



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

## **El coaching para el bienestar intelectual**

La dimensión intelectual del bienestar engloba diversas actividades que contribuyen a mantener el cerebro activo y a promover el aumento de la inteligencia. Esta dimensión se caracteriza por la capacidad de considerar y valorar diferentes perspectivas sobre diversos temas. Existen numerosas actividades diseñadas para expandir la perspectiva y facilitar la comprensión de distintos puntos de vista.

Algunos aspectos clave donde impacta el bienestar intelectual:

Aspectos clave	Significado
<p><b>Curiosidad y comprensión profunda</b></p>	<p>Implica fomentar la curiosidad y el deseo de aprender continuamente. Las personas que experimentan bienestar intelectual están interesadas en explorar nuevos temas, adquirir conocimientos y profundizar en su comprensión de diferentes asuntos.</p>
<p><b>Aprendizaje permanente</b></p>	<p>Se relaciona con el compromiso de aprender a lo largo de toda la vida. Las personas con bienestar intelectual están dispuestas a invertir tiempo y esfuerzo en su desarrollo intelectual, ya sea a través de la educación formal, la lectura, la capacitación, la experimentación o la exploración.</p>
<p><b>Mentalidad de crecimiento</b></p>	<p>Estrechamente vinculado a la mentalidad de crecimiento, que implica la creencia de que las habilidades y la inteligencia pueden desarrollarse a través del esfuerzo, la práctica y la perseverancia. Las personas con mentalidad de crecimiento ven los desafíos como oportunidades para aprender y crecer.</p>
<p><b>Resiliencia frente a los errores</b></p>	<p>Implica la capacidad de manejar los errores de manera constructiva. Las personas con bienestar intelectual no se desaniman por los fracasos, sino que ven los errores como parte natural del proceso de aprendizaje y una oportunidad para mejorar.</p>

### Aspectos clave

#### Desarrollo de competencias

### Significado

Implica la adquisición y mejora constante de habilidades y conocimientos en áreas que interesan al individuo. Las personas que experimentan bienestar intelectual tienden a invertir tiempo y energía en el desarrollo de sus capacidades.

#### Pensamiento crítico

Se relaciona con la capacidad de pensar críticamente, cuestionar suposiciones, analizar información de manera objetiva y tomar decisiones informadas.

La dimensión intelectual del bienestar abarca el fomento de la curiosidad, el compromiso con el aprendizaje permanente y la apertura a diferentes formas de pensar. Desde las necesidades psicológicas identificadas por **Deci y Ryan (2000)**, se destaca que el desarrollo de competencias —ser bueno en algo y adquirir habilidades útiles para interactuar positivamente con el mundo— es crucial para el bienestar de las personas. **Carol Ryff (2013)** amplía este concepto en su modelo, describiendo el crecimiento personal como la capacidad del individuo para crear condiciones que permitan desarrollar sus potencialidades y continuar creciendo como persona.

Las diferencias en las mentalidades, ya sea una mentalidad fija o de crecimiento, influyen significativamente en cómo las personas enfrentan retos y objetivos (**Rodríguez et al., 2019**). La creencia en una capacidad limitada de inteligencia o habilidades puede obstaculizar el enfrentamiento de nuevos desafíos. Por otro lado, aceptar que el potencial de aprendizaje es ilimitado y que los errores son parte esencial del proceso educativo es fundamental para el desarrollo intelectual (**Rodríguez et al., 2019**).



Carol Dweck (2006) resalta que las personas con una mentalidad de crecimiento son perseverantes, abiertas al aprendizaje y al cambio, y consideran el esfuerzo y el error como aspectos cruciales del aprendizaje, a diferencia de aquellos con una mentalidad fija, quienes pueden ver obstaculizado su crecimiento personal por su rigidez y resistencia al cambio.

Erikson (1998) propuso una teoría del desarrollo a lo largo de la vida que subraya la importancia de resolver conflictos psicosociales en cada etapa para un desarrollo exitoso. La formación de la identidad es un aspecto clave para el bienestar intelectual, desarrollándose a través de la exploración y el logro de roles y valores personales.

Maslow (1954) identificó la autorrealización como el pináculo de su jerarquía de necesidades, representando el impulso innato hacia el logro del máximo potencial en todas las áreas, incluidas las intelectuales y creativas. Afirma que, una vez satisfechas las necesidades básicas, las personas pueden enfocarse en el desarrollo del intelecto y la creatividad para alcanzar una sensación de completitud y bienestar.

“La verdadera identidad espiritual no se halla en la identidad prestada, sino en aquella adquirida a través del esfuerzo y la autocomprensión. La formación de la identidad es un proceso que dura toda la vida”, Erikson (1998).



### 2.3 Bienestar emocional a través del coaching

Bajo la perspectiva de la psicología positiva, el bienestar intelectual implica aprovechar y desarrollar las capacidades cognitivas y emocionales para alcanzar un sentido de plenitud y satisfacción en la vida intelectual. Se centra en promover fortalezas personales, experiencias de flujo, crecimiento continuo y adoptar una mentalidad de crecimiento, contribuyendo así al florecimiento intelectual y emocional de una persona.

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

### Fortalezas personales

La psicología positiva reconoce y valora las fortalezas personales, que incluyen habilidades intelectuales como la creatividad, la curiosidad, la perseverancia y la resolución de problemas. Fomentar y aplicar estas fortalezas en la vida cotidiana es fundamental para el bienestar intelectual.

### Flujo y compromiso

La psicología positiva promueve la búsqueda de actividades que generen este estado de flujo, ya que está relacionado con el bienestar intelectual y emocional.

### Crecimiento personal

La psicología positiva fomenta la mentalidad de crecimiento, que implica creer que las habilidades y la inteligencia pueden desarrollarse a través del esfuerzo y la práctica constante.

### Positividad emocional

Las emociones positivas, como el entusiasmo y la alegría, pueden influir en el bienestar intelectual al mejorar el pensamiento creativo, la resolución de problemas y la toma de decisiones. La psicología positiva promueve la construcción de emociones positivas como parte del bienestar general.

### Satisfacción en el trabajo y estudio

La psicología positiva aboga por la elección de actividades y profesiones que se alineen con las fortalezas personales y los intereses intelectuales, lo que puede aumentar la satisfacción y el bienestar en estas áreas.

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

### Relaciones sociales

Las interacciones sociales significativas y positivas pueden enriquecer el bienestar intelectual al proporcionar oportunidades para el aprendizaje, la discusión de ideas y el desarrollo de habilidades sociales relacionadas con el pensamiento crítico.

Los siguientes autores han realizado contribuciones significativas a la comprensión y promoción del bienestar intelectual, resaltando su importancia para lograr una vida más saludable y satisfactoria. Sus obras brindan perspectivas valiosas y consejos sobre cómo desarrollar habilidades de gestión intelectual y mejorar la calidad de vida.

**Csikszentmihályi (1990)** argumenta que la experiencia de “flujo”, especialmente en contextos de aprendizaje y desarrollo personal, es crucial. Experimentar “flujo” al aprender algo nuevo o enfrentar un desafío intelectual aumenta el disfrute del proceso de aprendizaje y el bienestar intelectual.

**Fredrickson (2001)** sugiere que las emociones positivas impactan favorablemente no solo en el bienestar emocional, sino también en la capacidad cognitiva y el pensamiento creativo. Las emociones positivas nos hacen más abiertos, flexibles y capaces de considerar diversas perspectivas, lo que puede promover el bienestar intelectual al fomentar el pensamiento innovador y la resolución efectiva de problemas.

*“Las emociones positivas amplían nuestra perspectiva y repertorio de ideas, mejorando nuestra capacidad para resolver problemas creativamente y ver el mundo de manera más holística”, Fredrickson (2001, p. 218).*

**Dweck (2006)**, con su teoría de la mentalidad de crecimiento, sostiene que las personas pueden desarrollar sus habilidades e inteligencia a través del esfuerzo y la práctica. Esta perspectiva tiene un impacto positivo en el bienestar intelectual al promover la perseverancia y el aprendizaje continuo. Dweck ha demostrado que las personas con una mentalidad de crecimiento abordan los desafíos de manera más positiva y se recuperan de los fracasos de forma más efectiva.

*“En una mentalidad de crecimiento, los desafíos son vistos como oportunidades para aprender y crecer, y los errores como parte del proceso de aprendizaje”, Dweck (2006, p. 22).*



## 2.5 Proceso de coaching en la dimensión de bienestar emocional

El coaching es una herramienta poderosa para ayudar a los clientes a alcanzar un mayor bienestar intelectual al identificar y superar obstáculos como creencias limitantes o patrones de pensamiento negativos.

Los coaches trabajan con los clientes para promover una mentalidad de crecimiento, establecer metas de desarrollo intelectual y diseñar estrategias que fomenten un mayor bienestar en esta área. El bienestar intelectual influye significativamente en la calidad de vida, el éxito personal y profesional, y el coaching es un medio efectivo para apoyar el crecimiento intelectual y emocional del individuo.

**Rock (2009)**, aboga por integrar los descubrimientos de la neurociencia en el coaching. Su trabajo resalta cómo comprender el funcionamiento del cerebro humano puede enriquecer las prácticas de coaching, permitiendo abordar temas como la toma de decisiones, la gestión del cambio y la regulación emocional de manera más efectiva.

*“El coaching efectivo se basa en la ciencia del cerebro. La neurociencia nos muestra cómo las conversaciones pueden modificar las redes neuronales de las personas, estableciendo nuevas vías neuronales y abriendo nuevas posibilidades de acción”, Rock (2009).*

### 3.3 ¿Cómo mejorar nuestro bienestar intelectual? (preguntas y recursos)

Área	Para considerar	Recursos
Educación	<p>Si te interesa tomar clases de educación continua, ¿hay muchos cursos cerca de donde vives o bien en línea que podrían ayudarte a conseguir un trabajo voluntario o remunerado, o a mejorar en tu trabajo?</p> <p>Te interesa aprender o mejorar algún idioma, hoy en día hay muchas alternativas.</p>	<p>Fíjate qué ofrecen los institutos o universidades cerca de ti, averigua qué tipos de cursos prácticos ofrecen.</p> <p>Coursera (<a href="http://www.coursera.org">www.coursera.org</a>): Coursera ofrece una variedad de cursos en línea sobre una amplia gama de temas. Explorar estos cursos puede ayudarte a descubrir áreas de interés que quizás no conocías.</p> <p>Escribe un blog, en tu perfil de LinkedIn, etre otros. Desarrolla una marca personal.</p>

## Área

## Para considerar

## Recursos

### Intereses personales

¿Has pensado en dar una clase o un taller basados en tus habilidades, conocimientos o experiencia?

¿Disfrutas de la lectura?

¿Te interesan los libros, las revistas, los blogs, etc.?

¿Qué te gustaría hacer o aprender? ¿Has considerado artes creativas como dibujo, cerámica o fotografía? ¿Quisieras hacer artes marciales, aprender sobre la naturaleza o mejorar alguna habilidad tecnológica?

Busca una organización o grupo comunitario donde puedas dar una clase, taller o charla. Acércate a librerías para tener acceso a libros, lecturas, presentaciones y otros eventos.

Goodreads ([www.goodreads.com](http://www.goodreads.com)): Si te interesa la lectura, Goodreads es una excelente plataforma para descubrir libros y autores que pueden coincidir con tus intereses literarios. También puedes unirse a grupos de lectura y participar en discusiones.

edX ([www.edx.org](http://www.edx.org)): Similar a Coursera, ofrece cursos en línea gratuitos de universidades de todo el mundo. Puedes explorar diferentes disciplinas y descubrir lo que te apasiona.

### Ejercicio mental

¿Has ido a tiendas de segunda mano, bibliotecas o librerías a buscar libros que le interesen?

¿Mantienes tu mente activa con juegos para el cerebro, de ingenio u otras actividades para agilizar la memoria?

¿Has leído recientemente sobre asuntos locales, nacionales e internacionales?

Haz crucigramas o resuelve juegos como el Sudoku. Existen muchos juegos para desarrollar la memoria o retos en diferentes idiomas.

Lumosity ([www.lumosity.com](http://www.lumosity.com)): Lumosity es una popular aplicación de entrenamiento cerebral que ofrece una variedad de juegos y ejercicios diseñados para mejorar la memoria, la atención y otras habilidades cognitivas.

Peak ([www.peak.net](http://www.peak.net)): Peak es otra aplicación de entrenamiento cerebral que proporciona ejercicios para mejorar el rendimiento mental en áreas como la memoria, el lenguaje y la resolución de problemas.

Elevate ([www.elevateapp.com](http://www.elevateapp.com)): Elevate es una aplicación que ofrece juegos y ejercicios para mejorar habilidades cognitivas, como la lectura, la escritura, la matemática y la comprensión auditiva.



### 3.4 Aplicar un proceso de coaching en la dimensión de bienestar intelectual

Aplicar un proceso de coaching en la dimensión de bienestar intelectual se enfoca en ayudar a los individuos a desarrollar y optimizar sus habilidades cognitivas, promoviendo su crecimiento intelectual y satisfacción en el ámbito del conocimiento y la mente.

Este proceso es altamente personalizado, adaptándose a las necesidades y objetivos individuales del cliente, y puede variar en duración y frecuencia según cada caso. El coach actúa como guía y facilitador, apoyando al cliente en su camino hacia un mayor bienestar intelectual.

#### **Fase 1: Sesión inicial de descubrimiento**

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

Objetivo: Establecer una comprensión clara de las metas del cliente, su situación actual y desafíos específicos en el bienestar intelectual.

Actividades: Entrevista inicial, evaluación de metas, situación actual y áreas de mejora, identificación de creencias o patrones limitantes.

##### **Sesión 2:** Definición de objetivos y planificación

Objetivo: Establecer objetivos claros y un plan de acción.

Actividades: Definición de objetivos específicos, identificación de recursos, establecimiento de un plan de acción inicial.

#### **Fase 2: Desarrollo y crecimiento**

Sesiones intermedias (por ejemplo, sesiones 3 a 8)

Objetivo: Implementar el plan de acción, enfrentar desafíos, y desarrollar habilidades cognitivas y emocionales.

Actividades: Trabajo en áreas clave como pensamiento crítico y gestión del tiempo, exploración de nuevos aprendizajes, superación de creencias limitantes, fomento de una mentalidad de crecimiento y seguimiento continuo.



### **Fase 3: Sesión final y reflexión**

#### **Sesión 9:** Cierre y evaluación

Objetivo: Evaluar el progreso y los logros.

Actividades: Revisión de objetivos y plan de acción, discusión de logros y crecimiento, reflexión sobre aprendizajes y herramientas adquiridas, planificación para el mantenimiento del bienestar intelectual.

#### **Sesión 10:** Celebración y planificación futura

Objetivo: Celebrar logros y establecer una visión para el futuro.

Actividades: Celebración de hitos, discusión sobre mantenimiento y desarrollo continuo del bienestar intelectual, planificación para el aprendizaje futuro, establecimiento de objetivos a largo plazo.

## Referencias

Csíkszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Reino Unido: Harper & Row.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Estados Unidos: Ballantine Books.

Erikson, E. H. (1998). *El ciclo de la vida completado: Una revisión ampliada*. Argentina: Editora Médica Panamericana.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Reino Unido: Harper & Brothers.

Rock, D. (2009). *Your Brain at Work: Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long*. Estados Unidos: HarperBusiness.

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

Rodríguez, E., Chernicoff, L., Jiménez, A., Labra, D., & Barkovich, M. (2019). *Educación desde el bienestar. Competencias socioemocionales para el aula y la vida*. México: McGraw-Hill Interamericana.

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.