



La coach Yolanda Peña acompaña a personas con cáncer

MAYA BALANYA

COACHING

Los «entrenadores personales» de pacientes

Los profesionales de la salud son conscientes de la importancia de este método de entrenamiento personal para reforzar su práctica clínica

ANDRÉS CASTAÑO

El coaching es un método de acompañamiento para mejorar el rendimiento y la vida de las personas y que ayuda al desarrollo de la persona. Tiene sus orígenes en los entrenadores deportivos y personales y es bastante reciente, si comprobamos que la primera edición en inglés de «Coaching», de John Withmore, obra de referencia para entender esta metodología, data de 1992. Este método mejora la comunicación, ayuda a enfocarse en el ahora y en el futuro, a fijar objetivos y lograr metas, y puede incluso complementar a la psicoterapia.

Formación

Aunque el coaching se ha aplicado sobre todo al ámbito empresarial (liderazgo, habilidades directivas, cambio cultural, negociación y visión de negocio), también son notables sus beneficios en el ámbito social, educativo y de la salud. En este área, Susana Alonso, directora de la escuela de Coaching Dialógico del IDDI, detectó a través de un estudio basado en 150 entrevistas a médicos una serie de carencias en este co-



Núria Roura, coach nutricional

ABC

CONECTAR
LA CLAVE ESTÁ
EN ENCONTRAR
LA FORTALEZA
QUE TIENE
CADA PERSONA

lectivo. Y es que si bien «tenemos los mejores profesionales de sanidad, formados a nivel técnico, en el ámbito de la salud también se necesita ese acompañamiento para mejorar su práctica clínica en la relación con sus pacientes». Alonso estuvo investigando junto a la psicóloga Pilar Revuelta. «La formación está enfocada en la comunicación y en habilidades de relación con los pacientes; en la adherencia a los tratamientos, los pacientes no siguen los tratamientos hay que huir del paternalismo y generar corresponsabilidad; en la capacidad de gestionar equipos, colaboraciones; o la desmotivación de los profesionales por no sentirse valorados o bien pagados, necesitan conectar con su vocación y autenticidad».

Nutrición

Núria Roura dio un cambio a su vida hace más de tres años. Trabajaba en el ámbito audiovisual, sensible al vegetarianismo, quiso abrir un restaurante, pero finalmente se formó en Health Coaching por el Insitute for Integrative Nutrition de Nueva York y desde hace dos años ejerce de «coach» nutricional. Su experiencia personal con la anorexia le ha servido para ayudar a otros y asesora a restaurantes y empresas de alimentación ecológica. Roura tiene claro que comemos demasiados alimentos que son veneno. El 9 de noviembre, publica «Detox SEN (Saludable Energética Nutritiva)». Para estar sanos por dentro y bellos por fuera».

Cáncer

Yolanda Peña es coach personal y de salud, formada en la escuela madrileña D'Arte. Estudió tres años de Medicina, por lo que se desenvuelve bien en el ámbito médico. Según el problema con el que vienen sus clientes, adapta su metodología para conseguir conectar con fortalezas y poner el foco en lo que no funciona para hacer que funcione. Colaboró con una ONG que asesoraba a padres con hijos con cáncer. Su hijo pequeño tuvo un cáncer linfático y ella mismo sufrió otro de mama. Así que tiene la sensibilidad para acompañar a otros con esa enfermedad. Utiliza la PNL (Programación NeuroLingüística), mindfulness o el Coaching Sistémico.