

Material Imprimible

Curso Coaching nutricional

Módulo Coaching nutricional y emociones

Contenidos:

- Origen y definición de coaching físico y emocional
- Coaching nutricional: objetivos, papel del coach como agente de acompañamiento y de cambio, rol del paciente
- Emociones: características, gestión, pensamientos y acciones

Origen y definición de coaching físico y emocional

A veces a los profesionales de salud nos cuesta mucho identificar otros factores importantes en el trayecto del paciente más allá de la sanación física, el bienestar, el hecho de verse mejor o más delgado. Todo cambio conlleva también una serie de pensamientos y emociones que muchas veces juegan un rol muy importante en el tratamiento.

La ayuda interdisciplinaria del equipo terapéutico también colabora con el coaching nutricional evaluando diferentes factores: el área de nutrición va a indicar cuál es el mejor plan de alimentación para el paciente y lo guiará en plantear objetivos y estrategias útiles en cada caso y adecuados a cada uno.

El área psicológica es otro de los pilares, y si bien se trabajan las emociones y los pensamientos positivos y negativos desde el coaching, muchas veces también este tratamiento se complementa con la terapia tradicional a cargo de psicólogos. El médico clínico, por su parte, se ocupa del ámbito físico, es decir, se encarga de determinar por medio de estudios si el agente está sano en este campo.

Recuerden que estamos trabajando con pacientes de manera integral, por lo que si se desequilibra uno de los campos, es probable que también lo hagan los demás.

Además del nutricionista, el médico clínico y el psicólogo, muchas veces también se completa el equipo con la asistencia psiquiátrica. Sin embargo, debemos tener en cuenta que psiquiatría no significa enfermedades. Muchas veces tenemos la idea errónea que el psiquiatra es solo para aquellas personas que están enfermas, fueras de sí o que detectan otro tiempo de ayuda.

La medicación psiquiátrica es útil para controlar diversas emociones y sentimientos que, muchas veces, y depende del paciente, no se puede tratar en la terapia tradicional. Entonces el psiquiatra puede indicar, si lo considera, alguna medicación para, por ejemplo, calmar la ansiedad, y que de esa manera se pueda trabajar mejor con el paciente en los demás campus de la disciplina, ya que cuando las emociones están muy a flor de piel resulta muy difícil poder trabajar en los demás campos.

Por ejemplo, si desde el coaching nutricional estamos trabajado con un paciente que necesita calmar y controlar su ansiedad, nosotros trataremos de poder ver la meta de trabajar con estrategias para ayudarlo. Sin embargo, si esto no es factible, la medicación podría ayudar a mejorar su estado de ánimo y a partir de ello poder efectivizar y mantener el resto de los tratamientos.

Se sabe que la terminología **coaching** y sus primeros estudios iniciaron en los Estados Unidos, dentro de lo que se llamaba “deporte de élite”.

Fue el entrenador de tenis Timothy Gallwey quien se dio cuenta y resaltó que el mayor contrincante de sus deportistas eran solamente ellos mismos, y no los oponentes que estaban del otro lado de la red.

Por dicho motivo, Gallwey estudió y desarrolló muchas técnicas, y escribió libros sobre esta temática, en donde se basa en la importancia de la liberación de los bloqueos emocionales para poder hacer que cada uno de los jugadores puedan competir con él mismo y que pueda tener un mayor rendimiento no solo físico y deportivo, sino también emocional y personal.

El inglés John Whitmore fue un discípulo de Timothy Gallwey, y continuó con sus ideas y teorías, ya que unió algunas ideas sobre los deportistas y los empresarios, dado que trabajó también con el coaching ejecutivo sobre cómo mejorarse a sí mismo y, de esa manera, mejorar su labor en la empresa. Por ejemplo, mejorar las ventas de una empresa mejorando la propia autoestima. De esta manera, Whitmore empezó a darle otro giro a la terminología de coaching. En este caso, un coaching laboral y personal.

Es decir, Whitmore comenzó a darse cuenta que si nosotros no estamos bien o no nos sentimos bien con nosotros mismos, eso repercute, por ejemplo, en nuestro rendimiento laboral y también en la vida social.

Hoy en día tenemos muchas terminologías asociadas al coaching, pero todas siempre están destinadas a mejorar la vida personal.

Cuando hablamos del coaching personal sabemos que contiene una gran influencia positiva relacionada con la psicología humanística. Estas son diferentes ramas de la psicología que tienen su finalización en el bienestar y el autoconocimiento, por medio de tomar por propias cualidades positivas, virtudes, fortalezas que tenga nuestro paciente. Sobre este punto vamos a detenernos más adelante.

Existe el FODA, que son las fortalezas, las oportunidades, las debilidades y las amenazas. Las fortalezas y las debilidades son parte de la personalidad e infancias de cada uno que, con el pasar de los años, también se van desarrollando, es decir, que algunas se adquieren y otras se pueden perder. Esto tiene que ver un poco con la experiencia y la vida de cada

uno. Por otro lado existen algunos factores como las amenazas y las oportunidades, que no dependen de uno mismo, es decir, que muchas veces son factores externos los que hacen que se nos pongan palos en la rueda, como se dice, y que no nos permita avanzar hacia el logro de los objetivos. Pero como dijimos antes, estos factores son externos y no dependen de nosotros, por lo que, en caso de que quieran invadir nuestras acciones, debemos estar preparados con herramientas y estrategias.

En la actualidad, la idea es centrarse en la psicología positiva y humanista, viendo a la vida como algo bueno, como algo positivo, y también viéndonos a nosotros en ese plano, como seres fuertes que superan las adversidades, que están capacitados para más y que pueden desarrollarse y crecer espiritual y psíquicamente.

Por eso debemos replantearnos el sentido de la vida, los objetivos, lo que realmente importa, autosuperarse, mejorar nuestra personalidad, nuestra autoestima, el vínculo con el otro, los deseos, las opciones, la positividad en todas las áreas de la vida. De esto se trata, de conocer las influencias que tenemos nosotros mismos que, muchas veces, nos hacen pensar de una u otra manera.

El bienestar y el conocimiento son las bases de la psicología humanista, por eso debemos fomentar los pensamientos y experiencia positivas en todos los ámbitos de la vida para mejorar, así también, las fortalezas de cada uno de los pacientes.

Coaching nutricional

El **coaching nutricional** surge como una manera de complementar la psicología y la nutrición, y para ayudar a las personas a estar sanas no solo físicamente, sino emocionalmente.

Esto se hace mediante muchas técnicas que ya vamos a estudiar a lo largo del curso, pero que se basan en la observación, la escucha activa, la empatía y la comunicación entre el coach y el paciente, todo esto en calidad de poder alcanzar los objetivos planteados por ambos.

Estas metas pueden ser a corto, mediano o largo plazo y variadas, ya que se deben pensar en conjunto con el coach y el paciente. Asimismo, el paciente también determinará qué aspectos quiere cambiar de su vida y el coach será, simplemente, un instrumento para poder lograrlo.

Si estamos trabajando con un paciente que tiene una serie de atracones y muy seguidos, se puede empezar a pensar en la búsqueda de un patrón alimentario y emocional. Es

decir, si, por ejemplo, el paciente dice que tiene atracones cada vez que tiene un conflicto laboral o que se tiene que enfrentar a algún aspecto laboral.

Estas conductas asociadas a la comida también se unen a un patrón emocional. No obstante, no siempre los pacientes pueden identificarlo, no les es fácil hacerlo, pero cuando aparece y se puede determinar ese patrón, es mucho más fácil el accionar y establecer las pautas estratégicas.

El coach nutricional, por su lado, ayudará al paciente a poder desbloquear estos problemas asociados a la comida y a controlar patrones de conducta. Pero... ¿cuál es el origen del término “coach”?

Si nos basamos un poco en la historia, sabremos que estamos hablando de los siglos XV y XVI cuando en Europa empieza el auge de la psicología. En ese momento se empezaron a utilizar los primeros términos referidos a las acciones del ser humano y las consecuencias de sus actos, y también se empezó a hacer común el uso del carruaje y su comodidad, ya que estaba provisto de una suspensión que lo hacía ligeramente muy cómodo, sobre todo para viajar de zona a zona en Europa.

De esta manera comenzó la idea del carruaje como símbolo de excelencia. Se hablaba de los carruajes de Kocs, o “kocsi szekér”, en donde el término “kocsi” se utilizó en el alemán como “kutsche”, en el italiano como “cocchio”, y en español como coche.

El coche cumple así la función de transportar a las personas de un lado al otro, y este es el primer concepto que se usa en el coach, es decir, la idea de llevar a los pacientes con pensamientos positivos de un estadio mental al otro para mejorar su calidad de vida. O sea, el coach le permite al paciente ir desde donde está en este momento, y seguramente no quiere estar, hacia donde quiere llegar a estar, es decir, hasta la meta.

Lo que sí tenemos que tener en cuenta es que el coach es solo quien ayuda en ese viaje, o sea, no es el protagonista: el único protagonista es el paciente, que es quien toma las riendas del viaje, y por eso podríamos asociarlo con el que maneja, quien es responsable de los actos, de la dirección y rumbo, por lo que simplemente el coach acompaña, puede aconsejar caminos y rutas y formas de llevar el viaje de una forma más amena. Pero al fin y al cabo, es el conductor, el paciente, quien va a tomar las decisiones en cada uno de los tramos del recorrido.

¿Saben a quién está dirigido el coaching nutricional? Este tratamiento está pensado para aquellas personas que desean alimentarse saludablemente, priorizando la salud por sobre todo, para sentirse mejor, para satisfacer las necesidades y mejorar el estilo de vida.

También puede ser útil para las personas que necesitan dejar la culpa de lado cada vez que comen algo que piensan que no deben, y la culpa misma por su relación con la comida. De igual manera, es apropiado para personas que tratan de entender cómo funciona su mente cuando hablamos de alimentación y de adicciones alimentarias, las emociones del cuerpo y la imagen corporal.

Asimismo, el coaching nutricional sirve para la búsqueda de la aceptación de cada uno de ellos en su cuerpo, dejando de lado las sensaciones de culpa, ansiedad y angustia, y también para personas que tengan como fin poder mejorar su imagen y, por ella, su autoestima, aceptándose a uno mismo como es.

Por otro lado podríamos pensar también en aquellas personas que quieran mejorar su calidad de vida física y emocional por medio de una alimentación completa y armónica para, de esta forma, mejorar la digestión, la absorción, el peso, el sueño, ayudar a sentirse con más fuerzas, trata de eliminar los temas relacionados con la ansiedad y la culpa en la comida y también su complemento con una rutina de actividad física.

Otro grupo serían quienes quieran llevar a cabo un cambio definitivo respecto a sus hábitos alimentarios para conseguir, por ejemplo, un descenso de peso, pero también poder mantenerlo en el tiempo. Generalmente se asocia con el acompañamiento del paciente para la búsqueda del autoconocimiento y de la aceptación de su cuerpo y luego del nuevo cuerpo tras el cambio o el descenso de peso. Esto logra mejorar su autoestima, lograr un bienestar personal y social y un equilibrio.

Como ya dijimos, quien puede lograr este equilibrio personal y emocional referido a, por ejemplo, los aspectos de su personalidad, luego este beneficio va a repercutir en las acciones sociales laborales.

Recordemos además que cuando uno está bien consigo mismo es más factible que se mejoren otros aspectos, y esa es, en parte, la intención del coach: que se pueda mantener un estado determinado en la vida de las personas trabajando específicamente con algunos aspectos que son propios de cada uno.

En definitiva, podemos decir que el coach es un agente general que trata de guiar a las personas en la búsqueda de los beneficios para la salud y para la vida.

Existen algunos aspectos y conceptos sobre el coach nutricional que es importante que sepan, dado que estos forman parte del proceso de coaching nutricional.

En el mundo de la dietética y la nutrición existen diferentes puntos y maneras a la hora de trabajar. Por ello, muchos de los profesionales decidimos capacitarnos en estos aspectos e imponer nuestro punto de vista a la hora de trabajar con los pacientes, estudiando su modo de vida, deseos, objetivos, satisfacciones, valores, creencias y demás hábitos para poder trabajar juntos en la mejora de los mismos.

Dado que basarse solo en el aspecto físico de la dieta o planes de alimentación es fracasar, podemos basarnos en la creencia de que el coaching nutricional toma íntegramente al paciente para considerar a cada ser como único, como ser integral capaz de autosatisfacer sus necesidades, conservarse y perfeccionarse en los hábitos físicos y emocionales.

Podemos decir entonces que el coaching nutricional consta de tres espacios importantes: el acompañamiento, el compromiso y el reto, y estos tres aspectos deben estar siempre en las consultas.

El acompañamiento es el apoyo que se le da al paciente a lo largo del tratamiento a fin de que él, por sus propios medios, pueda lograr el éxito. Es decir, es una clara relación que tiene el paciente con el coach, por eso acá la empatía juega un rol fundamental.

El coach ayudará al paciente a que adquiera confianza en el tratamiento y en él mismo, para que, cuando a lo largo de las sesiones puedan llegar a aparecer momentos de crisis, de frustración, o cuando el paciente ya no encuentre el sentido a continuar, el coach pueda recordar los pasos a seguir y los objetivos.

Asimismo, en el acompañamiento siempre se tomarán en cuenta las fortalezas de cada uno a lo largo del proceso, y sobre todo, y lo más importante, es que el paciente se sienta siempre acompañado, ya que la soledad es una sensación que aísla del tratamiento.

Como dijimos, el segundo punto tiene que ver con el compromiso, que es la clave en todo proceso de coaching, ya que para que un tratamiento pueda ser efectivo se necesita si o si del compromiso de ambos, del paciente y del coach, pero por sobre todo el compromiso diario del paciente, dado que si no hay ganas ni compromiso, es muy difícil llevar a cabo cualquier tipo de tratamiento.

En este sentido, el coach puede ayudar y estimular con estrategias para que el paciente tome conciencia de lo que está pasando y se comprometa a poder tratarlo, pero sin compromiso, no hay tratamiento efectivo. Cuando este compromiso se puede ver, las metas son muy fáciles de alcanzar porque hay ganas de mejorar.

Bien. El tercer aspecto es el reto, que es una de las acciones o situaciones que debe hacer el coach nutricional, ya que él propondrá los objetivos que deberán ser consensuados con el paciente para hacerlo autónomo y participe de su tratamiento. De esta manera, se ponen en marcha las habilidades y recursos disponibles. ¡Pero cuidado! Recuerden que siempre el protagonista es el paciente, y él es el único que debe tomar las últimas decisiones y además es quien maneja el tratamiento. Ustedes como coaches solo son acompañantes, nunca olviden eso. El coach usa estrategias para reflexionar y que el paciente tome buenas decisiones.

Ahora nos preguntamos... ¿Cuáles son los objetivos de todo tratamiento en una sesión de coach nutricional? Para analizar los objetivos se deben considerar tres elementos básicos: la toma de conciencia, la motivación y las acciones. Aquí debe trabajar el coach para que estos tres elementos estén dentro de los objetivos a trabajar.

La toma de conciencia es uno de los comportamientos o actitudes que pueden perjudicar al paciente en su salud física y emocional, y lo que los lleva a empezar con las primeras sesiones y a trabajar en conjunto. Por dicho motivo, es importante tener en claro qué es lo que el paciente desea lograr para iniciar el tratamiento. Por su parte, el coach tiene que indagar siempre con preguntas específicas y diferentes según las sesiones o la búsqueda de respuestas.

La motivación, por su lado, tiene que ver con los aspectos que detallamos antes. El paciente no motivado es un paciente que no logrará avanzar en su tratamiento, ya que él es el motor del cambio y está ligado a muchos procesos cognitivos, como por ejemplo, la memoria.

Los objetivos deben ser motivantes para el paciente, debe ser su finalidad ante todo y el coach debe tener en cuenta que además, esto conlleva una serie de emociones, limitaciones, miedos, y sobre todo muchas expectativas, por lo que siempre tiene que darle tranquilidad al paciente y motivarlo a seguir adelante.

A veces puede haber menos motivación y otras veces más, pero las emociones no deberían afectar al paciente, sino que, por el contrario, siempre hay que posicionarse en las emociones positivas.

Finalmente encontramos la toma de acción, que es el último punto de toda sesión. Acá podemos decir que de nada sirve planificar muchos objetivos y estrategias para trabajar

si las palabras no se ponen en acciones. El coaching se basa en las acciones, no en los dichos en las sesiones. La meta es clara y en el transcurso de su acción puede tener problemas, urgentes o imprevistos, pero siempre hay que actuar.

Asimismo, dentro del plan de acción siempre hay que tener en cuenta los factores que podrían obstaculizar el tratamiento, pero nunca hay que dejar de actuar. Y en esa hoja de ruta, debemos tener la planificación estratégica, para poder saber cuál es nuestro punto de partida y hacia dónde vamos, siempre recordando y no dejando de lado el objetivo.

El plan también nos hace priorizar objetivos, es decir, que cuando nos planteamos muchos objetivos sabemos que no todos son prioridad, pero esto no significa que no sean importantes. Hay que explicarle al paciente que todos los objetivos y metas son importantes, pero no se pueden consolidar todos juntos, por ello hay que asignarle prioridad a cada uno.

Ahora nos preguntamos... ¿cuáles son los beneficios del coaching nutricional? Con este tratamiento se pueden describir los patrones de conducta a cambiar de nuestros pacientes que marcan los aspectos nutricionales, familiares y hábitos, y ayudar a poder obtener información del inconsciente que pueden delimitar sus actitudes y creencias. El coach, por su lado, proporcionará las herramientas necesarias para que el paciente autogestione su alimentación y comportamiento a fin de generar nuevos hábitos.

Entre los objetivos encontramos:

- Perder peso y mantenerlo en el tiempo
- Aprender a comer, ya que las dietas no duran para siempre
- Aprender a sentirse bien y determinar qué alimentos hacen bien y cuáles mal
- Conocerse más a sí mismo
- Evaluar el plan de alimentación que debe estar dado siempre por un Nutricionista, y que debe ir modificándose en función de las necesidades del paciente
- Conocer y descubrir nuevos alimentos y combinaciones de los mismos
- Recuperar la autoestima
- Mejorar la imagen corporal
- Trabajar en el tema de la culpabilidad
- Mejorar la salud y bienestar general, sentir amor propio y sentirse emocionalmente y plenamente estable

Estos son algunos de los objetivos generales que los coaches se plantean con los pacientes en el tratamiento del coaching nutricional, pero como dijimos anteriormente, de todos los objetivos establecidos deberíamos establecer cuáles son prioritarios y cuáles pueden esperar, ya que cuando queremos abarcar todos los objetivos juntos es probable que no se cumplan todos y que, por consecuencia, el paciente se frustre y se ponga en riesgo el tratamiento.

Como aprendimos anteriormente, el coach nutricional es un especialista que acompaña el logro de los objetivos del paciente en temas relacionados con la alimentación y los hábitos nutricionales.

A lo largo de estos años han aumentado los casos de las consultas en el área nutricional sobre el enfoque que hoy en día se le da al tratamiento del coaching nutricional. El enfoque está centrado en la necesidad de acompañar emocionalmente al paciente que lo busca, no solo en lograr objetivos físicos. Es decir, se representa como una metodología de trabajo basado en conseguir cambios físicos y emocionales, cambiando hábitos y mejorando la salud integral en cuerpo y alma.

Por medio de las sesiones del coaching nutricional, el paciente debería poder identificar los obstáculos que lo llevan emocionalmente a decaer o caer en la comida y tener hábitos muy difíciles de cambiar. Por eso debe adoptar nuevas actitudes, que son necesarias para poder conseguir el cambio y así mejorar su estilo de vida.

Es por todo ello que el coach nutricional, si además es licenciado en nutrición, puede elaborar los planes de alimentación, pero también complementar su acción con lo que llamamos “nutrición emocional”, y trabajar de manera integral.

Cabe aclarar que, en ningún momento, el trabajo del coach sustituye el trabajo del licenciado en nutrición ni del psicólogo, sino que simplemente se complementan y son todos pilares fundamentales del tratamiento interdisciplinario del paciente.

Asimismo, aclaramos que el licenciado en nutrición puede especializarse en la temática de emociones y ser también coach nutricional para completar sus estudios y atender a los pacientes en todas sus necesidades. En cambio, un coach nutricional que no sea nutricionista o psicólogo siempre va a necesitar del trabajo conjunto con estas dos disciplinas, ya que el coach en nutrición no puede dar planes de alimentación ni llevar un tratamiento psicológico terapéutico.

Por todo lo dicho anteriormente, este estudio de coach tiene que ver con dos grandes aspectos: el nutricional y el emocional, es decir, el referido a la alimentación y el referido

al área psicológica, y la complementación de los estudios de estos profesionales facilitará poder lograr los objetivos y metas propuestas.

De igual manera, el coach debe recomendarle a los pacientes que no abandonen ninguno de los tratamientos, y esto logrará aumentar su motivación y mejorar la autoeficacia en él mismo. Además, en el coaching nutricional se tratan aspectos conductuales que muchos pacientes tienen de manera innata y que, en la gran mayoría de los casos, son difíciles de cambiar. Por eso acá es importante poder identificarlos y determinar qué es lo que afecta a la conducta alimentaria, que el paciente sea consciente de esto y que lo pueda transmitir al coach.

De esta manera es que se trabaja con el paciente, logrando que este adquiera nuevas conductas y logre cambios. Recuerden que, como aprendimos, esto también va a repercutir en otros aspectos de la vida, como el ámbito social, laboral, familiar y demás.

En las sesiones de coaching nutricional, el coach no solo asesora, sino que toma una postura empática con el paciente, se hace responsable de él y trabaja sesión a sesión con herramientas nuevas para motivarlo, llegando a que el paciente adquiera cambios conductuales de manera permanente y perdurables en el tiempo.

La motivación debe ser constante, sobre todo en los pacientes más débiles o con emociones negativas, y ustedes, como coaches, deben potenciar la autoestima y la responsabilidad del paciente, orientándolo siempre a la acción.

Como aprendimos anteriormente, el coach nutricional nunca reemplaza al licenciado en nutrición: el primero no está habilitado para hacer planes de alimentación, este es un rol exclusivo del nutricionista. No obstante, el coach debe conocer el plan previsto por el nutricionista para comenzar la terapia emocional.

Asimismo, debe participar activamente y de manera continua en la comunicación con el nutricionista y el psicólogo del paciente, ya que, recordemos, el trabajo interdisciplinario es fundamental y es la base de todo el tratamiento. Además, la perspectiva del tratamiento es positiva si se plantean bien los objetivos y hay interés en el cambio, con soluciones posibles.

También se puede trabajar con el coach de bienestar o *health coach*, como se lo llama en inglés, que es una variante del coaching que si bien no trabaja específicamente lo nutricional, abarca otros aspectos de la vida social y emocional.

Estos coaches responden a un deseo de placer y holístico del ser, actuando muy rápidamente en cada sesión. Es decir, se trata de profesionales que se han capacitado

mucho para ayudar a pacientes en la búsqueda del amor propio y para poder generar en ellos pensamientos y emociones positivas para mejorar su vida.

Asimismo, el coach de bienestar no siempre es un entrenador personal, simplemente desarrolla programas para el acompañamiento integral de la persona basándose en la empatía, e incluyendo hábitos de vida saludables generales como la actividad física, la higiene, las amistades, el trabajo, la alimentación, la organización, entre otros.

Recuerden que es fundamental la buena relación y afinidad entre el paciente y su coach, ya que si no hay buen *feedback* y confianza, quizá no sea el coach especializado para ese paciente. Aquí cada uno podrá evaluar la resultante o no del coach en las primeras sesiones.

En todo trabajo integral es importante saber que no se trata del abandono de conductas, sino de adquirir nuevas, y ese será el principal rol del coach. Es decir, no se trata de eliminar de la vida del paciente hábitos y conductas que vienen desde la infancia y que le generan emociones positivas y negativas, la idea es que el coach evalúe cuáles de estas conductas es mejor que se modifiquen, pero adquiriendo nuevas y saludables.

Emociones

¿Alguien sabe a qué se refieren y qué son las emociones? Estas son reacciones fisiológicas que vienen del campo psíquico y que representan diferentes formas que tiene el ser de adaptarse a cambios, a un objeto, a un pensamiento, a un lugar, a una acción o a un recuerdo.

Las emociones se manifiestan de manera constante y continua a lo largo de la vida, de los días, de las horas y de los segundos, es decir, que son fluctuantes.

Las emociones se relacionan mucho con el amplio concepto de salud que establece la Organización Mundial de la Salud, que se refiere a un estado de completo bienestar psíquico, físico y social, y uno aquí se pregunta... ¿qué difícil es tener salud, no? Porque la salud no es solo la ausencia de enfermedad física, sino también una estabilidad emocional y mental, y un estadio social favorable.

Es fundamental que estos tres aspectos se encuentren de manera equilibrada para que podamos gozar de buena salud, ya que si uno de estos tres pilares se ve afectado, es probable que automáticamente se caigan los otros dos.

Nadie puede gozar de buena salud si no está mentalmente y emocionalmente bien consigo mismo y socialmente con los demás, y en este punto actúa la nutrición emocional, es decir, en los pensamientos y las emociones que se relacionan directamente con el plano de la alimentación, y que pueden tener un inicio o una consecuencia en el campo físico.

Estudiar y capacitarse en la medicina holística les va a permitir verse desde los tres aspectos que mencionamos, y a partir de allí, empezamos a pensar que el tratamiento es mucho más amplio que un simple plan de alimentación o cambios de conductas alimentarias, ya que desde el coaching nutricional se puede acompañar al paciente en el manejo de las emociones, de los pensamientos, y de sus acciones.

Los sentimientos no son más que el reflejo de las emociones que duran en el tiempo y que muchas veces se pueden expresar en lenguaje verbal o no verbal.

El verbal se refiere a que podemos expresarlo mediante nuestras palabras y poder entender lo que nos pasa. Este lenguaje, muchas veces, no es fácil, ya que es frecuente que el paciente no comprenda en sí qué le pasa o cuáles son las emociones que le estarían afectando en este plano, y a veces no puede poner en palabras lo que está sintiendo o lo que le está pasando. En este aspecto es importante que nosotros como coaches le demos al paciente las herramientas y las estrategias para que él, por sus medios, pueda identificar el problema que le causan estas emociones y las pueda transmitir con la finalidad de que nosotros, los profesionales, podamos trabajar en ello.

El lenguaje no verbal, por su lado, es el que conocemos por las acciones, los gestos que tiene una persona, y que nos permite también acercarnos a saber qué le está pasando. Una mirada, un gesto, una acción delimitan su pensamiento y su emoción.

En el caso de la nutrición puede ser que se encuentren con muchos pacientes que usan la comida como un escape y una manera de sobrellevar alguna emoción o conflicto interno. De esta manera, está más que clara su acción de ir en búsqueda de alimento como su salvación, pensando que ese alimento, mágicamente, lo va a usar en sus emociones.

Todo estado emocional es causado por la liberación de neurotransmisores, como por ejemplo, las hormonas, que luego se convierten en sentimientos, y a partir de ello, en acciones. Las emociones son las que nos conectan con el espacio externo, y los estímulos externos, que es lo que vemos, lo que tocamos y lo que oímos, es lo que nos permite conocer el medio. Cuando se estimula alguno de estos sentidos, inmediatamente surgen

emociones positivas o negativas, y actúan también como reserva innata de todo lo que observamos y sentimos.

Según el psicólogo estadounidense Paul Ekman, existen siete tipos de emociones básicas afines a toda cultura, y se entiende que las demás pueden surgir de estas principales. Ellas son la sorpresa, el asco, la tristeza, la ira, el miedo, la alegría o felicidad y el amor. A continuación, veremos brevemente las características de cada una de ellas.

La sorpresa es un estado de sobresalto emocional experimentado por el hombre y los animales, cuya causa puede ser un evento o acción inesperada.

El asco, por su lado, se relaciona con una sensación de desagrado completo por una acción, un deseo, por alguien o algo específico, y que nos hace, de alguna manera, no tomar ningún tipo de contacto con ello. Asimismo, esta puede tener que ver con un objeto, un material o también un alimento.

Por su parte, la tristeza es una clara sensación de dolor extremo y emocional por una falta física o espiritual que se manifiesta, generalmente, por el llanto, es decir, como lenguaje no verbal. También se puede observar a las personas con el rostro abatido y cansado, insomnio y falta de apetito, lo que genera, muchas veces, el descenso de peso. De igual manera, la tristeza puede aparecer cuando suceden cosas inesperadas o cuando no se cumplen con las expectativas planteadas o queridas.

Este es el sentimiento opuesto a la alegría, y se asocia a niveles muy bajos de serotonina. Por dicho motivo, en estos casos los dulces, sobre todo el chocolate, es el mejor aliado, dado que tiene valores muy altos de triptófano, que estimula a aumentar los valores de serotonina en sangre.

Es por eso que cuando nos sentimos tristes o angustiados, solemos utilizar a este alimento para “sentirnos mejor”. No obstante, la realidad es que, en este caso, el chocolate solo emparcha un sentimiento interno que va a seguir estando y en el que hay que trabajar, y de eso nos encontramos en el coaching nutricional.

La ira, o también llamada enfado, enojo o furia, se expresa mediante la irritabilidad. Físicamente genera un aumento del flujo sanguíneo, de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, y a veces también genera dificultad respiratoria por acción del sistema

nervioso. Asimismo, los valores de adrenalina y noradrenalina aumentan y se está en estado de alerta con la necesidad de huir frente a una amenaza real o posible.

Ante esta emoción, la respuesta puede ser mediante el lenguaje verbal, como por ejemplo, con insultos, o no verbal, como con violencia física hacia el otro o hacia uno mismo. Aquí no hay razón, no hay pensamiento, sólo impulsividad. La ira no es más que una acción ejecutada frente a una posible amenaza, y como dijimos, muchas personas lo manifiestan con la huida, es decir, alejándose del problema o del peligro, aunque otras lo enfrentan.

Algunos de los factores que podrían desencadenar esta emoción son la fatiga, el hambre, el sufrimiento y la frustración, y muchas veces en las mujeres, los cambios hormonales.

El miedo es una emoción muy desagradable cuando la sentimos, ya que nos paraliza y muchas veces nos hace no poder reaccionar. Además, se presenta como una sensación extrema de peligro, ya sea real o no, a veces relacionado con el pasado, el presente o el futuro, dado que no siempre tenemos miedo de lo que nos está pasando ahora, sino que también tenemos miedo de situaciones o hechos que quizás aún no sucedieron y son parte de nuestro futuro.

Al preocuparnos tanto por el futuro, es decir, por algo que no es real, ya que aún no pasó, y además puede no pasar, se puede generar una gran ansiedad. Por dicho motivo podemos decir que el miedo y la ansiedad van de la mano.

Cuando uno vive aferrado a lo que pasará, es decir, al futuro, se crean sensaciones de ansiedad, ya que, en realidad, aunque tengamos miedos, los mismos son infundados y poco racionales, dado que no es una situación que estamos viviendo ahora.

Biológicamente también el miedo supone una conducta de defensa y de supervivencia ante otra situación que le apena o que le genera incertidumbre, y es por ello que lo relacionamos con la ansiedad.

Hay muchos sentimientos relacionados con el miedo, como por ejemplo, miedo a la muerte, miedo a la soledad, miedo a los desafíos, miedo al desempleo, que ubican el miedo exactamente en el plano social y en la relación con los demás.

Bien. Avancemos con la próxima emoción, que es la alegría, y que se relaciona con una sensación placentera de felicidad, satisfacción o placer. La misma se puede manifestar mediante el logro de una meta, una acción, un trabajo, algo que quizás hace tiempo queríamos mucho y que se nos ha concedido. Estas situaciones generan muchas sensaciones, entre ellas, la de alegría absoluta, y esta sensación de gozo y placer tienen

que ver con mecanismos que están en nuestro sistema límbico. De igual manera, también pueden expresarse con un lenguaje verbal y no verbal, o con los dos en simultáneo.

Muchos autores consideran a la alegría como una emoción superadora, es decir, cuando se superan los obstáculos de la vida, se genera una sensación de placer y alegría como sentimientos.

Por último veamos el amor. Esta emoción es el concepto universal relativo a la armónica y a la afinidad entre personas que resulta de experiencias y acciones que realizan las personas. No hablamos solo de amor de pareja, sino de amor en todos sus aspectos, la bondad, la solidaridad, el aprecio, el cariño, el afecto, el apego, entre otros. Como dijimos, el amor abarca muchos significados: amor de la familia, de pareja, de compañeros, de amigos, amor platónico y, en muchos casos también, amor a la religión.

El amor es, por sobre todo, una virtud, además de una emoción. Las emociones asociadas al amor pueden ser extremadamente poderosas, llegando, con frecuencia, a ser irresistibles, y pueden ser tanto placenteras como dolorosas.

La figura del amor está representada por Cupido, un ángel niño con alas y una fecha. Según la mitología romana, es al ángel del amor, del sexo y de la atracción física, y también es venerado como el dios de la fertilidad. Por ello, el corazón es lo que simboliza siempre al amor, uno de los chakras que genera energía vital, de color verde, que se estudia también en el reiki y la medicina holística.

Se dice que uno de los orígenes de la utilización del corazón como símbolo del amor viene de la época de Aristóteles asociado a las pasiones, y como órgano centro de la vida, asociando el amor con la vida.

Todas estas emociones aquí nombradas no son más que siete desde las que se desprenden muchísimas otras, ya que son más de cincuenta emociones que día a día se pueden ir relacionando en la vida de cada uno de nosotros.

Muchas de ellas son llamadas emociones positivas y negativas, pero sabemos que en sí no existen emociones malas, buenas, positivas o negativas, sino que simplemente las clasificamos así en función a nuestra conciencia y a cómo nos sentimos cuando una de ellas se manifiesta, o también para determinar cuán frecuentes son unas o las otras o cómo impactan en la vida de cada uno.

Si hacemos una breve definición de ambas podríamos decir que las emociones llamadas “positivas” son las que ayudan a mejorar nuestro estado de ánimo, nos hacen sentir bien, nos hacen sonreír y nos ayudan a mantener un equilibrio emocional en la vida. Además mejoran la relación laboral y la relación con el otro, pero por sobre todo con nosotros mismos, es decir, enriquecen el amor propio y la autoestima.

Algunos ejemplos son la alegría, la atracción, el entusiasmo, el interés, el amor, el placer, la esperanza, el deseo, la tranquilidad, la gratitud y la satisfacción.

Por su parte, las emociones negativas reflejan algo oscuro, y son aquellas que nos hacen sentir sensaciones disgustantes, incómodas, sensaciones de amenaza o de alerta y miedos que no nos permiten avanzar en nuestra vida social ni personal. Es decir, son como trabas que no nos dejan ver más allá.

Algunos ejemplos son la envidia, la vergüenza, el odio, la apatía, la impotencia, la tristeza, la ira y el miedo.

Que una emoción sea positiva o negativa tiene que ver, en primer lugar, con una simple definición para poder diferenciarlas en dos grupos e identificarlas, pero la realidad es que en sí, ninguna emoción es tan positiva o tan negativa como se piensa.

Todas las emociones nos sirven para aprender y para crecer, por lo que consideramos que aun a largo plazo, todas son positivas, por más negativa que pensemos que es una emoción. Por ello es que las emociones son negativas o positivas según cómo uno las quiera ver.

Hay algunas ocasiones en las que muchas emociones no nos permiten alcanzar las metas o nos permiten excusarnos frente a los demás, o simplemente, determinar algunos comportamientos propios. Muchas personas que sufren de ansiedad ven a esta como una emoción negativa sin pensar que gracias a ella pueden pensar otras nuevas formas de comportamiento, responsabilidad o acciones. Por eso es que varias emociones que creemos negativas podrían llegar a ser nuestro vehículo para crear nuevas emociones positivas.