

# EL APORTE DEL COACHING A LA SALUD INTEGRAL



El *coaching*, como herramienta que facilita el logro de los objetivos personales, o incluso la identificación de esos objetivos cuando éstos no están claros, nos acerca a la salud, tanto individual como colectiva en todas sus dimensiones



**Por Melina Herrera**

El *coaching* como concepto comenzó a formarse en la antigua Grecia a partir de Sócrates (siglo V a.C.), filósofo y pensador, que utilizaba el método del dialogo para llegar al conocimiento. Sócrates, conversaba con sus discípulos y les hacía preguntas, a partir de las cuales sus discípulos sacaban el conocimiento que tenían dentro de sí mismos.

A este método le llamó Mayéutica (que en griego significa *partera*), lo cual simbolizaba que él ayudaba a “dar a luz” la verdad que existía en el interior de sus propios discípulos. Es un método inductivo que parte de la premisa de que cada ser tiene dentro de sí el conocimiento. La sabiduría de Sócrates no pasa por acumular conocimientos, sino por revisar los conocimientos que se tienen dentro y a partir de ahí construir nuevos conocimientos e ideas.

Desde el siglo V a.C. el *coaching* ha tenido al paso de la historia influencia del pensamiento de cada época, espe-

cialmente del pensamiento filosófico y de la interpretación de la realidad según cada momento histórico. Ha pasado mucha agua bajo el puente, para convertirse en lo que hoy conocemos como *coaching*, pero que guarda la esencia de la Mayéutica socrática.

Siguiendo a Talane Miedaner en su libro *Coaching para el éxito*, podemos definir al *coaching* como un proceso de entrenamiento personalizado con un asesor que guiará a la persona desde lo que es hoy hasta lo que desea ser. Es un proceso de guía, acompañamiento y estímulo para ir más allá de las propias limitaciones y alcanzar el máximo potencial.

Si pensamos en un atleta olímpico, por más que tenga muchas condiciones favorables y necesarias para ganar una medalla de oro, necesitará de alguien que le guíe, un coach, que lo entrenará para lograr su objetivo. Y así funciona en todas las áreas de la vida. Nuestros primeros coach de hecho son nuestros padres y madres, o las personas que nos crían, quienes sin saberlo, influyen en nuestras posibilidades futuras de ser seres plenos.

## Relación con la salud

Definir qué es estar sano nunca fue tarea fácil. Sin embargo, sin entrar a comentar definiciones formales de salud, podemos decir que hoy, siglo XXI, la salud no solo incluye aspectos biológicos, psicológicos y sociales contenidos ya en la definición de salud de la OMS de 1946 sino que involucra también aspectos espirituales y emocionales.

Los seres humanos somos complejos y para estar sanos integralmente, además de contar con un cuerpo y una mente que funcionen adecuadamente, precisamos desarrollar nuestros propósitos de vida, perseguir sueños, tener objetivos y alcanzarlos, desarrollar nuestra inteligencia emocional. Precisamos también vivir en una sociedad que nos potencie, que favorezca nuestro desarrollo pleno.

El *coaching*, como herramienta que facilita el logro de nuestros objetivos, o incluso la identificación de nuestros objetivos cuando éstos no están claros, nos acerca a la salud, tanto individual como colectiva en todas sus dimensiones.

Esto es quizá más fácil de ver si hablamos de promoción de la salud como estrategia, lo que implica el empoderamiento de las personas sobre su propia salud. En este campo, el *coaching* sirve a los efectos de alcan-

La autora es directora del Curso de Coaching en Organizaciones de Salud, Competencias de liderazgo, en ISALUD Uruguay. Es Certified Professional Coach International & NLP Practitioner por la Academia Americana de Coach y Máster en Administración de Empresas de Salud por la UM. Tiene un posgrado en Marketing por la Universidad de la República. Realizó una especialización en Gestión de Proyectos en el Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires y una diplomatura en Metodología de la Investigación y Promoción de Salud en el ISCHII.

zar objetivos de salud más clásicos. Es una herramienta eminentemente práctica que mediante un proceso de guía contribuye a empoderar a las personas para que logren salir de su zona de confort, modificar hábitos desde lo más profundo de sus componentes y sustituirlos por hábitos más saludables.

El *coaching* facilita que las personas se responsabilicen de su propia salud, se hagan cargo y abandonen la pasividad, puedan tomar decisiones que les acerquen a ser sanas desde el punto de vista más holístico. Por otra parte, para construir la salud colectiva el *coaching* es una herramienta poderosa, que aborda a la persona en todas sus dimensiones por lo cual el impacto es integral.

Un proceso de *coaching* con el objetivo de desarrollar la inteligencia emocional de una persona contribuirá entre otras cosas a disminuir los

niveles de violencia, y este efecto se multiplicará en la medida en que más individuos tengan acceso a este tipo de herramientas.


Todas las personas podemos sentir alguna vez enojo o ira intensa y lo que hagamos con esa emoción será determinante. Algunos canalizarán la ira mediante la violencia y otros recurrirán al control que posibilita una inteligencia emocional desarrollada, cualquiera sea el caso, influye en la salud colectiva de manera negativa o positiva.

Un proceso de *coaching* con el objeto de alcanzar ciertos objetivos profesionales en la vida de un individuo, contribuirá a que ese individuo en particular sea más pleno, y desarrolle su máximo potencial, lo cual en sí mismo lo hace más saludable, pero además, aporta también al entramado social, y a la salud colectiva.

Si pensamos en la crianza, el *coaching*,

ya sea a través de padres, madres y educadores, o trabajando con los propios niños y niñas, facilita una crianza consciente, saludable y no violenta que permite el desarrollo del máximo potencial de cada uno de los niños, respetando sus diferencias y contribuyendo a generar un clima de respeto y asertividad.

El *coaching* en la crianza es una poderosa herramienta para abordar problemas actuales de salud pública como el *bullying*, la violencia en las escuelas y en las familias, las adicciones, entre otras.

El *coaching* aborda el desarrollo humano integralmente y desde ese lugar, cuenta con un enorme poder para lograr cambios profundos que posibiliten una vida plena tanto en lo individual como en lo colectivo, por eso muchos creemos hoy que el *coaching* es una herramienta para cambiar el mundo. 



Atendiendo a las nuevas necesidades de la Comunidad, Fecliba propone espacios de formación continua con tecnología de punta a través del Campus Virtual ISS (Instituto Superior en Salud), generando posibilidades de capacitación profesional, independientemente de la localización geográfica y la administración del tiempo de los participantes implicados.

Además, Fecliba invita a los interesados en ampliar su oferta de formación profesional en el ámbito de la Salud, sumándose a esta nueva forma de educación en línea. Como beneficio se brindará asesoramiento y seguimiento continuo, garantizando una prestación de excelencia y calidad.



Visite nuestro Campus virtual y conozca nuestros servicios:

[cursos.fecliba.org.ar](https://cursos.fecliba.org.ar)