

¿Qué es el Coaching WingWave? ¿Sirve para mejorar la salud?

Dra. Jaci Molins Roca. coach especialista en salud, psicoterapeuta sistémica, certificada en E.M.D.R. y Coaching Wingwave, autora de libros de coaching salud. www.coachingsalut.com, jaci@coachingsalut.com

Definición:

El coaching Wingwave es una metodología de coaching que sirve para desbloquear obstáculos e incrementar recursos de los clientes en diferentes áreas (personal, deporte, salud...). Se consiguen los objetivos propuestos de una manera más rápida y eficiente: coaching breve. Esta metodología ha sido creada por los psicólogos alemanes Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund del Instituto alemán de Hamburgo que lleva su nombre.

Se basa en la combinación de tres elementos: 1-Test bidigital de reacción muscular "O-ring" patentado por el japonés Omura, 2-Estimulación ocular bilateral (similar a los movimientos oculares de la fase REM del sueño) o E.M.D.R., descubierta por la psicóloga americana Shapiro y 3-Programación Neurolingüística (P.N.L.) creada por Bandler y Grinder .

Metodología:

1- Test bidigital muscular "O-ring": con el dedo pulgar y índice de cualquier mano se realiza una "O", por eso se llama así. Sirve para detectar si existen señales de estrés emocional o físico (test débil) o si se disponen de recursos suficientes para hacer frente a cualquier situación (test fuerte). En el primer caso, se sigue un protocolo hasta hallar el origen del conflicto y después se desbloquea con la estimulación ocular. Para simplificar, diríamos que el test es el medio para hacer el diagnóstico.

2- Estimulación ocular bilateral: consiste en que el cliente siga con la mirada los dedos del coach (o terapeuta) durante varias secuencias. Al mismo tiempo que se realiza la estimulación, el cliente debe centrarse en la emoción principal y en lo que la originó (a menudo un suceso o un patrón en la infancia, aunque también puede ser de la edad adulta). Esa intervención es la que nos permite resolver el bloqueo u conflicto *intrapersonal*. Otra alternativa, es realizar una estimulación táctil u ocular (mediante una música especial), cuando no es posible practicar la estimulación ocular.

3- Programación neurolingüista (PNL): aplicar este modelo y sus herramientas permite por un lado, individualizar la estimulación ocular realizándola a tres niveles (visual, auditivo y cinestésico) para aumentar su eficacia, y por el otro, centrarse en las capacidades de los clientes y reforzar sus recursos ya existentes.

Indicaciones:

- Obtener o mejorar objetivos en distintos ámbitos (personal, laboral, ejecutivo, deportivo...)
- Realizar el cambio de creencias limitadoras por otras potenciadoras
- Regulación del estrés
- Mejorar estilos de vida y eliminar adicciones (tabaco, dulces...)
- Otras

¿Quién y cómo se realiza en la práctica?

Para poder aplicar el coaching WingWave, el profesional debe tener formación especializada en esta metodología y obtener la certificación expedida por los creadores del método o por los formadores autorizados en España (Instituto Gestalt de Barcelona).

Ver Video de demostración del test Bi-digital y de una intervención de coaching wingwawe® por Aina Olivé, Instituto Gestalt Barcelona:

<https://www.youtube.com/watch?v=xlpCdKGk3Lw>

El Coaching WingWave, ¿sirve para mejorar la salud?

Con Coaching Wingwave, también podemos tratar síntomas y dificultades relacionadas con enfermedades crónicas, y el estrés físico y emocional concomitante, así como para mejorar estilos de vida. Además, también es útil aplicarlo en otros aspectos vitales relacionados con la salud, teniendo en cuenta su definición más amplia (la salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino bienestar físico, psíquico y social). Ejemplos: mejorar las relaciones *interpersonales*, dedicar más tiempo a actividades de ocio... En definitiva, todo aquello que contribuya a sentirse mejor con uno mismo.

Algunas Indicaciones:

- Alivio de síntomas físicos (dolor...)
- Gestión emocional de enfermedades crónicas
- Regulación del estrés
- Mejorar estilos de vida (mejorar alimentación, realizar ejercicio...)
- Eliminar adicciones (tabaco, dulces...)
- Otras