



# Saltar a la parte más profunda

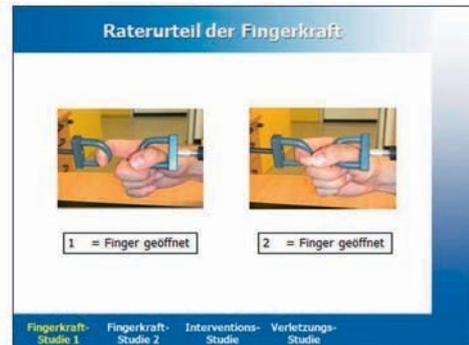
Por Cora Besser-Siegmund



## Wingwave y coaching sanitario: gestión de las emociones para la depresión

El psicólogo Marco Rathschlag trabaja desde hace un año en el tema del coaching wingwave. Como parte de su investigación básica, primero quería demostrar que la fuerza del dedo en la llamada ne-

La intensidad de las emociones negativas, como la tristeza, es menor que la de las emociones positivas, como la alegría. La potencia de la mano y de la aleta puede comprobarse con la llamada prueba miostática. Esta prueba la utilizan los entrenadores de wingwave para



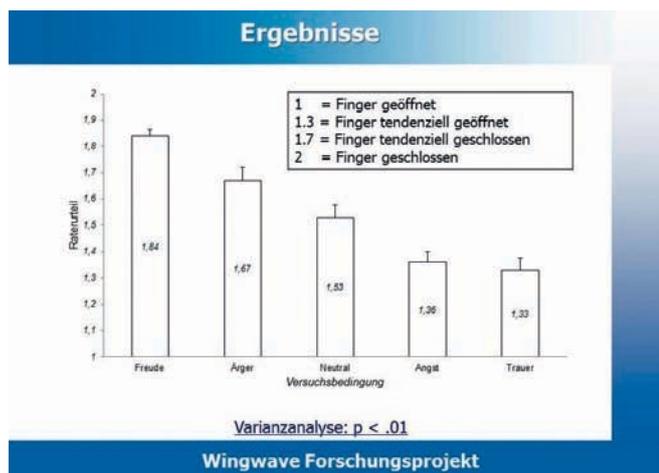
---

Prueba del dedo y prueba con máquina. Prueba miostática según Besser-Siegmund.

La intervención consiste en el uso de movimientos oculares rápidos - también llamados "fases REM despiertas" (Rapid Eye Movement). La intervención consiste en el uso de movimientos oculares rápidos - también llamados "fases REM despiertas" (Rapid Eye Movement)- en combinación con estrategias de cambio probadas de PNL y terapia conductual.

experiencia corporal. Él

Curiosamente, aún no se ha investigado la correlación entre las emociones y su efecto en la fuerza física. El resultado de la medición objetiva de la fuerza demostró que la fuerza física es menor cuando se está ansioso y triste, y mayor cuando se está contento, lo que no sólo se aplica a la fuerza de los dedos, sino también, por ejemplo, a la fuerza de salto y la velocidad de carrera en los deportes.



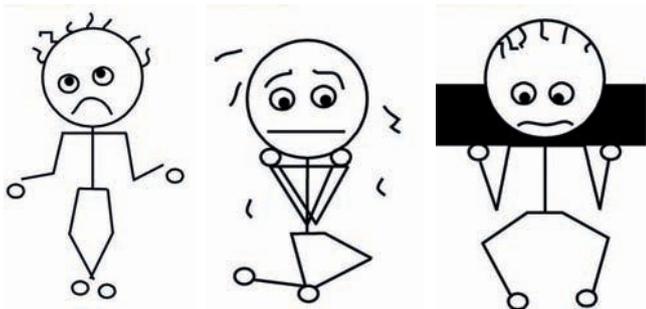
Emoción y fuerza de los dedos

Los resultados también son muy interesantes para comprender las depresiones, ya que la mayoría de los afectados se quejan de una mezcla de ansiedad, tristeza y desgana.

- en otras palabras, la ausencia de alegría. A nivel neurolingüístico, las personas siempre han descrito los síntomas depresivos con metáforas que indican una disminución de la actividad del tono muscular sano:

- "Todo me resulta difícil".
- "Me arrastra hacia abajo".
- "Cuelga la cabeza."
- "No puedo soportarlo".
- "Me arrastro por la vida".

El éxito del entrenamiento wingwave siempre va acompañado de un aumento de la fuerza muscular física, medida por la fuerza de los dedos. Los resultados de la investigación básica de Marco Rathschlag muestran que este indicador de fuerza es representativo de toda la



Hombre emocional: impotencia, desesperación, carga.  
Dibujos: Lola Siegmund

adecuado, que suele ser muy importante para los afectados. Se ha demostrado, por ejemplo, que la psicofarmacología sólo tiene un efecto duradero si se ofrece en combinación con una psicoterapia de acompañamiento. Cuando se utiliza el coaching wingwave, debe aclararse con un psiquiatra que también esté tratando al paciente, si el

hace comprensible por qué los clientes afirman que no sólo se alivian del estrés tras el coaching wingwave, sino que también aumentan sus emociones positivas, como la alegría, la confianza y la determinación.

Y también en este caso nuestra lengua sabe cómo afecta un tono muscular fuerte a nuestro bienestar mental y físico, tanto en reposo como en acción:

- "Para mí es fácil".
- "Es fácil".
- "Mi corazón es ligero".
- Estar "enérgico" o "boyante" ante la tarea que se tiene entre manos.
- "El trabajo es fácil de hacer".
- "Fue una conversación edificante".
- Sin olvidar, por supuesto, el "salto de alegría".

Dado que wingwave puede fortalecer positivamente no sólo la experiencia mental sino también la potencia física, el método se utiliza desde hace años en el coaching de salud: para reducir el estrés y aumentar la sensación subjetiva de bienestar, la capacidad de rendimiento del individuo y la alegría de vivir en general. Este año, todos los coaches wingwave se centran cada vez más en el tema del "coaching de salud", que también es el tema del congreso internacional de coaching a corto plazo que se celebrará en noviembre para todos los coaches wingwave. La depresión también jugará un papel importante.

### **Marco de intervención para la depresión**

La depresión se considera una enfermedad y un síntoma clínico. En consecuencia, el coaching wingwave no puede sustituir a una terapia a largo plazo con un apoyo psicológico

El coaching wingwave funciona mejor cuando se mantiene el sueño REM, ya que consideramos que la "energía" neurobiológica de la fase onírica es beneficiosa para la eficacia de nuestro método.

Wingwave puede utilizarse específicamente en el marco de la cooperación interdisciplinar para disolver bloqueos emocionales que a menudo ralentizan innecesariamente el proceso terapéutico. A veces, los coaches wingwave - dependiendo de su formación- son a la vez coach y psicoterapeuta. Los psicoterapeutas suelen recomendar unas horas específicas con un coach wingwave paralelamente a la psicoterapia. Encontrará información sobre el perfil de formación de los coaches wingwave en el Coachfinder de la página web de wingwave. Una vez que se han desenredado los nudos emocionales mediante la onda de ala, el psicoterapeuta retoma el hilo de la terapia para utilizar los resultados junto con el cliente. A menudo, sólo la prueba miostática según Besser-Siegmund revela importantes "desencadenantes" en la memoria de estrés del paciente que contribuyen a la depresión. He aquí un caso práctico:

Joachim tiene 38 años y es un experimentado responsable de personal. Llevaba mucho tiempo planeando dejar su trabajo asalariado y hacerse autónomo con una pequeña agencia de personal. Aunque su negocio empezó con éxito, al cabo de unos meses empezó a experimentar los típicos síntomas depresivos: cavilaciones ansiosas, despertarse temprano, problemas de concentración, fantasías catastróficas, miedo al futuro, etc. Acudió a un centro de asesoramiento. Acudió a terapia de conversación, que le estabilizó, pero la "mala sensación de base", como él dice, permaneció: "Todo lo relacionado con mi nueva empresa me parecía aterrador y amenazador.

Su terapeuta le recomendó el coaching wingwave en nuestro instituto, y a través del test miostático llegamos a las emociones miedo y pena. Esto estaba relacionado con la historia de la vida de su abuelo materno cuando él tenía entre 15 y 18 años. Mi cliente apenas tenía recuerdos de este abuelo, pero enseguida recordó una historia muy trágica que se contaba en la familia. Cuando tenía 18 años, el abuelo había estado nadando en un lago con su hermano menor en un caluroso día de verano. El hermano menor se zambulló exuberantemente desde el embarcadero en el agua fresca, y nunca volvió a la superficie.

"No te puedes imaginar lo histérica que se ponía mi madre cada vez que mis hermanos y yo íbamos a la piscina en verano", cuenta Joachim. "Nos

nunca deben tirarse a la piscina recalentados - y recuerden siempre la historia del pobre hermano del abuelo". De repente, una sacudida recorrió a Joachim y me miró estupefacto: "Oh Dios, ¿sabes lo que solía decir a mi familia y amigos cuando planeaba la independencia? - Les decía una y otra vez: 'Bueno, claro que es un salto al vacío... ¡pero saldrá bien! pero saldrá bien'".

Con los movimientos oculares de alerta estabilizamos las emociones "shock", "miedo", "tristeza" e igualmente "mala conciencia", que Joachim había asociado a la trágica historia del "valiente saltador" en nombre del abuelo y también en nombre del joven fallecido en el accidente. La prueba y la intervención duraron sólo dos horas de entrenamiento con ondas de ala. Después, Joachim continuó sin falta el tratamiento con su terapeuta. El colega me informó de que las medidas de terapia cooperativa sobre el tema "gestión del pensamiento y motivación positiva" funcionaron mucho mejor y que los síntomas depresivos remitieron con bastante rapidez y de forma permanente.

También es importante señalar que numerosas pruebas llevadas a cabo por entrenadores de ondas de ala han demostrado que muchas personas depresivas tienen un test muscular débil incluso en el caso de momentos resplandecientes y deseosos en sus vidas: Recuerdos de seres queridos, victorias deportivas, estar con amigos, sueños hermosos pero incumplidos para el futuro y la vida, etc. Aquí la palabra "melancolía" puede describir bien el estado. Por ejemplo, puede doler escuchar la música que escuchaba junto a su "ex" durante un desamor grave, aunque sea una música muy bonita. Aquí dejamos que el cliente piense en la experiencia positiva y aleje el "doloroso sentimiento de separación" ante un momento hermoso.

En este contexto, aconsejamos prudencia al hablar de "trabajo de recursos": A menudo, las experiencias de recursos parecen realmente edificantes. Pero a veces la percepción consciente de momentos hermosos de la vida también puede conducir a un bajón emocional, cuando se han convertido en un "recuerdo doloroso" o un "sueño perdido".

En el coaching orientado a la búsqueda de soluciones o en la formulación de objetivos positivos, los coaches suelen preguntar a sus clientes por experiencias ingeniosas de su vida. El proceso de sumergirse en la bella experiencia con todos los sentidos a veces puede llevar al cliente a "estrellarse" emocionalmente en lugar de sentirse mejor al centrarse en lo positivo; esto ocurre cuando hay "melancolía" de por medio.

---

## Barómetro auditivo del estado de ánimo

Por un lado, el coaching wingwave -especialmente mediante el uso del test miostático, muy estudiado según Besser-Siegmund- puede garantizar un "cerco" rápido y preciso de los recuerdos de estrés que podrían sostener la depresión de una persona y desencadenar persistentemente su "derribo" emocional.

Además, existen diversas intervenciones wingwave que pueden influir positivamente en el proverbial "estado de ánimo" de las personas depresivas, centrando el coaching en el "diálogo interior" del cliente depresivo. Esto es muy importante, porque hay numerosos estudios que muestran claramente una conexión entre los síntomas depresivos y el autodiálogo de una persona. No se trata sólo de creencias limitantes como: "No seas demasiado feliz - ¡seguro que llega el gran final!", sino también de la calidad emocional del diálogo interior. A menudo, la voz interior tiene un sonido muy desagradable y, por tanto, favorece la depresión: regañina, acusación, queja, desprecio.

Dejamos que los clientes superen el desagradable "toque" de la voz que les tira hacia abajo con el proceso de En el "Bodyscan" sentimos y "ondulamos" esta resonancia negativa. Por regla general, la voz interior pierde su energía negativa y se vuelve por sí sola amistosa, de apoyo, alentadora o incluso positivamente enardecedora, lo que va inmediatamente acompañado de una mejora significativa de la sensación corporal. Una vez que el tono de voz ha mejorado, incluso a las personas depresivas les resulta fácil centrarse en emociones permisivas y de apoyo.  
"Se me permite sentirme bien". O:  
"Merezco reconocimiento".

El efecto de esta intervención de las ondas del ala sobre la voz interior se basa en el hecho de que nuestro cerebro tiene dos cortezas auditivas, cada una de las cuales está situada en una mitad del cerebro y cumple tareas diferentes. La

Un córtex descodifica el "qué" de un mensaje verbal y el otro córtex auditivo se dedica a la evaluación emocional del mensaje: ¿qué sentimiento, qué estado de ánimo se desencadena como onda emocional por lo que se oye? Las intervenciones wingwave específicas para personas depresivas se dirigen a este "barómetro del estado de ánimo" auditivo y garantizan así la elevación del estado de ánimo.

La música wingwave especialmente compuesta también tiene un efecto antidepresivo en muchas personas, sobre todo si los clientes escuchan la música a primera hora de la mañana, cuando todavía están en la cama. Esto disipa el típico bajón matutino que casi siempre acompaña a la depresión. Muchos depresivos también aprecian el efecto equilibrante de la música wingwave al dormirse: "Entonces me dejo llevar por los sueños con una buena sensación y duermo más tranquila y fácilmente", describió el efecto uno de nuestros clientes. La música <sup>wingwave</sup> funciona con un ritmo alternante izquierda-derecha que "toca" el sentido auditivo y, por tanto, todo el sistema nervioso con agradables melodías y emociones al ritmo de reposo del corazón.

### Literatura:

Cora Besser-Siegmund, Harry Siegmund (2010): Wingwave-Coaching - Como el batir de las alas de una mariposa. Paderborn: Junfermann

Marco Raths Schlag (2013): Las emociones autogeneradas y su influencia en el rendimiento físico. Tesis aprobada presentada para obtener el título de "Doktor der Philosophie". Universidad Alemana del Deporte, Colonia



**Cora Besser-Siegmund**, psicóloga, psicoterapeuta, formadora y coach. Junto con su marido Harry Siegmund, desarrolló wingwave.

Página web: [www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)

---

1 Con la aplicación wingwave puedes escuchar todas las melodías para ensayar, y también puedes descargar gratuitamente la melodía de demostración "Feelwave".