

Salud

Global Coaching
Federation

2024
SEPTIEMBRE

Descubre en nuestra revista digital
temas de importancia para tu
bienestar físico y mental.

global
COACHING
FEDERATION

IDC
COMMUNITY



MIEMBROS

DESDE
2001

MÁS DE
10.000
MIEMBROS

PRESENCIA EN
21
PAISES



+57 301 2432579

<https://globalcoachingfederation.org/members/type/soy-coach/>



@GCFcomunidad



TABLA

- 06 **EL RETO DEL BIENVIVIR**
Rafael Calbet
España
- 08 **PARA MANTENER Y MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA**
Christian L. A. Ramos J.
Colombia
- 12 **SUPERAR ESTRÉS Y ANSIEDAD: EL CAMINO HACIA UNA ARMONÍA PROFUNDA.**
Lucy de Vicente
México
- 14 **EL BURNOUT LLEGA A TI Y AMENAZA TU SALUD MENTAL**
Emir Giménez
Ecuador
- 18 **¿CÓMO UNA MALA COMUNICACIÓN PUEDE AFECTAR NUESTRA SALUD?**
Paola Vivas
Estados Unidos
- 20 **REDEFINIENDO EL PASADO: MI CAMINO HACIA LA SANACIÓN**
Jackeline Orjuela
Colombia
- 24 **CULTURA DE AUTORESPONSABILIDAD, SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL**
Dra. Laura Berrios
Perú
- 27 **CULTIVANDO LA SALUD EMOCIONAL: EL PILAR INVISIBLE DE TU PODER.**
Ángela María Morales C.
Canadá



CONTENIDO

COLITA DE RANA...
Jorge F. Mosca
España

30

EL MÉTODO QUE TE AYUDARÁ A
SANAR Y TRANSFORMAR TU VIDA
Nely Lupo Canahuire
Perú

32

EL IMPACTO E IMPORTANCIA DE LAS SOFT
SKILLS EN EL APRENDIZAJE EFECTIVO Y LA
VIDA EQUILIBRADA
Marlith Segura
Perú

34

MÁS ALLÁ DE LA TERAPIA:
EL PODER DEL COACHING EN LA
SALUD MENTAL.
Magda Beatriz López Vergel
Colombia

36

SALUD FAMILIAR
Juan Carlos Romero Torres
Perú

40

COACHING NO ES SALUD
¡PERO CÓMO AYUDA!
Daniela Laura González
Argentina

42

ENDOTIPOS: UNA PROPUESTA DE
SALUD INDIVIDUAL

44

Cuauhtli Arau
México

El reto del Bienvivir

El Bienvivir no significa pretender estar bien y sentirnos felices todo el tiempo. Esa pretensión es imposible porque la vida se compone, queramos o no, de buenos y malos momentos.

Introduzco este concepto nuevo para diferenciarlo del Bienestar. La gran diferencia radica en que este último es una sensación interna, pero provocada por eventos externos. Sin embargo, el Bienvivir es aprender a vivir de dentro hacia fuera, a pesar de lo que ocurra. Esto no significa que la realidad no nos afecte, por supuesto, pero sí que no nos condicione ni nos esclavice.

Para lograrlo, todo empieza por la Aceptación de la realidad. Lejos de parecerse a la resignación, la Aceptación es la única forma de gestionar lo que ocurre desde el poder que sí tenemos. Por eso la escribo con mayúscula. Es el inicio de todo.

Esta se manifiesta en tres frentes: pasado, presente y futuro. Aceptar el pasado implica poner paz donde antes había dolor, resentimiento o victimismo. Ese afán va a requerir siempre cultivar el arte de saber cicatrizar nuestras heridas emocionales. Y el gran cicatrizante de estas heridas es el perdón, ya sea pedir perdón, perdonar o perdonarte a ti mismo.

El gran objetivo del pasado es convertirse en aprendizaje. Como decía Harold McMillan, ojalá todas las personas usaran su pasado como trampolín, y no como sofá.

Aceptar el futuro implica aceptar la incertidumbre como un factor a gestionar. Requiere caminar con Esperanza y Confianza, no con expectativas ni exigiendo certezas a la vida. Esperanza como motor y Confianza en mí y en mis posibilidades como gasolina.

Y como la confianza no es seguridad, se apoya en dos bastones: si lo hago mal, puedo pedir perdón y corregir; si no sé qué hacer, puedo pedir ayuda.





Soñar es importante. Los sueños son esenciales para ponernos en marcha, para impulsarnos a la acción y para orientarnos en la dirección. Pero poner nuestra felicidad en el logro de nuestros sueños es vivir con ansiedad hasta que se logran, y con frustración cuando no se logran. Nos roba toda posibilidad de gozar el presente.

Por último, aceptar el presente implica aceptar la vulnerabilidad. Somos poderosos, pero no omnipotentes.

Cuando hemos logrado estar en paz con el pasado y mirar el futuro con Confianza y Esperanza, podemos vivir el presente con Liviandad. Es decir, gozando los momentos gozables y gestionando los momentos difíciles, recordando que son eso, momentos, y los momentos pasan, no son eternos. Nadie quiere jugar al fútbol como pelota, pero muchas personas, demasiadas, viven su vida siendo la pelota del partido de su vida, dependiendo siempre de dónde las lleva la patada que les dan.

Cuando logramos vivir sin que el pasado nos pese, sin que el futuro nos angustie y sin que el presente nos agobie, estaremos alcanzando la sabiduría del Bienvivir. Aunque en ese reto, todos somos aprendices permanentes.



TIPS PARA MANTENER Y MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Recordemos la etimología de la palabra "enfermedad": **SIN FIRMEZA.**

¿Qué tan firme te encuentras en este momento? ¿Quieres mantener o mejorar tu firmeza actual? Estos tips te ayudarán:

- No te distraigas con el síntoma, encuentra y corrige la causa: ¿Te duele la cabeza? No más acetaminofén, ibuprofeno, ácido acetilsalicílico... Recuerda que te puede doler por diferentes causas. Analicemos y corrijamos de inmediato:
 - Por no dormir lo suficiente: Duerme más.
 - Por falta de alimento: Come algo.
 - Por ingerir ciertos alimentos: Deja de consumirlos.
 - Por deshidratación: Toma suficiente agua y con frecuencia.
 - Por insolación: Protege tu cabeza con un paraguas, sombrero o gorra.
 - Por estrés: Aprende a manejarlo; la relajación es su contrario.
 - ¿No sabes por qué? Escucha tu cuerpo.
- Recuerda que eres el principal responsable de tu **FIRMEZA** y que nunca habrá un sistema de salud que pueda compensar tu propia falta de cuidado. Si lo hicieramos, estos sistemas empezarían a ser rentables. Esto no es nuevo: ciertamente, es mejor prevenir que curar.

- El infaltable: y como bien lo manifestó Hipócrates, que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento.
- ¿Sabías que un gran número de patologías son de origen idiopático? Es decir, desconocido. Pueden conocerse incluso muchas cosas sobre ellas, más no su origen. Una sugerencia: estudia el concepto psicosomático, el cual te permitirá comprender cómo nuestros pensamientos y emociones pueden somatizarse en nuestro cuerpo como enfermedades.
- Vive en conexión y armonía con la naturaleza. De esta forma:
 - Te acostarás con la partida del sol y te levantarás con su llegada.
 - Aceptarás tu cuerpo. ¿Acaso has visto a una jirafa quejarse por su largo cuello, o a un elefante o hipopótamo pensando en una liposucción?
 - Comerás lo suficiente. ¿Has visto un león obeso?
 - Estarás en movimiento. ¿Quién le ha dicho a una hormiga que trabaje?
 - Mantendrás tu flexibilidad. Los animales estiran; tú también lo hacías. ¿Por qué dejaste de hacerlo? Sabías que los felinos son los mejores maestros. ¡Obsérvalos!
 - Evacuarás en el momento preciso. Ve al baño cuando sientas el deseo fisiológico, evitando con ello un sinnúmero de enfermedades.
 - Pasarás cada etapa de tu vida en armonía. También hay leones adolescentes, leonas con su periodo menstrual (lunar), en embarazo, dando a luz sin quirófano, amamantando. Leones en la andropausia y leonas en la menopausia. Leones adultos mayores que continúan en forma, corriendo por su alimento.

Cerremos recordando que el mayor tesoro en este transitar humano es nuestra salud. Sin ella, de nada nos sirve el dinero, los títulos o los cargos. La productividad depende directamente de ella. Nuestras relaciones y la unión familiar también.

Encuentra la manera de recuperar y mantener el equilibrio perfecto a nivel físico, mental, emocional y espiritual. Muchos estamos aquí para apoyarte y apoyar a tus equipos en dicho propósito. Y por favor, por tu salud:

¡Sonríele a la vida!



**Christian L. A. Ramos J.
Colombia**

Maestro, Mentor y Speaker
Internacional

<https://www.linkedin.com/in/christian-l-a-ramos-j/>





Superar estrés y ansiedad:

el camino hacia una armonía profunda.

En una sociedad marcada por el ritmo frenético y la constante presión, la omnipresencia del estrés afecta nuestra salud física, mental y emocional. Exploraremos la sinergia entre el Método Tomatis y el coaching, una combinación poderosa capaz de transformar vidas y llevarnos de la angustia a la paz interior.

Este método revolucionario, creado por el otorrinolaringólogo Alfred Tomatis, se fundamenta en la relación intrínseca entre la audición y el funcionamiento del cerebro. Tomatis descubrió que, mediante la estimulación auditiva con sonidos específicos y música filtrada, se puede reprogramar el sistema neurosensorial, mejorando significativamente diversas funciones motrices, cognitivas y emocionales.

Este enfoque va más allá de una simple terapia de sonido; al influir en la manera en que escuchamos, el Método Tomatis afecta nuestra capacidad de atención, memoria, comunicación y, crucialmente, nuestra respuesta al estrés. La reeducación auditiva facilita una relajación profunda y una mayor resiliencia, ayudando a reducir los niveles de ansiedad y promoviendo una sensación de bienestar general.

El coaching, al abordar a la persona en su totalidad: mente, cuerpo y espíritu, reconoce que el verdadero bienestar no se logra tratando aspectos aislados de nuestra vida, sino integrando todas las dimensiones de nuestro ser. Un coach trabaja para identificar y superar las barreras internas, ayudando a las personas a alcanzar un mayor autoconocimiento y desarrollo, tanto personal como profesional.

Al unir el Método Tomatis y el coaching, se produce una fórmula poderosa para el cambio. Se crea un proceso de transformación que no solo aborda los síntomas del estrés, sino que también trabaja en sus causas fundamentales. Mientras que el Método Tomatis actúa a nivel neurosensorial, reprogramando el sistema nervioso y la forma en que nuestro cerebro procesa el sonido para responder al entorno, el coaching proporciona las herramientas y el acompañamiento necesarios para aplicar estos cambios de manera efectiva en la vida diaria.

Esta sinergia permite una transformación profunda y duradera. La reducción del estrés se convierte en un primer paso hacia un estado de armonía total, donde el balance emocional, la claridad mental y la vitalidad física se entrelazan para crear una experiencia de bienestar.

La combinación de estos métodos ofrece una forma de vida más equilibrada y plena. Al reconfigurar nuestras respuestas neurosensoriales y trabajar en nuestro crecimiento personal y profesional, podemos alcanzar un estado de paz interior que se refleja en todas las áreas de nuestra vida. La armonía total no es solo un objetivo, sino un viaje continuo hacia la salud auténtica y sostenida.

El camino desde el estrés hasta la armonía total es una aventura profundamente transformadora. Con las herramientas adecuadas y el apoyo necesario, cada paso nos acerca a una vida en la que la tranquilidad y el bienestar no son solo aspiraciones, sino realidades tangibles. Integrando el Método Tomatis y el coaching, podemos abrir la puerta a una existencia más plena, saludable y en armonía con nosotros mismos y el mundo que nos rodea.



**Lucy de Vicente
México**

Directora Estratégica México

GCF – IDC

www.lucydevicente.com



El burnout llega a ti y amenaza tu salud mental

Aunque suene estereotipado, el mundo laboral de hoy es percibido en gran medida como una vorágine vertiginosa, y dentro de ella, el Síndrome del Burnout (Síndrome del trabajador quemado) se ha convertido en un elemento de creciente protagonismo en el mundo empresarial. Esta condición, caracterizada, entre otras cosas, por un agotamiento físico, emocional y mental causado por el estrés laboral crónico, puede tener un impacto devastador en la salud y el bienestar de las personas, influyendo negativamente en el rendimiento y la productividad de las organizaciones, muchas veces de forma oculta.

En este contexto, es relevante volver a la esencia; es decir, reconocernos para identificar mecanismos de mitigación de afecciones como el burnout. Para ello, los instrumentos de personalidad pueden ser de gran ayuda si se utilizan con una intención positiva. Así que haz un pequeño ejercicio tipo entrevista para visualizar cómo el Eneagrama (una de las principales herramientas que usamos) nos puede ayudar.

¿Cómo nos ayuda el Eneagrama de la personalidad a prevenir este síndrome?





En el contexto del Eneagrama, ciertos tipos de personalidad pueden ser más susceptibles al burnout que otros en determinados ambientes. Por ejemplo, los Perfeccionistas y los Realizadores, que tienden a ser altamente autoexigentes y orientados a las metas, pueden sentir una presión desproporcionada para cumplir con altos estándares y rendir constantemente. Por otro lado, los Mediadores y los Dadores, que tienden a priorizar las necesidades de los demás antes que las suyas, pueden experimentar agotamiento al tratar de satisfacer constantemente las expectativas de los demás o al estar en entornos donde sus opiniones no son tomadas en cuenta.

¿La causa fundamental del burnout está en las empresas?

Existen múltiples causas, y algunos factores desencadenantes que actúan como combustibles o donde se prende la mecha pueden ser transversales y provenir del entorno: micromanagement (revisión/supervisión hasta el último detalle), bajos sueldos, falta de ofertas de empleo, incremento de tareas o responsabilidades sin ascensos ni mejoras salariales, horarios poco flexibles, entre otros. Por lo general, se tiende a pensar que la organización tiene el mayor porcentaje de responsabilidad en esta problemática.

¿La causa del burnout está en ti y puede depender de tus estilos de personalidad?

Existe una tendencia a culpar de nuestra situación a los demás: políticos, jefes o líderes, la situación del país; es decir, la responsabilidad se desvía de la persona y "culpa" al entorno. En nuestro abordaje sobre el burnout, reconocemos que allí puede estar el inicio de la enfermedad; sin embargo, la idea es mirarnos a nosotros mismos y encontrar dónde está nuestra cuota de control y cuáles son nuestras zonas vulnerables.

¿Cómo puedo, desde “mi control”, evitar el síndrome del quemado?

- Estableciendo límites claros entre el trabajo y la vida personal.
- Gestionando efectivamente las actividades que realizo, procurando sensatez con las metas diarias.
- Delegando algunas actividades, evitando la sobrecarga laboral.
- Si sientes que el burnout está afectando seriamente tu salud y bienestar, es recomendable buscar ayuda profesional.



**Emir Giménez
Ecuador**

Directora Nacional
Ecuador GCF - IDC
<https://tubuenagente.com>





GCF, te Respaldá y te Fortalece

Aval GCF

Global Coaching Federation acredita **Programas de Formación de Escuelas, Institutos, Academias y Organizaciones de Coaching** en todo el mundo.

Para garantizar la formación recibida por los futuros coaches quienes desean hacer del coaching una profesión que aporta beneficios a la humanidad.

DEBES SABER QUÉ...

El carnet de tu membresía lleva a una página personalizada como Coach.

Como miembro, se presenta la **oportunidad de expandir y nutrir tu desarrollo profesional**, con el acompañamiento de una organización comprometida en fortalecer tu imagen, generando **Confianza, Credibilidad y Reputación Sólida**.



Acreditación
Institución de
Coaching



Acreditación
Programas de
Coaching



Acreditación
Entrenador de
Coaching



Acreditación
Programas
Relacionados al
Coaching

<https://www.globalcoachingfederation.net/acreditaciones>

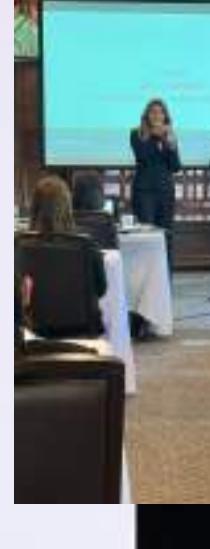
¿Cómo una mala comunicación puede afectar nuestra salud?

Queridos lectores:

Hoy quiero compartir con ustedes algo muy importante. Como mentora en comunicación y presentadora de TV, siempre he tenido una gran pasión por las palabras y su poder para transmitir mensajes significativos. Por eso, a través de este artículo, quiero expresar con toda mi responsabilidad la importancia de un tema que a menudo pasa desapercibido: la comunicación y su impacto en nuestra salud.

Muchas veces pensamos que la comunicación solo se trata de transmitir información, pero en realidad va más allá. Una mala comunicación puede afectar negativamente nuestra salud física y emocional. ¿Cómo? Primero, puede generar estrés y ansiedad en las personas, lo que puede desencadenar problemas como hipertensión, problemas cardíacos y trastornos del sueño. Además, una falta de comunicación clara y efectiva en el ámbito laboral puede afectar el rendimiento y generar conflictos innecesarios. En el ámbito personal, una mala comunicación puede causar malentendidos, discusiones y peleas que dañan nuestras relaciones interpersonales.

Para evitar estos problemas, es importante ser conscientes de cómo nos comunicamos y trabajar en mejorar nuestra habilidad para expresarnos con claridad y empatía. Si queremos tener una salud de calidad, debemos ser conscientes de que nuestra comunicación también debe ser de calidad. Comencemos por la comunicación asertiva, la cual nos permite expresar nuestras opiniones y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin agredeir a los demás. Esto es importante porque nos ayuda a establecer relaciones saludables y a resolver conflictos de manera efectiva.





Para mejorar nuestra comunicación asertiva, primero debemos aprender a reconocer y expresar nuestras emociones correctamente. Es fundamental ser conscientes de lo que sentimos para poder comunicarlo de manera adecuada.

Además, es importante escuchar activamente a los demás y mostrar empatía hacia sus sentimientos. Aprender a ponerte en el lugar del otro nos permite entender mejor su punto de vista y responder de manera respetuosa.

Otra forma de mejorar nuestra comunicación asertiva es practicar la comunicación no violenta. Esto implica enfocarnos en los hechos y evitar el uso de juicios o críticas despectivas hacia los demás.

Les invito a cuidar su tono de voz, su lenguaje no verbal, sus palabras y silencios. Recordemos que: Todo comunica.

En estos más de veinte años en el mundo de la comunicación, puedo asegurarles que si queremos mejorar nuestras relaciones y nuestra salud, debemos trabajar en nuestra manera de comunicar.

No me quiero despedir sin recordarles que, si necesitan ayuda y quieren llevar su comunicación a otro nivel, pueden contactarse conmigo. Estaré feliz de poder acompañarlos en este maravilloso mundo de la comunicación.

Recuerden, queridos lectores: “La gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir”.



Paola Vivas

Empresaria, mentora
en comunicación,
presentadora de TV



Redefiniendo el Pasado: Mi Camino hacia la Sanación



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar. Hoy quiero compartir cómo, a través del poder de la palabra y la magia de reinterpretar, logré mejorar mi calidad de vida. Mi intención es invitarte a que, al igual que yo, trabajes en tu bienestar mental y, como consecuencia, incremente tu salud en general.

Soy una mujer poderosa, valiente y apasionada por el aprendizaje continuo. Soy administradora financiera y coach financiera certificada por la Global Coaching Federation. Creo en un Dios que no nos distingue por una religión, sino por las intenciones de nuestro corazón y nuestra fe.

Hace muchos años, me consideraba la mujer más desafortunada del mundo: víctima de una abuela maltratadora, de una madre que soportaba abusos y, finalmente, de un hombre perverso que me embarazó y luego me abandonó. Sin embargo, un día, mi amor por el aprendizaje me llevó al mejor entrenamiento de vida, donde aprendí a abrir los ojos a cómo estaba mal utilizando el poder de la palabra y quedándome atrapada en interpretaciones dañinas.

Hoy, he creado una nueva interpretación de esos mismos hechos. Después de trabajar en el perdón hacia los demás y hacia mí misma, ahora veo con compasión a mi abuela, que solo conocía la disciplina a través del castigo. Aunque en ese momento no me gustó, hoy aprecio los resultados. Veo con amor a mi madre, quien, lejos de ser débil, fue tan fuerte que logró escapar de un entorno hostil y criarme sola, comenzando de cero hasta construir un hogar donde hoy vivimos felices. En cuanto a ese hombre, aunque no es perfecto, he aprendido a reconocer sus cualidades, a asumir mi parte de la responsabilidad en nuestro embarazo, y hoy mantenemos una relación cordial que nos permite dar lo mejor a quien considero mi mayor regalo: mi hija.

Más allá de hablar de mí, quiero destacar el poder de la palabra. Tanto en la Biblia como en obras de escritores como Rafael Echeverría en su libro Ontología del Lenguaje, se reconoce el poder de la palabra como algo capaz de crear o destruir. Por eso, cada día elijo ver y hablar de lo bueno, y aprender de lo que otros consideran malo, porque al final, todo tiene un propósito. Si no hubiera vivido lo que viví, no sería quien soy.

Las palabras que utilizamos para expresar nuestras ideas generan afirmaciones que moldean nuestra realidad. Puedes elegir entre decir "Estoy cada vez peor" o "Estoy mejorando", y en ese simple acto, estarás dando forma a tu vida.

Somos la posibilidad de lo que expresamos, y hoy te invito a reescribir tu historia, a encontrar lo bueno dentro de lo malo, y a moldear tu vida con tus palabras.

Como dice Barbie:

**"Tú puedes ser lo que
quieras ser."**



**Jackeline Orjuela
Colombia**

Coach Financiero certificada
en Human Ecology

[@orjuelajackeline](https://www.instagram.com/orjuelajackeline)





COMUNIDAD INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y EMPRESARIAL

Tener el sello de **acreditación de la IDC** es un reconocimiento de calidad y ética en el campo del desarrollo humano y empresarial.

Para quienes lo obtienen, significa **cumplir con estándares elevados y éticos**, brindando confianza a sus clientes. Para el público, es una señal de **calidad y profesionalismo en servicios de bienestar y crecimiento personal**.

En resumen, el sello de acreditación certifica la excelencia y la confiabilidad.

Puedes Ser miembro de IDC COMMUNITY Comunidad Internacional para el desarrollo personal y empresarial.

**AVAL PARA TU ESCUELA, ORGANIZACIÓN,
PROYECTO, PROGRAMA**

EN IDC RESPALDAMOS A

PROFESIONALES DE PROGRAMAS PARA EL DESARROLLO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Ser miembro de **IDC COMMUNITY Comunidad Internacional para el Desarrollo Personal y Empresarial**. Con tu afiliación tienes un lugar para compartir conocimientos, colaborar y avanzar hacia la realización del máximo potencial de individuos y empresas.

SI ERES...

Mentor, Asesor, Consultor, Conferencista, Emprendedor, Facilitador de Crecimiento Personal y/o Profesional, Entrenador de Liderazgo, Entrenador de Alto Impacto, Terapeuta, Profesional del Bienestar, Entrenador Salud Alternativa, o Entrenador de Educación no formal

BIENVENIDOS DESDE TUS PROPIAS METODOLOGÍAS Y PRÁCTICAS RELACIONADAS CON EL DESARROLLO PERSONAL Y EMPRESARIAL



ESTAMOS A LA DISTANCIA DE UN MENSAJE

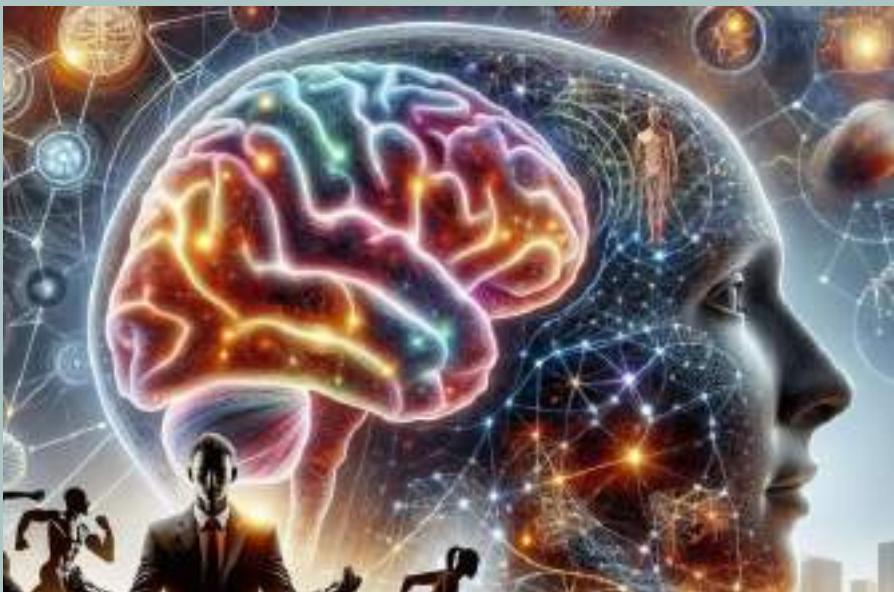


+57 301 2432579

Cultura de Autorresponsabilidad, Salud y Bienestar Integral

La autorresponsabilidad se refiere al conjunto de acciones bajo el control de una persona (entendida como un agente capaz de intervenir sobre sus actos para orientarlos y dirigirlos hacia un fin determinado) que se eligen para buscar y alcanzar, de manera proactiva y autónoma, la salud en todas sus dimensiones. Así, la autorresponsabilidad es una característica de aquellos individuos comprometidos de forma activa con su propia salud, ya sea mediante la adopción de hábitos y conductas saludables, la identificación, manejo y solución de problemas de salud que se presenten a lo largo de su vida. En definitiva, un individuo que actúa de manera autorresponsible tiene un conocimiento adecuado sobre su estado de salud, sobre las situaciones que pueden ponerla en riesgo o incluso amenazar su integridad, y posee las competencias necesarias para prever y reaccionar de manera eficaz ante estas situaciones, incluidas aquellas relacionadas con la presencia de algún trastorno mental, si es el caso.

El individuo que asume la responsabilidad sobre su vida no rechaza la ayuda externa cuando la necesita; por el contrario, la solicita para superar situaciones desafiantes que ponen en juego su salud. Debido a esta dinámica, un individuo autorresponsible será correctamente y efectivamente ayudado por la familia, los amigos, el entorno socioeconómico, las prácticas comunitarias de salud y el sistema de salud en general. En caso de una gestión eficaz y eficiente del problema de salud por parte de la persona y su entorno, surge la figura de un equipo multidisciplinario que integra las dimensiones profesionales del cuidado, basado en la corresponsabilidad.



Con frecuencia se piensa que estar sano equivale a no estar enfermo, pero la salud no es simplemente la ausencia de enfermedad. Se trata de un estado positivo de bienestar en el que la persona es capaz de llevar a cabo sus funciones, adaptándose a las circunstancias que la rodean. Al mismo tiempo, la salud se relaciona con la capacidad de desempeñarse como individuo, formar una familia, trabajar, aprender, hacer uso de los recursos de la comunidad donde vive, disfrutar, ser feliz y realizar sus sueños. Sin embargo, una definición de salud nutritiva sería incompleta si no incluye el bienestar, la realización personal, el desarrollo pleno de las potencialidades y talentos de cada persona, incorporando, además, la capacidad para enfrentar y superar los retos de la vida cotidiana. Con estas perspectivas, la salud es un concepto, unos valores culturales, una creencia, una finalidad y un buen estado general.

En cambio, según la Organización Mundial de la Salud, la salud mental es el resultado de la función de múltiples procesos, entre los que destacan el bienestar psicológico (la satisfacción consigo mismo y con la vida), la realización personal (la productividad individual y el desarrollo de potencialidades) y la interacción social y con el entorno (la capacidad para adaptarse a las condiciones). Mientras que la enfermedad mental sería el conjunto de alteraciones de las funciones mentales responsables de tales procesos. En los últimos años, han cobrado relevancia aspectos relacionados con la calidad de vida, de ahí el surgimiento de propuestas dirigidas a establecer indicadores de salud mental.



**Dra. Laura Berrios
Perú**

CEO y Directora Académica ADIHI
Directora Internacional Ejecutiva GCF IDC
<https://www.linkedin.com/in/laura-berrios-villafuerte-b9b6545a>



Cultivando la Salud Emocional:

El Pilar Invisible de tu Poder.

La salud emocional es un pilar fundamental sobre el cual se edifica nuestra capacidad para enfrentar la vida con valentía y autenticidad. Aunque a menudo invisible y relegada a un segundo plano, es la base que sostiene todas las áreas de nuestra vida. Mantener una salud emocional sólida no solo nos permite enfrentar los desafíos cotidianos con mayor resiliencia, sino que también nos ayuda a conectarnos con nuestra verdadera esencia y a vivir de manera auténtica.

En primer lugar, es crucial entender que la salud emocional no significa la ausencia de emociones negativas ni la constante búsqueda de la felicidad. Más bien, se trata de cómo manejamos y navegamos por el espectro completo de nuestras emociones. Ser emocionalmente saludable implica ser conscientes de nuestros sentimientos, entender de dónde provienen y permitirnos sentirlos sin juzgarnos. Este proceso de autoconocimiento y aceptación es el primer paso hacia la autonomía emocional, un componente esencial para nuestro empoderamiento personal.

Un elemento clave para mantener la salud emocional es la práctica de la autoempatía. Vivimos en una sociedad que a menudo nos enseña a ser duros con nosotros mismos, a criticarnos y compararnos con los demás. Sin embargo, ser autocompasivos nos permite crear un espacio seguro dentro de nosotros mismos, donde podemos sanar, reflexionar y crecer. La autoempatía no es indulgencia, es una forma de amor propio que nos fortalece desde adentro.

El manejo del estrés es otro aspecto fundamental de la salud emocional. El estrés crónico no solo afecta nuestra mente, sino también nuestro cuerpo, interfiriendo con nuestra capacidad para tomar decisiones claras y asertivas. Para contrarrestarlo, es vital implementar prácticas diarias que promuevan la relajación y la calma mental. La meditación, la respiración consciente y la actividad física son herramientas poderosas que nos ayudan a equilibrar nuestras emociones y a mantenernos centrados, incluso en medio de la tormenta.





Estas herramientas no solo reducen el impacto del estrés, sino que también nos permiten responder a las situaciones difíciles con mayor claridad y propósito.

Las relaciones también juegan un papel crucial en nuestra salud emocional. Rodearnos de personas que nos apoyen, nos escuchen y nos inspiren es fundamental. No se trata de tener una gran cantidad de amigos, sino de contar con aquellos que realmente están ahí para nosotros en los momentos cruciales. La calidad de nuestras relaciones afecta directamente nuestra estabilidad emocional, por lo que es importante invertir tiempo en cultivarlas.

La práctica del autocuidado es igualmente esencial. Esto va más allá de un baño relajante o una visita al spa. El autocuidado significa nutrirnos en todos los aspectos: físico, mental y emocional. Se trata de establecer límites saludables, decir "no" cuando es necesario y hacer espacio en nuestras vidas para las actividades que nos llenan de alegría y satisfacción.

De igual manera, el poder del pensamiento positivo y la mentalidad de crecimiento no deben subestimarse. A medida que transformamos nuestras creencias limitantes en afirmaciones de poder, comenzamos a vernos a nosotros mismos y al mundo desde una perspectiva de posibilidad y esperanza. Esta transformación interna es esencial para mantener una salud emocional vibrante y para empoderarnos en todos los aspectos de nuestra vida.

Por último, es importante recordar que la salud emocional es un viaje continuo. No se trata de alcanzar un estado perfecto, sino de estar en constante evolución y aprendizaje. Permitirse sentir, crecer y adaptarse es parte del proceso. Cada día es una nueva oportunidad para fortalecer nuestra salud emocional y, al hacerlo, empoderarnos para vivir una vida más plena y auténtica.

Cuidar de nuestra salud emocional es un acto de amor propio y empoderamiento. Al mantenernos emocionalmente saludables, nos damos la fuerza para enfrentar cualquier desafío que la vida nos presente, y nos posicionamos para vivir de manera más plena y significativa.



**Ángela María Morales C.
Canadá**

Directora Estratégica Canadá
GCF - IDC

@angelamorales.c



COLITA DE RANA...

“Mi cuerpo enfermo, no resiste más”, dice el viejo tango de Gardel.

Y ciertamente, a todo el mundo nos ha pasado, o nos pasará, esa situación.

De todas formas, la mayor parte de las veces, el cuerpo resiste, ayudado por medicamentos, análisis, medicinas varias, etc., y nos curamos de las enfermedades físicas.

Pero, ¿qué sucede cuando el mal, la afección, no está solamente en el cuerpo? Decimos: “me siento mal”, “estoy triste”, “me duele el alma”, “la rabia no me deja pensar”.

En estos casos, curar el cuerpo no es suficiente. Entonces, buscamos terapeutas, psicólogos, terapias alternativas y otras especialidades, queriendo ya no solo curarnos, sino sanar las heridas del alma.

La ciencia médica cura algunas enfermedades físicas y calma los dolores. No obstante, las neurociencias han demostrado que las heridas del alma son la causa de muchas de esas enfermedades del cuerpo.



Afortunadamente, gracias a personas que han decidido ir más allá, observando al ser humano de otra manera y cuestionando el viejo paradigma de la ciencia cartesiana, como lo hicieron otras civilizaciones (hindúes, egipcios, incas, mayas, aztecas, etc.), se va aceptando la evidencia de que los humanos somos cuerpo, alma y espíritu o conciencia del yo superior. De esta forma, se está avanzando a pasos gigantados en las disciplinas sanadoras del ser humano como totalidad cuántica.

Somos cuerpo (energía, materia) y somos alma (onda, espíritu), todo hecho del mismo material que el universo.

Es por eso que, cuando consultamos a profesionales debidamente formados y avalados por prestigiosas instituciones como GCF, podemos llegar a sanar las heridas emocionales que originan las enfermedades del cuerpo.

Mi mamá, cuando me dolía algo, me acariciaba la zona y recitaba un mantra sanador: “Sana, sana, colita de rana, si no sana hoy, sanará mañana”. Y yo sanaba y me dormía.



Jorge F. Mosca
España

Coaching de vida y familia.
Director de En Clave Emocional

@jorgemcoach



EL MÉTODO QUE TE AYUDARÁ A SANAR Y TRANSFORMAR TU VIDA

¿Alguna vez te has preguntado por qué tantas personas parecen vivir atrapadas en el sufrimiento? Observamos a nuestro alrededor y vemos cómo muchos eligen aferrarse a sus quejas, culpando a las circunstancias de la vida. Pero, ¿y si te dijera que el dolor es, en realidad, un llamado a la acción? Un recordatorio de que es hora de hacer cambios profundos en nuestra vida.

He visto de cerca cómo este patrón puede convertirse en un hábito. Un día, una amiga me contó cómo había pasado la noche llorando por lo que sus hijos hacían o dejaban de hacer. Sin embargo, cuando le pregunté cómo estaba ella, no pudo responderme sobre su propio bienestar. Su vida giraba en torno a los problemas de su entorno, sin detenerse a reflexionar sobre sí misma y lo que realmente necesitaba. Este enfoque en las dificultades ajenas, en lugar de en su propia sanación, muestra cómo muchas personas se descuidan, atrapadas en un ciclo que les impide autoanalizarse y encontrar soluciones.

Este tipo de comportamiento no solo afecta a la persona, sino que también genera cargas emocionales en quienes la rodean, especialmente en sus hijos. Como padres, tenemos la responsabilidad de inspirar y enseñar con el ejemplo, mostrando a nuestros hijos cómo amarse, respetarse y ser su propia prioridad.

Es crucial reflexionar sobre cómo nuestras acciones y palabras impactan a nuestros hijos. Cuando nos ponemos en último lugar, les estamos enseñando a hacer lo mismo. El primer lugar donde ellos aprenden sobre liderazgo es en casa. No podemos esperar que nuestros hijos sean exitosos si nosotros no lo somos, o que luchen por sus sueños si nosotros hemos abandonado los nuestros. Ellos no harán lo que les decimos, sino lo que ven que hacemos.

En mi camino hacia la sanación, descubrí que la autoobservación y el trabajo interno son fundamentales para romper con estos ciclos destructivos. Fue a través del método ERAS que encontré una manera efectiva de sanar mi mente y mi espíritu. Este método, que se centra en la Exploración, el Reconocimiento, la Aceptación y la Sanación, me permitió identificar y abordar las raíces de mis problemas, transformando mi vida de manera profunda.

Al practicar el método ERAS, aprendí a ser consciente de mis emociones y comportamientos, a reconocer lo que realmente necesitaba para sanar y a tomar las decisiones necesarias para lograrlo. La introspección me ayudó a comprender mejor mi mente con mis valores y a encontrar una estabilidad emocional que antes creía inalcanzable.

No siempre es fácil reconocer que necesitamos ayuda para sanar, pero es vital hacerlo, especialmente como padres. Buscar apoyo profesional y educarnos sobre inteligencia emocional nos da las herramientas para crear un entorno familiar en el que nuestros hijos puedan crecer con una base emocional sólida, sintiéndose acompañados en su desarrollo.

Descuidar la salud mental no solo afecta nuestra vida, sino también la de aquellos que amamos. Tomar el control de ella es el mayor regalo que podemos ofrecer a nosotros mismos y a nuestros seres queridos.



**Nelly Lupo Canahuire
Perú**

Acompaño a mujeres a salir del vacío emocional y con el método ERAS.





El impacto e importancia de las soft skills en el aprendizaje efectivo y la vida equilibrada

Estamos en un mundo cada vez más interconectado y muy competitivo, con una vorágine de cambios gracias a la inmersión de la tecnología, donde la inteligencia artificial juega un rol importante, involucrándonos a nivel personal y profesional. Sin embargo, las habilidades técnicas (hard skills) y las soft skills desempeñan un papel crucial como cimiento de nuestras acciones, las cuales se ven reflejadas en nuestros resultados.

Somos conscientes de que estas habilidades, que incluyen la inteligencia emocional, el liderazgo, la comunicación efectiva, hoy denominada afectiva, el trabajo en equipo, la empatía y la gestión del tiempo, entre otras, son esenciales para el éxito en la vida y el aprendizaje continuo.

Nuestro rol dentro de las organizaciones es determinante para el logro de nuestros objetivos, además de influir en la definición de nuestro comportamiento y, por ende, en los resultados esperados a corto, mediano o largo plazo. Algunas de las principales habilidades que toda persona o profesional debe tener en cuenta son:

- **Motivación personal:** Es necesario desarrollar la autodisciplina como parte del proceso de desarrollo personal y profesional, utilizando la introspección para lograr mejores resultados a nivel interno y externo. Una de las herramientas sugeridas es Moving Motivators.
- **Comunicación efectiva:** Es crucial tener un acercamiento claro y efectivo, valorando la capacidad de transmitir información valiosa y facilitando las relaciones interpersonales de manera assertiva. Parte de ello es comprender la importancia del feedback (retroalimentación) y, hoy en día, la anticipación ante posibles situaciones a través del feedforward.

- **Empatía:** Los cambios constantes hacen necesario desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar de otras personas, con la finalidad de establecer mejores relaciones con un enfoque positivo, entendiendo, respetando y compartiendo desde lo emocional hasta lo racional, siempre buscando generar círculos de apoyo mutuo. Aunque la competencia es recomendable, más aún lo es la cooperación: colaborar, cooperar, cocrear y generar mejores resultados. Una de las metodologías más potentes es Lego Serious Play.
- **Gestión y dosificación del tiempo:** El tiempo disponible es cada vez menor, por lo que desarrollar la habilidad de organización y gestión del tiempo es fundamental para el logro de las metas personales y profesionales. Una buena gestión permite equilibrar las diversas responsabilidades laborales, los estudios y la vida personal, reduciendo el estrés y mejorando la calidad de vida. Una de las herramientas que puede ayudarnos en esta gestión es la matriz de Eisenhower.
- **Pensamiento crítico y resolución de problemas:** El manejo de habilidades orientadas al pensamiento crítico y a la resolución de problemas se relaciona directamente con el resultado del aprendizaje efectivo, permitiendo desarrollar un análisis objetivo a través de un aprendizaje significativo. Herramientas de Management 3.0 pueden contribuir directamente al desarrollo del pensamiento crítico y la resolución de problemas.



Marlıth Segura
Perú

Directora de MSC Consulting Group

MSC CONSULTING GROUP

<https://mscconsultinggroup.com>

MÁS ALLÁ DE LA TERAPIA: EL PODER DEL COACHING EN LA SALUD MENTAL.



En Latinoamérica, la salud mental se ha convertido en un tema de creciente preocupación. Con el aumento de trastornos mentales como la depresión y la ansiedad, es esencial explorar nuevas formas de apoyo que complementen los tratamientos tradicionales. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), aproximadamente el 17% de la población en la región ha experimentado algún tipo de trastorno mental, y las tasas de suicidio han mostrado un incremento preocupante en varios países en los últimos años. En este contexto, el coaching emerge como una herramienta poderosa y complementaria para promover el bienestar emocional y mental.

El coaching, aunque no es una terapia, se enfoca en el crecimiento personal y en el desarrollo de habilidades emocionales. A través de un proceso estructurado y orientado a metas, ayuda a las personas a identificar sus fortalezas, superar barreras internas y construir una vida más equilibrada. Esto es especialmente relevante en Latinoamérica, donde la salud mental sigue siendo un tema estigmatizado, y muchas personas no buscan ayuda por temor al juicio social o por falta de acceso a servicios de salud mental.

Uno de los aspectos más poderosos del coaching es su enfoque proactivo. A diferencia de la terapia, que a menudo se centra en el pasado, el coaching se orienta hacia el presente y el futuro, ayudando a las personas a desarrollar estrategias efectivas para manejar el estrés, mejorar su resiliencia y mantener un enfoque positivo en su vida diaria. Un estudio realizado por la Universidad de Harvard muestra que el 77% de las personas que participaron en procesos de coaching reportaron una mejora significativa en su bienestar general, y el 67% experimentó un aumento en su satisfacción laboral. Estas cifras demuestran cómo el coaching puede impactar positivamente en la salud mental y la calidad de vida de las personas.

El coaching aporta herramientas valiosas para la salud mental, entre las cuales destacan:

- Reestructuración cognitiva: Esta técnica ayuda a las personas a identificar y cambiar patrones de pensamiento negativos, sustituyéndolos por creencias más positivas y constructivas. Es una herramienta esencial para quienes luchan con la ansiedad y la depresión.
- Gestión del estrés: A través del coaching, se desarrollan técnicas de manejo del estrés que permiten a las personas enfrentar las presiones diarias de manera más efectiva. Esto incluye la identificación de factores estresantes y la creación de estrategias para reducir su impacto.
- Desarrollo de la resiliencia: El coaching promueve la capacidad de recuperarse de las adversidades, ayudando a las personas a adaptarse a los cambios y superar los desafíos de la vida con una mentalidad fortalecida.



- Establecimiento de metas: Una de las claves del coaching es guiar a las personas en la definición y logro de sus metas personales y profesionales. Este proceso aporta claridad y propósito, lo que a su vez mejora el bienestar emocional.
- Mejora de la autoestima: El coaching trabaja en el reconocimiento y fortalecimiento de las habilidades y talentos individuales, lo que contribuye a una mayor autoconfianza y autoestima.

En un momento en que la salud mental ocupa un lugar central en la agenda pública de Latinoamérica, es crucial reconocer al coaching como una herramienta poderosa para mejorar el bienestar de las personas. Al brindar a los individuos la capacidad de tomar las riendas de su salud mental y crear una vida plena, el coaching se presenta como una nueva esperanza en la lucha contra los trastornos mentales.

La Global Coaching Federation, una de las principales entidades acreditadoras de coaches a nivel mundial, certifica que los profesionales adscritos están altamente capacitados para ofrecer este apoyo de manera efectiva y ética, garantizando que quienes opten por este camino hacia el bienestar reciban la mejor orientación posible.



**Magda Beatriz López Vergel
Colombia**

Directora Int de Desarrollo
Corporativo GCF - IDC

[@magdalopezoficial](https://twitter.com/magdalopezoficial)





SEMILLERO GCF

¿Qué es?

Ser miembro del SEMILLERO IDC By GCF Global Coaching Federation es contar con el respaldo de una organización **inclusiva para niños y jóvenes**, con visión del bienestar de la sociedad al apoyar a las nuevas generaciones con formaciones en valores y temas de desarrollo personal impartidos por nuestras escuelas avaladas IDC By GCF.



LOS NIÑOS Y JÓVENES DE HOY SON LOS LÍDERES DEL FUTURO DE LA SOCIEDAD

SALUD FAMILIAR

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), uno de los fines principales de cada país debe ser incrementar el nivel de salud de la población, haciendo referencia a la "familia como uno de los grupos fundamentales en el terreno de la salud", desde una perspectiva integral que incluye el bienestar físico, mental y social de todos los miembros de la familia. La salud familiar es un componente esencial del bienestar general de las sociedades.

La salud familiar puede considerarse como la salud del conjunto de los miembros de la familia, en términos de su funcionamiento efectivo, en la dinámica interaccional, en la capacidad de enfrentar los cambios del medio social y del propio grupo familiar, y en el cumplimiento de las funciones integrales y sistémicas para el desarrollo de sus integrantes, propiciando el crecimiento y desarrollo individual según las exigencias de cada etapa de la vida y de su contexto.

Como terapeuta de familia y coach familiar, invito a ver a la familia desde un enfoque ontológico, centrado en el ser del individuo. Esto implica comprender la salud familiar desde una perspectiva biopsicosocial, que integra los aspectos biológicos, emocionales, relaciones y espirituales. Desde esta mirada integradora podemos fortalecer los vínculos a partir del compromiso y la responsabilidad de cada miembro que integra la familia.

Las funciones económica, biológica, educativa, transformacional y de satisfacción de necesidades afectivas y espirituales que desempeña el grupo familiar son de marcada importancia, ya que a través de ellas se desarrollan valores, creencias, conocimientos, criterios y juicios que determinan la salud de los individuos y del colectivo de sus integrantes. Del equilibrio entre estas esferas nace la armonía, la salud y el equilibrio del ser humano.



Por ello, desde cualquier profesión que intervenga con los hombres y las mujeres, debe manejarse teniendo en cuenta el enfoque biopsicosocial, ontológico, sistémico y constructivista como punto de partida para una comprensión más profunda de los fenómenos y para mejorar la convivencia en la sociedad.

Una familia sana, al adoptar un enfoque integral que aborde tanto la salud física como la mental y emocional, proporciona apoyo, seguridad y un sentido de pertenencia, factores esenciales para el desarrollo personal y social de cada individuo, lo que constituye un pilar fundamental para una vida plena y satisfactoria.

Por lo expuesto, creemos que las familias pueden crear naciones saludables, donde la convivencia sea desde el amor, expresada en el respeto, la comunicación, la escucha, la comprensión, el acuerdo, la tolerancia, el perdón, la confianza, la planificación, el servicio en equipo y la fe.



**Juan Carlos Romero Torres
Perú**

Máster Coach _CEO ECIP (Escuela de Coaching Integral Perú)

<https://www.facebook.com/juancarlosromero.coach>



COACHING NO ES SALUD ¡PERO CÓMO AYUDA!

En 2011, la Dra. Jaci Molins Roca (médica y coach) dejó claro en una nota para una reconocida federación de coaching que “en ningún caso, el coaching pretende sustituir a la medicina, sino que complementa la labor de médicos y enfermeras”. Las herramientas de coaching no son salud, pero proporcionan una gestión emocional efectiva, empoderan, fortalecen el liderazgo, la autoestima, la toma de decisiones (y la lista sigue), y todo ello contribuye al bienestar de las personas, su comunicación y sus vínculos, lo que indudablemente se traduce en un beneficio para la salud.

Cuando cursaba el primer año de mi carrera para convertirme en coach, mi madre llevaba cinco años luchando contra un mieloma múltiple. Fue en ese recorrido, entre médicos especialistas, enfermeras y desde el recepcionista hasta el personal auxiliar de los centros de salud, que pude observar que el trato, la comunicación y los vínculos eran abismalmente diferentes a lo que veía (mucho antes de leer a Molins Roca) en mis clases de coaching, clases que invitaban a creer que un mundo mejor era posible. ¿Demasiado romántico? Puede ser, pero hubo una revelación clara para mí: el personal de salud necesitaba (y necesita) de las herramientas de coaching.

No se pretende que el personal de salud se convierta en coach, pero sin duda, aprender las herramientas básicas de coaching los beneficiará tanto en su vida profesional como personal, proporcionándoles bienestar y mejorando notablemente la relación con los pacientes y sus familias.

La medicina "moderna", tal como la conocemos hoy, tuvo sus orígenes en el estudio de la anatomía humana. Estudiando el comportamiento de los médicos franceses de su época, Foucault, en un pasaje de El nacimiento de la clínica, planteó que la deshumanización de la relación con el paciente tenía como base que estos profesionales solo veían órganos, es decir, que hablaban a la enfermedad y no al enfermo.

En la actualidad, conforme avanza la tecnología en el ámbito médico de diagnóstico y tratamiento, se amplía más la brecha que subraya la necesidad de humanizar el contacto con el paciente. Es en esta HUMANIZACIÓN donde cobran relevancia las herramientas de coaching. En el día a día, el personal de salud, expuesto a un entorno tan exigente, cambiante y desafiante, enfrenta situaciones de alto estrés, presión y responsabilidad. Las herramientas de coaching serán aliadas indispensables en estos procesos de tecnicificación cada vez más abarcativa. Los ayudarán a gestionar situaciones de manera más efectiva, mejorar su comunicación y su gestión emocional, favoreciendo su salud mental y obteniendo beneficios como:

- Mejor relación con el paciente
- Mejora en la comunicación y las relaciones interpersonales
- Mayor adherencia a los tratamientos
- Fortalecimiento del liderazgo personal
- Mejor interacción en equipo
- Gestión y acompañamiento en las emociones

Podrá avanzar la tecnología y la inteligencia artificial, pero nada podrá reemplazar la empatía, la escucha, la compasión... y la mano de un ser humano sostenida por otro igual.



**Daniela Laura González
Argentina**

Coach Motivacional y Diplomada
en Humanización de la Salud

@dannygonzalezcoach

EndoTipos: Una Propuesta de Salud Individual

En un mundo donde las soluciones de salud suelen ser generalizadas, es vital reconocer que cada persona es única, no solo en su apariencia o personalidad, sino también en su estructura biológica y comportamental. El modelo de los EndoTipos, con más de 5,000 años de antigüedad y respaldado por la endocrinología moderna, ofrece una propuesta integral para la salud, basada en el reconocimiento de estas diferencias individuales. El concepto central de los EndoTipos se basa en la idea de que nuestras conductas, temperamentos y rasgos físicos están profundamente influenciados por nuestra configuración hormonal. Este modelo identifica varios tipos dominantes, cada uno asociado a una glándula endocrina específica, que a su vez afecta nuestras tendencias emocionales, físicas y comportamentales.

Personalización en la Salud: El Poder de Conocerte a Ti Mismo.

La salud integral, según los EndoTipos, comienza con el autoconocimiento. Al identificar tu EndoTipo dominante, puedes adaptar tus hábitos de salud y bienestar para alinearlos con tus necesidades específicas. Por ejemplo, una persona de tipo Marcial, caracterizada por una alta energía física y emocional, necesita rutinas que le permitan canalizar esta energía de manera constructiva, como el ejercicio regular y actividades que le ofrezcan desafíos constantes.

Por otro lado, un Lunar, cuya naturaleza es más introspectiva y melancólica, podría beneficiarse más de prácticas de autocuidado que promuevan la tranquilidad y la reflexión, como la meditación y una dieta que estabilice sus niveles de energía a lo largo del día.

Resumen de los 7 EndoTipos

Cada uno de los EndoTipos tiene características únicas que influyen en su forma de vivir la salud y el bienestar:

Lunar / Páncreas: Tranquilos, solitarios y sensibles. Les cuesta iniciar cambios, pero son profundamente humanistas y críticos.

Venusino / Paratiroides: Tranquilos, flexibles y fácilmente satisfechos. Disfrutan de la vida con un ritmo pausado y gozan de la comodidad.

Mercurial / Tiroides: Curiosos, inventivos e inquietos. Tienen mucha energía mental y física, y disfrutan de la innovación y la creatividad.

Saturnino / Pituitaria Anterior: Analíticos, metódicos y responsables. Prefieren un enfoque estructurado y ordenado en la vida.

Marcial / Suprarrenales: Poderosos, proactivos y ambiciosos. Su energía intensa los impulsa a lograr objetivos con determinación.

Jovial / Pituitaria Posterior: Sociables, empáticos y generosos. Les encanta dar y recibir afecto, y disfrutan de la compañía de los demás.

Solar / Timo: Carismáticos, libres y duales. Su energía es intensa y su presencia disruptiva, guiando cambios significativos.

Salud Integral: Más Allá de lo Físico

El enfoque de salud integral que propone el modelo de los EndoTipos no se limita solo a aspectos físicos. La comprensión de nuestras inclinaciones emocionales y mentales también es crucial. Por ejemplo, un Mercurial, con una mente rápida y curiosa, necesita un entorno que le permita explorar e innovar constantemente. En cambio, un Saturnino, más enfocado en la estructura y el orden, prosperará en un ambiente donde pueda planificar y organizar.

¿Quieres identificar tu EndoTipo? Visita www.endotipos.com y descubre quién eres.



**Cuauhtli Arau
México**

Experto en Desarrollo
Humano
<https://www.facebook.com/cuauarau>



AUTORES GCF

GLOBAL COACHING FEDERATION



Rafael Calbet



Christian L. A.
Ramos J.



Lucy de Vicente



Emir Giménez



Paola Vivas



Jackeline Orjuela



Dra. Laura
Berríos Villafuerte



Ángela María
Morales C.



Jorge F. Mosca



Nely Lupo
Canahuire



Marlith Segura



Magda Beatriz
López Vergel



Juan Carlos
Romero Torres



Daniela Laura
González



Cuauhtli Arau

PATROCINADORES

GCF GLOBAL COACHING FEDERATION



Global Coaching Federation



IDC By GCF Community



Luz Angélica Velosa



Human Ecology



Rafael Calbet



Christian L. A. Ramos J.



Lucy de Vicente



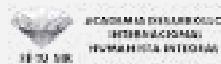
Emir Giménez



Paola Vivas



Jackeline Orjuela



Dra. Laura Berrios V.



Ángela María Morales C.



Jorge F. Mosca



Nely Lupo Canahuire



Marlith Segura



Magda Beatriz López Vergel



Juan Carlos Romero Torres



Daniela Laura González



Cuauhtli Arau

GCF



GCF PARA TI

GCF un respaldo que te fortalece

youtu.be

[https://youtu.be/I_DKickQ-1g?
list=TLGGPbo_3yjNEFUwNTAzMjAyNA](https://youtu.be/I_DKickQ-1g?list=TLGGPbo_3yjNEFUwNTAzMjAyNA)





Salud