



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

El coaching para el bienestar físico

En su libro *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, **Seligman (2011)** explora cómo el bienestar físico, junto con otras dimensiones como el bienestar emocional y el bienestar social, contribuye a una vida más plena y satisfactoria. Enfatiza la importancia de cultivar una vida que no solo esté libre de enfermedades, sino que también promueva la vitalidad y la salud física a través de hábitos y estilos de vida saludables.

Un óptimo bienestar físico conlleva una serie de beneficios significativos para la calidad de vida de una persona. Esto incluye mayor energía y vitalidad, la capacidad de realizar actividades diarias con facilidad, menor probabilidad de enfermedades crónicas, mejor salud mental y emocional, sueño de mayor calidad y longevidad. Cuando el cuerpo está en su mejor estado, se crea un círculo virtuoso que contribuye a una vida más activa, satisfactoria y plena, permitiendo a las personas disfrutar de sus actividades cotidianas y alcanzar sus objetivos personales con mayor facilidad.



La promoción de la salud es un enfoque más amplio que implica educar a las personas sobre cómo tomar decisiones saludables en su vida diaria. Esto incluye la toma de decisiones informadas sobre dieta, actividad física, sueño y otros aspectos relacionados con el bienestar. La promoción de la salud busca empoderar a las personas para que tomen el control de su propia salud y adopten un enfoque proactivo para prevenir enfermedades y promover el bienestar general.

Los hábitos alimenticios saludables ayudan a mantener la energía y vitalidad a lo largo del día. La alimentación es crucial para la salud y, sin duda, elegir adecuadamente lo que comemos debe ser una prioridad. Necesitamos estar informados sobre el efecto que la comida que ingerimos tiene en nuestro bienestar físico. Una alimentación saludable contribuye a una buena salud física y mental, ya que previene enfermedades del corazón, diabetes, obesidad y distintos tipos de cánceres (Rath, 2013). La mala alimentación es uno de los nueve factores que explican el 90% de los infartos y parece relacionarse con el 30% de los distintos tipos de cáncer. Se recomienda una dieta variada, rica en frutas y verduras, y baja en grasas animales. Asimismo, la actividad física reporta beneficios tangibles como la salud cardiovascular y la producción de endorfinas que contribuyen directamente al bienestar emocional. El descanso adecuado permite la reparación del sistema nervioso y el adecuado metabolismo de los nutrientes, entre otras funciones de vital importancia.

La dimensión de bienestar físico se refiere al estado general de salud y funcionamiento del cuerpo de un individuo. Incluye aspectos como la salud física, la aptitud, la alimentación, el descanso y la prevención de enfermedades.



Esta dimensión del bienestar es fundamental para el funcionamiento óptimo de una persona y tiene un impacto significativo en la salud del individuo y la sociedad en su conjunto.

Estar activos todos los días nos ayuda a mantenernos sanos y a sentirnos bien.



5.2 Bienestar físico desde la perspectiva de la psicología positiva

Investigadores enfocados en el bienestar emocional y la felicidad han destacado implicaciones indirectas para el bienestar físico al abordar el estrés, las emociones positivas y la percepción general de la salud.

Csíkszentmihályi (1990) es reconocido por su concepto de “*flujo*”, un estado de completa inmersión en una actividad. Experimentar el flujo puede contribuir al bienestar y la satisfacción, reduciendo el estrés y mejorando la concentración, lo que a su vez tiene beneficios físicos.

Ben-Shahar (2007), centrado principalmente en la psicología de la felicidad, sugiere que el bienestar emocional puede influir positivamente en la salud física, donde el estrés reducido y una mentalidad positiva favorecen el bienestar físico.

Fredrickson (2009), en su estudio sobre emociones positivas, afirma que estas pueden relacionarse con la salud física, vinculando las emociones positivas con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y una mejor salud general.



5.3 Bienestar físico a través del coaching

Según **Csíkszentmihályi** en su libro *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, el coaching juega un papel crucial en ayudar a las personas a identificar metas significativas relacionadas con el bienestar físico y superar obstáculos hacia estas metas.

Csíkszentmihályi (1990) explica que el coaching ayuda a los individuos a conectarse con sus valores y motivaciones intrínsecas, estableciendo metas realistas y significativas. Además, proporciona apoyo, estrategias y responsabilidad para superar obstáculos y mantener el impulso, facilitando una mejora sostenible del bienestar físico.



5.4 La interconexión entre la alimentación, ejercicio físico y el descanso

Un balance óptimo para el funcionamiento corporal se logra combinando de manera adecuada tres elementos clave:

- **Alimentación:** Fuente de energía que provee al cuerpo los nutrientes y la energía necesarios a través de una dieta equilibrada, manteniendo las funciones vitales y el funcionamiento de los órganos.

Pollan (2008) resalta la importancia de una alimentación equilibrada y cómo nuestras elecciones alimenticias impactan nuestra salud y bienestar. Promueve consumir alimentos reales y naturales, enfatizando la importancia de preferir alimentos frescos y minimizar la ingesta de procesados y ultraprocesados.

“No comas nada que tu bisabuela no reconocería como comida” (**Pollan, 2008, p. 1**).

Pollan (2013) argumenta que las dietas tradicionales, como la mediterránea o la japonesa, basadas en alimentos frescos y una variedad de ingredientes naturales, son más saludables en comparación con las dietas occidentales ricas en alimentos procesados y azúcares añadidos.

“Las dietas ricas en alimentos industriales y pobres en alimentos reales no solo son malas para la salud, sino que también degradan la experiencia culinaria, nos desconectan del mundo natural y dañan nuestros bolsillos” (**Pollan, 2013, p. 89**).

El ejercicio físico es esencial para el uso adecuado de la energía obtenida de los alimentos. Durante la actividad física, los músculos trabajan y queman calorías, contribuyendo al mantenimiento de un peso saludable y mejorando la fuerza y la resistencia.

Ratey (2008) destaca cómo el ejercicio físico beneficia no solo al cuerpo, sino también a la salud mental y cognitiva.



Presenta evidencia científica que demuestra que el ejercicio mejora la condición física y tiene un impacto positivo en la función cerebral, incluyendo la memoria, el aprendizaje y el estado de ánimo.

“El ejercicio es realmente para el cerebro, no para el cuerpo. Lo que es bueno para el corazón, resulta ser genial para el cerebro” (Ratey, 2008, p. 4).

Ratey también explora cómo el ejercicio puede ser una herramienta efectiva en el tratamiento de trastornos como la depresión, la ansiedad y el TDAH, al liberar neurotransmisores y promover un equilibrio químico en el cerebro.

“El ejercicio puede ser una medicina poderosa para muchas enfermedades neurológicas. No podemos cambiar nuestros genes, pero podemos influir en cómo afectan a nuestra salud a través del ejercicio” (Ratey, 2008, p. 214).

El descanso apropiado es esencial para permitir que el cuerpo se recupere y se repare. Durante el sueño y los períodos de descanso, el cuerpo realiza procesos importantes de recuperación y regeneración celular.

Walker (2017) profundiza en la importancia del sueño adecuado para la salud física y mental, presentando pruebas científicas convincentes de que el sueño es esencial para una amplia gama de funciones cognitivas, incluyendo la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y la creatividad.

“El sueño, por tanto, ofrece una solución excepcionalmente eficiente y efectiva a la vida moderna, que a menudo gira en torno a la búsqueda de un rendimiento de élite, el estado de ánimo y la salud. Pero solo si respetamos y priorizamos la oportunidad” (Walker, 2017, p. 16).

Walker advierte sobre los peligros de la privación crónica de sueño, relacionándola con un mayor riesgo de enfermedades como diabetes, obesidad, depresión y deterioro cognitivo.

“La privación crónica de sueño no solo nos hace más susceptibles a enfermedades, sino que también acorta nuestra esperanza de vida” (Walker, 2017, p. 27).

Además de estos elementos, la adopción de estilos de conducta saludable es fundamental. Esto implica adoptar hábitos y comportamientos que promuevan la salud, como evitar el tabaco y el exceso de alcohol, practicar una buena higiene y gestionar el estrés de manera efectiva.

¿Cómo mejorar nuestro bienestar físico? (preguntas y recursos)

Área	Para considerar	Recursos
<p>Nutrición</p>	<p>¿Tienes acceso a comida fresca y saludable?</p> <p>¿Te es posible comer en casa para poder controlar mejor lo que ingresas a tu cuerpo?</p> <p>¿Has mejorado tu dieta poniéndote adecuadas metas para cambios pequeños cada día de la semana o mes?</p>	<p>Averigua si hay lugares donde vendan alimentos y puedas conseguir comida sana a precio justo.</p> <p>Consulta sitios seguros de alimentación saludable.</p> <p>Si necesitas ayuda, consulta a nutriólogos que puedan darte ayuda y soporte.</p> <p>Si necesitas bajar de peso o dejar de comer en exceso, investiga acerca de grupos de autoayuda como TOPS u Overeaters Anonymous.</p> <p>Tal vez quieras utilizar herramientas como http://www.myfitnesspal.com, ya también disponible en español, para que te ayude a monitorear tu progreso.</p>
<p>Actividad física</p>	<p>¿Haces ejercicio físico con regularidad?</p> <p>¿Has probado hacer cambios para aumentar tu actividad física, como estacionarte más lejos cuando vas a las tiendas o ir por las escaleras en lugar de usar el ascensor o la escalera mecánica?</p> <p>¿Sabes cuál es tu índice de masa corporal, y has empezado a establecer metas, un día a la vez?</p>	<p>Ve al gimnasio o a un club o centro deportivo, o a la alberca local.</p> <p>Busca en revistas de salud o deportes algunos ejercicios que puedas hacer en casa.</p> <p>Busca también recursos gratuitos como YouTube, y aprende a hacer yoga u otros ejercicios.</p> <p>Tal vez quieras utilizar herramientas como http://www.myfitnesspal.com, ya también disponible en español, para que te ayude a monitorear su progreso.</p>

Área	Para considerar	Recursos
<p>Sueño</p>	<p>En lo posible, ¿estás durmiendo entre 7 y 8 horas cada noche?</p> <p>¿Duermes durante toda la noche o despiertas y ya no puedes dormir?</p>	<p>Pocas horas antes de ir a dormir, evita hacer ejercicio o “enchufarte” (mirar televisión u otros dispositivos).</p> <p>Evita las comidas abundantes antes de ir a dormir.</p> <p>Trata de manejar tu rutina para disponer de suficiente tiempo para descansar y dormir.</p> <p>Reduce el consumo de cafeína.</p> <p>Explora los consejos sobre la salud y el sueño en Gente Saludable 2020 (https://www.healthypeople.gov/2020/topics-objectives/topic/sleep-health?topicid=38, disponible solo en inglés), Clínica Mayo (http://www.mayoclinic.com/health/sleep/HQ01387, disponible solo en inglés), y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.</p>
<p>Medicina preventiva</p>	<p>¿Vas al médico, dentista u otro profesional de la salud para recibir atención y hacer controles de rutina?</p> <p>¿Sabes cómo verificar tu presión arterial, el ancho de tu cintura y el nivel de azúcar en la sangre para prevenir condiciones crónicas como</p>	<p>Conversa sobre el cuidado preventivo con tu médico, dentista u otro profesional de la salud.</p> <p>Visita tu centro de salud pública local y/o busca el centro más cercano en Internet.</p> <p>Tal vez quieras consultar con un profesional médico de salud integral (holística) o ir a las ferias de salud comunitarias.</p>



5.4 La interconexión entre la alimentación, ejercicio físico y el descanso

Esta estructura ofrece una visión general de cómo organizar un proceso de acompañamiento de coaching enfocado en el bienestar físico. La duración del proceso y la frecuencia de las sesiones se definen de mutuo acuerdo entre el coachee y el coach.

Sesiones de coaching para el bienestar físico

Sesión 1: Evaluación y metas

Presentación: Establecimiento de un ambiente de confianza.

Temas: Evaluación de la situación actual de bienestar físico, definición de metas SMART y establecimiento de expectativas para el proceso de coaching.

Descubrimientos del coachee desde el ser.

Plan de acción del coaching desde el hacer.

Compromisos del coachee.

Sesión 2: Alimentación saludable

Presentación: Exploración de la importancia de una alimentación equilibrada.

Temas: Planificación de comidas saludables, identificación de hábitos alimenticios y estrategias para mejorar la dieta.

Descubrimientos del coachee desde el ser.

Plan de acción del coaching desde el hacer.

Compromisos del coachee.

Sesión 3: Actividad física y ejercicio

Revisión: Compromisos de la sesión anterior.

Presentación: Beneficios del ejercicio para el bienestar físico.

Temas: Creación de un plan de ejercicios personalizado, superación de barreras para la actividad física y motivación para el ejercicio.

Descubrimientos del coachee desde el ser.

Plan de acción del coaching desde el hacer.

Compromisos del coachee.



Sesión 4: Descanso y manejo del estrés

Revisión: Compromisos de la sesión anterior.

Presentación: Impacto del sueño y la gestión del estrés en el bienestar físico.

Temas: Desarrollo de rutinas de sueño saludables, técnicas de relajación y reducción del estrés.

Descubrimientos del coachee desde el ser.

Plan de acción del coaching desde el hacer.

Compromisos del coachee.

Sesión 5: Mantenimiento y seguimiento

Revisión: Compromisos de la sesión anterior.

Presentación: Importancia de mantener hábitos saludables a largo plazo.

Temas: Estrategias para mantener la motivación, superar recaídas y establecer un plan de seguimiento.

Descubrimientos del coachee desde el ser.

Plan de acción del coaching desde el hacer.

Compromisos del coachee.

Cierre y recursos adicionales en cada sesión

Cierre y celebración

Celebra los logros del coachee y evalúa el progreso.

Temas: Reflexión sobre el viaje hacia el bienestar físico y cómo continuar avanzando.

Recursos Adicionales: Proporcionar al coachee una lista de recursos, como libros, aplicaciones y sitios web relacionados con el bienestar físico y el coaching.

Feedback y evaluación

Recopilar comentarios del coachee sobre el proceso y ofrecer la oportunidad de evaluar la efectividad del coaching.

Conclusión

Resumir los principales aprendizajes y destacar la importancia de mantener un enfoque de bienestar físico a lo largo de la vida.

Referencias

Ben-Shahar, T. (2007). *Happier: Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment*. Estados Unidos: McGraw-Hill.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Estados Unidos: Harper & Row.

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-Notch Research Reveals the Upward Spiral That Will Change Your Life*. Reino Unido: Harmony.

Pollan, M. (2008). *In Defense of Food: An Eater's Manifesto*. Estados Unidos: Penguin Press.

Pollan, M. (2013). *Cooked: A Natural History of Transformation*. Estados Unidos: Penguin Books.

Ratey, J. J. (2008). *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. Estados Unidos: Little, Brown and Company.

Rath, T. (2013). *Eat, move, sleep: How small choices lead to big changes*. Estados Unidos: Missionday, LLC.

Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4), 100-106.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Estados Unidos: Scribner.

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.