

Coaching Magazine

INTERNATIONAL

Dossier

Health Coaching

El Coaching de la Salud ofrece un conjunto de experiencias, de aprendizaje y de opciones diseñadas específicamente para promover hábitos saludables.

Coaching Ejecutivo

Coaching individual para ejecutivos: ¡Ni muleta, ni privilegio!

El coaching individual permite trabajar sobre situaciones específicas y enfocar mejor las necesidades determinadas de cada ejecutivo

Coaching Empresarial

La intuición, un valor en alza

Cuando la inteligencia consciente no resuelve, incubamos la contribución intuitiva...

Perspectiva

¿Directivo o No-Directivo? ¿es esta la cuestión?

Creo que la mejor estrategia cuando nos enfrentamos a una situación nueva, o diferente, es asumir que no lo sabemos todo.

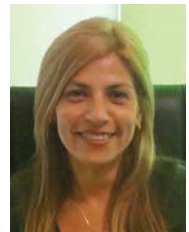
Entrevista

Robert Dilts

Creatividad y Liderazgo para construir un mundo mejor

Health Coaching

El Coaching de la Salud es una profesión emergente que actualmente se encuentra muy difundida en USA, en Australia y está comenzando a desarrollarse en algunos países de Europa, con la iniciativa de reconocidas Universidades como Duke, centros de salud, asociaciones de coaches profesionales y coaches particulares que han comenzado a compartir la visión de que es posible entrenar la salud y el bienestar de las personas.



Por Claudia Castellanos

Lic. en Psicopedagogía, Master en Admón. de Empresas y RR.HH. Coach certificada por The Richardson Co. (USA) y EPNL & Coaching (Argentina). Autora del CD "Coaching para el Camino" y directora de Latinoaching.

El propósito del Coaching de Salud es el de acompañar a las personas a encontrar o recuperar el poder para realizar los cambios -medicamentamente supervisados- de su forma de vida, que manifiesten el mejor uso de las propias capacidades curativas naturales, para tener salud, comer más sano, ejercitarse más, eliminar el estrés, administrar el peso, hacer cambios en su vida, o cultivar simplemente la salud y el bienestar.

Muchos de los hábitos adquiridos en el ritmo y tipo de vida actual, son causa de malestar, tensión, cansancio, difi-

cultades, agotamiento, estrés e incluso muchas enfermedades crónicas.

El Coaching Salud ofrece un conjunto de experiencias de aprendizaje y de opciones diseñadas específicamente para promover hábitos saludables, la relajación, vitalidad y bienestar, sobre un plan de acción basado en metas, creando estrategias de logro, siguiendo el progreso y el trabajo con cualquier área problemática en la que se desee comenzar a restaurar la salud.

Muchas organizaciones en Australia utilizan la combinación de técnicas de Coaching de Salud con otras de prevención

de enfermedades crónicas y la autogestión (CCPSM) modelos como el Flinders y el modelo de Stanford de manejo personal de la salud. Estos modelos son complementarios y el uso de modelos múltiples puede mejorar la eficacia de la intervención.

El Coaching de Salud puede mejorar la gestión de los pacientes de sus enfermedades crónicas y puede facilitar la reducción del riesgo de los factores nocivos del estilo de vida, así como mejorar la salud y el bienestar en general.

El Coaching de Salud se realiza en forma individual o en pequeños grupos, en persona, por teléfono o a través de medios electrónicos.

ORIGEN

Las raíces del Coaching de Salud se iniciaron con psicólogos en el tratamiento de personas adictas al alcohol. A principios de 1990, el Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo realizó un estudio que comparaba varios métodos de tratamiento para la adicción al alcohol. Entre ellos: la terapia cognitiva conductual, un enfoque de programa de doce pasos, similar al de Alcohólicos Anónimos, y la entrevista motivacional.

Los resultados demostraron que, aunque todos fueron igual de eficaces, la entrevista motivacional es más rentable y más oportuna para alcanzar los resultados deseados.

Debido al éxito de este proyecto y otros, los investigadores han estado muy interesados en utilizar este enfoque y el estudio de cómo su uso puede afectar el cambio de comportamiento de salud de las personas con condiciones crónicas.

Es muy probable que los estudios continúen en este campo ya que este es un enfoque relativamente nuevo para muchos proveedores de atención médica.

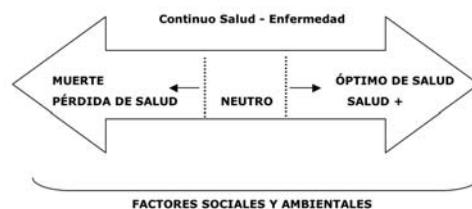
Salud.

La salud es definida por la Constitución de 1996 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), -el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial-, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

En el área de la medicina, la salud se define comúnmente como la capacidad de un organismo de responder eficientemente a los desafíos y eficaz de restaurar y sostener un "estado de balance," conocido como homeostasis.

La salud y la enfermedad son parte integral de la vi-

da, del proceso biológico y de las interacciones medioambientales y sociales. Generalmente, se entiende a la enfermedad como una entidad opuesta a la salud, cuyo "efecto negativo" es consecuencia de una alteración o desarmonización a cualquier nivel (corporal, mental, emocional, espiritual, etc.) del estado fisiológico y/o morfológico considerados como normales. La salud y la enfermedad forman un continuo, cuyos extremos son el óptimo de salud y la muerte (situaciones extremas), además entre la zona neutra y los extremos hay diferentes grados de pérdida de salud y de salud positiva por eso se considera el concepto de salud como algo dinámico.



Bienestar es un estado que depende del contexto y de la situación, que comprende aspectos básicos para una buena vida: libertad y capacidad de elección, salud y bienestar corporal, buenas relaciones sociales, seguridad y tranquilidad de espíritu.

El coaching es una forma particular de comunicación entre dos o más personas que tiene el propósito de facilitar el logro de metas superiores.

En la relación de coaching el cliente (persona, equipo u organización) declara y establece los objetivos que quiere alcanzar y el coach acompaña y facilita el logro de esos resultados, mostrando nuevas posibilidades conducentes a ampliar la visión actual del coachee de su situación y su "realidad".

Desde una observación diferente es posible la generación de acciones diferentes y como consecuencia de ello, la obtención de los resultados que el cliente se compromete a lograr y no está logrando.

En el proceso de coaching el coachee es responsable de su propio desarrollo, es decir, conserva el poder de establecer sus metas, elegir sus acciones y hacer aquellos cambios que quiere hacer.

El coach tiene la misión de observar, escuchar, indagar, mostrar brechas posibles, proponer nuevas interpretaciones de los hechos, sin proporcionar consejos ni soluciones.

COACHING Y SALUD

Desde el Coaching es posible entender que el estado de salud actual de una persona es un resultado, e interpretar el peso, el nivel de colesterol, los síntomas



de estrés, etc., como un resultado fuertemente asociado a las propias acciones de la persona (coachee) y que las mismas se hallan también fuertemente asociadas al tipo particular de observador que la persona es de su propia salud y bienestar.

El Coaching Salud proporciona la oportunidad de alcanzar mejores resultados para llevar una vida saludable y desarrollar bienestar a partir de ampliar la visión del

sona que permite alcanzar su potencial máximo en las áreas de la nutrición, de la actividad física, el desarrollo de hábitos saludables y/o de la salud emocional, espiritual, etc.

ÁREAS DE ABORDAJE DEL COACHING SALUD

Los dominios desde los cuales se aborda el proceso de Coaching de Salud coinciden con las áreas de traba-



coachee de sus posibilidades de acción, es decir, de su poder para actuar de manera diferente y obtener resultados diferentes. Esto implica comúnmente informarse más, buscar alternativas, compartir necesidades, aprender.

El coach de salud acompaña el proceso de curación del cliente facilitando que se convierta en responsable de sus propios cuidados y se comprometa en el cambio y mantenimiento de los hábitos saludables que lo conducirán a disfrutar de una vida más plena y del mejor estado de salud posible.

El Coaching Salud también proporciona a las personas la oportunidad de dejar de ser sólo un “paciente pasivo”, para utilizar el poder de hacer cambios que afecten positivamente su salud y bienestar.

El coach de la salud no reemplaza en ninguna circunstancia al profesional médico que realiza el seguimiento de la persona. De ninguna manera concebimos la posibilidad de trabajar en Coaching Salud, con independencia del profesional médico responsable del tratamiento médico, sea éste de medicina alopática y/u homeopática, como tampoco de cualquiera de los especialistas de la salud que durante el proceso de coaching se interconsulten (como ejemplo: médicos nutricionistas, endocrinólogos, psiquiatras, deportólogos, etc.)

El Coaching Salud es un acercamiento integral a la per-

jo de la medicina integrativa: cuerpo y actividad física; espiritualidad y desarrollo personal; relaciones; entorno y medio ambiente; nutrición; conexión mente cuerpo; etc.

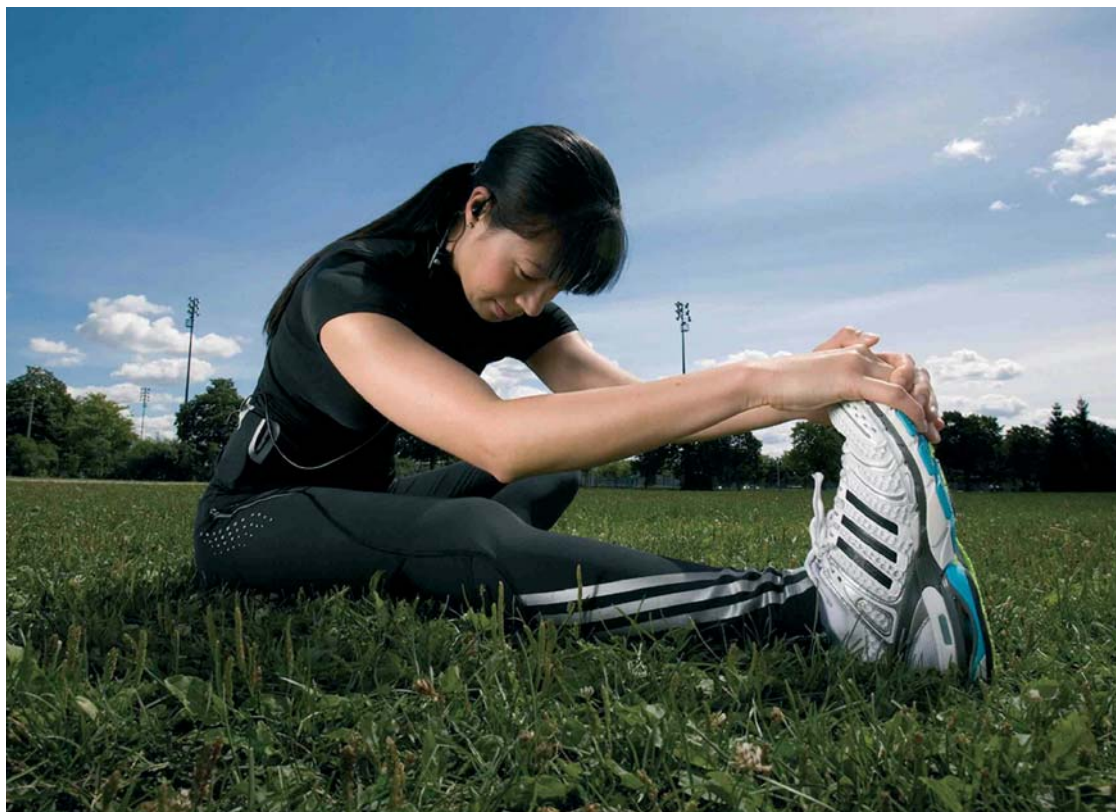
La curación de una enfermedad se facilita tomando conciencia de todo aquello que nos da poder o nos lo quita y escuchando los mensajes –a veces simbólicos– que el cuerpo nos envía.

Las personas son responsables de la creación de su estado de salud y pueden participar activamente en la curación de su ser emocional, psíquico, físico y espiritual. La curación exige acción.

Dependiendo del estado de ánimo de una persona, se puede observar cómo se estrecha o se expande el horizonte de posibilidades de curación y bienestar. Emociones como el amor, la aceptación, la alegría u optimismo, la esperanza, la confianza, la inspiración, el perdón, constituyen fuerzas que actúan positivamente en los procesos de curación, mientras que el miedo, el enojo, la culpa, la falta de autoestima, el resentimiento, suelen constituir obstáculos y tener repercusiones negativas en la salud.

En la actualidad, tanto la salud como su pérdida están estrechamente relacionados con:





cluyó una revisión y validación de enfoques e intervenciones para mejorar la participación de los pacientes, la activación, la salud relacionados con la facilitación del cambio de conducta, enfermedades auto-apoyo a la atención, y la adhesión al tratamiento.

Con base en esta investigación, un programa de certificación profesional se desarrolló posteriormente y puesto a prueba en el Estado de Minnesota en 2004. El programa ha sido adoptado ampliamente por enfermeras y otros profesionales de la salud que prestan servicios en los planes de salud, sistemas de salud, etc.

El estilo de vida: ciertas conductas insanas como:

- Consumo de drogas.
- Sedentarismo.
- Consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y en hidratos de carbono.
- Conducción peligrosa o temeraria.

La adopción de conductas positivas de salud de las personas, sus grupos y comunidades., etc.

EVIDENCIAS.

Teniendo en cuenta el imperativo de la aplicación de intervenciones basadas en evidencia en el cuidado de la salud, ha habido un creciente debate sobre la formación de Coaching de Salud y numerosas certificaciones basadas en "life coaching" o modelos de la psicología popular.

Como una alternativa a los enfoques basados en "life Coaching", en el año 2003 el Health Sciences Institute comenzó a trabajar con las partes interesadas de la atención de salud de EE.UU. y las asociaciones para definir y validar las competencias básicas centrales para los profesionales de la salud que ofrecen entrenamiento y Coaching de Salud y auto-apoyo a los pacientes.

El esfuerzo fue guiado por las recomendaciones sobre las competencias de trabajo del Instituto de Medicina y la Organización Mundial de la Salud. También in-

Consultado sobre el tema, el Dr. Pablo De Caso (Médico Clínico y especialista en Reumatología de Argentina), comenta:

"Cuando transitaba mi profesión comencé a notar que los pacientes tenían necesidades para las cuales la universidad no me había preparado. Desde que me recibí allá por el año 1994, aprendí muchos nombres de enfermedades, cómo diagnosticarlas, cómo tratarlas (cuando podíamos), nombres difíciles como Waterhouse friedrichsen , o enfermedad de Hashimoto , para describir una enfermedad muy común que afecta la glándula tiroides. Entonces mi mapa mental quedo ocupado casi en su totalidad con estas enfermedades. Al comenzar con mucho entusiasmo mi profesión en principio como medico internista o más conocido como medico clínico, más me gustaba conocer y diagnosticar enfermedades raras (...). Dado que me apasionaban las enfermedades autoinmunes (las que nos autoprovocados) realicé mi segunda especialización en reumatología, y ahí fue donde comencé a sentirme incompleto en mi formación. Tenia delante de mí a personas con mucho sufrimiento, dado que la mayoría de las enfermedades reumáticas son crónicas, con una gran carga emocional, que deambulaban por múltiples especialidades sin obtener muchas veces resultados satisfactorios -porque cuanto más se focaliza (especializa) el médico, más se aleja del ser humano que tiene enfrente. Y pasa a ver un ojo, un pulmón, un corazón



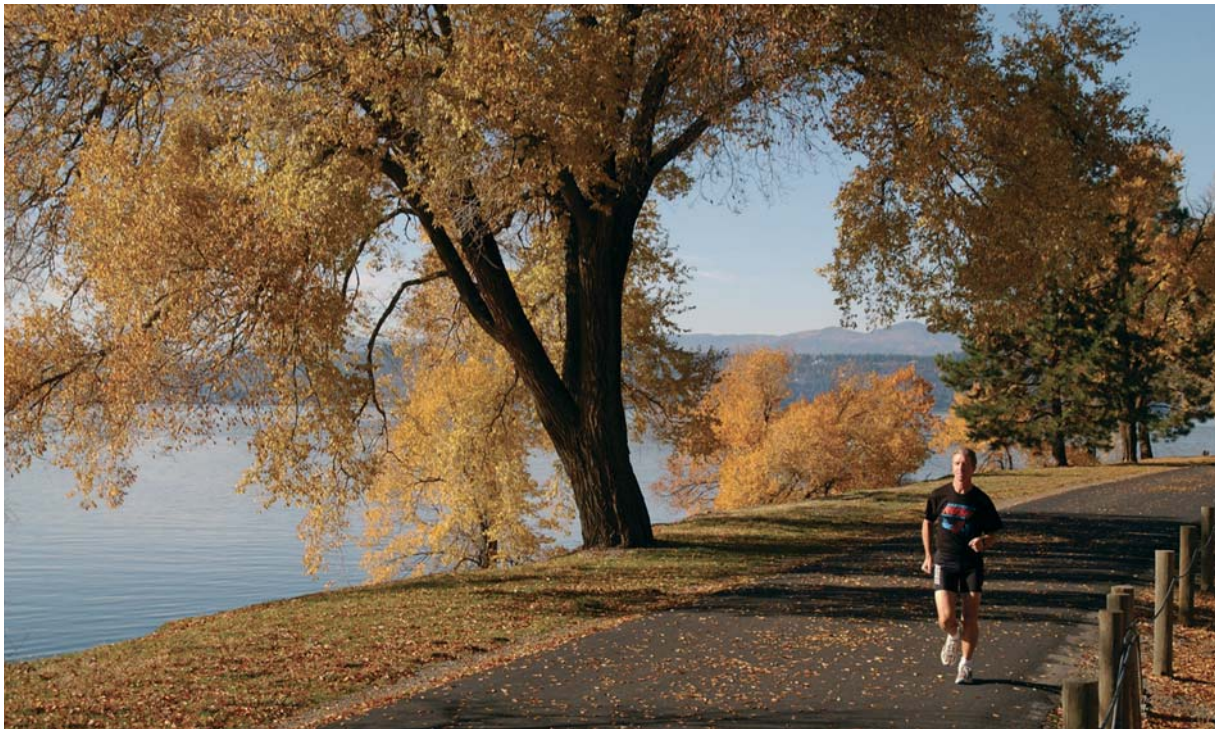
(un músculo que late), una vesícula y así todos los componentes del cuerpo humano.

Entre tanta gente insatisfecha y ante la falta de conocimientos para abordar en forma más integral a los pacientes, tuve la fortuna de cruzarme con el coaching y comprender muchas cosas, especialmente de mi persona y de mis queridos pacientes.

Este camino de Médico-Coach me ha permitido observar de una manera muy distinta a mis pacientes y

Tanto la salud como la enfermedad, si bien pueden manifestarse solamente –al menos en una primera instancia- en uno sólo de estos dominios (por ejemplo el cuerpo), no corresponden exclusivamente al mismo, sino que deben ser abordados desde los demás dominios atendiendo a las mutuas relaciones de influencia que se dan.

Durante mucho tiempo la medicina ha atendido a las



me ha dado los mejores resultados que jamás hubiera visto antes. Muchas personas que con tan sólo 3 a 4 sesiones de coaching han cambiado su rol, su forma de transitar la vida, la salud, generando cambios permanentes en su forma de ser, han cambiado su accionar, dicen: si puedo/si quiero.

Creo que a los médicos nos hace falta enfocarnos más en la salud que en las enfermedades y en todas las conexiones existentes entre el cuerpo, la mente y emociones del paciente, sus creencias, entorno, relaciones, etc. para acompañarlo en su recuperación de modo integrativo”.

CONCLUSIONES

Para el desarrollo de procesos de Coaching Salud se considera a la persona una totalidad, en cuya particular integración de dominios se encuentran los posibles puntos de partida que permiten acompañarla en el camino de recuperar su estado de salud o simplemente elevar su bienestar.

personas con una mirada parcial, muy compenetrada en los síntomas evidentes en el cuerpo y desconociendo la poderosa influencia de las emociones, lenguaje, creencias espirituales, etc. en la generación y aparición de tal sintomatología.

También ha propiciado el desarrollo de pacientes pasivos en sus procesos de curación, todo lo cual ha proporcionado resultados parciales, poco sustentables, nuevos malestares y síntomas, confusión, y ha privado a la persona de la posibilidad de utilizar activamente su propio poder sanador.

Coaching salud toma a la persona como el protagonista principal de su proceso de curación y lo motiva a comprometerse en el cambio de todas aquellas conductas nocivas, y a mantener bajo su responsabilidad su cuidado por el bien propio y de los suyos.

Actualmente se está aceptando que el Coaching de Salud es una alternativa valiosa para ayudar a todas aquellas personas que no han alcanzado aún la capacidad para mantenerse en el más completo estado de bie-

