orientado a resultados.

“**Las personas van muy rápido, hacen muchas cosas, pero sin pararse a revisar prioridades, criterios de decisión o el impacto real de su forma de trabajar”**

Mònica Moles

Fundadora de Zentrum Coaching

Zentrum Coaching trabaja principalmente con pymes y despachos profesionales que afrontan retos muy concretos: saturación, falta de concentración, estrés acumulado y dificultades para sostener un ritmo de trabajo saludable. “Las personas van muy rápido, hacen muchas cosas, pero sin pararse a revisar prioridades, criterios de decisión o el impacto real de su forma de trabajar”, explica Mònica Moles. Ese funcionamiento automático, añade, genera ruido mental, tensiones internas y una pérdida progresiva de sentido, que no puede resolverse sin revisar cómo se trabaja, se decide y se desarrollan las personas dentro de la organización.

Uno de los grandes errores que detecta en las organizaciones es intentar abordar el estrés sin revisar qué lo provoca. “Antes de hacer un curso, hay que mirar cómo se trabaja, cómo se comunican las personas, cómo están definidos los roles o cómo se toman las decisiones”, afirma Mònica Moles, para quien el bienestar debe entenderse como parte de un sistema que incluye la forma de trabajar, decidir y desarrollar a las personas dentro de la organización.



Su metodología se basa en la combinación de bienestar, gestión emocional, desarrollo de las personas y eficiencia(Luis Eduardo Cabral Gopar)

Su metodología se apoya en la integración de bienestar, gestión emocional, desarrollo de las personas y eficiencia como factores estratégicos de rendimiento. Lejos de aplicar soluciones estándar, diseña acompañamientos ajustados a cada organización, con impacto en el alineamiento, la comunicación, la calidad del servicio y la sostenibilidad del negocio.

“ Las circunstancias no siempre se pueden cambiar, pero sí la manera de responder a ellas”

Mònica Moles

Fundadora de Zentrum Coaching

Los resultados, explica, no tardan en aparecer. “Lo primero que cambia es la conciencia”, asegura. Tras los procesos de acompañamiento, las personas empiezan a entender qué hacen, cómo lo hacen y qué parte de responsabilidad

tienen en cómo viven su día a día laboral. “Las circunstancias no siempre se pueden cambiar, pero sí la manera de responder a ellas”, apunta Moles. Esa toma de conciencia tiene un impacto directo en la eficiencia, la calidad de las decisiones, la coordinación interna y la manera en que la empresa se relaciona con clientes y colaboradores.

Para la fundadora de Zentrum Coaching, uno de los grandes retos actuales es cambiar la mentalidad de muchas empresas que siguen poniendo la facturación por delante de todo lo demás. “Todavía hay empresas que priorizan exclusivamente la facturación, sin ver que invertir en las personas es una de las decisiones más directas para sostener resultados y fidelizar clientes”, reconoce. Sin embargo, Moles lo tiene claro: invertir en las personas no es un gasto, es una inversión directa en la sostenibilidad del negocio. “Si tienes equipos sostenidamente sobrecargados, con tensiones internas y alta rotación, es imposible sostener resultados a largo plazo”, subraya.

“Todavía hay empresas que priorizan exclusivamente la facturación, sin ver que invertir en las personas es una de las decisiones más directas para sostener resultados y fidelizar clientes”

Mònica Moles

Fundadora de Zentrum Coaching

Según su experiencia, cuando las personas se sienten escuchadas, reconocidas y con espacio para crecer, las organizaciones se vuelven más resilientes, creativas y cohesionadas. “Mejorar el entorno interno tiene un efecto directo en la relación con clientes, proveedores y colaboradores”, subraya. No es una idea abstracta ni esotérica: es el resultado natural de cómo actúan las personas cuando trabajan desde un equilibrio sólido y consciente.



Insiste en que no busca transformar radicalmente a nadie(Luis Eduardo Cabral Gopar)

Mònica Moles insiste en que no busca transformar radicalmente a nadie, sino ayudar a mirar con más claridad. “No se trata de hacer cosas extraordinarias, sino de tomar conciencia de lo que ya hacemos y de cómo podríamos hacerlo mejor”, explica. Pequeños cambios en la forma de respirar, de comunicarse o de interpretar una situación pueden tener un impacto profundo en el día a día.

De cara al futuro, su objetivo es seguir consolidando este enfoque dentro del tejido empresarial, demostrando que bienestar y eficiencia no solo son compatibles, sino inseparables. “Las empresas no necesitan correr más, necesitan parar mejor para decidir con más claridad y sostener resultados en el tiempo”, concluye Mònica Moles, convencida de que solo desde esa pausa consciente es posible construir organizaciones más sanas, humanas y sostenibles en el tiempo.

Lecciones de Vanguardia

Mònica Moles, fundadora de Zentrum Coaching

“No intenten crecer solo con esfuerzo y velocidad, sino estableciendo claridad en procesos, roles y prioridades, porque eso les permite aumentar la eficiencia, rendimiento y capacidad de crecer de manera sostenible. Muchas pymes funcionan con equipos saturados y procesos poco definidos, y eso les hace perder rendimiento sin darse cuenta. El mejor consejo es incorporar espacios

para revisar como trabajar, identificar donde se pierde energía y establecer hábitos que les ayude a recuperar foco y ritmo”.

Más información

Web: <https://zentrumcoaching.com/>

Toda la información de la empresa [aquí](#)

© La Vanguardia Ediciones, SLU Todos los derechos reservados.