

# Coaching y peso ideal



Si desea recibir información gratuita sobre nuestras publicaciones, puede suscribirse en nuestra página web:

[www.amateditorial.com](http://www.amateditorial.com)



o, también, si lo prefiere, via email:

[info@amateditorial.com](mailto:info@amateditorial.com)

Síguenos en:



Travessera de Gràcia 18-20, 6º 2ª

08021 - Barcelona

Tel. (34) 93 410 97 93

Dra. Jaci Molins Roca

# Coaching y peso ideal

**4 historias reales de  
personas que lo han conseguido**



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© Jaci Molins Roca, 2012  
© Editorial Amat, 2012 ([www.amateditorial.com](http://www.amateditorial.com))  
Profit Editorial I., S.L., Barcelona, 2012

Diseño cubierta: XicArt  
Fotocomposición gama, sl

© Ilustraciones: Eva Molins Roca  
© Foto autora: Òria Romaní Molins

ISBN: 978-84-9735-568-1  
Depósito Legal: B. 8.316-2012  
Impreso por

Impreso en España - *Printed in Spain*

*A mi amigo y supervisor Agustí Camino  
y a todos los maestros que me han servi-  
do de guía.*

*A todos los pacientes y alumnos que me  
estimulan a seguir aprendiendo.*



# Índice

Introducción. . . . .	9
CASOS REALES	
Caso 1. Visualizarme con el peso ideal: volver a subir al Dragon Khan. . . . .	17
Caso 2. Bajar de peso para ser un ejemplo para mis hijos: eliminar mi «belly beer» (barriga cervecera). . . . .	61
Caso 3. Conectar con la persona delgada que quiero ser: yo tengo la llave. . . . .	85
Caso 4. Quiero ser más coherente y comer sin estrés: conducir por una autopista sin tránsito . . . . .	125
ANEXOS	
1. Resumen de la teoría del coaching y salud	163
2. Coaching dirigido a uno mismo . . . . .	173
3. Para qué se quiere conseguir el peso ideal (motivación) y qué valor está asociado. . . .	175
4. Ejercicio de creencias . . . . .	177

5. Metáforas y frases hechas relacionadas con el peso y la dieta . . . . .	181
6. Muestra de preguntas que plantearse para ayudar a conseguir nuestro peso ideal. . . .	185
Bibliografía. . . . .	189



---

## Introducción

–Estoy muy gorda. He de adelgazar ya, para ir a una boda –le dice una compañera a otra.

–Si quieres, te paso una dieta con la que una amiga mía ha perdido dos kilos en dos semanas. Yo también la estoy siguiendo, y, de momento, me funciona. –le contesta su interlocutora, una chica bastante más delgada.

–Por ahora, es lo que necesito para que me entre el vestido, más adelante ya veremos –le responde la primera–. Hace tiempo que no soy constante en la dieta porque necesito mentalizarme, y, últimamente, estoy muy estresada.

Mientras mantienen esta conversación, tomando un café, llega otra compañera que también da su opinión:

–Yo me he pasado toda mi vida probando dietas y cuidando lo que como; hace más de veinte años que lo intento. ¡Total para lo que me ha servido! –exclama, desanimada.

El tema despierta curiosidad entre los otros compañeros de trabajo: las mujeres participan de manera

activa, aportando sus comentarios e intercambiando diferentes métodos para adelgazar, como si todas fueran unas grandes expertas, los hombres, en cambio, están callados, hasta que uno se atreve a formular una pregunta:

–¿Es que no estáis satisfechas con vuestro cuerpo?

La respuesta es unánime:

–iiiNO!!! –Después se hace un silencio.

En el grupo hay chicas gordas, delgadas, altas, bajas y de edades muy diferentes, pero todas comparten la misma opinión.

La mayoría de las mujeres en la sociedad actual no están contentas con su propio cuerpo, y algunos hombres tampoco, aunque la proporción es menor. Las dietas acostumbran a funcionar cuando se siguen, y fracasan cuando se abandonan. En este caso, no sólo se recuperan los kilos de antes, sino que se añaden otros de propina. Cuanto más rápido se pierde peso, más deprisa se vuelve a recuperar si los cambios de hábitos alimentarios no se mantienen.<sup>1,2</sup> El efecto acordeón hace que se vuelvan a ganar, no sólo los kilos perdidos, sino unos cuantos más añadidos, y esto, como es natural, desanima a cualquiera. Entonces, se suele echar la culpa de todo a la dieta, y se prueba otra, y otra... hasta el infinito, como la chica de la conversación, que llevaba más de veinte años preocupada por su peso. Se cambia y se vuelve a cam-

1. «Adelgazar comiendo» Dr. Lair Ribeiro. 5ª edición. Ed. Urano (1995). Barcelona.

2. «Sobrepeso emocional» Clerget, Stéphane. Ed. Urano (2011). Barcelona.

biar la dieta con la esperanza de que la última sea la definitiva y la más eficaz. Y todo, en conjunto, hace girar, una y otra vez, la rueda de la frustración.

El problema no es la dieta, sino que son los hábitos alimentarios, la motivación y los factores psicológicos que condicionan la relación que se mantiene con la comida. Esta relación a menudo se parece más a un matrimonio mal avenido que a uno armónico. Es necesario, realizar los cambios convenientes, a nivel mental y conductual, que nos lleven a conseguir, de una manera permanente, *nuestro propio peso ideal*.

¿Qué entendemos por *nuestro propio peso ideal*? No existe una única respuesta estándar, sino muchas individuales y es importante que cada uno descubra la suya. Se recomienda que ésta tenga relación con un estado de bienestar físico y psíquico, y no sólo responda a criterios impuestos por la moda. Una buena definición de peso ideal es *el que me hace sentir bien, en un estado de equilibrio entre las necesidades de mi cuerpo, lo que como, el nivel de energía y mi imagen*. ¡Pero esto es una utopía! Todos sabemos que este equilibrio es fácil de desear y difícil de conseguir, sobre todo para la mayoría de las personas que vivimos en países desarrollados. A parte de los factores sociales y culturales, todos tenemos una tendencia individual a pesar más o menos en función de otros factores como la genética, las costumbres alimentarias familiares..., y sobre todo el nivel de estrés.<sup>3</sup> La lista es larga y el objetivo

3. El estrés va unido a la liberación de cortisol y esta hormona es una de las responsables de la acumulación de grasa. «Cuando la vida sube a la báscula» Dra. Pilar Senpau. Ed. Portic Atrium (2011). Barcelona.

de este libro no es analizarlos todos ni buscar causas, sino mirar el problema del peso desde una nueva perspectiva y centrarnos en *hallar soluciones*.

### **¿Y qué podemos hacer para *hallar soluciones*?**

Este libro «NO» propone ninguna dieta ni ninguna solución mágica, sino que estimula a que cada persona descubra su verdadera motivación, y no la de los otros, con el objetivo de realizar los cambios personales que le ayuden a poner en marcha la rueda de la satisfacción con el propio cuerpo. Para facilitar el camino nos basamos en el *coaching*.

### **¿Qué es el *coaching*?**

Es un proceso de cambio que ayuda a pasar de una situación actual a una deseada, de una forma más rápida y eficiente. Se centra en el autoconocimiento y en la propia responsabilidad para realizar los pequeños cambios que lleven a conseguir, de una manera más definitiva, nuestros objetivos. Cuando se aplica a aspectos relacionados con la salud, en el concepto más amplio de la palabra (bienestar físico, psíquico y social), se habla de *coaching para la salud*. El *coaching* facilita el camino del cambio porque parte de la creencia de que todas las personas son expertas en su propia vida, saben lo que es importante para ellas y tienen capacidades para resolver sus dificultades. La única condición, es ayudarles a descubrirlas por sí mismas.<sup>4</sup>

4. «Coaching y salud. Pacientes y médicos: una nueva actitud» Jaci Molins. Ed. Plataforma (2010). Barcelona.

Una de las herramientas básicas que utiliza el *coach* (profesional que aplica el coaching) son las *preguntas*, en lugar de dar consejos o proponer soluciones directas. De esta manera se ayuda mejor a hallar las respuestas que cada uno ya tiene dentro de sí. Por ejemplo, ¿qué valores son los que nos mueven a actuar? y ¿cuál es nuestra verdadera motivación?

Para mostrar de una manera práctica y sencilla cómo funciona esta metodología, se presentan 4 casos reales de personas que han seguido un proceso de coaching para conseguir su objetivo: *el peso ideal*. Entre los diálogos del coach con el cliente se intercalan reflexiones sobre por qué se plantean unas determinadas preguntas y no otras. Al final de cada caso, se explica la evolución y se exponen algunas técnicas que facilitan el proceso para obtener el peso ideal. La vía para alcanzar este estado deseado es muy diferente de un caso a otro, sólo tienen en común que se han planteado un sueño y han seguido los pequeños pasos diarios para conseguirlo.

Esta obra no es un manual teórico, sino que es una obra práctica porque a través de las experiencias de los casos que se presentan se puede entender mucho mejor el proceso de cambio. En cada sesión de coaching se van consiguiendo pequeños objetivos que contribuirán a obtener el definitivo: mantener el peso ideal de manera permanente. A veces, las historias de otras personas pueden aportarnos nuevas soluciones y estimular nuestra propia creatividad, mucho más que todas las teorías del mundo; aunque para los que quieran tener más información, al final hay un resumen acerca de lo que es el coaching (ver anexo nº 1 y nº 2), seguido de bibliografía.

El libro va dirigido a todas las personas que quieren mejorar su peso o desean cambiar su aspecto físico, y también, a las que les preocupan las consecuencias del sobrepeso sobre su salud actual o futura. *No es una alternativa, sino un complemento* a muchos otros libros que enfocan la cuestión de la obesidad desde el punto de vista más nutricional. Como médico, mis pacientes a menudo me cuentan un montón de dificultades (dolor en las rodillas, dolor de espalda, azúcar alto, colesterol...) que mejorarían si bajaran de peso, pero a pesar de la necesidad y de múltiples intentos, no lo consiguen sólo con un enfoque dietético. Esta realidad es la que me ha decidido a ponerme a escribir este libro para compartir con el público en general y con los profesionales de la salud, médicos, enfermeras, nutricionistas... mi experiencia del *coaching para la salud*. A unos les ayudará a descubrir su propia motivación y un nuevo camino para conseguir cambios, y a los otros a hallar maneras más eficientes de enfocar el problema del sobrepeso y adquirir herramientas de coaching, en especial habilidades de comunicación, para ayudar a que mejoren sus pacientes.