



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

El coaching para el bienestar espiritual

La dimensión espiritual del bienestar es un concepto amplio que engloba los valores y creencias personales, reflejando la búsqueda de significado, propósito, equilibrio y paz en la vida.

Algunos aspectos clave de esta dimensión son los siguientes:

La búsqueda de un sentido y propósito en la existencia humana, reconociendo que nuestra vida tiene una importancia más allá de lo cotidiano.

La apreciación por la vida y los recursos naturales del universo, valorando la conexión profunda entre nosotros y el mundo que nos rodea.

Algunos aspectos clave donde impacta el bienestar espiritual:

Aspectos clave	Significado
Salud mental y emocional	Se ha demostrado que el bienestar espiritual está relacionado con niveles más bajos de depresión y ansiedad. Las personas que encuentran significado y propósito en su vida tienden a experimentar una mayor estabilidad emocional y bienestar psicológico.
Relaciones personales	El bienestar espiritual puede fortalecer las relaciones personales. Cuando las personas tienen una comprensión profunda de su propósito en la vida y sus valores, tienden a establecer conexiones más significativas y auténticas con los demás.
Toma de decisiones	Contribuye a una toma de decisiones más consciente y alineada con los valores personales. Las personas con un alto bienestar espiritual suelen tomar decisiones que están en armonía con su propósito de vida, lo que puede llevar a elecciones más satisfactorias a largo plazo.

Aspectos clave

Significado

Bienestar físico

Existe evidencia de que el bienestar espiritual puede estar relacionado con una mejor salud física. Esto puede deberse a que las personas con un propósito de vida claro tienden a cuidar mejor de sí mismas y a tomar decisiones de estilo de vida más saludables.

Ética y comportamiento moral

Las personas con un alto bienestar espiritual a menudo se guían por principios éticos y morales sólidos. Esto puede influir en su comportamiento y sus decisiones, promoviendo la integridad y la conducta altruista.

El bienestar espiritual reconoce que la vida posee un significado y propósito que trascienden lo individual y lo material, lo cual es fundamental para superar circunstancias personales a través de los valores y creencias propios. Según **Carol Ryff (2013)**, las personas alcanzan un mayor bienestar cuando poseen metas claras y definen un propósito de vida. Encontrar significado y propósito implica comprender nuestra identidad, dar sentido a nuestras experiencias y reconocer nuestro lugar en el mundo. Aquellos que tienen una comprensión profunda de su propósito en la vida suelen experimentar mayores niveles de felicidad y menores niveles de depresión y ansiedad (**Steger & Samman, 2012**).

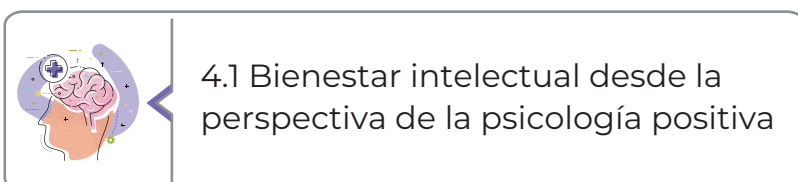
Frankl (2006), en *El hombre en busca de sentido*, destaca el propósito y la búsqueda de significado en la vida como elementos cruciales para el bienestar espiritual.

Tolle (1999), desde una perspectiva contemporánea, subraya la importancia de estar presente y conectado con el momento actual como un aspecto del bienestar espiritual.



Warren (2002) argumenta que cada persona tiene un propósito divino, y descubrirlo es clave para vivir una vida plena y satisfactoria. Al alinear nuestras acciones con ese propósito, encontramos un sentido profundo y una conexión significativa con nuestro entorno.

“Cuando eres y estás presente, te sientes pleno. Tu ser rebosa de energía positiva. Eres como un faro de luz. Por donde vas, a cada paso, infundes confianza, alegría y esperanza.”, Subirana (2011).



Aunque la psicología positiva se centra primordialmente en los aspectos psicológicos y emocionales del bienestar, también reconoce la relevancia de la dimensión espiritual. Esta perspectiva entiende que la espiritualidad puede jugar un papel significativo en alcanzar una vida completa y satisfactoria, complementando los elementos psicológicos y emocionales del bienestar.

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

Sentido de propósito y significado

Se enfoca en ayudar a las personas a descubrir lo que les apasiona y cómo pueden contribuir de manera significativa al mundo que les rodea.

Resiliencia y fortaleza espiritual

La psicología positiva se interesa por cómo el desarrollo de la resiliencia espiritual puede ayudar a las personas a afrontar desafíos y adversidades. Esto implica la capacidad de encontrar fortaleza en las creencias y valores espirituales durante momentos difíciles.

Felicidad y satisfacción espiritual

Se enfoca en cómo la conexión con valores y creencias espirituales puede contribuir a una mayor sensación de bienestar y plenitud. Además, identifica la conexión entre la gratitud y la felicidad, y cómo aquella puede tener un impacto positivo en la dimensión espiritual del bienestar (**Emmons, 2007**).

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

Mindfulness y espiritualidad

La psicología positiva promueve la práctica del mindfulness y la atención plena como una forma de conectarse con la dimensión espiritual de la vida. Fomenta la reflexión y la meditación como herramientas para profundizar en la comprensión de uno mismo y su conexión con algo más grande.

Relaciones y comunidad espiritual

Examina cómo la pertenencia a un grupo espiritual o religioso puede proporcionar apoyo social y un sentido de comunidad.

Valores y ética

La psicología positiva explora cómo vivir de acuerdo con valores y principios éticos sólidos puede contribuir al bienestar espiritual. Promueve la reflexión sobre los valores personales y cómo se pueden aplicar en la vida diaria.

Crecimiento personal y desarrollo espiritual

La psicología positiva aborda cómo el crecimiento personal y el desarrollo espiritual están interconectados. Se enfoca en cómo el autodescubrimiento y la expansión de la conciencia pueden conducir a un mayor bienestar espiritual.

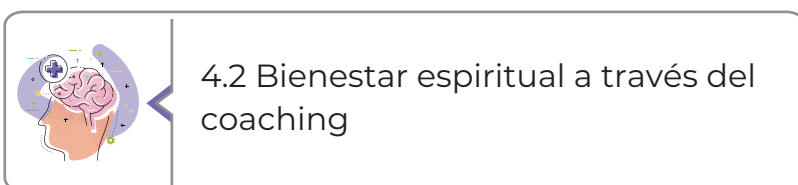
Autoaceptación y autocompasión

Reconoce que aceptarse y practicar la compasión hacia uno mismo son fundamentales para una conexión espiritual más profunda. La autocompasión puede mejorar la salud mental, emocional y espiritual de las personas, promoviendo la autoaceptación **(Neff, 2011)**.

Desde la psicología positiva, varios autores han realizado aportaciones significativas al entendimiento y promoción del bienestar espiritual. Sus investigaciones y teorías subrayan la relevancia de esta dimensión en el bienestar humano y ofrecen un marco para comprender cómo la espiritualidad influye en la satisfacción y el sentido de vida. Destacan cómo el bienestar espiritual, las emociones positivas y la búsqueda de significado y propósito en la vida están interconectados, enriqueciendo así nuestra comprensión global del bienestar humano desde una perspectiva positiva.

Seligman (2002) resalta la importancia del bienestar espiritual, enfatizando que encontrar significado y propósito en la vida son elementos esenciales del bienestar. Afirmó que *“el bienestar no es solo la ausencia de sufrimiento, sino la presencia de significado y propósito en la vida”*. Destaca que el bienestar espiritual trasciende la mera sensación de felicidad, enfocándose en un sentido profundo y un propósito que guía nuestras acciones y decisiones.

Fredrickson (2001) también ha explorado el bienestar espiritual, considerando cómo las emociones positivas pueden fomentar nuestra conciencia espiritual. Propone que emociones positivas como el amor y la gratitud pueden *“ampliar”* nuestra perspectiva, permitiéndonos experimentar una conexión más profunda con los demás y con algo más grande que nosotros mismos. Argumenta que las emociones positivas son puertas hacia una mayor espiritualidad y bienestar.



El coaching enfocado en el bienestar espiritual busca promover el crecimiento y la armonía espiritual de una persona. Se parte de la premisa de que el bienestar espiritual es una dimensión crucial del bienestar general que puede ser cultivada a través del proceso de coaching.

Subirana (2011) resalta que la verdadera presencia implica estar completamente presentes en cada momento de nuestra vida, libres de distracciones o juicios. Esta plena presencia nos facilita experimentar una conexión profunda con nosotros mismos y con el entorno, conduciéndonos hacia una vida más auténtica y significativa. Un coach espiritual debe ser capaz de mantenerse plenamente presente y conectado con el coachee durante sus sesiones, fomentando un espacio de profunda conexión y crecimiento.

**Proceso clave
durante las sesiones**

Se refiere a:

**Presencia consciente en
el coaching espiritual**

El coaching espiritual no es solo un proceso de hacer preguntas y proporcionar orientación, sino que implica estar completamente presente y consciente durante las interacciones con el coachee. El coach espiritual debe crear un espacio seguro y de profunda atención para que el coachee pueda explorar sus propias creencias, valores y experiencias espirituales.

**Escucha activa y
empática**

Destaca la importancia de la escucha activa y empática en el coaching espiritual. Esto implica no solo escuchar las palabras del coachee, sino también estar atento a sus emociones, energía y las sutilezas de su lenguaje corporal. Esta escucha profunda permite al coachee sentirse verdaderamente comprendido y apoyado en su búsqueda espiritual.


**Crear un espacio
sagrado**

Sugiere que el coach espiritual debe crear un espacio sagrado durante las sesiones de coaching. Esto significa establecer un ambiente en el que el coachee se sienta libre de explorar sus inquietudes y creencias más profundas sin juicio ni crítica. La presencia del coach en este espacio sagrado es esencial para generar confianza y apertura.

**Atención plena y
conexión espiritual**

Se relaciona la atención plena con la conexión espiritual. Ella sugiere que el coach espiritual debe practicar la atención plena para estar presente en el momento y conectarse con su propia espiritualidad. Esta conexión personal con lo espiritual permite al coach guiar de manera más efectiva al coachee en su propio viaje espiritual.

Subirana (2011) enfatiza la importancia de la presencia consciente y la atención plena dentro del coaching espiritual, subrayando que son elementos cruciales para establecer un espacio de apoyo y exploración profunda. En el proceso de coaching espiritual, es fundamental que el coach esté plenamente presente y conectado con el coachee. Esta conexión permite facilitar un viaje de autoexploración espiritual que sea tanto significativo como auténtico. La capacidad de estar completamente presente no solo enriquece la relación entre coach y coachee, sino que también abre caminos hacia el descubrimiento y la comprensión profundos del propósito y el sentido de la vida del coachee. La presencia del coach crea un entorno en el que el coachee puede sentirse seguro para explorar sus valores espirituales, creencias y lo que realmente le da significado a su vida, fomentando así un bienestar espiritual duradero.



4.2 Bienestar espiritual a través del coaching

Área	Para considerar	Recursos
Relaciones personales significativas	<p>¿Has buscado grupos comunitarios que profundicen su práctica espiritual y te ayuden a relacionarte con otras personas que comparten tus mismas creencias?</p> <p>¿Eres sociable con las personas de tu organización?</p> <p>¿Te comunicas y ayudas a otras personas cuando lo necesitan?</p>	<p>Infórmate sobre distintas organizaciones o grupos en tu comunidad y decide en cuáles encajas mejor.</p> <p>Averigüa sobre grupos que hay dentro de tu organización y participa.</p> <p>Cultiva relaciones personales auténticas y significativas. Dedicar tiempo y energía a tus seres queridos, amigos y comunidad. Establecer conexiones profundas y significativas con los demás puede brindarte un sentido de pertenencia y apoyo emocional.</p>

Área

Valores personales y éticos / Propósito de vida

Para considerar

¿Has tomado tiempo para determinar qué valores, principios y creencias son importantes para ti? ¿Ha pensado en hablar sobre estos con otras personas?

¿Has aprendido acerca de otras religiones y creencias, y eres respetuoso con estas?

¿Utilizas tu espiritualidad para guiar tus acciones y pensamientos para que tu vida cobre mayor significado?

¿Has reflexionado sobre lo que te apasiona, lo que disfrutas hacer y lo que te da un sentido de satisfacción y plenitud? ¿Identificas actividades o áreas en las que puedas invertir más tiempo y energía?

Recursos

Leer sobre otros tipos de creencias ayuda a ser más comprensivo, tolerante y a ampliar tu mentalidad.

Reflexiona en lo que crees y aplica esos pensamientos en la vida diaria.

Si es apropiado, comunica tus creencias, valores y principios a otras personas, como una forma de profundizar vínculos y ampliar tu perspectiva del mundo.

Pregúntate a ti mismo cuál es el propósito o significado más profundo que deseas darle a tu vida.

Área

Para considerar

Recursos

Prácticas espirituales

Dedicas tiempo regularmente para la autorreflexión y la introspección. Pregúntate a ti mismo sobre tus creencias, tus deseos más profundos y cómo puedes vivir en congruencia con tu ser interior. ¿Estás dispuesto a aprender sobre sistemas de creencias diferentes? ¿Eres receptivo a tu propia espiritualidad, incluso en momentos de dolor y pena? Es en estos momentos cuando descubrimos cómo nuestra propia espiritualidad nos ayuda. ¿Tomas el tiempo para apreciar la belleza de la naturaleza cuando es posible?

Siempre que puedas, busca un lugar tranquilo para reflexionar y meditar. Explora diferentes prácticas espirituales que resuenen contigo, como la meditación, la oración, el yoga, la contemplación o el contacto con la naturaleza. Estas prácticas pueden ayudarte a conectar con tu espiritualidad y encontrar calma y claridad internas. Lleva un diario de agradecimiento. Practica la empatía al ponerte en el lugar de los demás y comprender sus experiencias. Cultiva la compasión y muestra amabilidad hacia los demás. Estos valores fortalecen tus relaciones y contribuyen a tu bienestar espiritual. Aplicaciones de mindfulness (como Calm, Headspace, Insight Timer): Pueden ayudarte a explorar la meditación y la atención plena, lo que a menudo conduce a una mayor claridad sobre tus intereses y valores personales.



4.4 Aplicar un proceso de coaching en la dimensión de bienestar espiritual

El proceso de coaching en la dimensión de bienestar espiritual es un camino hacia el autodescubrimiento y crecimiento espiritual, donde el coach actúa como soporte y guía, ayudando al coachee a encontrar un mayor significado y propósito en su vida, alineándose con sus creencias y valores espirituales.

Este proceso, altamente personalizado, se enfoca en explorar y nutrir la espiritualidad del coachee, establecer metas espirituales claras y encontrar un significado y propósito ampliado.

Fase 1: Establecimiento de objetivos

Sesión 1: Establecimiento de relación

Construcción de confianza y comprensión mutua, permitiendo que el coachee comparta abiertamente sus creencias y experiencias espirituales.

Exploración inicial de la espiritualidad, creencias, valores y cualquier desafío espiritual del coachee.

Definición conjunta de metas espirituales específicas para el bienestar espiritual.

Fase 2: Exploración y reflexión

Sesión 2: Exploración de creencias

Profundización en las creencias espirituales del coachee, cuestionando creencias limitantes y ampliando la comprensión de lo significativo. Reflexión sobre experiencias espirituales pasadas y su influencia.

Fomento de la autorreflexión para una mejor comprensión de la espiritualidad personal.

Fase 3: Desarrollo de prácticas espirituales

Sesión 3: Diseño de prácticas espirituales

Creación de prácticas espirituales personalizadas, como meditación, oración o mindfulness, para fomentar el bienestar espiritual.

Implementación y seguimiento de estas prácticas en la vida diaria del coachee.

Fase 4: Resolución y apoyo continuo

Sesión 4: Abordar conflictos y crisis espirituales

Soporte en la resolución de conflictos o dudas espirituales.

Apoyo adicional durante crisis espirituales o pérdidas significativas.

Fase 5: Evaluación y cierre

Sesión 5: Evaluación de progreso y cierre

Evaluación del progreso hacia metas espirituales, revisión de la evolución espiritual y logros alcanzados.

Celebración de los avances espirituales y énfasis en la continuidad del bienestar espiritual.

Este proceso es una guía general adaptable a las circunstancias individuales, considerando que la duración y frecuencia de las sesiones pueden variar según las necesidades específicas de cada cliente.



Referencias

- Emmons, R. A. (2007). *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*. Reino Unido: Houghton Mifflin Harcourt.
- Frankl, V. E. (2006). *El hombre en busca de sentido*. Reino Unido: Herder Editorial.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. Estados Unidos: HarperCollins.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Estados Unidos: Free Press.
- Subirana, M. (2014). *El poder de nuestra presencia*. México: Editorial Kairos.
- Tolle, E. (1999). *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*. México: Editorial Sirio.
- Warren, R. (2002). *Una vida con propósito: ¿Para qué estoy aquí en la tierra?*. México: Editorial Vida.

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.