



El coaching para las dimensiones de bienestar II: social, ocupacional y financiero

El coaching para el bienestar social

La dimensión social del bienestar está vinculada a establecer y mantener relaciones saludables con amigos, familiares y la comunidad, así como a mostrar interés y preocupación por las necesidades de otras personas y de la humanidad en general. El bienestar social implica la creación y sostenimiento de un ambiente en el que las personas puedan tener vidas satisfactorias y saludables. Esto incluye el acceso a oportunidades, servicios y apoyo que les permitan alcanzar su máximo potencial, además de sentirse conectadas y valoradas dentro de su comunidad. Lograr un alto nivel de bienestar social es un objetivo esencial tanto para los individuos como para la colectividad, y suele ser un foco de las políticas gubernamentales y de las iniciativas comunitarias que buscan fomentar una sociedad más inclusiva y solidaria.

Algunos aspectos clave donde impacta el bienestar social:

Aspectos claves

Se refieren a:

Salud y atención médica

Un sistema de atención médica accesible y de calidad es fundamental para el bienestar social. Esto implica no solo la ausencia de enfermedad, sino también la promoción de la salud y el acceso a servicios de atención médica adecuados.

Educación

El acceso a una educación de calidad es esencial para el desarrollo de las habilidades y el conocimiento de las personas, lo que a su vez influye en su capacidad para encontrar empleo y tomar decisiones informadas.

Empleo y seguridad económica

Tener un empleo remunerado y seguro es fundamental para el bienestar social, ya que proporciona estabilidad económica y la capacidad de satisfacer las necesidades básicas.

Vivienda

Disponer de un lugar seguro y adecuado para vivir es esencial para el bienestar social. La vivienda adecuada contribuye al bienestar físico y emocional.

Aspectos claves

Se refieren a:

Relaciones sociales y apoyo

Mantener relaciones positivas y significativas con familiares, amigos y la comunidad en general es un componente crucial del bienestar social. El apoyo social puede ayudar a las personas a enfrentar desafíos y mejorar su salud mental.

Seguridad y justicia

Vivir en un entorno seguro y tener acceso a un sistema de justicia equitativo son factores que contribuyen al bienestar social al proporcionar un sentido de seguridad y protección.

Participación cívica y comunidad

La participación activa en la vida cívica y comunitaria, como el voluntariado y la participación en organizaciones sociales, puede mejorar el bienestar social al promover un sentido de pertenencia y propósito.

Igualdad y equidad

La promoción de la igualdad de oportunidades y la equidad en la sociedad es esencial para el bienestar social, ya que reduce las disparidades y promueve la inclusión.

El bienestar social se centra en la capacidad de establecer y fomentar relaciones saludables a través de la comunicación efectiva y el respeto mutuo. Modelos como el propuesto por Ryff (2013) y el modelo SPIRE concuerdan en la necesidad de mantener relaciones sociales estables y contar con amigos de confianza. La capacidad de amar y una madurez emocional constituyen pilares esenciales del bienestar y la salud mental.

El ser humano es intrínsecamente social, destinado a interactuar en un mundo lleno de conexiones necesarias y a menudo inevitables, enfrentándose a un proceso continuo de socialización que comienza en la familia y se extiende a amigos, compañeros de escuela, y más allá, en distintos grupos y comunidades a lo largo de la vida.

La socialización es vista como una necesidad psicológica básica. Según **Edward L. Deci y Richard Ryan (2000)**, las personas tienen tres necesidades fundamentales: autonomía, competencia y relación, cuya satisfacción es crucial para el florecimiento humano.

Las relaciones sociales son una clave determinante del bienestar, siendo un fuerte predictor de la satisfacción en varios aspectos de la vida. Los estudios de **John Gottman (1999)** han mostrado que las parejas con interacciones más positivas que negativas tienen una mayor probabilidad de permanecer juntas a largo plazo. Similarmente, en el ámbito laboral, la construcción de relaciones positivas ha sido vinculada a mayores niveles de compromiso y productividad. Estudios de Gallup indican que tener un amigo en el trabajo mejora el compromiso y la productividad (**Harter et al, 2003**).

Layard (2005) aborda la interrelación entre economía, felicidad y bienestar social, argumentando que la evaluación del bienestar social debe ir más allá del crecimiento económico para incluir factores como la calidad de las relaciones personales, la confianza en las instituciones y la sensación de seguridad en la comunidad.

“El bienestar no es solo una cuestión de satisfacción subjetiva. Impacta nuestra salud física y mental, nuestro comportamiento en el trabajo y en relaciones personales, nuestra esperanza de vida y la salud de nuestros hijos, afectando profundamente cómo vivimos nuestras vidas”. -

Layard (2005)

El World Happiness Report 2020, editado por Helliwell y Sachs (2020), ha influido significativamente en la comprensión global del bienestar social, resaltando que la calidad de vida de las personas no puede ser plenamente comprendida o evaluada solo a través de medidas económicas. Para captar completamente el bienestar de una sociedad, es esencial considerar aspectos que trascienden el ingreso, como la calidad de las relaciones personales, la confianza en las instituciones y la seguridad comunitaria.



1.1 Bienestar social desde la perspectiva de la psicología positiva

La psicología positiva centra su atención en el estudio y la promoción del bienestar y la felicidad, brindando una perspectiva única sobre el bienestar social.



Desde este enfoque, el bienestar social se define por la calidad de las relaciones y conexiones interpersonales en la vida de una persona y cómo estas contribuyen a su bienestar general y satisfacción.

Las investigaciones y contribuciones de **Peterson (2006)** han sido fundamentales para redireccionar el enfoque de la psicología desde una atención primordial en problemas y debilidades hacia una visión más positiva que enfatiza las capacidades y recursos de los individuos. Este cambio de paradigma ha influenciado el desarrollo de intervenciones y programas diseñados para mejorar el bienestar social y psicológico.

“La psicología positiva no intenta convertir a todos en individuos perpetuamente felices y sonrientes, ni ignora el dolor y el sufrimiento. Más bien, su objetivo es reorientar el foco de la psicología de las carencias humanas hacia las fortalezas y virtudes, redefiniendo lo que significa ser humano y explorando lo que es posible alcanzar”. - **Peterson (2006)**

El bienestar social, entonces, se enfoca en fomentar relaciones positivas, significativas y gratificantes que enriquezcan el bienestar emocional y el sentido de satisfacción vital. Promueve la felicidad y el “florecimiento” a través de la creación y mantenimiento de conexiones interpersonales saludables y satisfactorias

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

Relaciones positivas y significativas

La psicología positiva valora las relaciones humanas saludables y significativas como un componente esencial del bienestar social. Estas relaciones incluyen amistades, relaciones familiares, relaciones románticas y conexiones en la comunidad.

Apoyo social

Se considera que el apoyo social es un pilar importante del bienestar social. El apoyo emocional, el apoyo instrumental (ayuda práctica) y el apoyo social en sí mismo (sentirse parte de una comunidad) son aspectos clave del apoyo social.

"Florecimiento" social

La psicología positiva se preocupa por el "florecimiento" social, que se refiere a experimentar relaciones interpersonales que son enriquecedoras y satisfactorias. Esto implica no solo la ausencia de conflictos o problemas en las relaciones, sino también la presencia de aspectos positivos como la alegría, la gratitud y el afecto en las interacciones sociales.

Fortalezas personales en las relaciones

La psicología positiva enfatiza la importancia de reconocer y utilizar las fortalezas personales en las relaciones. Esto implica aprovechar las cualidades individuales, como la empatía, la comprensión, la generosidad y la capacidad de perdonar, para construir relaciones más saludables y satisfactorias.

Conexiones sociales como fuente de significado

Desde esta perspectiva, las conexiones sociales no solo son importantes para el bienestar, sino que también pueden proporcionar un sentido de significado y propósito en la vida. Las relaciones pueden ayudar a las personas a sentirse valoradas y a contribuir de manera positiva a la vida de los demás.

Intervenciones positivas en las relaciones

La psicología positiva promueve intervenciones y estrategias destinadas a mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. Esto puede incluir la práctica de la gratitud, el fortalecimiento de la comunicación efectiva y el fomento de actitudes positivas hacia los demás.



Los autores mencionados han realizado contribuciones significativas desde la psicología positiva al entendimiento y fomento del bienestar social, resaltando la importancia de las relaciones y el apoyo social en la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. Aquí se presenta un resumen de sus contribuciones y cómo estos conceptos se aplican en el coaching para mejorar el bienestar social:

▶ **Diener y colaboradores (1999):** Subrayan que las relaciones y el apoyo social son fundamentales para la satisfacción con la vida y el bienestar subjetivo. Destacan que las personas no son independientes de sus relaciones sociales; el apoyo de otros y las interacciones positivas son esenciales para el bienestar humano.

▶ **Seligman (2002):** Argumenta que en lugar de centrarse en los aspectos negativos, se debe enfocar en las virtudes y fortalezas de las personas como fuentes de felicidad. Este enfoque promueve el desarrollo de fortalezas individuales y contribuye al bienestar general.

▶ **Ryff (2014):** Afirma que las relaciones positivas son cruciales para el bienestar humano. Las conexiones significativas y saludables aumentan nuestro sentido de pertenencia y nuestra satisfacción con la vida.



1.2 Bienestar social a través del coaching


El bienestar social a través del coaching es un enfoque que apunta a mejorar la calidad de vida y la satisfacción en el ámbito social de las personas:

▶ **Biswas-Diener, Dean, Hoboken, Wiley (2007):** Discuten cómo la psicología positiva y el coaching son complementarios. Mientras que la psicología positiva estudia científicamente los aspectos de una vida bien vivida, el coaching se centra en una metodología colaborativa y orientada a soluciones para mejorar el desempeño y bienestar personal y profesional del coachee.

▶ **Grant (2003):** Destaca que el coaching, con su enfoque en mejorar el rendimiento y la satisfacción, es una herramienta efectiva para el desarrollo de fortalezas humanas y valores, elementos clave en la psicología positiva.

El coaching de bienestar social se enfoca en ayudar a los clientes a desarrollar relaciones más saludables, fomentar conexiones significativas, fortalecer redes de apoyo y aumentar la participación comunitaria. Se abordan desafíos sociales, se mejoran las habilidades de comunicación y se establecen metas para lograr un mayor bienestar en las interacciones sociales.

▶ **Robbins (1991):** Promueve la mejora de las habilidades sociales y el fortalecimiento de las relaciones interpersonales como elementos clave para lograr mayor éxito y satisfacción en la vida. Según Robbins, la calidad de vida está directamente relacionada con la calidad de las relaciones, sugiriendo que cultivar relaciones excepcionales es esencial para una vida excepcional.



1.3 ¿Cómo mejorar nuestro bienestar social?
(preguntas y recursos)

Área	Para considerar	Recursos
Comunidad	<p>¿Has encontrado grupos de apoyo en tu zona para establecer contacto con temas importantes?</p> <p>¿Te has reunido con amigos para ir al cine, cenar, tomar un café o para otras actividades sociales?</p> <p>¿Estás en contacto con la familia y los amigos? Puedes llamar por teléfono y ponerte al día si estás lejos.</p>	<p>Busca grupos que compartan tus intereses, en Internet o en tu comunidad. No importa si es para tejer, pintar o jugar un deporte.</p> <p>Toma el teléfono y comunícate con otros.</p>
Socialización	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Dedicas tiempo a la familia y los amigos? • ¿Dedicas tiempo a ir a sitios para conocer a gente nueva o visitar lugares desconocidos? 	<p>Anota en qué momento necesitas ponerte al día con alguien o cuándo es hora de visitar a un amigo o familiar.</p>

Conocer gente nueva

¿Sales y conoces a personas que tienen tus mismos intereses? Si te gusta el arte, prueba ir a una galería; si te gusta la historia, visita sitios históricos.

¿Te interesa conocer a personas con distintas experiencias de vida?

¿Has encontrado un lugar para hacer trabajo voluntario? Nunca se sabe a quién podrías conocer.

Revisa boletines locales para enterarte de las actividades en tu zona que podrían ofrecer oportunidades para hacer amigos.

Mantén la mente abierta y ejercita tu curiosidad intelectual cuando conozcas a gente nueva.

Averigua sobre el trabajo voluntario en tu comunidad espiritual u otra comunidad.

Únete a meet-ups en línea, grupos con intereses comunes que se encuentran en persona.

El proceso de coaching enfocado en el bienestar social es una herramienta poderosa para fomentar el crecimiento personal y mejorar las relaciones interpersonales. A continuación, se presenta una estructura detallada para implementar este enfoque, basada en las recomendaciones de Stainer y otros expertos en el campo.



1.4 Aplicar un proceso de coaching en la dimensión de bienestar social

Stainer (2016) destaca la importancia de alentar a las personas a reflexionar y explorar sus experiencias y relaciones para promover el crecimiento personal y mejorar el bienestar social. Sugerir en lugar de imponer permite a las personas descubrir sus propias soluciones y mejorar sus interacciones interpersonales. Al emplear preguntas reflexivas, el coach empodera a las personas para reconocer sus desafíos y encontrar formas de enriquecer sus relaciones sociales.

El coaching es una práctica colaborativa y adaptada a cada individuo, que varía según las necesidades y metas específicas de cada persona.



Ejemplo de esquema para un proceso de coaching en bienestar social:

1. **Establecimiento de objetivos:**
Definir metas claras relacionadas con el bienestar social, como mejorar la comunicación, fortalecer relaciones o incrementar la participación comunitaria.
2. **Evaluación inicial:**
Realizar una evaluación para entender la situación actual, incluyendo relaciones existentes, desafíos sociales y fortalezas en el ámbito social.
3. **Planificación y estrategia:**
Desarrollar un plan de acción detallado para alcanzar los objetivos establecidos, identificando áreas de desarrollo y estrategias efectivas.
4. **Desarrollo de habilidades sociales:**
Trabajar en habilidades clave como la comunicación efectiva, la empatía, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones saludables.
5. **Apoyo y retroalimentación:**
Proporcionar apoyo continuo y retroalimentación constructiva, incluyendo sesiones regulares y tareas prácticas.
6. **Exploración de creencias y patrones limitantes:**
Examinar y trabajar en creencias y patrones de pensamiento que puedan estar afectando negativamente el bienestar social.
7. **Aplicación en la vida real:**
Implementar habilidades y estrategias aprendidas en situaciones cotidianas para experimentar un progreso tangible.
8. **Evaluación y ajuste:**
Evaluar periódicamente el avance hacia los objetivos y realizar ajustes en el plan de acción según sea necesario.
9. **Celebración de logros:**
Reconocer y celebrar los avances y mejoras en las relaciones y conexiones sociales a lo largo del proceso.

Esta estructura sirve como guía general y puede adaptarse según las circunstancias individuales, asegurando que el coachee reciba el apoyo necesario para avanzar hacia su bienestar social.

Referencias

- Gottman, J. (1999). *The Marriage Clinic: A Scientifically Based Marital Therapy*. Reino Unidos: W.W. Norton y Co.
- Grant, A. M. (2003). *The impact of life coaching on goal attainment, metacognition and mental health. Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(3), 253-263.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L., y Keyes, C. L. M. (2003). *Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies*. En C. L. M. Keyes y J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (pp. 205–224). American Psychological Association.
- Layard, R. (2005). *Happiness: Lessons from a New Science*. Estados Unidos: Penguin Books.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. Reino Unido: Oxford University Press.
- Robbins, T. (1991). *Awaken the Giant Within: How to Take Immediate Control of Your Mental, Emotional, Physical and Financial Destiny!*. Estados Unidos: Free Press.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- 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. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Estados Unidos: Free Press.
- Stanier, M. (2016). *The Coaching Habit: Say Less, Ask More y Change the Way You Lead Forever*. Estados Unidos: Box of Crayons Press.
- Steger, M. F., y Samman, E. (2012). Assessing meaning in life on an international scale: Psychometric evidence for the meaning in life questionnaire-short form among Chilean households. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 182–195.

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.