



El beneficio del **coaching** deportivo

LOS EXPERTOS EN **COACHING DEPORTIVO** FACILITAN QUE LAS PERSONAS QUE QUIERAN HACER DEPORTE HALLEN LA RESPUESTA A LA PREGUNTA "PARA QUÉ". EN EL MUNDO DE LA DIABETES, ESTA DISCIPLINA PUEDE TENER UNA GRAN CONTRIBUCIÓN.

N-Acción es una escuela de formación en coaching e inteligencia emocional. Una de sus fundadoras, Elena Fernández, tiene diabetes y colabora con FEDE. Así, por ejemplo, escribe desde estas mismas páginas sobre la faceta psicológica de la patología.

El coaching deportivo es de alto interés para el colectivo de pacientes, sobre todo teniendo en cuenta la gran importancia del deporte para tener la diabetes bajo control, y sabiendo también que lo que más falla es la motivación

para hacer actividad física. Este tipo de coaching no tiene nada que ver con las pautas de entrenamiento o actividad física que fija un entrenador. Un coach te da las herramientas y te motiva para comprometerte con el ejercicio físico.

"No somos entrenadores", afirma Aarón Jiménez, experto en psicología y coaching deportivo que forma parte del equipo de N-Acción.

"Si no nos gusta correr, podemos probar otra cosa. ¿Por qué no baile de salón?"

"Las personas con diabetes, como el resto de personas, tienen creencias limitantes. Tenemos miedo a lo desconocido. Si nos estamos mentalizando para hacer deporte, puede ser que nos asuste no saber cómo va a reaccionar nuestro cuerpo. Ese miedo es lo que impide que nos pongamos en marcha".

"¿Qué falla?", le preguntamos a Jiménez. "Debemos tomar conciencia. E intentar averiguar qué actividad física nos gusta. Si no nos gusta correr, podemos probar otra cosa. ¿Por qué no baile de salón? Si vas al gimnasio y haces pesas y bicicleta, y esas prácticas



no te convencen, ¿has probado a ir a la piscina? Para saber lo que nos gusta, tenemos que probar".

Si una actividad nos gusta, nos motivará. Y, a partir de ahí, ya podemos diseñar un plan de acción.

Para qué

El *por qué* una persona con diabetes hace deporte es una cuestión clave. "¿Qué motivo me empuja a hacer actividad física? La respuesta puede ser 'el médico me lo ha dicho' o 'me gusta'". Pero, según Aarón Jiménez, la pregunta más importante es el "para qué". "Es parecida a la pregunta del por qué, pero genera más introspección. '¿Qué busco de verdad, y para qué?'. Ante esta pregunta, es bueno tomar conciencia de que lo que perseguimos es que nuestra salud mejore".

Un coach deportivo tiene una parcela limitada de actuación. Su propósito es hacer que la persona piense, que se oriente a los objetivos que se quieren cumplir. Una persona puede desear hacer deporte, pero no sabe cómo ponerse en marcha. "Se trata de ayudar a la persona a reflexionar y a ganar confianza".

El coaching deportivo ayuda a las personas con diabetes a encontrar motivación para abandonar un estilo de vida sedentario



Manuel Férreo, Aarón Jiménez y Elena Fernández, de N-Acción.

La persona atendida por el coach deportivo debe colaborar e involucrarse en ese proceso. "Imaginemos una persona cuyo sedentarismo ha llevado a desarrollar la diabetes tipo 2. Esa persona puede tener pereza o sufrir una depresión. Nosotros tenemos que ser el resorte que esa persona busca. Sin embargo, para ello hace falta que la persona se vuelque y colabore". En resumen, el coaching puede ayudar a todas las personas, pero éstas tienen que tener la voluntad de buscar el cambio.

¿Cómo funciona un proceso de coaching?

Cada persona es distinta, así que cada proceso de coaching es diferente. Se articula en una serie de sesiones (unas ocho), que se pueden celebrar en una sala o frente a un café, y no hay un esquema fijo sobre cómo orientar este diálogo. "Hay personas cuyas percepciones y sentimientos hay que ir pelando como si se tratase de una cebolla, y otras personas te responden enseguida a la pregunta que estás planteando".

Uno de los conceptos clave es el miedo al futuro. "Muchas personas se paralizan por el miedo a lo que pueda pasar, y deben tomar conciencia de que precisamente se tienen que poner en acción para asegurarse de que las cosas salgan bien en el día de mañana".

N-Acción es dinámica en el ámbito del coaching. A destacar que organiza un máster de coaching general con 20 alumnos, para cuyas prácticas se buscan a personas, unas 80 al año, que deseen ayuda de forma gratuita. "Es una actividad con muchísimo éxito y, el que quiera, está invitado a unirse". ●

