

*Esther Casals, coach*

## **“Las personas que realizan este tipo de proceso suelen experimentar cambios muy profundos y muy significativos”**



**Esther Casals** es especialista en coaching transpersonal y deportivo, una disciplina en la que se pretende lograr más consciencia y cambios reales y profundos en la persona y que ahora también forma parte de los beneficios sociales dirigidos a las personas que trabajamos en Xilema. “Va más allá de lograr metas, va de llegar a las partes más profundas del ser y conectar”, nos comenta.

Hablamos con Esther de su trabajo, de estas sesiones personalizadas y de todos los beneficios y cambios que aporta.

### **¿En qué consiste el coaching transpersonal?**

El coaching transpersonal es un método de acompañamiento donde tiene en cuenta un enfoque más íntegro de la persona. Va más allá de lograr metas, va de llegar a las partes más profundas del ser y conectar.

Lo que se pretende con este tipo de proceso es que la persona viva y actúe desde la parte más consciente y responsable de ella misma, por lo que las emociones son un eje principal e importante dentro del trabajo del coaching transpersonal.

### **¿A quién se dirige?**

Va dirigido a todas las personas que están disponibles a revisarse internamente, personas que quieran vivir de manera más coherente consigo misma. Es importante que exista un mínimo de consciencia y compromiso personal, ya que el proceso requiere de responsabilidad, apertura y ganas de mirar hacia dentro para generar cambios reales.

### **¿Cuáles son sus beneficios?**

Algunos de los beneficios del coaching transpersonal es que sientes un autoconocimiento más profundo de ti, de quién eres realmente, sin expectativas, sin etiquetas, sin roles.

Sientes mayor claridad y consciencia en ti lo cual facilita la conexión con el propósito personal y lo que realmente da sentido a tu vida. Mayor gestión emocional, aprendes a reconocer, aceptar y transformar tus emociones y esto te lleva a sentir mucha fortaleza en ti.

Ayuda a identificar y desbloquear creencias limitantes y patrones mentales que nos impiden avanzar, crecer y vivir con mayor paz.

### **¿Y qué es el acompañamiento emocional y deportivo?**

El acompañamiento emocional y deportivo es un proceso que intercala sesiones de reflexión (silla-silla, preguntas reflexivas) con sesiones de deporte, de cuerpo.

Esta parte, la deportiva, refuerza y complementa positivamente el desarrollo del proceso. De lo que se trata en estas sesiones es, entre otras cosas, desbloquear emociones que tenemos enquistadas o nos cuesta expresar. Son sesiones de dinámicas de conexiones emocional.

Este método también ayuda a redescubrir tu potencial interior y usarlo con valentía, a establecer nuevos hábitos, a aceptar nuestro cuerpo y también entrenamientos como descarga mental.

Son adaptadas a cada persona, dependiendo tanto de su nivel físico como de su estado emocional en el que está, así como la demanda y objetivo de la misma persona dentro de su propio proceso.

### **¿En qué consisten las sesiones?**

Las sesiones consisten en trabajar aquello que venimos reflexionando dentro de su proceso y profundizar desde el cuerpo aquellas emociones más relevantes donde requiere poner mayor foco.

Las sesiones son personalizadas, y lo que hago es crear una serie de dinámicas donde la persona conecte con la emoción, la pueda sentir y desde ahí reflexionar poner claridad y transformar.

### **¿En qué casos recomendarías realizar un proceso de coach transpersonal o de acompañamiento emocional y deportivo?**

Ambos procesos son transformadores. Por mi experiencia, y por lo que he podido observar, es que cuando se integra la parte de conexión corporal, el proceso se vuelve mucho más completo e integrador. Trabajar las emociones a través del cuerpo no solo “pone más tierra”, sino que ayuda a bajar al cuerpo todo lo que se trabaja a nivel mental o emocional, lo cual aporta mayor claridad, presencia y consciencia real.

El cuerpo guarda memoria emocional, y al trabajar también desde ahí, se liberan bloqueos, se afianza la confianza y se genera una transformación más sólida y coherente.

### **¿Dónde se realizan las sesiones?**

Las sesiones se realizan en Antsoain.

### **¿Qué cambios o mejoras perciben las personas que realizan un proceso así?**

Las personas que realizan este tipo de proceso suelen experimentar cambios muy profundos y muy significativos. Se sorprenden de una manera muy positiva de su propia persona al conectar con su fuerza interna y verdadera autenticidad.

Sienten mucha descarga y liberación interna.

Lo que detecto y me devuelven con mucha frecuencia es que se sienten personas mucho más honestas, por el hecho de haberse sincerado y conectado consigo mismas reconociendo las partes más oscuras de una misma.

Observo que la manera y las intenciones que tienen a raíz de hacer estos procesos son desde el amor, desde la parte sana y que se enfrentan con mucha fuerza valentía a la hora de tomar decisiones.

*Área Comunicación  
Verano 2025*