

# FITNESS COACHING

## CAMINO A TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Alfredo Bastida Caro



**Alfredo Bastida Caro**

**FITNESS COACHING  
CAMINO A TU SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

1ª edición

Logroño. La Rioja.



*Dedico este Ebook a Maite. Mi mujer y compañera de vida.  
Por estar siempre a mi lado siendo apoyo incondicional sin cera.*

# Índice

<b>1 - Introducción</b>	<b>5</b>
<b>2 - Salud y Calidad de vida</b>	<b>6</b>
<b>3 - ¿Qué es Fitness Coaching?</b>	<b>9</b>
<b>4 - Aplicación del Fitness Coaching a la Calidad de Vida</b>	<b>11</b>
<b>5 - La rueda de la Calidad de Vida</b>	<b>18</b>
<b>6 - Sobre el autor</b>	<b>24</b>
<b>7 - Referencias bibliográficas</b>	<b>25</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de este texto es dar a conocer los orígenes, conceptos y aplicaciones, que realizamos a diario en el trabajo de Fitness Coaching. Así como, aportarte una herramienta sencilla, de gran valor, que te puede ayudar a ti y a tus clientes a tomar conciencia del punto en el que estás, en el camino que constituye el cuidado de tu salud y calidad de vida.

Pretendo ofrecer una visión cercana y abierta de conceptos como: salud, calidad de vida, coaching, objetivos, etc. tan cercanos a todos nosotros y en ocasiones complejos de definir.

Está sobradamente contrastado con cientos de referencias bibliográficas y evidencia científica, que el ejercicio, en la intensidad adecuada para cada uno, y alimentarse equilibradamente, nos pone en el camino de la calidad de vida, pero estos tan solo son una variable más de la ecuación.

La relación con los demás, con uno mismo/a, tener y alcanzar objetivos personales y profesionales, escuchar los mensajes que te manda el cuerpo y actuar en consecuencia, ser coherente y consecuente con lo que se piensa, se dice, se siente y se hace, desarrollar una adecuada canalización de las emociones y cuidar el ambiente en el que vivimos y tomamos nuestras decisiones, completan esta compleja fórmula.

Si eres un profesional de la salud, el entrenamiento o la nutrición, y a pocos años que lleves trabajando en esto, te habrás dado cuenta, que los conocimientos técnicos son necesarios, pero para ser un profesional con “P” mayúscula, hace falta algo más. Es obvio que debes saber prescribir adecuadamente un plan de entrenamiento, un plan de alimentación o desarrollar con soltura tus servicios relacionados con la salud, pero esto es tan importante, como conseguir guiar en la creación de un objetivo ilusionante, y facilitar que el cliente siga el plan. Despertar su motivación para que continúe con estos hábitos saludables y siga el plan incorporándolo a su vida. Para esto, hacen falta conocimientos específicos que se potencian en Fitness Coaching, y trabajar tanto tu inteligencia emocional, como la de las personas con las que nos relacionamos, en este caso, profesionalmente.

*Bienvenidos y bienvenidas al Fitness Coaching,  
¡Coaching para mejorar tu calidad de vida!*

## 2. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

El concepto de **calidad de vida** lleva en nuestra civilización desde tiempos remotos, Aristóteles y Sócrates, ya hablaban de ella directamente, o a través de otros conceptos relacionados como la felicidad o el bienestar. Es en la década de los 80 cuando el término en sí mismo se asienta y se expande, siendo objeto de definición e investigación por diferentes autores del ámbito de la psicología, sociología, etc.

Muchos son los autores que han realizado una definición de este constructo en estos últimos años y buscando coincidencias en las definiciones enunciadas hasta el momento, las 3 principales, antes de presentarte una definición general, más o menos aceptada, son:

1. La calidad de vida es una **percepción y valoración subjetiva individual de la propia vida**.
2. Es decir, que para cada uno de nosotros el significado es diferente, es un **fenómeno psicológico basado en los niveles aspiraciones, expectativas, grupos o personas de referencia, necesidades personales, escala de valores y nivel de equidad entre otros**. Por tanto, el concepto como tal se puede subdividir en otros.
3. El valor asignado, **el grado de satisfacción con cada uno de los aspectos de la vida, puede cambiar a lo largo de la misma**.

Como habrás llegado a la conclusión, no existe una definición única de *calidad de vida*, ni una completa diferenciación con otros conceptos similares, aunque sí creo necesario, que al menos diferencemos estos dos: salud y calidad de vida.

Para esta diferenciación utilizaré las definiciones que nos aporta la Organización Mundial de la Salud (OMS):

*“La **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”*

Esta definición está aceptada internacionalmente, aunque no por ello, a mí personalmente, deja de generarme una reflexión en referencia al término: “*completo bienestar*”. Que decir. Me parece difícil alcanzar este “*completo*”, si lo relacionamos con un equilibrio pleno de los tres aspectos físico, mental y social que propone la OMS. Aunque comparto plenamente la segunda parte de la definición, que no es solamente “*la ausencia de enfermedad*”.

Sigamos con la de calidad de vida:

*“La **calidad de vida** es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.*

*Se trata de un concepto que está influido por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno”*

Como puedes ver, el término *calidad de vida*, así planteado, es multidisciplinar y subjetivo. Cada uno marca los estándares de vida que cree adecuados en cada una de las áreas antes nombradas. No es lo mismo el concepto de Calidad de Vida de una persona que no llega a fin de mes, que la misma definición enunciada por otra, que tiene estas necesidades cubiertas y se entiende que otras aspiraciones.

Ahora bien, estaremos de acuerdo en que, cuanto mayor equilibrio y desarrollo haya, dentro de los estándares individuales, mayor calidad de vida percibiremos.

En este aspecto Tony Robbins nos dice:

*“Para alcanzar aquello que quieres ser, hacer y tener, revisa y eleva tus estándares. Crea una imagen tan poderosa de aquello que quieres, que sea ésta la que tire de ti. Será la manera de no depender de la fuerza de voluntad, ya que esta no dura para siempre”*

Entendemos por estándar, una medida que cuantifica la calidad y cantidad de bienes y servicios disponibles. Así que, llevándolo a esta área, está relacionado con las referencias y expectativas personales que nos fijamos para alcanzar aquello que queremos para nosotros mismos, tanto interno como externo. No hablo únicamente de lo adquirido sino también de lo interno, representado y vivido. ¿Cuáles son tus estándares reales de calidad de vida? ¿Cuáles son tus referencias para saber si estás viviendo la calidad de vida que deseas?

Permíteme lanzarte esta reflexión:

*Tu salud y calidad de vida depende de las decisiones que tomas...  
...y de las que dejas de tomar*

Depende de lo que para ti signifiquen cada una de estas áreas, de la puntuación que hayas decidido tener como estándar referencia, y de las decisiones que hayas tomado en el pasado y en el presente para alcanzarlas, tendrás una u otra calidad de vida. *Tu calidad de vida es un resultado.*

Si aceptamos que tu calidad de vida, es un resultado de las decisiones que has tomado y de las que has dejado de tomar, que, de un modo u otro, eso es tomar una decisión, permíteme que te haga esta pregunta:

*¿tal y como te has cuidado hasta hoy y como lo estás haciendo ahora, vas a llegar bien, con salud y con energía los 85 años?*

No sé si te has dado cuenta ya, pero eres el protagonista de tu calidad de vida, eres el actor principal de tu película, y lo serás para toda tu vida. ¡Ah! y lo mejor de todo es que no puedes renunciar a este papel principal, y si lo haces, no te preocupes, tu cuerpo te avisará, al principio con pequeñas señales y después si sigues sin hacerle caso, con alarmas dolorosas y sonoras.

Creo que en esto estaremos todos de acuerdo, para garantizar una buena calidad de vida se deben desarrollar hábitos saludables, alimentarse de una forma equilibrada, hacer ejercicio y cuidar tu cuerpo, tener relaciones personales sanas, disfrutar de tiempo de ocio y otros hábitos que te hagan sentir bien y que tengas consecuencias positivas.

Para ti, ¿Cuál es la definición de tu calidad de vida?, y no me refiero a la que nos han hecho creer las series de televisión, o los ideales de belleza y estilo de vida. La tuya, la de verdad. Si eres capaz de definirlo y representártelo será más sencillo que puedas crear un plan de acción que te acerque a ella.



### 3. ¿QUÉ ES FITNESS COACHING?

No te lo voy a negar, el coaching en la actualidad está de moda, esto es una realidad. Y también estoy seguro que, por las exigencias y necesidades de las personas en la sociedad actual, y por como enfoca la inteligencia emocional y el desarrollo personal el sistema educativo, ha venido para quedarse. Evolucionará, progresará y puede que dentro de unos años no se llame así, o quizá sí, pero su esencia, la intención de ayuda, el crecimiento y desarrollo personal y profesional, facilitado por uno mismo o por otros, permanecerá, de esto estoy seguro.

Por otro lado, es justo resaltar que no es una profesión nueva. El gran filósofo griego Sócrates allí por el 400 a.C. utilizaba el diálogo para a través de la *ironía* (*retar al su interlocutor a reconocer su ignorancia y desde ahí partir hacia la búsqueda de la verdad*) y con la *mayéutica* (*a través de la cual progresaba en la búsqueda de las definiciones elaboradas*) para que sus alumnos llegasen a conclusiones que facilitasen acercarse a la “verdad”.

La idea básica de la metodología socrática tiene gran correspondencia con el coaching, ya que “*no existe el enseñar, sino solo el aprender*”. Sócrates daba por sentado que las respuestas estaban en el interior de cada uno, creando las bases de un pensamiento humanista que ha crecido a lo largo de la historia.

Posteriormente muchos han sido, y de diferentes puntos del planeta, los pensadores, filósofos y personajes que han influido en lo que hoy se conoce como Coaching. Algunos de ellos son: Thomas Leonard, John Whitmore, Timothy Gallwey, Rafael Echeverría, John Grinder, Virginia Satir, Robert Dilts, Tony Robbins, Joseph O’Connor, Víctor Frankl, Elisabeth Kubler Ros, Daniel Goleman, Richard Bandler, Lao Tze, Yoshinori Noguchi, Mario Alonso Puig, James Gavin y un largo etcétera que han aportado sus enseñanzas, investigaciones y experiencias, en lo que hoy son las diferentes vertientes y especialidades de coaching.

Por tanto, asignar la paternidad a unos u otros no me parece adecuado, aunque es cierto que los anteriores son algunos de los precursores de lo que hoy conocemos como el coaching moderno.

Personalmente, me gusta más la idea de un río caudaloso alimentado por muchos afluentes e influyentes personajes, así como, alimentado por los coaches que día a día trabajamos en él.

Entonces si el coaching bebe de tantas fuentes ¿Cuál es su definición?, ¿qué es coaching?

Como te podrás imaginar, al igual que con los conceptos que hemos definido anteriormente de salud y calidad de vida, no hay una única definición universal, ya que hay tantas como autores nos hemos

atrevido a enunciar lo que entendemos es el coaching para nosotros, o la especialidad de este que desarrollamos.

Una definición ciertamente inspiradora, y basada en el concepto socrático, es la que nos ofrece John Whitmore:

*“Consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo, su desempeño.  
Consiste en ayudarle, en lugar de enseñarle.*

*Somos como una bellota que contiene en su interior todo el potencial para convertirse en un majestuoso roble. Necesita alimento, estímulo y luz para crecer, pero el roble ya se encuentra en su interior”*

El Fitness Coaching es una especialidad joven. Las primeras publicaciones datan de 1985 y las realizó el psicólogo Dr. James Gavin, profesor de la universidad de Montreal, Canadá. En España es el ***Fitness Coaching Institute*** apoyándose en la cobertura que en este momento le ofrece *Coaching Camp - Escuela de Coaching, Inteligencia Emocional, PNL y Desarrollo Personal y la Universidad Isabel I*, el único que desarrolla los estudios para la certificación. Puedes ver más información en [www.fitnesscoaching.es](http://www.fitnesscoaching.es) o en [www.coachingcamp.es](http://www.coachingcamp.es)

Siendo, como te digo, una especialidad emergente en la actualidad, con gran desarrollo y cada vez más demandada, veamos la definición que me parece más cercana, al trabajo que desarrollamos en Fitness Coaching:

*“Es un proceso personalizado de entrenamiento y aprendizaje, reflexivo y creativo, que busca la responsabilidad, permite despertar la conciencia, aumentar la motivación, facilitar la determinación y el progreso de quien lo recibe.*

*Creado especialmente para ayudar a las personas a alcanzar sus objetivos de salud, calidad de vida, bienestar personal, ejercicio y deporte.*

*Fitness Coaching aúna cuerpo y mente, ayudando a las personas a sacar su mejor versión en todos sus ámbitos”.*

El objetivo del coach es crear en el coachee una **mentalidad de conciencia, responsabilidad y acción**, que le permitan ir más allá de sus limitaciones actuales, fortaleciendo su autoestima, independientemente de la meta propuesta. Sugiere un **acompañamiento incondicional**, respetando las acciones del cliente, sin hacerlo por él. **Las decisiones y acciones las toma y realiza la persona que recibe el proceso.**

#### 4. APLICACIÓN DEL FITNESS COACHING A LA CALIDAD DE VIDA

Para poder dar respuesta a este punto creo conveniente hacer una pregunta: ¿quién es susceptible de recibir un proceso de Fitness Coaching?

Una persona, grupo o equipo que:

- Tiene un **objetivo claro, pero no sabe cómo** alcanzarlo, o **lleva tiempo intentando alcanzarlo, pero tiene interferencias internas y/o externas** que le impide avanzar y desarrollar su 100%.
- Tiene un **objetivo claro, pero no se atreve** a alcanzarlo. Le da miedo el cambio y/o lo que supondrá tener que ponerse en marcha para alcanzarlo, aunque cree que este cambio es positivo o así lo cree, ya que sino no tendría sentido realizarlo.
- Está incómoda con la situación actual y quiere **cambiar aun que no sabe a qué**, no tiene claro cuál es su objetivo, solo sabe que quiere o necesita progresar.

**La aplicación se inicia en uno mismo.** Metabolizando las actitudes, cualidades, habilidades y metodología propia del coaching, realizando en primera persona los progresos, e iniciando la creación de la “*actitud coach*”. Actitud de ayuda honesta, sincera y focalizada en la persona. Y se completa, llevándola a tu labor profesional en dos formatos, o bien realizando procesos de Fitness Coaching en sesiones individuales o grupales, o bien aplicando las estrategias, técnicas y herramientas, en el trabajo que realices habitualmente con la persona, sin el formalismo propio de un proceso de Fitness Coaching.

Como entrenador personal, nutricionista o en definitiva profesional de la salud, aplicar esta “*actitud coach*”, e integrar las estrategias y técnicas adecuadas para favorecer la buena comunicación, superar lo que le esté limitando y aumentar la autoconfianza del cliente en su propio éxito, no es una opción, debe ser parte obligada de tu trabajo PERSONALIZADO. Esta parte de tu desarrollo profesional complementa tu formación técnica, igual que aprendes anatomía, fisiología, biomecánica, planificación del entrenamiento etc.

Déjame que te presente algunos casos reales que posiblemente te suenen, bien por experiencia propia o de alguien que conozcas. Todos son personas reales y normales que han trabajado objetivos de diferentes áreas de sus vidas, con procesos de Fitness Coaching. Podría poner muchos más ejemplos, pero, para muestra un botón:

David, tiene 45 años, y ha ido acumulando **sobrepeso** hasta tener alrededor de 15 kg de más. Esto tampoco es de extrañar, ya que los ha ido cogiendo con el paso del tiempo. Empezó poco a poco, a

razón de dos kilos por año en los últimos 7. Dice llevar un buen plan de alimentación (habría que analizarlo con una nutricionista), no es constante con el ejercicio y cuidado personal. Ha probado con varios entrenadores personales, pero no consigue su objetivo.

Carlos tiene 40 años, entrena y en cierto modo se podría decir que se cuida, pero, desarrolla algunos “**hábitos improductivos**” entre ellos el tabaco, que no es capaz de eliminar, aunque le gustaría. No se siente bien consigo mismo.

María, tiene 45 años, tiene contratada a una entrenadora personal pero no consigue su **adherencia a programas de ejercicio**, aun disponiendo del tiempo y del dinero para ello, y sabiendo los beneficios que esto le aporta.

David, 37 años, lleva **casi un año con dolores lumbares**, ha visitado varios profesionales, ha recibido masajes, estiramientos, ha realizado algunos planes de entreno, etc. llega al entrenador personal especializado en salud y recuperación de lesiones, formado en Fitness Coaching, después de haber estado en el fisio pero sin confianza en que el trabajo vaya a funcionar. Casi resignado al dolor crónico.

Blas, 39 años, es corredor amateur, participa en carreras populares. Cuando corre en las pruebas, tiene un **diálogo interno limitante** que le hace perder la concentración y no acercarse a los tiempos de entrenamiento, lo cual le frustra mucho y está pensando en dejar las carreras, aunque disfruta mucho con ellas.

María tiene 28 años, tiene un objetivo de **rendimiento físico**. Es constante en su entrenamiento, pero por muy bien que esté planificado no es capaz de mantenerlo y cuando pasa cierto tiempo, abandona.

Una exigencia inevitable por mi parte, a todas las personas con las que trabajo, es que la persona realmente quiera avanzar, cambiar, dejarse ayudar, cuestionarse y progresar. Fíjate lo que te digo, no sé si finalmente se conseguirá el objetivo, espero que si de corazón, o si realmente el objetivo está claro al empezar el proceso, que en muchas ocasiones no lo está, pero es necesaria una **ACTITUD PROACTIVA**. Una predisposición y apertura, por parte de la persona, que por parte del coach es difícil insuflar, y más te diré, no creo que sea de nuestra competencia. No puedo ayudar a aquel que no quiere ser ayudado (aunque sepa que lo necesita), y por supuesto, no debo tomar el control del proceso y fijar un objetivo que a mí me parezca adecuado para la persona, por muy conveniente y saludable que sea.

Como Fitness Coach, también es necesario, posicionarse en una correcta actitud. Varias son las cualidades que se deben poseer o desarrollar para ser un Fitness Coach profesional, como, por ejemplo: escucha activa, empatía, disciplina, compromiso y respeto, crear un buen espacio de crecimiento, desarrollo y acompañamiento, confianza y confidencialidad. Si tuviese que resaltar una

actitud por encima del resto que recoge varias de las dimensiones anteriores, personalmente, pondría énfasis en la **aceptación incondicional** de la persona.

Aceptar, que las decisiones que ha tomado en su vida han partido, de una buena intención, aunque a veces las consecuencias no le hayan sido favorables. Aceptar, que la persona tiene los recursos necesarios para progresar, alcanzar sus metas, y disfrutar de una buena calidad de vida. Posicionarse en el “no juicio” favorecerá la relación y, por tanto, el proceso de acompañamiento hacia su objetivo de salud y calidad de vida.

Como ves, unido inevitablemente al concepto Fitness Coaching, están las palabras: **objetivos, metas o retos personales y profesionales**. Inseparable a estos, la toma de conciencia, la reflexión, asumir la responsabilidad, aprender, crear un plan de acción, superar lo que te limita, apoyarte en tus fortalezas y ponerte en marcha, acción de manera consistente, disciplinada e inteligente, hacia la consecución de aquello que quieres, de aquello que te mueve y tira de ti. Tus objetivos, tu calidad de vida.

Retomando el concepto de los objetivos me parece interesante que respondamos a esta pregunta ¿cómo deben redactarse? Y ¿Por qué es importante que estén escritos?

Cuando formulamos un objetivo que afecte a una parte de nuestra salud y/o calidad de vida debe ser lo suficientemente potente, como para que decidamos comprometernos con él, ya que cumplirlo, va a suponer satisfacción, normalmente esfuerzo y disciplina. Así que... ¿cómo nos disponemos a ese compromiso? formulando adecuadamente nuestros objetivos.

Veamos algunas claves para formularlos:

1. Se **positivo**, así dispondrás tu atención y pensamientos en la consecución del mismo con un enfoque adecuado.

Te propongo un ejemplo: “*Dejar de fumar*”, seguro que conoces a alguien que se lo ha planteado alguna vez. “*Dejar de fumar*” supone una propuesta negativa ya que eliminamos un hábito que nos guste o no, nos aporta un beneficio, consciente o inconsciente (independientemente de que sepamos que es perjudicial), y no lo sustituimos por una opción mejor. *Decidir mejorar nuestra salud*, canalizará tu energía de una forma más efectiva y será mejor recibido por nuestra mente subconsciente.

Algunas preguntas que nos pueden ayudar son: ¿Qué es lo que quiero?, ¿Qué quiero en lugar de lo que tengo? ¿Qué preferiría tener?

2. Es necesario que el objetivo sea **específico**, incluso cuando se formulan objetivos abstractos, en los cuales es difícil concretar, si se han conseguido o no, y forma parte de una percepción personal subjetiva.

Por otro lado, en el caso de los objetivos concretos, ser demasiado perfeccionista en su descripción, puede llevarte a que no te conformes con algo ligeramente diferente.

En el caso de los que son planteados a largo plazo, no es fácil ser muy concreto. Conviene definir cuándo, cómo y con quien van a ser conseguidos. Nos ayudará saber que podemos contar con alguien. Algo que siempre debe quedar definido es el “*cuando*”, cuánto voy a tardar, cuándo lo quiero y cuánto tiempo hace falta para lograrlo, o por lo menos para alcanzar los hitos principales.

Para este segundo punto las preguntas a las que convendría responder son: ¿Qué es exactamente lo que quiero?, ¿Puedo describirlo con mayor precisión?, ¿Cuánto tiempo necesito para alcanzarlo? ¿Cuándo quiero alcanzarlo?

3. Debe ser **medible**. Es necesario saber si me estoy acercando al objetivo. La **flexibilidad** es una cualidad importante, ya que es muy posible que haya que realizar pequeños ajustes, para saber cuándo hacerlos, es conveniente marcar “puntos de control” para comprobar que vamos en la dirección adecuada.

Las preguntas guía son: ¿Cómo sabré que he logrado mi objetivo? ¿Qué puntos de referencia puedo marcar a lo largo del camino?, ¿Cómo sabré que no me he desviado, que continúo en el buen camino?, ¿Con qué frecuencia comprobaré mi ruta?

4. Es interesante, y diría que obligatorio, **fijarnos un plazo** para alcanzar el objetivo, o por lo menos los hitos que nos acerquen a él. Del mismo modo debe ser **asequible y motivante**, es decir, que suponga un reto, pero que, si aprendemos, mejoramos, somos disciplinados y conseguimos dar nuestro mejor 100% podamos alcanzarlo en el plazo fijado.
5. Párate a pensar en los **recursos** que tienes. Atendiendo a una de las presuposiciones de la Programación Neurolingüística (PNL) que dice “todos disponemos de los recursos necesarios para alcanzar nuestros objetivos”, organiza los elementos que te vayan a hacer falta: objetos, personas cercanas, modelos de referencia y mirando interiormente actitud y predisposición personal.

En este caso las cuestiones que nos ayudarán son: ¿qué recursos voy a necesitar para alcanzar ese objetivo?, ¿de qué recursos dispongo? ¿Dónde encontraré lo que me hace falta?

6. La **ecología** también debe ser respetada. Fíjate en las consecuencias hacia ti y hacia los demás. Toda acción siempre tiene consecuencias para el sistema más amplio en el que vivimos, *acción – reacción - repercusión*.

En este caso las respuestas las daremos a: ¿Cuáles serán las consecuencias para mí y para otras personas de alcanzar mi objetivo? ¿Cuánto me va a costar en tiempo, dinero...? ¿A qué voy a tener que renunciar en mi estado actual? ¿las consecuencias a corto y a largo plazo son positivas o negativas? ¿realmente es esto lo que quiero? ¿atiende a algo superior al objetivo en sí mismo? ¿me acerca a mi misión personal y/o profesional?

7. Para alcanzar **tu** objetivo, eres **tú** quien tienes que actuar y quien debe asumir la responsabilidad. **Se proactivo**, ¡toma el mando!, si no lo haces tú alguien lo hará por ti y es posible que no te guste.

En esta ocasión, plantéate las respuestas a: ¿Hasta qué punto controlo ese objetivo?, ¿Qué voy a hacer al respecto?, ¿Qué haré para alcanzar ese objetivo?

En conversaciones con algunas personas me han comentado que no tenían objetivos, un sueño que perseguir o una idea que abanderar, y aunque como coach me “duela” escuchar esto, lo he llegado a entender y por supuesto a aceptar. Aunque también te diré, que en una breve conversación toman conciencia que si los tienen, lo que ocurre es que a veces pensamos, que solo es válido “*el gran objetivo*”, aquel que como el santo grial nos de la juventud o la felicidad eterna, y esto, aunque pueda sonar a superproducción cinematográfica ideal, nos limita.

Seguro que tienes objetivos con los que poder trabajar, planificar y disciplinarte, tan solo debes revisar *los roles* que desempeñas en tu vida como, por ejemplo: *amigo, amiga, en tu familia, como pareja, padre, madre, hermano o hermana, como empleado o empresario emprendedor, con tus finanzas, en tu comunidad de vecinos, colaborado con una ONG o preparando tu legado*. Tú sabrás los roles que tienes o asumes en tu vida, pero seguro que en ellos quieres alcanzar objetivos. Eso sí, no olvides *tu salud y calidad de vida*

Como habrás podido observar, la relevancia e importancia que le das a cada uno de estos roles, es *cuestión de prioridades*. Como Licenciado en Cc. de la Actividad Física y Deporte, especializado en la rama de la salud, y desde que acabé la facultad y empecé a trabajar con personas haciendo entrenamientos personales y ayudándoles a alcanzar objetivos de ejercicio, salud y deporte, y ahora haciendo procesos de Fitness Coaching, me he dado cuenta que:

*“las personas no valoramos la salud hasta que la perdemos, y cuando la perdemos hay veces que es tarde para recuperarla”*

Y aun cuando somos capaces de recuperarla, bien por nosotros mismos, o con ayuda externa, es posible que al tiempo nos olvidemos de priorizarla adecuadamente y volvamos a caer en los viejos patrones que nos llevaron a la carencia y a la enfermedad.

Así que plantéate, ¿Qué es importante para ti, en este momento en tu vida? ¿estás haciendo todo lo necesario para alcanzarlo, cuidarlo, mantenerlo...?

Te sugiero que pares de leer un momento, levantes la cabeza y te animes a revisar y escribir o reescribir tus objetivos bajo el filtro que acabamos de comentar. Toma boli y papel, y escribe los roles que quieras trabajar en este momento. Dedicarte un rato de reflexión para ti.

Si has llegado a la conclusión que quieres planteártelos o reformularlos en tus diferentes roles, y necesitas tiempo, te recomiendo, que te des no más de una hora para hacer este pequeño pero importante ejercicio.

Darte un plazo para hacer este ejercicio te ayudará a mantener tu foco y tu atención.

Y ¿por qué es importante que estén escritos?

Esto te ayudará a poner el foco, ya que lo empezarás a sacar del plano mental y lo representarás en el físico, que es donde se materializan los objetivos.

Lo podrás tener en algún sitio visible y podrás revisar a menudo, si estás haciendo lo necesario para alcanzarlo, y si no es así, reajustar el plan de acción, o incluso el propio objetivo. Hay veces que, “sin darnos cuenta”, empezamos a trabajar en favor de objetivos que no son nuestros, que nos han sido regalados, heredados o asignados por otras personas cuando no teníamos claros los propios, o los hemos podido elegir por miedo o nuestra situación personal pasada o presente.

Tenerlos escritos, te ayudará a activar tu Sistema Activador Reticular (SRA). El SRA es una porción de nuestro sistema nervioso que ocupa una zona amplia en nuestro cerebro. Cuando activamos el SRA se produce un estado de alerta consciente que hace posible la percepción de aspectos relacionados con tu objetivo, o con aquello en lo que pones tu foco. Te ayudará a centrar, enfocar tu atención y dirigirla a una meta específica, que en el caso que nos ocupa se supone que mejorará tu calidad de vida.

Este SRA se activa a menudo, seguro que alguna vez te has comprado algo, que creías era exclusivo o que no lo tenía mucha gente, y cuando sales a la calle lo ves por todas partes. O estás pensando en algo y parece que la publicidad de los medios te habla a ti directamente.

*“Prestas atención a aquello que tu cerebro te muestra, y te muestra aquello en lo que te enfocas, aquello en lo que más piensas”*

Como comprenderás es tu decisión escribirlos o no, poner el foco en aquello que quieres o no hacerlo, aunque ya sabes, *tu calidad de vida es el resultado de las decisiones que tomas... y de las que no tomas.*



Haciendo una visión más amplia de la aplicación del Fitness Coaching, de la ofrecida hasta ahora, este, te ayudará a definir adecuadamente los **objetivos** que deseas **relacionados con tu salud, calidad de vida, bienestar personal, ejercicio y deporte**, partiendo del punto en el que estás actualmente. Te ayudará a revisar si el **entorno** en el que estas desarrollando tus **acciones**, es el más adecuado, y si éstas, consideras que te acercan a tus objetivos de la manera más efectiva. Te servirá para revisar tus **capacidades y habilidades, fortalezas y áreas de mejora**, el desarrollo de tu **inteligencia emocional** elevándolo al nivel óptimo.

El Fitness Coaching a través de este proceso de acompañamiento, que busca tu progreso, profundiza hasta el nivel de tus **creencias**, puliendo, limando o eliminando las que te limiten, poniendo en valor y aflorando las potenciadoras, seas consciente de ellas o no. Te será de utilidad para reavivar los lazos con tus **valores** fundamentales. Analizar si quieres o debes, incorporar alguno a tu escala principal o crear un puente con él. En definitiva, facilitará que seas quien quieres **ser**.

No perdamos los pequeños placeres de la vida,  
esperando la gran felicidad

## 5. LA RUEDA DE LA CALIDAD VIDA

Como te comentaba, es tan necesario fijar un objetivo, como saber desde donde se parte. Para empezar a desarrollar cualquier plan de entrenamiento correctamente prescrito y personalizado, para hacer lo propio con un plan de alimentación, o para hacer un simple viaje en carretera, es necesario saber de dónde se parte y donde se quiere llegar.

Pues bien, te presento una herramienta de gran valor y sencilla en su mecánica, que te servirá para fijar estos puntos. La **rueda de la calidad de vida** es la adaptación que hemos realizado, en la práctica del Fitness Coaching, de la ampliamente utilizada en el ámbito del coaching profesional: *la rueda de la vida*

Es una representación gráfica de la valoración subjetiva de la persona que la completa, en referencia a diferentes aspectos, que según varios autores (entre los que se incluyen organismos como la OMS, ACSM y otros,) afectan a la calidad de vida de las personas. Varios de ellos están avalados por amplia evidencia científica.

Es una herramienta utilizada en procesos de Fitness Coaching y autoconocimiento, en la fase de toma de conciencia y responsabilidad. El objetivo es, por tanto, que la persona tome conciencia de su situación actual y explore las alternativas que le hagan llegar a ser más feliz, acercándose a la calidad de vida que desea. Las áreas que se exploran a continuación, se podrían subdividir en otras en caso de necesitar una mayor concreción o querer explorar términos relacionados. Las 10 seleccionadas para este ejemplo son:

1. **Ejercicio:** podríamos entenderlo, en función de la cantidad y calidad de ejercicio que practicas para estar sano, entrenado, etc. Este será el único ítem que está condicionado en su valoración. Si la persona realiza un mínimo de 30 minutos al día de ejercicio moderado – intenso (en función de sus posibilidades), o acumula 150 minutos a la semana, aunque no practique todos los días, obtendrá una valoración de 5 sobre 10 en la escala de valoración subjetiva que veremos un poco más adelante. Esta observación la basamos en las recomendaciones que nos aporta el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM)
2. **Alimentación/nutrición:** La comida es psicoactiva, además de nutrirnos y aportarnos la energía necesaria, influye en nuestro estado de ánimo. Por eso es tan necesario equilibrarla y adecuarla a las exigencias de tu nivel de vida y entrenamiento en caso de hacerlo.
3. **Escucha del cuerpo:** hace referencia a si escuchas los mensajes que te manda tu cuerpo en relación con las emociones, pensamientos y sentimientos que canaliza, que en ocasiones

representa a modo de dolores o sensaciones corporales. ¿Protesta tu cuerpo ante alguna de las tareas que le impones? Dolores de espalda, de cabeza... nuestros pensamientos producen efectos físicos reales y como no podía ser de otra forma nuestro cuerpo se ve influido por ello.

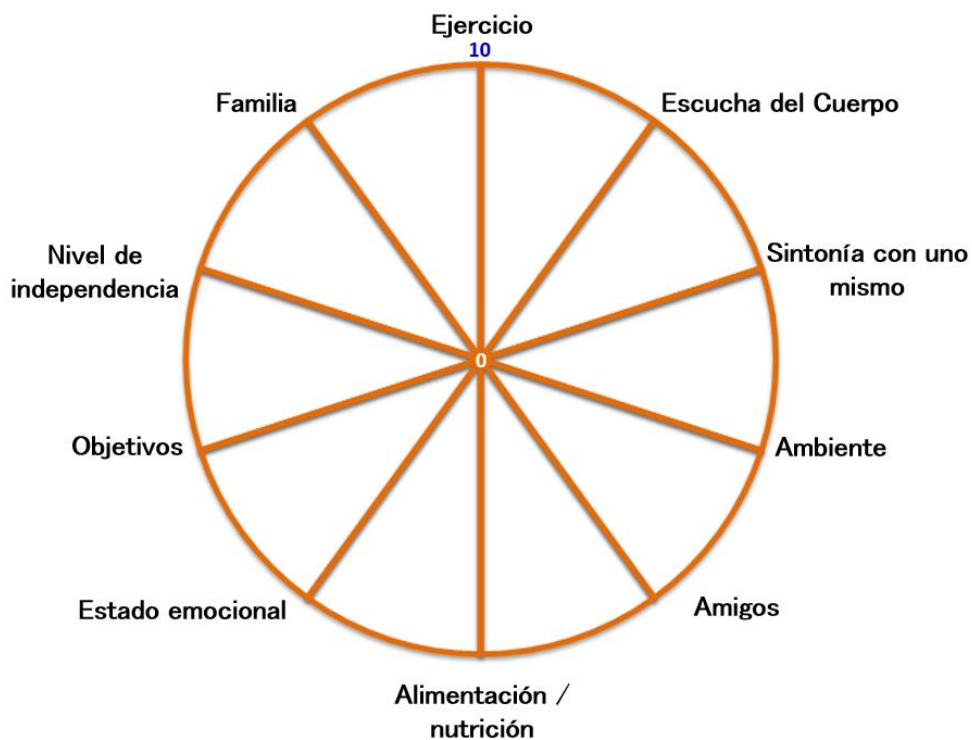
4. **Estado emocional:** tu estado emocional en el momento presente es un fiel reflejo de tu salud. Todos tenemos altibajos en nuestra vida emocional. Quizá ni si quiera tengamos un nombre para el estado en el que nos hallamos, pero este estado aportará una manera característica de pensar, de sentir y un peculiar tono emocional. El peligro es que nos habituemos a un estado de debilidad crónica que afecte a nuestra salud. También hace referencia a la sintonía entre cuerpo y mente. ¿Cuál es tu estado emocional de referencia? ¿qué emoción ha estado más presente en tu vida en los últimos 3 meses?
5. **Sintonía con uno mismo:** hace referencia a cómo te relacionas contigo mismo, ¿Qué tal te resulta vivir contigo? Incluiríamos en este punto la coherencia que sientes entre lo que piensas, sientes, dices y haces en las diferentes áreas de tu vida.
6. **Objetivos:** conocer lo que se quiere. Cuanto más claro tengas lo que quieres más fácil será conseguirlo. Hace referencia a objetivos personales y profesionales, si se tienen y si se está haciendo algo por alcanzarlos.
7. **Ambiente:** ¿cuánto de a gusto te sientes en el entorno en el que vives? Como te he comentado anteriormente, si lo necesitas, o quisieses indagar más, podrías subdividirlo en personal, familiar, laboral, etc.
8. **Nivel de independencia:** La calidad de vida es un concepto que está influido por la salud física de la persona, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con su entorno. Este nivel de independencia hace referencia a cuan libre te sientes a la hora de tomar tus decisiones en los entornos y roles que desarrollas.
9. **Relaciones familiares:** lo normal es que tu familia te estimule a cuidarte, y lo mismo si utilizáis esta herramienta con un cliente u otra persona que quiera cambiar sus hábitos de vida. En este punto escogerías la que identifiques como tu familia más cercana, aunque podrías seleccionar un círculo más amplio. En cualquier caso, es interesante que lo identifiques, para apoyarte en ella, si fuera necesario, a la hora de alcanzar tus objetivos de salud y calidad de vida.
10. **Amigos:** para una buena salud, son fundamentales unas buenas relaciones. Nuestros amigos, nuestros seres queridos son parte de nosotros y afirman nuestra identidad. La calidad es más importante que la cantidad. Ser capaz de compartir los pensamientos con un par de amigos suele ser mejor que tener muchas relaciones superficiales.

## ¿CÓMO SE UTILIZA?

Te animo a que tomes papel y boli, y vayas completando la herramienta mientras lees la explicación.

### PASO 1

Dibuja una rueda como la siguiente indicando las áreas anteriores. El punto central tendrá una puntuación de cero y los extremos distales de los radios la puntuación más alta, un diez. Te recuerdo que la valoración es subjetiva e individual, del momento actual cómo te sientes hoy, no como te gustaría sentirte:



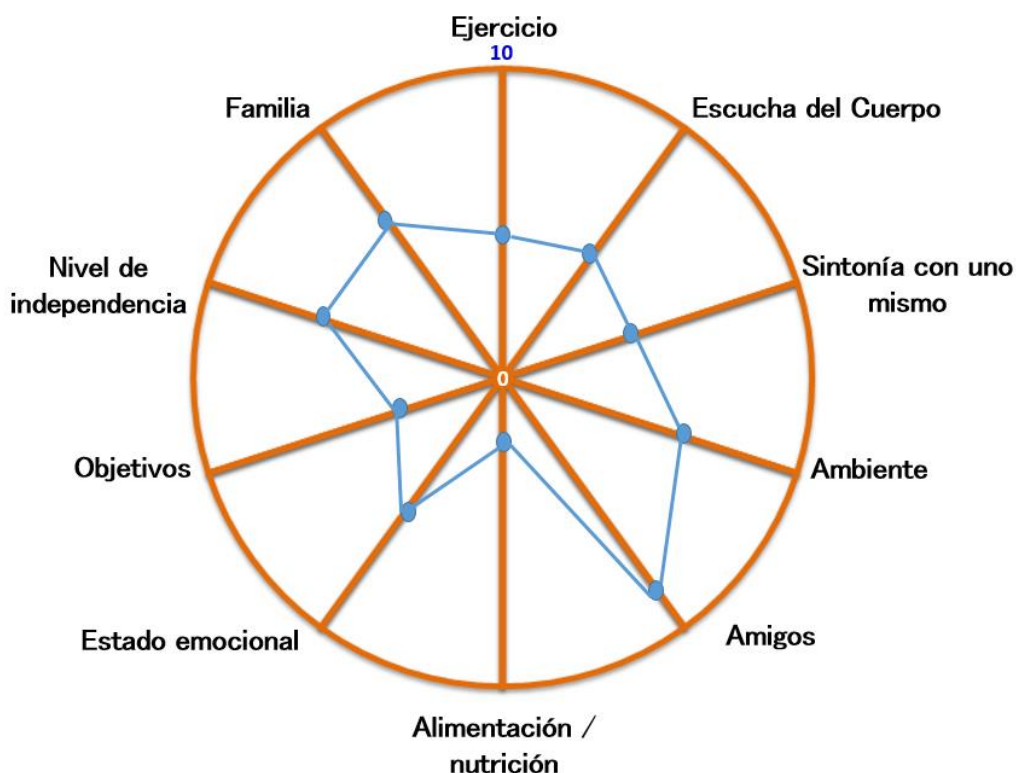
### PASO 2

Señala de forma instintiva, que grado de satisfacción sientes en cada uno de los ítems anteriores. Por ejemplo, si estás satisfecho con tu nivel de ejercicio en un 70%, señala un 7 en el radio correspondiente de tu rueda de la calidad de vida. La pregunta guía que utilizaremos será: ¿Cuánto de satisfecho estás en este momento con tu ... (por ejemplo: ¿nivel de ejercicio, o tu alimentación) ...? Y así sucesivamente con cada una de las áreas.

### PASO 3

Une los puntos de valoración que le has asignado a cada radio. Al observar el resultado global, ya se puede tomar conciencia del equilibrio o desequilibrio de tu rueda de la calidad de vida. ¿Qué te sugiere lo que ves en el dibujo?, toma buena nota de estas primeras reflexiones.

Un ejemplo podría quedar algo así:



Volviendo a tu figura, si fuese una rueda real, si fuese la rueda de tu calidad de vida ¿rodaría ágil y sin esfuerzos o iría a trompicones? La del ejemplo ya ves que no fluiría muy bien.

Ahora, observa la globalidad sin entrar en detalles de áreas; luego, área por área, establece relaciones entre ellas para que la medida se haga lo más objetiva posible, aceptando posibles correcciones.

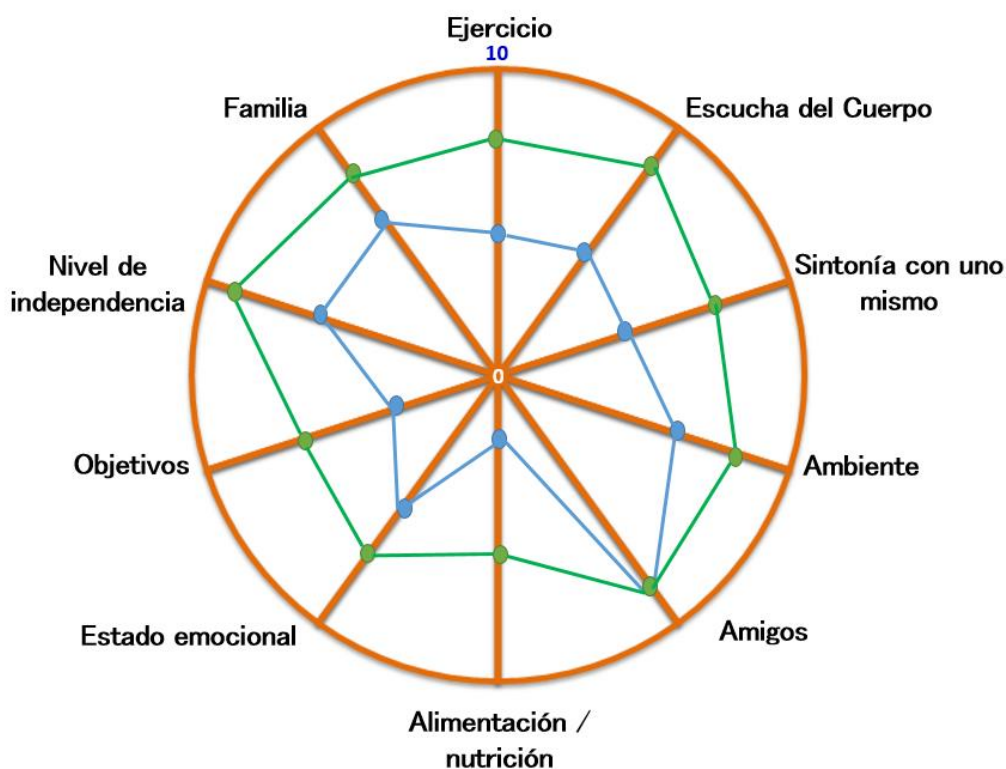
Preguntas con las que podemos retarnos: ¿Qué te sugiere este dibujo?, ¿Eras consciente de ello?, ¿Crees que sería interesante hacer algo?, ¿Quieres hacer algo?, ¿Hay algo que te lo esté impidiendo ahora?

## PASO 4

Hasta ahora has completado tu valoración actual. En este 4º paso, imagina que tu rueda de la calidad de vida está equilibrada y es amplia, tan amplia como lo sea tu satisfacción deseada en cada una de las áreas.

Como habrás podido deducir, vamos a realizar una nueva valoración. Completa de nuevo la rueda de la calidad de vida señalando cual sería tu ideal de satisfacción en cada ítem y después une los puntos.

Un ejemplo podría quedar algo así:



Continúa imaginando que tu rueda de la calidad de vida está equilibrada y es amplia, tan amplia como lo sea tu satisfacción deseada en cada una de las áreas.

Toma de nuevo la hoja en la que estás completando tu rueda. ¿Podrías describir detalladamente qué es lo que pasaría en un día normal?, ¿qué es lo que sentirías, verías, te dirías a ti mismo y te dirían las personas que te quieren?

## PASO 5:

Este quinto paso nos abre el camino para empezar a planificar el trabajo. Así que, permíteme que te pregunte, ¿por dónde te gustaría empezar?

Ya has hecho una “fotografía” de tu estado actual en referencia a tu calidad de vida, y del que te gustaría alcanzar, incluso has realizado, o eso espero, una descripción de cómo sería un día disfrutando de ella. También has revisado, al menos en el plano consciente, que es en el que estás ahora, si hay algo que te impide pasar de una valoración a otra, así que, si de verdad quieres disfrutar de la calidad de vida deseada, es el momento de diseñar tu plan de acción.

A partir de este paso, en Fitness Coaching, podríamos desarrollar el propio proceso, profundizando en los hábitos productivos, e improductivos o no saludables, comportamientos, habilidades y fortalezas para alcanzar tus objetivos, creencias limitantes y potenciadoras, autoestima y autoconcepto, valores personales, etc.

Para finalizar este ejercicio que ha supuesto revisar tu Calidad de Vida te animo a que:

1. **Escojas una o dos de las áreas**, y te plantees las primeras acciones, aquellas que puedas realizar, sin depender de nadie, mantener en el tiempo y que sepas te van a acercar allí donde quieres llegar. Aquellas con las que tu **compromiso** sea de 10. Cuando digo de 10 es de 10, si tu compromiso es menor, por experiencia sé que puede ser moneda de cambio a la mínima oportunidad y no completarlas.
2. Analiza los **recursos** que vas a necesitar y hazte con ellos lo antes posible. ¿Qué tal hoy?
3. Redacta estas acciones respetando las **claves de la formulación de objetivos** que hemos visto en el apartado 4. Aplicación del fitness coaching a la calidad de vida.
4. Revisa los **obstáculos** que pueden impedir que las completes e indica que vas a hacer para superarlos.
5. **Fija una fecha** para su cumplimiento **y no te la negocies**, a no ser que le pongas precio y condiciones a tu salud y a tu calidad de vida. Si lo haces, plantéate si estás dispuesto a pagarlo y durante cuánto tiempo.
6. Incluye en estas acciones algunas que puedas realizar hoy mismo. **Sella tu intención con una acción lo antes posible.**

Ponte en acción, pero en acción masiva a inteligente. Es el momento de tomar decisiones. Eres el protagonista de tu salud y tu calidad de vida, este papel te pertenece, y a la vez es tu responsabilidad.

Jin Rhon nos decía:

*“Todos debemos sufrir uno de estos dolores: el dolor de la disciplina o el dolor del arrepentimiento. La diferencia es que la disciplina pesa gramos mientras que el arrepentimiento pesa toneladas”*

## 6. SOBRE EL AUTOR



### **Alfredo Bastida Caro**

**Misión profesional:** ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida desde el conocimiento y desarrollo personal.

Mente creativa y emprendedor por vocación, es Coach profesional y Director de **Coaching Camp**. Desarrollador de:

- **Certificación Universitaria en Fitness Coaching** la primera certificación en España de Coaching aplicado a la salud, ejercicio y rendimiento deportivo. Actualmente en su 7ª edición.
- **Certificación Universitaria en Coaching Nutricional**. Actualmente en su 3ª edición.
- **Talleres experienciales de automotivación e Inteligencia emocional:**
  - o Sé Tu Propio Capitán
  - o Destapa el talento
  - o Libera Tu Héroe Interior
  - o Actíivate y Alcanza tus metas con Firewalking

**Experto en Fitness Coaching, coaching personal, Programación Neurolingüística e inteligencia emocional.**

**Licenciado en Ciencias de la A.F. y Deporte, y Máster en Gestión de Entidades Deportivas.**

En 2009 funda **Tiempod Soluciones Creativas**, como consultora deportiva para apoyar a empresarios en su desarrollo personal, en el de su negocio, y formación de sus equipos.

**Diseña e imparte programas de formación “in company” para el desarrollo motivacional, comercial y mejora de la comunicación.** Ha participado en el **desarrollo de más de 2500 profesionales** en el sector del Fitness en España.

Creador del programa formativo para Entrenadores Personales e instructores de Pilates Profesionales, único en España, **Vivir del Entrenamiento Personal y pilates**. Actualmente en su 15ª edición.

Coautor del libro: **Coaching Deportivo, Mucho más que entrenamiento.**

Coautor del libro: **Dirección e innovación en la industria del Fitness.**

Autor del eBook: **8 Pasos Para La Creación De Un Negocio De Éxito De Entrenamiento Personal.**

Autor del eBook: **10 Indicadores De Gestión Para Mi Centro Deportivo.**

**Si quieres ver más herramientas, artículos, post, webinars o ponerte en contacto para recibir información de nuestros cursos, puedes acceder a [www.coachingcamp.es](http://www.coachingcamp.es) y a [www.fitnesscoaching.es](http://www.fitnesscoaching.es)**

[info@coachingcamp.es](mailto:info@coachingcamp.es)

[abastida@coachingcamp.es](mailto:abastida@coachingcamp.es)



## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Gavin, J. (2005). *Lifestyle fitness coaching*. Ed. Human Kinetics.
- Gavin, J. (1995). *Psychology for health fitness professionals*. Ed. Human Kinetics.
- ACSM, (2014). ACSM Recursos para el especialista en fitness y salud. Ed.: Lippincott Williams and Wilkins. Wolters Kluwer Health
- Gallwey, W.T. (1975, 1986). *The Inner Game of Tennis*. Ed. Pan.
- Gallwey, W.T (2006). *El juego interior del tenis*. Ed.: Sirio. Madrid.
- Garrat, T. (2007). *Excelencia Deportiva*. Ed.: Paidotribo.
- O'connor, J. (2004). *Coaching with NLP*. Ed.: Harper Collins.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Ed.: Kairós.
- Dilts, R. (1996). *Identificación y cambio de creencias*. Ed.: Urano.
- O'connor, J. (1996). *PNL para la salud*. Ed.: Urano.
- Witworth, L. et al. (2009). *Coaching Coactivo*. Ed.: Lid.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching Deportivo. Gana y juega el partido de tu vida dentro y fuera de la cancha*. Ed.: FDL
- Bastida, A. (2013). *Coaching Deportivo, Mucho más que entrenamiento*. Ed.: Paidotribo.

Si quieres ver más herramientas, artículos, post, webinars o ponerte en contacto para recibir información de nuestros cursos, puedes acceder a [www.coachingcamp.es](http://www.coachingcamp.es) y a [www.fitnesscoaching.es](http://www.fitnesscoaching.es)

[info@coachingcamp.es](mailto:info@coachingcamp.es)

[abastida@coachingcamp.es](mailto:abastida@coachingcamp.es)