

# bienestar

## En busca de la comunidad en Uruguay

Si bien en Uruguay hay profesionales dedicados a la gestión humana y al coaching, aún hay mucho por hacer. La propuesta de Gerardo Silbert es crear una comunidad a la cual puedan sumarse profesionales afines al coaching e intercambiar experiencias. La convocatoria está en <http://coachinguruguay.blogspot.com>

## life coaching

# Entrenarse para la realización

Miedo al fracaso, no saber qué se quiere en la vida, o no creerse capaz de lograrlo, son obstáculos que se pueden derribar con la ayuda de un coach personal

POR ANDREA COPPES

En 2007, la pantalla chica se vio invadida por sucesivas versiones de *Cantando, bailando y patinando por un sueño*. Noche tras noche, además de calificar el desempeño de las parejas, el jurado opinaba sobre la tarea del coach, bajo el entendido de que éste es quien ordena el trabajo de los participantes, los acompaña, los ayuda a potenciar sus capacidades y les ofrece herramientas para llegar a la meta.

En realidad, la figura del coach ha trascendido lo estrictamente deportivo o competitivo y crece día a día a nivel mundial. El coaching personal, "life coaching", apunta a mejorar la calidad de vida de los sujetos, atendiendo las problemáticas que surgen en las relaciones familiares, de pareja, laborales, profesionales o en el crecimiento personal. Y ayuda a encontrar soluciones. Es un acompañamiento individual para impulsar el desarrollo de capacidades y habilidades de las personas.

**PARA QUÉ.** El coach no da soluciones mágicas ni dice qué hacer, pero sí orienta al "coachee = cliente" a situarse en un mundo de múltiples exigencias y opciones. Lo ayuda a focalizar, a ver sus objetivos y posibilidades, a vencer resistencias, a actuar en dirección a sus metas y a establecer un compromiso para lograr lo que se propone. Además acompaña a evaluar resultados.

"Muchas personas cuando se enfrentan a un problema tienden a ligarlo con que están 'enfermas'. Pero el coaching parte



Más allá del cuerpo, el interior también puede prepararse para los desafíos

## Llegar a la meta



M. ZURBILLAGA

**SILBERT COACHING/COMUNICACIÓN**  
TELÉFONO: 712 2818  
SITIO: [www.silbert.com.uy](http://www.silbert.com.uy)  
INFO: [gerardo@silbert.com.uy](mailto:gerardo@silbert.com.uy)

Gerardo Silbert señala que entre otras competencias un coach debe tener capacidad de establecer empatía y confianza con el cliente, escuchar atentamente y sin juicios previos, generar preguntas poderosas y comunicación clarificadora.

de la premisa de que las personas están sanas, y en la mayoría de los casos obedecen a un conflicto de intenciones entre lo que realmente desean para su vida y lo que pueden hacer, o el no poder ver las opciones desde una visión abierta, positiva y de acción", asegura el life coach Gerardo Silbert, miembro de la Federación Internacional de Coaching y de la Asociación Internacional de Coaching.

Explica que a diferencia de una terapia (con las que se puede complementar), el coaching no mira hacia el pasado, indagando los "por qué", sino que se enfoca en el futuro inmediato y en el "para qué". Se trabaja sobre períodos cortos (tres, seis, doce meses) según los objetivos a conseguir, y la agenda del coachee.

**VIVIR PARA CONTARLA.** Al llegar a la entrevista, Silbert me recibe en un ambiente cálido y me pregunta cómo es mi estado de ánimo. Me pide que dibuje en una pizarra mis objetivos para los próximos meses. Me entusiasma pero me descoloca un poco, pues llego con la intención de ser yo quien haga las preguntas. En base a lo que planteo (lo sabemos él y yo, pues aseguré que ha firmado un código ético, y que todo queda en absoluta confidencialidad), comienza a combinar la teoría y la práctica. Me muestra el procedimiento: cómo a partir de sus preguntas, el coachee (en este caso yo) va descubriendo—con un cierto aire socrático— las respuestas para poder alcanzar los (mis) objetivos.

La clave parece estar en tener una visión clara hacia adónde se quiere ir. Olvidar los preconceptos del tipo: "Nunca pude hacerlo, nunca se hizo así, yo no puedo, no he visto gente que pudiera, etc, etc, etc".

"Hay que observar las cosas de

otra forma, tomar distancia, salir de la caja que soy", dice Silbert. Agrega que la gente que logra cosas es porque tiene una mirada diferente sobre la realidad. "El coaching trabaja para desarrollar ese potencial que está en todos nosotros, para lograr aquellos resultados que solos no podemos conseguir", comenta el coach. Trabaja para que la gente se conozca, fije metas, y entienda qué es la responsabilidad y el compromiso.

Algunos aspectos que habían estado rondando en la (mi) cabeza comienzan a tomar forma, a verse más ordenadamente y surge un programa de acción concreta.

**LABÚSQUEDA.** Cada persona busca en un coach cosas diferentes. Foco. Estrategias. Validación. Otros saben adónde ir pe-

El coaching no indaga en los "por qué" sino en los "para qué"

ro necesitan soporte. Otros confían. O compañía para el camino.

El coaching es un fenómeno que está creciendo. Y lo está haciendo también como una actividad profesional, desarrollando múltiples nichos de mercado. "La premisa es que adentro nuestro hay un coach", dice Silbert. Hay que ponerlo en práctica. Afirma que no hay una edad para comenzar con el coaching, y que "nada tarda tanto, como aquello que no se empieza". El 31 de diciembre fue tiempo de balances, ¿y de aquí en más?

## observatorio nutricional

### Claves para volver bien

**ADRIANA PICASSO**  
Nutricionista  
[nutricion@observador.com.uy](mailto:nutricion@observador.com.uy)



→ Indudablemente las vacaciones son momentos difíciles para quienes tienen problemas de sobrepeso. Van aquí algunas sugerencias que le permitirán volver con el mismo peso con el que comienza sus vacaciones.

Coma varias veces en el día: comience con un buen desayuno con

lácteos, panes integrales, quesos y frutas. Realice pequeñas ingestas entre horas: nada mejor que jugos de frutas frescos (sin azúcar) o yogures descremados.

A la hora de las comidas principales, no repita el plato y procure la presencia de verduras tanto crudas como cocidas en todas las comidas. Siga un esquema similar

para la tarde, incluyendo una merienda similar al desayuno, una pequeña comida en la tardecita y una cena.

No se prive, pero tampoco se exceda. Si sus vacaciones son en la costa, aproveche para consumir pescados frescos, los cuales puede preparar a la parrilla, plancha o al horno con jugo de limón y dife-

rentes hierbas.

Aumente el consumo de líquidos, por lo menos 2 litros diarios: elija beber agua, infusiones o caldos de frutas frías.

Realice actividad física, disfrute en sus vacaciones de una buena caminata, un paseo en bicicleta o ejercicio en el agua mientras se refresca.