


Testimonios de Coaching en el Área de Salud

 Proyecto de Coaching y Salud: “Evidencias y Futuro de la Intervención del Coaching en Salud”. Laura Ortiz, coach ACC por ICF, Ana Lafuente, miembro de ICF España, Marta Ibáñez, Cristina López, Teresa Gómez Baidés y María Becerril, coaches PCC por ICF

Estudio de investigación de la intervención del coaching en personas con objetivos de salud.

Lo primero es la Salud. La importancia de sentirse sano es algo de lo que se tiene conciencia desde que se tiene uso de razón.

En nuestro medio occidental se ha creado un extenso entramado sanitario (público y privado) que se ocupa de resolver los problemas de

salud, pero aún así nuestra sociedad del progreso aloja una alta proporción de personas que presentan dificultades a la hora de mantenerse sanos o libres de dolor.

Muchos de los hábitos personales de nuestra sociedad sumados a otras circunstancias genéticas, ambientales, etc., desencadenan el cansancio, el agotamiento, el estrés, la depresión, la ansiedad y el desarrollo de otras enfermedades crónicas.

El Coaching de Salud, ofrece un acercamiento integral para alcanzar el potencial máximo en el objetivo de salud de cada persona con intervenciones basadas en el diálogo y la acción (en nutrición, ejercicio o el desarrollo de hábitos saludables, etc.) ^{(1), (2), (3)}

Los **componentes del Proyecto de Coaching y Salud sobre Evidencias y Futuro de la Intervención del Coaching en Salud** está celebrando una serie de encuentros en formato de mesas redondas con los diferentes actores del mundo sanitario, con el fin de detectar los campos de actuación que puede tener el Coaching en distintas áreas como la Atención Primaria y hospitalaria.

El objetivo principal de esta **Mesa Redonda** fue detectar qué necesidades puede cubrir la intervención del Coaching en el proceso salud-enfermedad en distintas áreas como la adherencia del paciente al tratamiento, adquisición de hábitos saludables preventivos y modificación de hábitos poco saludables, el componente emocional en salud, la comunicación efectiva entre médico-paciente, o la gestión de equipos médicos.



01 MÉTRICAS DE COACHING DE SALUD

MÉTRICA 1	Autoconsciencia ¿De qué te has dado cuenta durante el proceso de coaching?
MÉTRICA 2	Autocontrol ¿Cómo ha evolucionado tu conocimiento/gestión emocional?
MÉTRICA 3	Nuevas habilidades/Nuevos hábitos de vida ¿Qué hábitos de vida/salud tienes ahora que no tenías?
MÉTRICA 4	Absentismo laboral ¿Cómo ha impactado en tu trabajo?
MÉTRICA 5	Adherencia a la medicación ¿Cómo gestionas tu patología crónica: controles, medicación, tratamiento, etc., u objetivo de salud: dieta, ejercicio, etc.?
MÉTRICA 6	Satisfacción vital ¿Cómo valoras después del proceso tu satisfacción vital?
MÉTRICA 7	Duración del proceso ¿Has hablado con otras personas sobre tu proceso? Cuántas sesiones fueron necesarias?

La primera mesa redonda se celebró el 17 de noviembre de 2016. Todos los asistentes habían vivido en primera persona un proceso de Coaching de salud. Medir en forma correcta el impacto de los procesos de Coaching de Salud es uno de los desafíos más importantes para sacar conclusiones sobre su utilidad. Se realizó una dinámica donde se pasaron preguntas en tarjetas para que pudieran compartir sus experiencias sobre las que concluir los valores percibidos, actitudes y cambio de hábitos de los coachees y valorar conclusiones para aportar mejoras a la salud y a todos los agentes implicados en su cuidado.

A continuación, se exponen los testimonios de 7 coachees en base a estas métricas:

■ **Métrica 1. Autoconsciencia.**

¿De qué te has dado cuenta durante el proceso de coaching?

- **Coachee A.** *Me he dado cuenta de que no siempre hay que ponerse en lo peor, sino vivir las situaciones conforme vayan llegando e ir las solucionando. Y que siempre hay salida aunque veas muy oscuro el camino.*
- **Coachee B.** *De no tener miedo a ser yo misma, y a decir las cosas*

con respeto y con educación pero decir las. Del “no pasa nada”.

“He aprendido que hay salida siempre”; “a no tener miedo de ser yo misma”; “autocontrol”; “a incorporar la gratitud a mi vida”; “yo soy antes y después del proceso”; “a ser positivo y no ponerme en lo peor porque siempre hay salida”.

■ **Métrica 2. Autocontrol.**

¿Cómo ha evolucionado tu conocimiento/gestión emocional?

- **Coachee A.** *Gratitud: pensar: “Esto me está pasando por algo, puedo aprender algo por esto”. Soy antes y después del proceso. Eso me hace sentir mejor a nivel de salud.*
- **Coachee B.** *Antes lloraba por todo. Me he hecho fuerte, siento que puedo hacerme cargo de la situación. Siento que la gente me respeta más ahora.*
- **Coachee C.** *He aprendido a ser humana, a tener sentimientos y expresarlos. He aprendido a ser asertiva, a decir que no todo está bien; y he aprendido que cuando lo hago no pasa nada.*

“Esta situación me está pasando por algo”; “ya no lloro”; “puedo expresar mis sentimientos aunque incomode a los demás, es lo mejor que puedo hacer por mí”; “he aprendido a controlar mis emociones para que no me desborden”; “he aprendido a expresar mis emociones menos positivas y compartir lo que siento”; “no me he hecho mala, me he hecho fuerte”.

■ **Métrica 3. Nuevas habilidades/ Nuevos hábitos de vida.**

¿Qué habilidades de salud has adquirido /¿Qué hábitos de vida tienes ahora que no tenías?

- **Coachee A.** *Aprendí la importancia de hacer la compra, y cuidar así la alimentación.*
- **Coachee B.** *Alimentarme de manera más saludable en mi contexto real. Y saber incorporar ejercicio físico en*



mi contexto real también. Y recalco lo de “a mi vida real”, sino no lo puedo mantener en el tiempo. Sentirme acompañada con un seguimiento semanal era una motivación en la adquisición de ese cambio de hábitos. Cuidarme y estar bien de salud es lo mejor que puedo hacer por mi misma, no desde la esclavitud, es algo que elijo porque es lo mejor que puedo hacer por mí. Es un acto de amor.

- **Coachee C.** Sin hacer dieta perdí 7 kilos, comiendo bombones. Lo perdí sin ansiedad, y me siento a gusto con mi cuerpo. Trabajé las emociones a través de la mente y ahora estoy trabajando las emociones a través del cuerpo.

- **Coachee D.** Hábitos alimenticios: cuando vas a un endocrino tienes el médico con una mesa en medio. El coach es quien te acompaña, no te impone. Sentir que te están escuchando, no te están oyendo, es la clave del coaching.

■ Métrica 4. Absentismo laboral.

¿Cómo ha impactado en tu trabajo?

- **Coachee A.** Acababa de salir de un bullying, fue durante el proceso de coaching cuando tomé consciencia de lo que había pasado. Probablemente con un coach no hubiera llegado a la situación a la que llegué.

- **Coachee B.** Me di cuenta de que lo que quería era ser yo misma, ser feliz y que no me machacaran en el trabajo. Tuve resultados muy buenos en los siguientes dos años, la situación cambio 180°.

- **Coachee C.** Cambié de trabajo y empecé a tener salud.

■ Métrica 5. Adherencia a la medicación.



¿Cómo gestionas tu patología crónica: controles, medicación, tratamiento, etc., u objetivo de salud: dieta, ejercicio, etc.?

- **Coachee A.** Cuando hago ejercicios de relajación duermo mejor. Con el coaching me di cuenta de lo que tenía que hacer para dormir mejor. Me ayudó a darme cuenta de mi responsabilidad en mi salud y ver que cuando lo hacía funcionaba. Tomé consciencia de lo importante que eran determinados hábitos para dormir bien.

- **Coachee B.** El coaching me hizo ver que hay una parte mía y una parte que son las circunstancias. En el momento en el que tomas el control, la situación sigue igual pero todo cambia.

- **Coachee C.** Descubrí lo que tenía en el sótano, lo ordené y lo ventilé. Pude ver lo que tenía allí. Eso me ayudó al perdón y a la gratitud.

- **Coachee D.** Aprendí que mis emociones tienen repercusión en el cuerpo. Escuché a mi cuerpo y me

di cuenta de que, a veces, como por otras razones que no son hambre. En mi caso es el aburrimiento mal gestionado lo que tiene un impacto en mi manera de alimentarme. Me llevo mal con el tiempo en blanco y tiene un impacto en mi alimentación.

- **Coachee E.** Cuando te conoces a ti mismo, gestionas las emociones. En mi experiencia son las emociones fuertes lo que lleva a que el cuerpo enferme.

“He aprendido que las emociones tienen un impacto en mi cuerpo y tratando la parte emocional ha mejorado la parte física”; “cambiar la mirada de las cosas me ha permitido tener un mejor trabajo”; “el coaching me ha ayudado a tomar distancia y ver que hay más opciones”

■ Métrica 6. Satisfacción vital.

(indicador de calidad de vida en estudios de salud).

¿Cómo valoras después del proceso tu satisfacción vital?

- **Coachee A.** Me enseñó a tenerme en cuenta a mí. Era muy sensible

El coaching de salud aparece como nueva tendencia dentro de la promoción y educación sanitarias, tendente a lograr el empoderamiento y autocontrol de pacientes con enfermedades crónicas.



y todos los problemas me acen-
tuaban el insomnio. A los proble-
mas verlos más pequeños dormía
mejor y tenía más satisfacción de
vivir que es lo que se necesita.

■ Métrica 7. Duración del proceso.

¿Has hablado con otras personas
sobre tu proceso? ¿Cuántas
sesiones fueron necesarias?

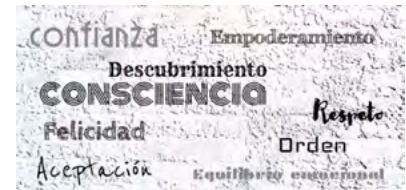
- **Coachee B.** *Lo hablé con muchas
personas menos con mi marido. La
duración del proceso fue 4-5 meses
con sesiones semanales. Me ayudó
mucho hacer un resumen antes de la
siguiente sesión. Tenía un cuaderno
e iba apuntando lo que me venía.
Después resumía y previo a la sesión
enviaba a mi coach un documento
resumen (unas preguntas que siem-
pre son las mismas: “pre-sesión”).*
- **Coachee C.** *He hablado con bas-
tante naturalidad de mis procesos
de coaching. Un proceso duró 4
meses al principio cada semana
y luego cada dos. El otro proceso
cada semana durante 6 meses. Lo
he comentado con amigos, con mi
familia no tanto. Con el segundo
proceso que era más fácil de expli-
carlo hacia fuera lo comenté más.
Con el primero no lo hablé mucho
con mi familia pensando que se
iban a preocupar. No sabía ni por
dónde empezar a contarlo.*

- **Coachee D.** *Con alguna amiga o
en alguna circunstancia sí. Pero
con mi marido y mis hijos no, por-
que no lo entienden, y van a pen-
sar que estoy loca.*
- **Coachee E.** *Yo lo conté y me reba-
tían, ¿pero es un psicólogo? Fueron
5 sesiones y me pareció la mejor
medicina.*
- **Coachee F.** *6-7 meses, al principio
una vez a la semana, luego fuimos
distanciándolo un poco.*
- **Coachee G.** *Fue un proceso cerrado
4 sesiones cada diez días y una de
sesión de revisión un mes después.
No lo comenté porque hay gente
que no entiende estas cosas. Con
alguna amiga sí lo he comentado.*
- **Coachee H.** *He comentado “mi an-
tes” y “mi después”, y los demás han
podido ver mi cambio. Decía “me voy
al coach”, me miraban raro pero lue-
go han visto mi transformación. Mi
marido me esperaba a la salida del
hospital y me decía: “Pareces otra”.
Salía llena de energía positiva. Me
sorprendió que la respuesta está en
nosotros mismos. El coach nos ayuda
a descubrirnos pero no sois magos, la
responsabilidad está en nosotros.*
- **Coachee I.** *El coaching no saca
nada que tú no tengas. No es nada*

que no tengas, simplemente es que
lo uses. No son los problemas es
como lo afrontas.

“En la medida en que me implicaba
los resultados eran mejores”

■ Si tuvieras que elegir una palabra
para expresar en que te ha ayuda-
do el Coaching, ¿cuál sería?



El coaching de salud aparece como
nueva tendencia dentro de la promo-
ción y educación sanitarias, tendiente
a lograr el empoderamiento y auto-
control de pacientes con enfermeda-
des crónicas. El Coaching de salud
potencia la capacitación personal
para conseguir “pacientes activos”
[“clientes activos”], responsables de
su salud y de su cuidado. 🍌

📧 proyectosalud@icfespana.com

Bibliografía:

- (1) Vale MJ, Jelinek MV, Best JD, et al. **Coaching patients On Achieving Cardiovascular Health (COACH): A Multi-center Randomized Trial in Patients With Coronary Heart Disease.** Arch Intern Med. 2003;163(22):2775-2783.
- (2) David H. Thom. et al. **Impact of Peer Health Coaching on Glycemic Control in Low-Income Patients With Diabetes: A Randomized Controlled Trial.** Ann Fam Med March/April 2013 vol. 11 n°. 2 137-144°.
- (3) Bennett HD, Coleman EA, Parry C, Bodenheimer T, Chen EH. **Health coaching for patients with chronic illness.** Fam Pract Manag 2010;17(5):24-29.
- (4) Gimenez Sanchez, J. (2016) **Coaching nutricional para la pérdida de peso Nutritional coaching for weight loss.** Nutrición Hospitalaria Nutr Hosp 2016;33(1):135-147.

El Coaching de Salud, ofrece un acercamiento integral para alcanzar
el potencial máximo en el objetivo de salud de cada persona con
intervenciones basadas en el diálogo y la acción.