Cuatro fases para cumplir con los objetivos saludables a través del seguimiento médico online, según Cigna

Los procesos de coaching aumentan la motivación y el compromiso, lo que multiplica las posibilidades de conseguir un mayor éxito en los retos de salud

La vuelta a la rutina tras el verano es un momento de reflexión ideal para volver a marcarse objetivos. Los más habituales en el ámbito de la salud suelen ser comer mejor, quitarse esos kilos extra ganados durante las vacaciones, gestionar mejor el estrés y hacer más ejercicio. Sin embargo, la falta de tiempo y de acompañamiento se convierten, en muchos casos, en los principales obstáculos para poder obtener el éxito en estos retos.

En este sentido, la innovación ha tomado un papel protagonista facilitando el acceso a profesionales de la salud, a terapias y tratamientos o a consejos saludables desde cualquier lugar y en cualquier momento. Ya se puede realizar un diagnóstico a través de una app, recoger resultados sin moverse de casa o hacer seguimiento diario evitando desplazamientos. De hecho, según el estudio ‘360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond’ realizado por la aseguradora de salud Cigna, para casi la mitad de los españoles el principal aliciente en la utilización de soluciones tecnológicas en el ámbito de la salud es poder realizar consultas médicas o ser diagnosticado por un profesional de la salud a través del móvil o el ordenador.

Entre los numerosos servicios que ofrecen las apps de salud se encuentra el coaching personalizado, un proceso de entrenamiento personalizado a través de un conjunto de herramientas que ayudan a la persona a recorrer un camino desde dónde está ahora hasta donde quiere estar y, así, alcanzar sus metas u objetivos, tal y como lo define la Asociación Española de Coaching (ASESCO).

Hasta ahora, todos aquellos que buscaban el asesoramiento del coach tenían que desplazarse, dedicando un tiempo del que muchas veces no se dispone debido al ritmo frenético diario. Gracias a las aplicaciones de salud, como Cigna Wellbeing App, los tiempos se agilizan, llegando incluso a realizar seguimientos diarios.

Concretamente, esta aplicación ofrece programas de coaching relacionados con la nutrición, el ejercicio físico, el descanso y la gestión de las emociones, entre otros, mediante un método que combina los consejos, el acompañamiento y la motivación.

A diferencia de la psicología, donde, según el Colegio de Psicólogos de Madrid, el profesional elabora un plan de acción desde el método de la pregunta, el coach permite ir más allá de cuestionarios específicos y deja que sea la persona quien descubra las respuestas por sí misma. Pero ¿cómo ayuda a que cumpla sus objetivos de forma efectiva? ¿Cuál es el proceso?

Explorar la realidad del usuario y definir un objetivo: Lo primero a la hora de comenzar un proceso de coaching es establecer, junto al profesional, una meta que sea realizable. El coach, ayudará al usuario de la app a explorar su realidad personal con el objetivo de identificar una meta realista que conduzca al asegurado hacia unos buenos hábitos saludables. Así, se realizan seguimientos del sueño, resistencia física o alimentación a fin de conocer las costumbres y puntos de mejora de cada persona.

Analizar la meta establecida: Una vez definido el objetivo, es fundamental analizar la situación presente y establecer, junto al coach, los puntos del mapa vital de la persona, en el presente y el futuro. Así, en el caso de Cigna Wellbeing App, no solo se tiene en cuenta, por ejemplo, cómo se puede conseguir una dieta equilibrada. También aporta al usuario conocimientos sobre cómo se acumulan las frutas y verduras en el organismo o cuáles son los alimentos preferidos de la persona y cómo puede combinarlos para que termine cada semana del programa consiguiendo sus metas.

Realizar un seguimiento continuo: Tras establecer objetivos personalizados, una de las principales ventajas del coach online es el seguimiento y apoyo constante. Esto aporta seguridad a la persona y un mayor compromiso al tener una obligación personal con otro individuo. Así, será el coach quien guíe al asegurado para que identifique sus emociones y tome conciencia de sus conductas para ir modificándolas en función del objetivo marcado, relacionado con la alimentación, el ejercicio físico, la hidratación o el descanso nocturno, entre otros.

Evaluar los resultados: Realizar un seguimiento exhaustivo y personalizado de manera diaria, semanal o mensual para que el usuario modifique sus conductas de forma paulatina según la pauta marcada es otro de los puntos clave de estas apps. De mano de expertos se pueden conseguir rutinas más activas y saludables para perder peso, mejorar la postura corporal o aliviar dolores musculoesqueléticos. No hay que olvidar que un coach no solo establece rutinas, también aumenta la motivación y el compromiso con los objetivos marcados.

No obstante, la función del coach no termina aquí. Un punto que a menudo se olvida es la celebración de los éxitos alcanzados. Precisamente es el profesional del coaching quien ayuda y acompaña al usuario a parar, felicitarse a sí mismo y celebrar los logros para poder continuar y lograr nuevos objetivos.

Datos de contacto:

Redacción
Madrid

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Otros Servicios](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>