

SENTIRSE BIEN

El 'coaching' y la programación neurolingüística constituyen dos caminos directos para alcanzar los objetivos personales que cada uno se proponga

LA HOJA DE RUTA

MARTA D. RIEZU
Barcelona

Cuando se tiene ganas, no se tiene dinero. Cuando se tiene dinero, no se tiene tiempo. Cuando se tiene tiempo, fallan las ganas. Siempre falta una pieza clave en el puzzle de los objetivos por consumir. La rutina empuja, y falta tiempo para pensar en esas cosas cuando hay que levantarse a las seis, dejar la comida hecha, llevar a los niños al colegio, cumplir con la jornada laboral, sacar una casa adelante y además ser un perfecto amigo y la pareja ideal. Sin embargo, el precio que pagar es altísimo. Ignorar la propia razón de ser o, peor aún, carecer de motivación desemboca tarde o temprano en un cruel despertar en el que uno abre los ojos mientras se pregunta: "Pero ¿qué estoy haciendo?".

Diez pistas que permiten reconocer a un buen 'coach'

- Motiva y tiene paciencia
- Se ciñe a los objetivos del cliente
- Establece un plan de acción claro y realista
- Ayuda a descubrir cómo se es (no cómo se cree ser)
- Tiene recursos
- Habla de los conceptos de nosotros y nuestro
- Induce al razonamiento antes de la acción
- No pone límites al rendimiento o a la mejora
- Respeto muy estrictamente la confidencialidad
- No pretende convencer de valores contrarios al cliente

co, existen principios, valores, convicciones y herramientas específicas que finalmente conducen al éxito, entendiéndose por éxito el triunfo de la coherencia con los propios deseos. El *coach*, sobre todo, ayudará al cliente a formularse las preguntas adecuadas para articular el problema de modo útil y cuestionará los razonamientos del *coachee* de modo constructivo. Será motivador y convincente. Le pedirá que sea realista en todo momento. Finalmente, requerirá a su cliente que, una vez logrados los objetivos, se oriente por siempre más en sus convicciones, se mantenga sólido y honesto.

Estos conceptos aparentemente abstractos son, en realidad, fácilmente resumibles: el *coaching* ayuda a disfrutar de la vida y a sentirse realizado. Muchos de los *coachs* son psicólogos, aunque no todos. No serlo no les desacredita, del mismo modo que serlo no asegura



El coach hace de espejo objetivo del cliente en el que ver tanto sus virtudes



El coaching es un proceso interactivo en el que se busca el camino más eficaz para lograr los objetivos

El *coach* es la figura que ayuda a encontrar respuestas de ese tipo; el *coaching* es, pues, el proceso que dicho profesional pone en práctica. La palabra inglesa significa entrenar (también preparar, instruir) y define ese proceso interactivo en el que se busca el camino más eficaz para alcanzar los objetivos fijados usando los recursos y habilidades del cliente, el *coachee*. Como los entrenadores en el deporte, el *coach* redirecciona y moviliza hacia el éxito. Cuando esas metodologías se aplican a particulares, se habla de *life coaching*.

El proceso del *coaching* se divide en cinco puntos. El primero, básico, debe ser establecer el objetivo, qué se desea conseguir. El segundo consiste en ser conscientes de la situación actual, del punto de

El 'coach' ayuda al cliente a formularse las preguntas correctas para articular el problema

partida. Los recursos que se tienen para lograr el objetivo son la tercera clave; la cuarta es actuar con constancia y coherencia. La quinta y última evalúa los resultados.

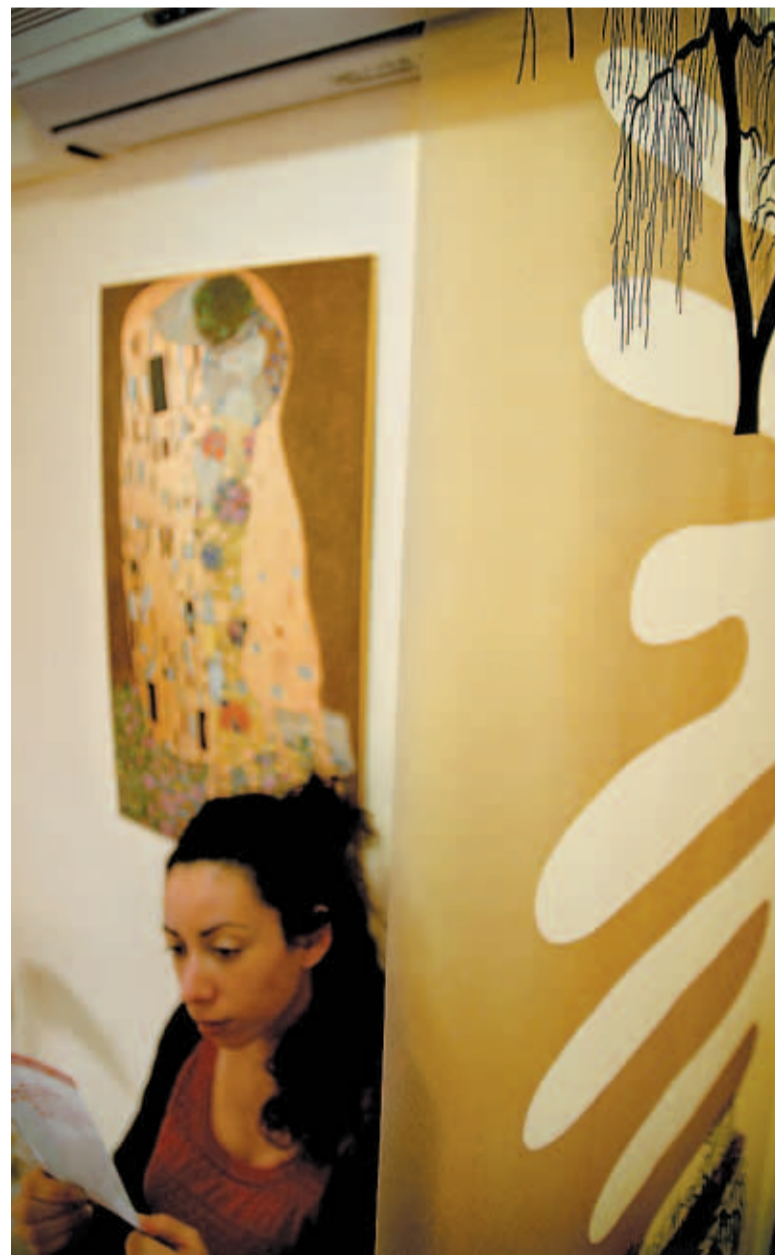
En todas las etapas, la flexibilidad es clave: se pueden reconsiderar los objetivos, modificar la conducta hasta que sea de nuevo correcta, replantearse las propias habilidades...

A pesar de que cada caso es úni-

resultados óptimos. Dado que todavía no existe una titulación universitaria, es recomendable establecer unos primeros contactos de tanteo (algunos *coachs* ofrecen una primera visita breve gratuita) antes de elegir al profesional.

Hay que tener claro qué no va a hacer un *coach* por su *coachee*. No va a hacer los objetivos del cliente en su lugar, ni le venderá ningún paraíso idílico. Le hará de espejo objetivo en el que ver sus virtudes y carencias.

Cada persona tiene en su interior la fortaleza necesaria para afrontar su vida; sin embargo, en el camino, las motivaciones se pierden o se estancan. No hacen falta grandes motivos para recurrir a un *coach*: dejar de fumar, cambiar de trabajo, superar la timidez, lanzar-



Cada persona tiene en su interior la fortaleza para afrontar su vida



como sus carencias

FOTOS: XAVIER CERVERA



La PNL ahonda en la relación que se da entre la mente y el lenguaje

se a montar un negocio, un embarazo, un divorcio o mejorar el rendimiento profesional son algunos ejemplos que ilustran la variedad de ámbitos en los que se desea consejo. Cada sesión de *coaching* (básicamente, diálogos) dura de 30 a 60 minutos. El *coachee* debe mostrarse honesto y abierto, dando *feedback* a su *coach* para abordar de una manera más efectiva los objetivos acordados.

El *coaching* y la programación neurolingüística (PNL) van estrechamente ligados. La PNL es una de las herramientas básicas –la mejor, argumentan muchos profesionales– para lograr un asesoramiento óptimo, un buen *coaching*. La PNL ahonda en la relación fundamental que se da entre la mente y el lenguaje que se utiliza; con uno

La programación neurolingüística es una herramienta básica para lograr un asesoramiento óptimo

mismo (intrapersonal: cuando se habla para sí) y con los demás (interpersonal). La PNL profundiza en la importancia capital de esto respecto al comportamiento, las emociones, las creencias y la propia identidad. Con una buena programación del propio lenguaje, el pensamiento se reordena y la experiencia se organiza mejor. La actitud óptima, explica José Martín, de IRCO, es de “curiosidad, experi-

mentación y flexibilidad. Se busca modelar comportamientos específicos, agudizando los sentidos y las habilidades verbales y no verbales”. No hay que olvidar que el lenguaje del cuerpo (postura, gestos, contacto visual) es más importante que el tono de voz, y este, a menudo, más importante que las palabras.

Si toda conducta humana se basa en plantillas de pensamiento, la PNL busca sobre todo sistematizar modelos positivos para que esa conducta sea copiada por el cliente en pos de resultados. Es un medio de autoconocimiento y evolución personal y permite reprogramar actitudes. Una buena comprensión de los propios procesos mentales da como resultado un mejor desarrollo individual.●

Direcciones

IRCO

Paral·lel, 52-54 entr. 4.ª
tel. 93-443-15-71 Barcelona
(www.irco-pnl.com)

Institut Gestalt

Verdi, 94 bajos
tel. 93-237-28-15 Barcelona
(www.institutgestalt.com)

www.coaching-barcelona.com
(primera consulta gratuita)

www.mproactiva.com
(especializados en *coaching*
para la mujer)

www.olacoach.com
(portal informativo de *coaching*)

NUTRICIÓN

La cena, el punto clave



ANA JIMÉNEZ

Una cena equilibrada ayuda a dormir bien y a no engordar

MAGDA CARLAS
Barcelona

Uno de los puntos conflictivos de nuestros hábitos dietéticos es, sin duda, la cena. Cenamos tarde, demasiado y a menudo mal. Seguramente la incidencia de sobrepeso que hay en este país se reduciría de una forma notable simplemente cambiando un poco esta última comida del día.

En teoría ya se sabe que la cena, puesto que es la antesala del descanso nocturno, debe ser digestiva, suave, moderadamente energética, complementaria del resto del menú diario y favorecedora de un sueño reparador. Se sabe también que la fórmula de verdura o sopa de verduras, o puré de verduras o ensalada como primero; y pescado o huevo, o carne de ave cocinados con poca grasa como segundos con un postre a base de lácteos o fruta es, en general, la cena más recomendable para todos.

Pero no siempre la teoría se convierte en práctica. Frecuentemente, la planificación dietética no existe, especialmente cuando no hay niños, y las cenas son ágapes caóticos que causan no sólo kilos de más sino noches muy indigestas. Y no es extraño. Tras una jornada laboral, empezar a especular sobre la salud de la cena cuando la nevera ofrece un aspecto desolador y son más de las nueve de la noche es un panorama poco relajante que provoca la improvisación culinaria más diversa.

Para que dicha improvisación no nos cause problemas, sobre todo si ya tenemos una edad, puede ser muy útil seguir los siguientes consejos:

1. Si optamos por la gran ensalada (seguramente de bolsita), procuremos condimentarla con una cucharada sopera de aceite por persona, incluir en ella alimentos proteicos poco grasos como son quesos magros, atún, huevo duro o embutidos magros en dosis razonables y evitemos convertirla en un cajón de sastre megalórico como muchas veces pasa.

2. Si se trata de la pizza precocinada de turno, procuremos al menos que sea de calidad, tomar una ración muy moderada,

no más de 120-150 g (puede ser una media ración) y acompañarla de una ensalada verde. Si en casa no hay nada de vegetal fresco, los espárragos en conserva, que casi siempre tenemos, serán una buena ayuda que añadirá fibra y saciedad.

Si no nos queda más remedio que optar por el bocadillo, al menos que se trate de pan integral (no más de 60 g), untado con buen aceite de oliva y relleno de queso no demasiado graso, jamón, huevo o atún. Como siempre, el complemento vegetal puede hacer maravillas.

3. Si la anarquía es total y sólo nos queda el picoteo desenfrenado, pensemos que la fruta, el yogur, el queso poco graso, los frutos secos e incluso el pollo frío del día anterior son ingredientes más recomendables que las patatas fritas, las galletitas, los snacks y los embutidos a voluntad. Los cereales de desayuno son otro recurso poco nocturno, pero útil en estos casos. Antes de arrasar, relajémonos y bebamos un gran vaso de agua con gas o incluso de refresco sin azúcar.

El secreto está, en definitiva, en que sea cual sea la cena improvisada, incluyamos siempre algún elemento vegetal, fresco o no fresco, en dosis generosas; que el postre sea a base de fruta o lácteos magros; y que seamos prudentes con la condimentación y con alimentos como los snacks, embutidos, quesos grasos, precocinados consistentes y la pastelería industrial.

Y también ayuda que tomemos una merienda o picoteo (bocadillo, fruta, etcétera) a media tarde para llegar a la cena con un apetito controlable.●

La sugerencia

Cena en frío

Una cena improvisada y sana puede ser un sandwich que prepararemos untando dos rebanadas de pan integral con queso cremoso poco graso, con unos 20-25 g de avellanas o almendras picadas que utilizaremos como relleno. Una pieza de fruta y un yogur completarán una cena que no va más allá de las 500-550 Cal y aporta dosis interesantes de fibra y vitamina E.