



El coaching para las dimensiones de bienestar I: físico, emocional, intelectual y espiritual

## **El coaching para el bienestar emocional**

La dimensión emocional del bienestar está relacionada con la capacidad de expresar sentimientos, adaptarse a desafíos emocionales, manejar los factores estresantes de la vida y disfrutar de ella plenamente. Esto conlleva el autoconocimiento de nuestras fortalezas y aspectos a mejorar, vivirlos y trabajar en ellos de manera independiente, permitiendo al mismo tiempo que otros nos ofrezcan su apoyo cuando sea necesario. El bienestar emocional describe un estado en el cual la persona logra un equilibrio y una satisfacción general en sus emociones y sentimientos. Se caracteriza por la habilidad para reconocer, entender y manejar las emociones de forma efectiva, abarcando tanto emociones positivas como negativas. El bienestar emocional no implica estar constantemente feliz, sino poseer la capacidad de afrontar y adaptarse a las variadas situaciones emocionales de la vida de manera saludable y constructiva.

Algunos aspectos clave del bienestar emocional incluyen:

<b>Aspectos clave</b>	<b>Significado</b>
<b>Autoconciencia emocional</b>	Ser capaz de reconocer y comprender las propias emociones y sentimientos.
<b>Autorregulación</b>	Poder gestionar las emociones de manera efectiva, lo que implica la capacidad de controlar las respuestas emocionales y manejar el estrés.
<b>Empatía</b>	Ser capaz de comprender y responder a las emociones de los demás, lo que contribuye a relaciones interpersonales saludables.
<b>Relaciones saludables</b>	Mantener relaciones personales satisfactorias y constructivas con los demás.
<b>Resiliencia emocional</b>	Tener la capacidad de recuperarse de las adversidades emocionales y adaptarse a los desafíos de la vida.
<b>Satisfacción con la vida</b>	Sentir en general que la vida es significativa y satisfactoria, lo que está relacionado con un estado emocional positivo.
<b>Equilibrio emocional</b>	Mantener un equilibrio entre las emociones positivas y las negativas, sin caer en extremos de negatividad crónica o euforia irrealista.
<b>Búsqueda de propósito</b>	Tener un sentido de propósito y significado en la vida, lo que puede contribuir al bienestar emocional.

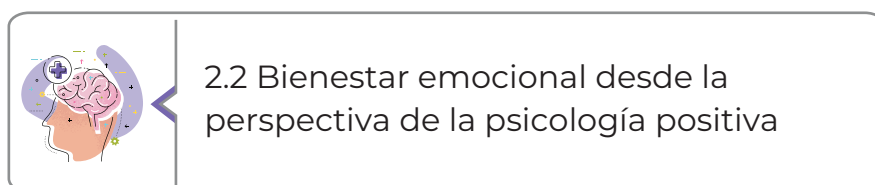
Es importante destacar que el bienestar emocional es un proceso continuo y personal. No es un estado fijo, sino que puede variar a lo largo del tiempo y en respuesta a diferentes circunstancias de la vida. Fomentar el bienestar emocional implica desarrollar habilidades de inteligencia emocional, buscar apoyo cuando sea necesario y tomar medidas activas para promover una vida emocionalmente saludable. El bienestar emocional es fundamental para la salud mental, la calidad de vida y el mantenimiento de relaciones personales satisfactorias.

Este implica sentirse bien consigo mismo, ser capaz de reconocer, aceptar, entender, regular y compartir de manera constructiva las emociones para afrontar los desafíos de la vida. Este elemento se comprende tanto desde la autoaceptación como desde las emociones positivas. Carol Ryff (2013) relaciona la autoaceptación con el bienestar que surge al sentirse bien consigo mismo, siendo consciente de las propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica esencial del funcionamiento psicológico positivo. Respecto a la experimentación de emociones positivas, expertas como **Barbara Fredrickson (2002)** sugieren que el afecto positivo (que abarca todas las emociones positivas) trasciende la mera recompensa por alguna acción, conducta o circunstancia favorable.



Las emociones positivas son adaptativas, preparan a las personas para enfrentar futuros eventos, desarrollando recursos físicos y psicológicos que, a su vez, amplían nuestras posibilidades de acción mental y enfocan nuestro comportamiento hacia la solución de problemas, amplían nuestra perspectiva del mundo y nos ayudan a construir recursos para superar la adversidad.

**Daniel Goleman (1995)** es uno de los defensores más influyentes de la idea de que la inteligencia emocional es clave para el éxito y el bienestar en la vida. Argumenta que la habilidad para reconocer, comprender y gestionar las emociones, tanto propias como ajenas, es esencial tanto en el ámbito personal como en el profesional. Su trabajo ha influido significativamente en nuestra comprensión de la importancia de las habilidades emocionales en la vida cotidiana y en el éxito en diversos ámbitos. Según **Goleman**, la inteligencia emocional, que incluye el reconocimiento, entendimiento y gestión de nuestras propias emociones y la influencia en las emociones de los demás, es crucial. No se trata solo de controlar las emociones, sino de utilizarlas de manera efectiva para resolver problemas y vivir de forma satisfactoria.



El bienestar emocional, visto a través del prisma de la psicología positiva, se centra en fomentar experiencias y emociones positivas en la vida de las personas. Esta rama de la psicología se distingue de los enfoques tradicionales, que se han centrado principalmente en los trastornos mentales y los problemas psicológicos. En cambio, la psicología positiva se dedica a comprender y promover la felicidad, la satisfacción vital, el bienestar subjetivo y las fortalezas personales, poniendo énfasis en los aspectos positivos de la experiencia humana.

Áreas clave en las que la psicología positiva aborda el bienestar emocional:

### **Emociones positivas y negativas**

La psicología positiva no solo se centra en reducir las emociones negativas, sino que promueve activamente las emociones positivas, como la gratitud, la alegría, la serenidad y el amor. Busca comprender cómo cultivar y aumentar estas emociones positivas en la vida diaria.

### **Resiliencia y afrontamiento**

La psicología positiva se preocupa por cómo las personas pueden desarrollar resiliencia emocional para enfrentar y recuperarse de los desafíos de la vida. Proporciona estrategias para lidiar con el estrés y la adversidad de una manera que fortalezca la salud emocional.



### Satisfacción de vida

Estudia factores que contribuyen a la satisfacción con la vida y al bienestar subjetivo, como el sentido de propósito, las relaciones significativas, el logro de metas personales y la autenticidad en la vida.

### Mindfulness y atención plena

La psicología positiva promueve prácticas de atención plena y mindfulness que ayudan a las personas a estar presentes en el momento actual, reducir el estrés y mejorar la conciencia de sus emociones y pensamientos.

### Optimismo y esperanza

Se centra en fomentar el optimismo y la esperanza como actitudes positivas que pueden mejorar la perspectiva de vida y el bienestar emocional.

La psicología positiva va más allá de solo reducir los problemas emocionales; se enfoca en mejorar el bienestar emocional al cultivar emociones positivas, fortalecer la resiliencia, promover prácticas saludables y desarrollar actitudes optimistas. Esta aproximación contribuye a una vida más plena, satisfactoria y emocionalmente saludable. Autores destacados en el campo han aportado significativamente a nuestra comprensión y fomento del bienestar emocional, resaltando su relevancia para una vida más saludable y satisfactoria.

Sus trabajos ofrecen perspectivas valiosas y consejos sobre cómo mejorar las habilidades de gestión emocional y la calidad de vida.

**Seligman y Csíkszentmihályi (2000)** han resaltado la importancia de la resiliencia como habilidad esencial para enfrentar desafíos y superar adversidades. Argumentan que la resiliencia no es meramente la capacidad de recuperarse de las dificultades, sino también la habilidad de crecer y prosperar tras experiencias adversas. En lugar de enfocarse únicamente en aliviar el sufrimiento, promueven la idea de que la psicología positiva puede ayudarnos a desarrollar la resiliencia necesaria para florecer, incluso en momentos difíciles.



“La resiliencia no es solo la capacidad de soportar la adversidad; es la habilidad de prosperar, recuperarse y crecer a raíz de la adversidad” **Seligman (2000)**.

**Seligman (1991)** ha demostrado que las personas optimistas tienden a abordar los desafíos con una mentalidad más positiva, lo que les permite manejar el estrés de manera más efectiva y disfrutar de una mayor satisfacción en la vida. Ha desarrollado enfoques terapéuticos centrados en el cultivo del optimismo y las fortalezas personales, como la terapia de la psicología positiva.

*“El optimismo no es solo un rasgo de personalidad; es una habilidad que se puede aprender y desarrollar a lo largo de la vida”* **Seligman (1991)**.

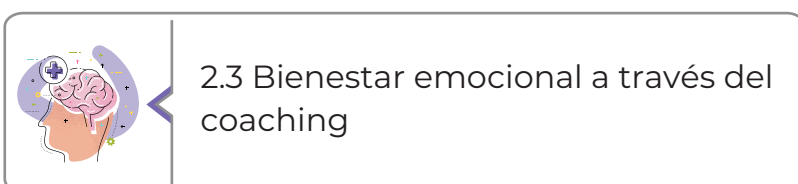
**Ben-Shahar (2008)** subraya la importancia de gestionar las emociones y cultivar el bienestar emocional como camino hacia una vida más plena y satisfactoria.

*“La felicidad no es una estación a la que se llega, sino una manera de viajar”*

**Ben-Shahar (2008)**.

**Lyubomirsky (2008)** se enfoca en promover la felicidad y el bienestar emocional a través de estrategias específicas. Argumenta que las personas pueden aprender a manejar sus emociones de manera más efectiva y aumentar su bienestar general mediante acciones concretas y cambios en el estilo de vida.

*“El 40% de nuestra capacidad para ser felices depende de nuestras acciones voluntarias, el 50% de nuestra felicidad depende de nuestros genes, y el 10% restante, de las circunstancias de vida y situaciones.”* **Lyubomirsky (2008)**.



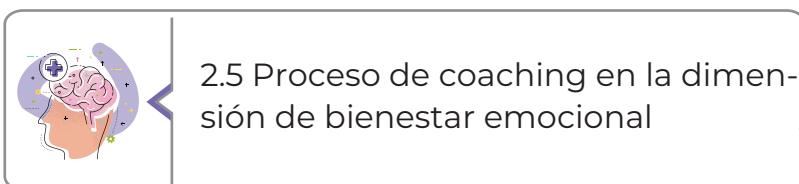
**Williams (2017)** combina la psicología y el coaching para asistir a las personas en la superación de obstáculos emocionales y en la búsqueda de una mayor satisfacción en la vida. Se centra en la aplicación de principios tanto psicológicos como de coaching para promover el bienestar emocional y el crecimiento personal de sus clientes. La resiliencia emocional, clave para enfrentar desafíos y adversidades, es un aspecto fundamental de su enfoque. **Williams** trabaja con sus clientes en el desarrollo de estrategias eficaces para el manejo del estrés y el fomento de la resiliencia emocional. Además, guía a sus clientes en la exploración y comprensión de las emociones subyacentes que impactan su bienestar emocional, ayudándoles a identificar patrones emocionales y a crear estrategias para gestionarlos efectivamente.

*“El coaching es una alianza en la que el coach ayuda al cliente a descubrir lo que quiere y cómo conseguirlo, aumentando así la calidad de vida y el bienestar”* **Williams (2017)**.

## 2.4 ¿Cómo mejorar nuestro bienestar emocional? (preguntas y recursos)

Área	Para considerar	Recursos
Sentimientos / emociones	<p>Dejas que tus sentimientos afloren y los reconoces sin criticarte?</p> <p>¿Has establecido vínculos con personas o grupos de confianza para expresar lo que sientes y lo que piensas?</p> <p>¿Percibes que los retos son oportunidades para crecer?</p> <p>¿Reconoces tus limitaciones y aprendes de tus errores?</p> <p>¿Te responsabilizas por tus acciones?</p>	<p>Reflexionar a diario sobre tus emociones, lo que estas te enseñan y la forma en que se expresan.</p> <p>Tal vez quieras llevar un diario para anotar tus sentimientos y pensamientos.</p> <p>Establecer hábitos que te ayuden a procesar y lidiar con tus sentimientos de manera eficaz. Esto te ayudará a superarlos y a atender tus necesidades emocionales.</p> <p>Buscar un lugar seguro donde puedas pensar en ello.</p>
Autocuidado	<p>¿Escribes en un diario, escuchas música o hablas con familiares o amigos cuando lo necesitas?</p> <p>¿Has probado hacer yoga, ejercicios de respiración o meditación para mantener la calma y el equilibrio?</p> <p>¿Sigues una rutina diaria?</p>	<p>Descubre lo que más te gusta hacer y hazlo a menudo. Esto te ayudará a levantar el ánimo.</p> <p>Busca una actividad física para descargar el estrés.</p> <p>Dedica tiempo a tí mismo con regularidad.</p> <p>Identifica recursos que te podrían ayudar a establecer un horario de sueño o ideas para planificar las comidas.</p>

Área	Para considerar	Recursos
Autocuidado	<p>¿Te das suficiente tiempo para llegar al trabajo y a otras obligaciones?</p> <p>¿Comes alguna de tus comidas sin distracciones (como revisar el teléfono o mirar televisión)?</p>	<p>Practica hacer autoafirmaciones positivas. Piensa en una afirmación positiva que pueda repetirse a diario. Si cambias tus pensamientos, lograrás cambiar tu humor y tu actitud.</p>
Estrés	<p>Estás aprendiendo a manejar el estrés de formas que funcionan mejor en tu estilo de vida?</p> <p>¿Reconoces lo que te causa estrés? ¿Te das cuenta de ello y que los sentimientos son pasajeros?</p> <p>¿Aceptas y cultivas emociones y pensamientos que son positivos y que te empoderan?</p>	<p>Toma un poco de distancia cuando afrontes una situación estresante. Practica la respiración profunda u otras técnicas de relajación.</p> <p>Prueba ejercicios o estrategias de superación cuando no estés en una situación estresante. Esto te ayudará a estar mejor preparado para lidiar con los retos cuando se presenten.</p> <p>Intenta buscar lo positivo en aquello que percibas como negativo. Apoya a otros para que hagan lo mismo.</p>



Este ejemplo simplificado ilustra un proceso de coaching diseñado para ayudar al coachee (cliente) a reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva, buscando alcanzar un mayor equilibrio emocional y satisfacción en la vida. Es importante recordar que cada proceso de coaching se personaliza según las necesidades individuales del coachee y se desarrolla en colaboración con el coach.



## Proceso de coaching para el bienestar emocional

### ***Sesión 1: Evaluación inicial***

El coach y el coachee discuten la situación actual del coachee en términos de bienestar emocional, identificando emociones predominantes, desafíos emocionales y metas de bienestar.

### ***Sesión 2: Establecimiento de objetivos***

Se establecen objetivos claros relacionados con el bienestar emocional, como reducir el estrés y aumentar la satisfacción emocional en distintos ámbitos de la vida.

**Fase 2:** Exploración y desarrollo de habilidades emocionales

### ***Sesión 3: Autoconciencia emocional***

El coachee explora sus emociones actuales, identifica patrones emocionales y reflexiona sobre situaciones que generan respuestas emocionales específicas.

### ***Sesión 4: Desarrollo de la inteligencia emocional***

Se trabaja en habilidades de inteligencia emocional como la autorregulación emocional, la empatía y la gestión de relaciones.

**Fase 3:** Estrategias y acción

### ***Sesión 5: Estrategias de afrontamiento***

Se exploran estrategias para manejar el estrés y las emociones negativas, incluyendo técnicas de relajación, mindfulness y gestión del tiempo.

### ***Sesión 6: Cultivo de emociones positivas***

Se enfoca en el cultivo de emociones positivas y en incorporar actividades que fomenten la felicidad y el bienestar emocional en la vida cotidiana.

**Fase 4:** Seguimiento y cierre

### ***Sesiones de seguimiento:***

A través de sesiones de seguimiento, se evalúa el progreso hacia los objetivos, ajustando las estrategias según sea necesario.

### ***Sesión final: Cierre y celebración de logros:***

Se revisa el camino recorrido, se celebran los logros y se discuten estrategias para mantener el bienestar emocional a largo plazo.



## Referencias

Ben-Shahar, T. (2008). *La búsqueda de la felicidad*. México: Editorial Aguilar.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional: Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual*. México: Editorial Kairós.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad*. México: Editorial Urano.

Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.

Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism*. Estados Unidos: New York: Knopf.

Seligman, M. E., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*.

Williams, P., & Davis, D. C. (2017). *Therapist as Life Coach: Transforming your practice*. Reino Unido: W. W. Norton & Company.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.