

Desprogramación Biológica y Disposiciones corporales:

Una herramienta a través del Coaching para la Salud

María Manzano¹ y Lola Casals²

¹Escuela de Coaching Lider-*haz*-Go! (Calle de O'Donnell, 18, 1º, Madrid 28009, España, +34 91 4311162, mmanzano@lider-haz-go.es)

²Coaching para la Salud y Desprogramación Biológica (coaching.biodesprogramacion@gmail.com)

Abstract

El propósito de este trabajo ha sido generar una nueva herramienta de coaching que permita a los coaches reconocer los efectos en la salud de los conflictos que presentan sus coacheados y facilitar que estos tomen consciencia de esta relación. La finalidad es que el coacheado sea consciente de que es un todo integrado, cuerpo-mente-emociones, y que pueda encontrar la forma más eficaz de resolver estas situaciones conflictivas que le afectan y además mejorar su estado de salud. Para generar esta herramienta nos hemos basado en los conocimientos de Desprogramación Biológica sobre el cuerpo humano y los tipos de conflictos que alteran el funcionamiento fisiológico normal según sean vividos por cada persona, estructurando este conocimiento con el de las disposiciones corporales (aire, agua, tierra y fuego).

Palabras Clave: Coaching, coach, coacheado, cuerpo, salud, temores básicos, situación conflictiva, enfermedad, Desprogramación Biológica, disposiciones corporales.

Introducción

A través de un proceso de coaching estándar podemos entender nuestra percepción de la realidad, cómo vemos el mundo en función de nuestras creencias, las que nos limitan y las que nos potencian. Raramente incidimos en cómo ello afecta a nuestro cuerpo y a nuestra salud. Creemos que es necesario ir más allá y provocar un cambio del observador que somos, que nos ayude a conocer los procesos de nuestra mente y de nuestro cuerpo para detectar cuándo, por qué y para qué tenemos malestares físicos e incluso enfermamos, y comprender que podemos influir positivamente en nuestra biología.

¿Si las personas tomásemos consciencia de nuestro cuerpo y su sintomatología, cuando aparece, y lo supiéramos relacionar con lo que nos está sucediendo y cómo lo estamos viviendo, seríamos más eficaces en la gestión de las situaciones y podríamos además mejorar nuestro estado de salud?

Esta pregunta es la que nos ha guiado a lo largo de todo nuestro proyecto. Con este trabajo queremos introducir el aspecto de la salud en la práctica del coaching general, partiendo de los conocimientos de Desprogramación Biológica sobre el cuerpo humano y conflictos que lo afectan, para que sea el propio coach quién lo integre en un proceso de coaching. Para ello hemos desarrollado una herramienta, estructurada en las Disposiciones Corporales, que le permita al coach generar en el coacheado la consciencia de que sus pensamientos -basados en creencias y generadores de emociones- y acciones, sus situaciones conflictivas y el impacto en su cuerpo, están relacionados.

Marco conceptual

Los profesionales de la salud pueden utilizar su capacidad para la educación y el asesoramiento, y sus habilidades de escucha y de comunicación para facilitar la participación del paciente, pero se enfrentan a menudo con dificultades para ayudarles a que modifiquen su comportamiento y tengan un enfoque proactivo. El paciente no solo necesita conocimientos sobre su enfermedad, precisa de un programa individual, a su medida, para su circunstancia actual. El coaching aplicado a la salud es una especialidad relativamente nueva y poco extendida aún en el ámbito general del coaching. Se utiliza puntualmente en el entorno hospitalario^{1,2,3,4}, por profesionales de la salud y de la psicología formados con más o menos profundidad en herramientas de coaching, y está enfocado a acompañar al paciente en su proceso de enfermedad y de curación. El objetivo es la toma de consciencia de que sigue siendo, o es, el protagonista de su vida, para que se empodere y no delegue todo su poder de decisión y acción a sus terapeutas y

tratamientos. Junto al paciente, se van definiendo objetivos alcanzables y diseñando planes de acción a su medida, de acuerdo con sus posibilidades físicas, familiares, logísticas, económicas, etc.

En las últimas décadas, profesionales de distintas disciplinas relacionadas con la salud, no únicamente en coaching, han ido aportando nuevas perspectivas para una toma de consciencia de cómo la mente, las emociones, el entorno, etc., afectan a nuestra salud, así como herramientas o metodologías útiles para el abordaje de la salud y del ser como un todo integrado. Por mencionar algunos autores que merecen nuestra atención, y que llevan muchos años acumulando conocimientos, experiencia y divulgándolos, tenemos en España a la Dra. Jaci Molins Roca⁵, médico y coach, que ha introducido el concepto de Coaching y Salud dentro del entorno hospitalario donde ella ejerce como médico y coach en Barcelona, para un cambio de actitud en pacientes y médicos, y que ha sido una de las pioneras y divulgadoras en este área en nuestro país. O el Dr. Jader Tolja⁶, médico y psiquiatra italiano, que imparte cursos en todo el mundo, también en España, gracias a su estudio constante de la relación cuerpo, mente y entorno cultural de cada uno, donde nos mueve a ampliar nuestra percepción de la realidad más allá de la mente mediante técnicas de Anatomía Experiencial, lo que él llama Bodythinking (pensar con el cuerpo). O Stella Maris Maruso⁷, tanatóloga experta en Psiconeuroendocrinoinmunología, que en su Fundación Salud en Argentina tratan desde hace muchos años a miles de pacientes graves con un abordaje multidisciplinar mediante terapia biopsicosocial.

En este trabajo hemos decidido partir de los conocimientos existentes en terapia de Desprogramación Biológica⁸. Esta disciplina (previamente Décodage Biologique), nace en Francia de la mano del Dr. Claude Sabbah¹⁹, creador de La Biología Total de los Seres Vivos (Biologie Totale des Êtres Vivants, BTEV)¹⁰. Se trata de una base de conocimientos que conecta la enfermedad y la localización de la enfermedad, con la experiencia vivida por las personas. Desde los años 70 estudió los estados de salud, así como en el impacto de las memorias transgeneracionales del clan familiar, los orígenes y las evoluciones de las patologías, los comportamientos y los caracteres personales y colectivos, las correlaciones entre los diferentes reinos (humano, animal y vegetal). Observó analogías en los tres reinos tanto en sus funcionamientos biológicos normales (fisiológicamente) como en los anormales (patológicamente), encontrando los denominadores comunes y las leyes de estos funcionamientos.

Para entender cómo funciona la biología de los seres vivos, Claude Sabbah lo ilustra con la figura de “el cohete de tres pisos”:



Estos son los tres niveles de actuación de los seres vivos, cuerpo, cerebro y pensamiento. Todas nuestras experiencias se viven en el cuerpo, se graban en el cerebro y generan unos determinados pensamientos.

Cuerpo - Es el nivel más importante de los tres, como para cualquier ser vivo. El cuerpo humano posee más de 50 billones de células¹¹, formando parte de los distintos tejidos, órganos y sistemas que nos conforman. Cada célula trabaja para su provecho y para el provecho de las demás, como un equipo, bajo las órdenes del cerebro, mediante programas específicos habituales de cada tipo de célula según el momento y las circunstancias en la fisiología normal, e inhabituales en la enfermedad o estado alterado de la salud.

Cerebro - Es el órgano más importante porque es el que lo rige todo. Es un superordenador como de 15º generación, el más avanzado que existe, grabador, programador y reproductor, conectado a un lector de memorias. Trabaja con sistemas anatómicos, químicos, eléctricos, magnéticos y electromagnéticos, con sistemas espacio-temporales, con todo tipo de operaciones matemáticas complejas, con el sistema holográfico, etc.

El cerebro analiza y compara miles de datos, cifras y valores con lo que tiene grabado, a cada instante. En cada momento responde a las señales e información de los transmisores internos y externos (sentidos) y del pensamiento. Es importante recalcar que el cerebro no distingue si el pensamiento o información que le llega es real, imaginaria, virtual o simbólica. A cada instante trabaja en función de la visión del pasado, del presente y de la visión del futuro, con operaciones complejas. Está programado y se autoprograma para garantizar nuestra supervivencia. Nuestra vida es una sucesión de instantes de supervivencia, el cerebro funciona de instante en instante desde las experiencias que tiene grabadas.

Pensamiento - Funciona como un sentido, el más desarrollado. Es capaz de reproducir una representación u holograma mental de los otros sentidos siempre que tengamos el recuerdo o la impronta de ellos (por ej. somos capaces de saborear un limón o de oler una rosa solo al pensar en ello, o de ver el mar azul solo con cerrar los ojos, etc., como si fueran reales en este momento). El objetivo de tener este sentido tan desarrollado es poder anticipar una situación conflictiva o de peligro y resolverla de forma estratégica para nuestra supervivencia. Todos los animales tienen alguno de los sentidos que han perfeccionado hasta el extremo biológico más agudo, como la vista en el águila, o el oído en el murciélago. Nosotros hemos desarrollado este sentido para sobrevivir durante la adaptación de nuestra especie a su entorno cambiante. Sin embargo, el cerebro recibe las señales del pensamiento como si fueran realidad, al igual que recibe las ondas visuales o las sonoras, etc., de los demás sentidos.

El cuerpo es el primer nivel donde cualquier animal en la naturaleza, de forma refleja, busca la solución cuando vive un conflicto (estrés agudo), bien sea para huir o para atacar y defenderse. Si hay tiempo para resolver el conflicto el ser humano buscará una solución con el pensamiento. Si así tampoco se encuentra la solución a una situación conflictiva estresante, es el cerebro automático quién la va a encontrar para rebajar el nivel de estrés que puede poner en peligro nuestra supervivencia. Pero éste solo puede ayudarnos cambiando la biología, y como consecuencia aparece lo que llamamos enfermedades o malestares físicos.

Cuando el conflicto puede ser gestionado por el pensamiento no enfermamos. Sin embargo, cuando el conflicto no puede ser gestionado por el pensamiento, el cerebro lo traslada al lugar de la biología (cuerpo) en relación exacta con la tonalidad del conflicto (ver tablas en el siguiente apartado), donde es más fácilmente gestionable. En el cerebro está todo integrado y programado en términos biológicos de supervivencia según los acontecimientos vividos y sentidos. En cada instante, el cerebro encuentra la solución biológica de supervivencia más adaptada, más eficaz para que podamos continuar viviendo, no se confunde.

Un conflicto psicológico se vuelve biológico en dos situaciones:

- En un instante: Un estrés muy intenso por un conflicto agudo de supervivencia. Es el llamado shock traumático, que se define como inesperado, dramático o vital, vivido en soledad o no compartido, y sin solución. Son menos frecuentes.

- Un conflicto psicológico muy agudo permanente que causa un sobreestrés continuado importante. La persona está en un superrégimen de funcionamiento y no podrá aguantar mucho tiempo, se muere por agotamiento o por inadvertencia o distracción. Como comparación podríamos hablar de un caballo al que le lleváramos al galope sin parar, o un coche conducido al máximo de revoluciones sin detenerse en ningún momento. El hombre también es una máquina energética, el sobreesfuerzo continuado no es una solución ganadora para nadie.

En este caso, el 100% del cuerpo está bajo la influencia del conflicto y al llegar al umbral de peligro de muerte, es donde un lugar exacto del cerebro lo traslada al lugar exacto de la biología, del cuerpo, donde la persona resiente y vivencia el conflicto. Es como si saltara un diferencial eléctrico, pero no todo el sistema. En ese momento y en el sitio concreto es cuando y donde aparece la enfermedad. De este modo se puede funcionar, seguir vivo, más tiempo que al nivel donde se estaba antes, porque ahora sólo hay un 1% de la economía energética del cuerpo bajo la influencia del conflicto. Así podemos sobrevivir y ganar tiempo para resolver el conflicto, es una solución ganadora temporalmente para nuestra supervivencia al precio de la enfermedad.

El Instituto Belga de Biología Total de los seres vivos, considera que los precursores¹² de la Biología Total de los Seres Vivos del Dr Claude Sabbah son: Carl Simonton, Emile Coue, Erich Stern, Franz Alexander, Georg Groddeck, Jean Guir, Hans Selye, Henri Laborit, Lawrence Leshan, Marc Frechet, Michel Moiro, Norman Cousins y René Held. Mayoritariamente médicos, psicólogos o psiquiatras, todos ellos han ido aportando distintos conocimientos, datos y experiencias sobre la implicación psicológica y vivencial en la manifestación de las enfermedades en los pacientes. La Desprogramación Biológica se ha ido enriqueciendo a posteriori con la aportación de la propia trayectoria profesional del Dr. Sabbah con los pacientes, de sus numerosos discípulos además de otros investigadores coetáneos como Gérard Athias, Rupert Sheldrake, Salomon Sellam, entre otros, en los que no ahondaremos en este trabajo.

Bases de la Desprogramación Biológica (DB)

En las siguientes tablas, de elaboración propia, se ilustran algunos de los conocimientos científicos y empíricos en los que se basa la DB.

FILOGÉNESIS	EMBRIOGÉNESIS	ÓRGANOS PRINCIPALES	FUNCIONES BIOLÓGICAS	TIPOS DE CONFLICTOS (Real, Imaginario, Virtual o Simbólico)
Organismos unicelulares	1ª capa - ENDODERMO Controla: Tronco cerebral	<ul style="list-style-type: none"> Aparato respiratorio Aparato excretor Aparato digestivo Aparato reproductor 	Supervivencia básica (bocado o pedazo a conseguir): <ul style="list-style-type: none"> Respirar (aire) Beber (agua, líquidos) Comer Reproducirse 	Miedos arcaicos relacionados con el bocado o pedazo: <ul style="list-style-type: none"> Atrapar Digerir Asimilar, incorporar Eliminar
Paso del medio acuático al terrestre. Protección frente a las agresiones del medio	2ª capa - MESODERMO ANTIGUO Controla: Cerebelo	<ul style="list-style-type: none"> Dermis Capas de protección de los órganos principales Glándulas mamarias 	Protección	<ul style="list-style-type: none"> Miedo arcaico al ataque o golpe Desprotección Daño a la Integridad Relativos al Nido

FILOGÉNESIS	EMBRIOGÉNESIS	ORGANOS PRINCIPALES	FUNCIONES BIOLÓGICAS	CONFLICTOS (Real, Imaginario, Virtual o Simbólico)
Sistema óseo vertebrado y muscular para sostenerse y moverse eficazmente	3ª capa - MESODERMO NUEVO Controla: Sustancia Blanca	<ul style="list-style-type: none"> Huesos Músculos Articulaciones Ligamentos y tendones Venas y arterias Grasa Sistema linfático 	<ul style="list-style-type: none"> Movimiento Estructura Equilibrio Sostén Dirección Articulación 	<ul style="list-style-type: none"> Desvalorización Incapacidad Impotencia
Proyección externa en entorno complejo	4ª capa - ECTODERMO Controla: Corteza Cerebral	<ul style="list-style-type: none"> Epidermis Sistema nervioso Órganos de los sentidos Partes de los órganos principales, que completan las 3 capas anteriores en conexión interior-exterior 	<ul style="list-style-type: none"> Protección más evolucionada Relaciones Humanas 	Parecidos a los arcaicos pero más evolucionados: <ul style="list-style-type: none"> Territorio Territorio sexual Grandes miedos Separación Identidad

En DB, que es una metodología eminentemente conversacional, se estudia qué situación conflictiva o shock ha vivido la persona anteriormente a la aparición de la enfermedad. En función del órgano o parte del cuerpo afectada, nos orienta sobre cómo empezar a abordar el tema. Se estudia su línea de vida y mucha información de la persona en detalle, de todos sus shocks o situaciones vividas con gran estrés

emocional, su resentir, cuándo, cómo, dónde... Cada persona, lo que vive, cómo lo vive y lo que hace que lo viva así y no de otro modo es lo que nos lleva a comprender la razón de un síntoma físico o malestar o una enfermedad como solución biológica del cerebro. A veces se observan numerosas repeticiones de sucesos vitales (síntomas, traumatismos, shocks de la vida etc.) en una persona, bajo la forma de ciclos, llamados "Ciclos Biológicos Celulares Memorizados" (C.B.C.M.)¹³. A veces hay que analizar además las improntas durante el Proyecto de Sentido (P/S)¹⁴ del individuo, que abarca desde antes de la concepción -cuando el hijo es un proyecto de los padres-, el embarazo, el parto y el primer año de vida sobre todo). Ambos conceptos, CBCM y P/S fueron aportados por el psicólogo clínico francés, Marc Frechet (1947-1997). En ocasiones, hay que estudiar el árbol genealógico para comprender, entre otros aspectos, los vínculos transgeneracionales (psicogenealogía)¹⁵, y la transmisión de traumatismos e información a nivel inconsciente, que pueden afectar a una persona, tanto a la salud como a su vida en general. La Psicogenealogía fue creada en Francia en la Universidad de Niza por Anne Ancelin Schützenberger que desarrolló este concepto en "¡Ay mis ancestros!" (1993, primera edición)¹⁶, que luego ha ido ampliando tanto ella como otros colegas. La bibliografía en este campo es extensa y no nos detendremos a profundizar puesto que solo se trata de poner de manifiesto su existencia, para quiénes no estén familiarizados con él.

Sin entrar tampoco a explicarlo, mencionar que actualmente científicos de distintas áreas relacionadas con la Biología y la Medicina^{17,18,19} están investigando y empezando a demostrar que efectivamente hay una herencia de los traumatismos o shocks vividos por los padres o generaciones anteriores, que se transmite a los descendientes. La Epigenética²⁰ es una de las especialidades que puede aportar luz a cómo se produce esta herencia. Es el estudio de cambios heredables en la función génica que se producen sin un cambio en la secuencia del ADN. "La epigenética siempre ha sido todas las cosas extrañas y maravillosas que no pueden ser explicadas por la genética." (Denise Barlow, Viena, Austria).

Como ya hemos dicho anteriormente, en este trabajo hemos querido trasladar o aprovechar parte del conocimiento de cómo y dónde afectan los conflictos en el cuerpo humano, según sean vividos, al entorno del coaching. Para no entrar en hacer DB, dado que no es el propósito del coaching, hemos buscado la forma de que se pudiera tomar consciencia de la relación conflicto-mente-emociones-cuerpo en un proceso de coaching.

Tras comprender los tipos de conflicto-enfermedad nos dimos cuenta que tenían que ver con los cuatro temores básicos, el miedo a que me empujen, el miedo a que me detengan, el miedo a que me cambien mi situación y el miedo a no ser aceptado. Dado que esto genera actitudes vitales, buscamos una estructura que facilitara localizar estos temores básicos que podían dar lugar a las formas en que se generan los conflictos, y ver si correlacionaban con lo que explica la DB en cuanto a los conflictos relativos a las cuatro capas embrionarias. Descartamos distintas estructuras después de analizarlas, como la de los biotipos de Jung o la de las necesidades de Maslow y nos quedamos con la de disposiciones corporales porque creímos que cada una de las actitudes estaba relacionada con cada uno de los temores básicos y éstos con los conflictos básicos trabajados en la DB. El miedo a que me frenen tiene que ver con las personas con una disposición corporal predispuesta a la acción - Fuego, el miedo a que me no me acepten tiene que ver con la disposición corporal de la apertura-Agua, el miedo a que cambien mi situación tiene que ver con la disposición corporal de seguridad-Tierra, y el miedo a que me empujen tiene que ver con la disposición corporal de flexibilidad-Aire.

Nos ha parecido además que esta estructura es la más fácil para ser utilizada por los coaches. Partiendo de la teoría de disposiciones corporales de Humberto Maturana²¹, que es una clasificación de actitudes, Newfield²² la desarrolló utilizando las metáforas de Tierra para Estabilidad, Fuego para Determinación, Aire para Apertura y Agua para Flexibilidad. Es actualmente manejada por muchos coaches que han recibido esta formación de la escuela de Newfield.

Disposiciones corporales

En la siguiente tabla, de elaboración propia (a partir de materiales utilizados en formación de coaching en la escuela Lider-*Haz-Go!* Adaptado por Maria Manzano), se ilustran los aspectos particulares de cada tipo de disposición corporal.

DISPOSICIONES CORPORALES

DISPOSICIONES	TIERRA	FUEGO	AGUA	AIRE	CENTRAMIENTO
	Disposición a la seguridad, estabilidad, control	Disposición a la acción	Disposición a acoger, apertura	Disposición a la imaginación, artista, flexibilidad	Disposición al equilibrio
Postura del cuerpo	Estático, peso repartido en toda la planta del pie. Centro de gravedad bajo. Tono de voz bajo	Activa, enérgica, peso repartido de la mitad del pie hacia delante. Volumen de voz fuerte, tono de voz alto.	Pasiva, peso repartido de la mitad de la planta del pie hacia atrás. Volumen de voz suave	Inquieto, peso repartido irregularmente en la planta de los pies. Tono de voz agudo.	Peso repartido en toda la planta del pie, con la musculatura siempre disponible a reaccionar ante cualquier situación. Relación desde la conexión con el orden más grande, el Universo.
Movimientos	Dirección hacia abajo, reducidos, monótonos	Hacia delante, explosivos y lineales	Dirección hacia atrás, curvos, delicados y sutiles.	Dirección hacia arriba, continuos y dispares	Seguros, acabados, suaves y ágiles. Realizados con facilidad y ahorro de energía. La voz se utiliza sólo para decir lo preciso, en el tono y volumen justo para la situación.
Frase tipo	"Las reglas están claras", "Las cosas son así"	"¡Vamos a hacerlo!"	"¡Bienvenido!"	"¡Tengo una idea!"	"¡Haré lo que haga falta en cada momento!"
Instinto	Tener, conservar, proteger	Actuar, dominar, invadir	Sentir, acoger, esperar.	Explorar, crear, cambiar	Fluir, estar alerta, disponibilidad
Estado de ánimo	Seguridad, certeza, compromiso, gravedad	Pasión, entusiasmo, competición, rabia	Afectividad, ternura, aceptación	Voluble, asombro, liviandad, alegría	Conexión, paz, aceptación
Predisposición a acciones	Concretar, permanecer, ordenar, repetir el pasado	Tomar decisiones, dirigir, emprender, seducir. Disposición a la acción y a la conquista	Vínculos, comunicación, cooperación, ceder, conciliar	Innovar, crear, jugar, cambiar, provocar	Visualizar, actuar impecablemente, guiar, orientar, formar
¿Qué aporta a la organización?	Planificación, estructura, respeto a las normas y rutinas	Empujar a los equipos, voluntad de acción, vender.	Clima de bienestar, relaciones, sentido de equipo	Visión, innovación, adaptación	Liderazgo, abre mundos, ve donde nadie ve, crea oportunidades de aprendizaje para los demás. Asume la responsabilidad de sus actos y se resiste al conflicto.
Dificultad	Cambios, incertidumbre, innovar, el futuro, conquistar	Escuchar, retroceder, acoger, parar.	Decidir, liderar, arriesgar, exponerse e imponerse	Permanecer, consolidar, ordenar, comprometerse, cuidar lo propio	Actitud corporal: Congruencia entre su existencia y el entorno. Pasa de la contracción a la expansión de su cuerpo sin esfuerzo, dependiendo de cada situación. El Centramiento es el paso previo a cualquier cambio de disposición corporal
¿Qué le hace cambiar de opinión?	Cuando entiende las razones	Cuando le supone un reto	Sentir que comparte	Que sienta que puede innovar	
Cuando hay un exceso de tensión	Obsesiones, avaricia material, manías	Prioridad el ataque a otros y defensa propia, actividad descontrolada	Vergüenza, duda, sumisión, desconfianza	Aparece la locura, el éxtasis, el dar toda la energía a las situaciones,	
Frase tipo	"¡Esto es mío!", "¡Esto no se puede cambiar!"	"¡¡Aquí mando yo!!"	"¡¡No, soy capaz!!"	"¡¡Yaaajuuuuuuuu.....!! "	
Riesgo	Rigidez	Rivalidad	Dependencia	Irresponsabilidad	

En esta tabla hemos estructurado la comprensión de cada una de las disposiciones corporales de modo que el coach, por observación de los distintos aspectos que aportamos, pueda catalogar si la disposición corporal es hacia arriba (la que llamamos de aire), con orientación a la creatividad y flexibilidad, si es hacia abajo (la que llamamos tierra), con orientación al control y la seguridad, si es hacia delante (la que llamamos fuego) con orientación a la acción y el impulso, si es hacia atrás, (la que llamamos agua) con orientación a las personas y la recepción. O disposición de centramiento, desde la que se puede pasar a cada una de las otras disposiciones cuando la situación lo requiere. No es muy habitual que aparezcan personas en centramiento en que precisen sesiones de coaching, es una situación imposible en conflicto y raro en solución.

Empieza el concepto de disposiciones corporales en la definición que hace Humberto Maturana de lo que es una emoción como un sistema. Este concepto fue trabajado a continuación por Newfield en su programa de Cuerpo y Movimiento por Julio Olalla y Rafael Echeverría. Gabriela Sobel²³ habla de las disposiciones corporales en el coaching describiéndolas en base a las acciones que se provocan desde una determinada emoción, desde una determinada actitud y relacionándolas con posiciones en el cuerpo. En

Cuerpo y Movimiento ya se definen estas disposiciones con la metáfora de Aire, Tierra, Fuego, y Agua, dejando el Centramiento para el punto neutro desde el cual uno se puede mover hacia una de estas disposiciones. A partir de este trabajo hemos ido desarrollando, perfilando y modificando algunos de los conceptos, desde nuestra propia experiencia en coaching.

En este momento lo consideramos una herramienta fundamental para que el coach pueda reconocer la emoción desde la que habla el coacheado, la disposición corporal unida a la actitud ante la vida, el sistema global desde el que ve, desde el que está viviendo la situación que nos está relatando y permitiendo que el propio coacheado pueda tomar consciencia de su actitud vital y de la relación que tiene ésta con el observador con el que mira, con el que vive la situación que nos está relatando.

Entendemos que el trabajo del coach es acompañar al coacheado en este proceso, y utilizar esta relación para poder accionar y modificar tanto la vivencia como las acciones que está realizando, desde la posibilidad del cambio de disposición corporal, lo que incide como hemos visto tanto en la emoción como en la visión que se tiene de lo que está sucediendo.

Objetivos de la investigación

Nuestro objetivo principal es introducir el aspecto de la salud en el ejercicio del coaching general.

Lo vamos a realizar mediante la integración de conocimientos existentes de Desprogramación Biológica (DB) sobre la relación de conflicto y enfermedad y localización de ésta en función de cómo se viva el conflicto. La finalidad es que puedan ser útiles a un coach a la hora de acompañar a un coacheado en la resolución de situaciones conflictivas e incluso pueda mejorar su estado de salud al tomar consciencia de la relación de su conflicto y su cuerpo.

Para que sea aplicable a un proceso de coaching, creemos que hay que generar una herramienta útil y manejable para el coach. La hemos estructurado en las Disposiciones Corporales, para que le aporte otro ángulo y le permita enriquecer cualquier proceso de coaching general, ya sea personal o profesional, en el que el coacheado pueda comprender la conexión de su mente, sus circunstancias y cómo las vive, con su cuerpo.

Metodología utilizada

Comprobamos que el coaching para la salud es utilizado puntualmente en algunos centros hospitalarios y prácticamente nada en los procesos de coaching generales, y que de todos modos no integran todo el ser de una forma más holística tal y como pretendemos. Entonces decidimos delimitar el objeto de estudio de partida a los conocimientos de DB (ver apartado Marco conceptual. Bases de la Desprogramación Biológica), creando un cuadro resumen, que relaciona la embriogénesis, los órganos y sus funciones y el tipo de conflictos que pueden afectarles a cada uno. Esta información es muy válida para la comprensión de que todo está integrado y tiene un sentido en la naturaleza, y que además somos protagonistas de nuestra vida, para bien o para mal.

Tras este primer paso nos cuestionamos cómo trasladar y simplificar este conocimiento tan importante al proceso de coaching, fuera del ámbito hospitalario. Para ello, experimentamos con diversas estructuras de caracteres, que descartamos, quedándonos con la de Disposiciones Corporales (ver apartado Marco conceptual. Disposiciones corporales). Esta aproximación es la que más nos convenció, por su sencillez, además de tener más experiencia con ella. Creamos un cuadro comparativo con las particularidades de cada tipo de disposición corporal que refleja unos perfiles determinados a la hora de pensar, sentir, accionar, llamados metafóricamente por algunos autores como Aire, Agua, Tierra y Fuego.

Concretado el objetivo y definidos los cuadros informativos tal y como queríamos sintetizarlos, generamos un cuestionario para el coach para que lo pudiera utilizar con un coacheado durante la fase de exploración de su proceso de coaching. Diseñamos también un cuestionario de feedback para los coaches que utilizaran el cuestionario. Como colofón de este feedback, y a modo de iniciativa de lo que será un proyecto mayor a futuro, construimos un cuadro relacional de disposiciones corporales, tipos de conflictos y tipos de órganos afectados, siguiendo los conocimientos de Desprogramación Biológica.

Como prueba piloto, mandamos un mailing a todos los coaches de la escuela *Lider-haz-Go!* que de forma voluntaria quisieran probar nuestra herramienta. Les mandamos la información de las disposiciones corporales y el cuestionario que les servía de guía para conducir el proceso de coaching enfocado a la toma de consciencia del cuerpo, sus pensamientos y emociones durante la situación conflictiva, y el cuestionario de feedback con el cuadro relacional final.

Finalmente, recogimos la información del feedback generado por los coaches que participaron, para el enriquecimiento de la herramienta y presentación de resultados preliminares obtenidos.

El cuestionario se pasó a los coaches con las siguientes indicaciones:

1. Utilizar el documento de disposiciones corporales en la fase de exploración, ya sea preguntando y observando, o compartiendo el documento con el coacheado y haciéndole preguntas en función de cómo se vaya identificando.
2. Una vez identifique una tendencia de disposición corporal, utilizar el cuestionario de la disposición corporal que tiene en la situación de conflicto (o estrés o dificultad etc., que esté viviendo). Después, utilizar el cuestionario, para la disposición corporal que ha dicho que querría tener para estar mejor, o sea la buscada.
3. Rellenar la tabla relacional de disposición corporal en situación de conflicto (el conflicto puede ser real o interpretado como tal por el coacheado) y áreas corporales afectadas por enfermedades o malestares físicos. La disposición corporal es la que haya identificado como tal en el primer cuestionario para ver tendencias. Se puede hacer al final con la información que haya dado el coacheado o junto con él durante la exploración, para que le sea más fácil.
4. Completar el feedback con tu experiencia con esta herramienta.

Cuestionarios

Reconocimiento previo del coacheado de las cuatro disposiciones corporales según tipo de personalidad

A los coaches les pasamos las disposiciones corporales, una por una, en formato Word. Aquí, para no extendernos, nos remitimos al cuadro que ya aparece en la página 10 de este documento (apartado Marco conceptual. Disposiciones corporales), que las engloba en un formato único.

El Centramiento es el paso previo a cualquier cambio de disposición corporal, por lo que no lo tuvimos en cuenta en este cuestionario puesto que no es una situación vivida en conflicto.

Cuestionario para averiguar la tendencia

1. ¿En qué disposición te encuentras con mayor frecuencia?
2. ¿En qué disposición eres más potente?
3. ¿En qué disposición tienes más dificultades?

4. En la situación que quieres trabajar, ¿En qué disposición estás? (*disposición corporal de la situación conflictiva*)
5. ¿En qué disposición querías estar? (*disposición corporal buscada*)

Preguntas una vez establecida la disposición corporal de la situación conflictiva

Para un perfil Aire

1. ¿En qué momentos has sentido que estabas en peligro en tu mundo?
2. ¿En qué momentos has sentido que te quitaban tu capacidad de crear?
3. ¿Cómo ha repercutido esto en tu cuerpo (puntos 1,2)?
4. ¿Qué malestares físicos o enfermedades tenías en estos momentos (puntos 1,2)?

Para un perfil Agua

1. ¿En qué momentos has sentido que tu vida dependía de otros?
2. ¿En qué momentos has sentido que no te querían?
3. ¿Cómo ha repercutido esto en tu cuerpo (puntos 1,2)?
4. ¿Qué malestares físicos o enfermedades tenías en estos momentos (puntos 1,2)?

Para un perfil Tierra

1. ¿En qué momentos has sentido que perdías el control?
2. ¿En qué momentos te has sentido empujado?
3. ¿Cómo ha repercutido esto en tu cuerpo (puntos 1,2)?
4. ¿Qué malestares físicos o enfermedades tenías en estos momentos (puntos 1,2)?

Para un perfil Fuego

1. ¿En qué momentos has sentido que te quitaban el sitio/el lugar?
2. ¿En qué momentos has sentido que te paraban?
3. ¿Cómo ha repercutido esto en tu cuerpo (puntos 1,2)?
4. ¿Qué malestares físicos o enfermedades tenías en estos momentos (puntos 1,2)?

Preguntas una vez establecida la disposición corporal buscada

Para un perfil Aire

1. ¿En qué momentos te has sentido creando?
2. ¿En qué situaciones has sentido que fluías?
3. ¿Cómo sientes esto en tu cuerpo?
4. ¿Cómo lo puedes provocar?

Para un perfil Agua

1. ¿En qué momentos te has sentido conectado con otros de verdad?
2. ¿En qué momento has sentido que acogías y eras aceptado por otros?
3. ¿Cómo sientes esto en tu cuerpo?
4. ¿Cómo lo puedes provocar?

Para un perfil Tierra

1. ¿En qué momentos has sentido que controlabas tu vida?
2. ¿En qué momentos has sentido que lo tenías todo claro?
4. ¿Cómo sientes esto en tu cuerpo?
5. ¿Cómo lo puedes provocar?

Para un perfil Fuego

1. ¿En qué momentos te has sentido accionando?
2. ¿En qué momento te has sentido protagonista?
3. ¿Cómo sientes esto en tu cuerpo?
4. ¿Cómo lo puedes provocar?

Feedback del coach

1. ¿Te ha parecido útil el cuestionario (siendo 1 el mínimo y 5 el máximo)?:

1 2 3 4 5

2. ¿Qué te ha facilitado el cuestionario?

3. ¿Con cuántos coacheados lo has utilizado?

4. ¿Los coacheados han podido relacionar su/s conflicto/s con el impacto en su cuerpo?

En todos los casos

A veces (cuántos del total)

En ningún caso

5. Por favor completa la tabla adjunta para cada coacheado en el que hayas utilizado este cuestionario, marcando en cada casilla lo que corresponda y describiendo brevemente de qué se trata.

Disposición corporal en la situación de conflicto	Tipo de situación conflictiva (Real, Imaginaria, Virtual o Simbólica)				Afección física, malestar o enfermedad							
	Atrapar Digerir, Asimilar o Eliminar algo importante	De ataque. Desprotección. Daño a la Integridad. Problemas relativos al Nido (hogar, familia...)	Desvalorización. Incapacidad. Impotencia	Temas territoriales (incluido el sexual). Separación. Identidad	Aparato respiratorio	Aparato digestivo	Aparato excretor	Aparato reproductor	Sistema circulatorio	Aparato locomotor	Piel	Otros (definir)
AIRE												
AGUA												
FUEGO												
TIERRA												

6. ¿Qué has comprendido?

7. Comentarios sobre tu experiencia vivida con esta herramienta que nos ayuden a mejorarla:

Discusión y Resultados alcanzados

Nuestro propósito con la realización de este trabajo era introducir el concepto de la salud en un proceso de coaching general, trasladando algunos de los conocimientos clave en los que se basa la Desprogramación Biológica (DB) sobre el funcionamiento del cerebro, el pensamiento, las emociones y

el cuerpo (biología) como un todo, y cómo este último se puede ver afectado en una situación conflictiva según cómo la viva cada persona, y lo que hace que la viva así y no de otro modo.

Cada persona es distinta y única, por su genética (árbol familiar), por su contexto social y cultural, por sus vivencias, etc. En un proceso de Desprogramación Biológica a veces, según el caso, hay que tener en cuenta mucha de esta información personal, para comprender las claves de una enfermedad como solución biológica de supervivencia del cerebro automático a una situación conflictiva no resuelta y generadora de un estrés agudo continuado que pone en peligro nuestra vida.

Un proceso de coaching es un proceso de acompañamiento para el crecimiento de personas libres y competentes, lo que es compatible con que tengan disfunciones físicas. La actitud del coach no es la del desprogramador biológico, ya que el coach acompaña en el descubrimiento y no desde el conocimiento. El conocimiento que nos da la DB nos facilita el enfoque de este acompañamiento para descubrir las relaciones entre el conflicto y el cuerpo.

Creemos que podemos recoger la esencia para que un coach pueda tener otro marco de referencia e ir más allá acompañando a un coacheado en una situación conflictiva sin resolver, y que además le pueda estar afectando físicamente sin relacionarlo. Tras comprender las etapas de conflicto-enfermedad nos dimos cuenta que tenían mucho que ver con los cuatro temores básicos: el miedo a que me empujen, el miedo a que me detengan, el miedo a que me cambien mi situación y el miedo a no ser aceptado. Cada uno genera actitudes vitales, por lo que buscamos una estructura, un modelo existente que facilitara localizar estos temores básicos que podían dar lugar a las formas en que se generan los conflictos y ver si correlacionaban con lo que explica la DB.

Descartamos distintas estructuras después de analizarlas, como la de los biotipos de Jung o la de las necesidades de Maslow, porque no nos encajaban del todo. Finalmente nos decidimos por la de las Disposiciones Corporales, explicadas anteriormente, porque creímos que cada una de las actitudes estaba relacionada con cada uno de los temores básicos y éstos con los conflictos clave utilizados en la DB. A partir de ahí, fuimos generando una herramienta con el marco de referencia de la DB y estructurándola en las Disposiciones Corporales.

Partimos de la creencia de que la disposición corporal de origen, la que tiene en el conflicto, estará generada principalmente por las experiencias vividas y por los componentes genéticos, en definitiva por

el observador del coacheado ante la situación que vive. Y que la situación puede tener distintas soluciones que se pueden realizar desde diferentes disposiciones, con lo que implica de distintas actitudes y distinto observador.

Esta herramienta consiste en la tabla integrada de disposiciones corporales ilustrada anteriormente, para que le sirva de guía al coach, un cuestionario que permita al coach establecer la disposición corporal del coacheado en el momento de la situación conflictiva que quiere resolver o disolver, y que éste tome consciencia de cómo le está afectando a nivel corporal y en su salud. A continuación se trata de que vea en qué disposición corporal está cuando está mejor o en cuál querría estar. Finalmente hay un cuadro relacional de disposiciones corporales-tipos de conflictos-impacto biológico.

Mandamos el material con las instrucciones a 512 coaches, todos ellos formados en la escuela Lider-Haz-Go! Por otro lado en formación de coaches, se utilizó el cuestionario en algunos casos y en otros el cuadro relacional de disposiciones corporales y enfermedad.

Al recibir el mailing con la herramienta y las instrucciones, algunos preguntaron acerca de si era necesario compartir el conocimiento de las disposiciones corporales con el coacheado. La respuesta fue que depende del objetivo de la sesión del proceso, si creemos que una mayor consciencia de su cuerpo será fundamental para superar la brecha de aprendizaje, sí, es conveniente compartirlo, con el objetivo de que el coacheado se reconozca en los diferentes momentos. Si no fuera así, puede ser una herramienta que maneja el coach para identificar la disposición corporal de su coacheado, y en base a la escucha y observación, identificarla para después preguntar por la repercusión física y facilitarnos los datos.

También nos han preguntado si se podía utilizar con personas conocidas y no solo en conversaciones de coaching. Como esto podía aportarnos más datos lo aceptamos, ya que entendemos que conversaciones de coaching se pueden dar aunque sea fuera de procesos estructurados, al hacer la conversación desde el espíritu del coaching, haciendo preguntas que permiten una mayor consciencia que facilita la capacidad de ver las cosas de otro modo, relacionar, etc.

Del mailing general solo 4 coaches respondieron completamente a todo aportando los resultados de 8 coacheados en total. Obtuvimos una respuesta aparte sin seguir el formato sobre la relación del conflicto-cómo lo vive-síntomas físicos, que hemos tenido en cuenta por su claridad. De las respuestas obtenidas en total, 23 son cuestionarios y 27 son cuadros relacionales, pero no todos de los mismos.

En el caso de la utilización de los cuestionarios en curso de coaches, 16 coaches lo habían utilizado a su vez en sus procesos de prácticas de procesos de coaching en un total 44 coacheados.

Algunos coaches nos manifestaron ciertas dificultades en comprender cómo aplicar la herramienta puesto que solo hubo instrucciones escritas, sin embargo la mayoría creyeron que era de utilidad (valorándolo en un rango de 1-mínimo a 5-máximo): de 19 coaches que dieron feedback (de un total de 52 coacheados), 9 valoraron con un 5 la utilidad de la herramienta, 7 con un 4, 2 con un 3 y 1 con un 2. Ello nos lleva a pensar que la herramienta es útil, pero que hay que formar a los coaches en la aplicación de la herramienta y probablemente simplificarla.

La muestra final es poco significativa para hacer estadísticas pero sí lo suficiente para ver el impacto que tiene en el proceso de coaching la perspectiva del cuerpo y la salud y para extraer algunas conclusiones.

En la práctica totalidad de los feedback, 17 de 19 coaches afirman que “en todos los casos” los coacheados han tomado consciencia del impacto en su cuerpo (qué y dónde) cuando han vivido situaciones conflictivas, los otros 2 dicen “a veces”, sin cuantificar. En los cuadros relacionales también se pone de manifiesto el conflicto y zona de impacto físico, sin embargo, la relación entre disposiciones corporales-tipos de conflictos y partes de cuerpo afectadas ha llevado a confusión en muchos casos. Esta era una hipótesis de trabajo que habrá que seguir desarrollando.

De hecho, de nuestra propia aplicación de la herramienta en coaching se nos plantea ahora, como continuación de nuestra investigación, que el conflicto físico se da cuando hay que actuar desde una disposición corporal que no es la habitual y que nos cuesta incorporarla.

Del mismo modo que vemos cuando somos capaces de reconocer y esto se evidencia cuando una persona tras un accidente cerebral tiene que volver a aprender a ver aunque su sentido de la vista esté perfecto, vivimos nuestras experiencias desde el reconocimiento de lo vivido anteriormente. Nuestro observador es el resultado de lo que ha vivido nuestro cuerpo, programado en nuestro cerebro y configurado por nuestro pensamiento.

Esta mecanicidad solo se romperá llevando a la consciencia el engranaje para romperlo y generar una nueva vivencia en nuestro cuerpo, que se grabe de forma diferente en nuestro cerebro y que genere un pensamiento distinto.

Por otro lado, del mismo modo que queremos tomar consciencia de que las situaciones conflictivas afectan al cuerpo, queremos destacar que la consciencia del cuerpo y su sintomatología puede ayudarnos a comprender la situación conflictiva, cómo la vivimos y por qué, y llegar a resolverla.

Realizando este trabajo nos hemos encontrado con que hay la dificultad de llevar al coacheado a la responsabilidad de su situación física sin llegar a la culpabilización. Creemos que este es un tema importante en el ejercicio de todo proceso de coaching para que este genere empoderamiento y no victimismo.

Conclusiones y líneas futuras de trabajo

En las respuestas recibidas, queda reflejado que los coacheados han tomado consciencia del impacto en su cuerpo (qué y dónde) cuando han vivido situaciones conflictivas.

En algunos casos hemos comprobado que no ha quedado claro que esta herramienta debe ser incorporada en una sesión de coaching con un coacheado que esté viviendo una situación conflictiva concreta y no en general.

La herramienta pretende servir al coach para enfocar bien las preguntas y que el coacheado se identifique apropiadamente, para poder comprender qué le está sucediendo, cómo lo está viviendo, cómo le está afectando.

Con las respuestas recibidas hemos reflexionado sobre la necesidad de seguir profundizando y de desarrollar una herramienta más simplificada para que sea manejable por los coaches y utilizable para la toma de consciencia en general y no solo para situaciones puntuales.

Interpretamos que algunos coacheados no se conocen bien, puesto que se identifican con una disposición corporal que no es la suya y luego las emociones que tiene en su situación conflictiva no encajan.

Nos hemos dado cuenta de que los coaches deberían tener una formación previa en este enfoque de coaching para la Salud, en la conexión cuerpo-mente-conflicto, para tener este otro ángulo incorporado y poder acompañar bien al coacheado con esta herramienta.

En la muestra utilizada no hay indicios de que haya correlación entre las disposiciones corporales más característica de las personas en situación conflictiva y el tipo de órganos afectados. El cuadro relacional

no se entendió bien y además falta una muestra significativa para poderlo valorar correctamente, algo que nos gustaría realizar más adelante.

Otro objetivo de nuestro interés será comprobar si es válida la hipótesis de que cuando te comportas normalmente en una disposición corporal (zona de confort) y entras en una situación conflictiva y debes comportarte en otra disposición que te saca totalmente de tu zona de confort, es cuando hay problemas e incluso síntomas físicos.

Del mismo modo que las situaciones conflictivas afectan al cuerpo y mediante el coaching queremos que haya esta toma de consciencia, también está claro que la consciencia del cuerpo y su sintomatología puede ayudar a comprender más profundamente la situación conflictiva que vivimos y llegar a resolverla.

El coaching es una metodología que puede provocar la consciencia capaz de romper la mecanicidad establecida (conflicto-mente-cuerpo) y generar nuevas estructuras más saludables.

Nuestra aportación a la salud desde el coaching pretende ser una ayuda complementaria al coaching general y a la práctica médica. Bajo ningún concepto la persona que decide hacer un proceso de coaching para la salud o cualquier tipo de proceso en esta línea, debe dejar de atender los consejos y prescripciones de su médico. Ambos son perfectamente compatibles y complementarios.

Referencias

1. BONAL RUIZ, R., Almenares Camps, H.B. y Marzán Delis, M.(2012). Coaching de salud: un Nuevo enfoque en el empoderamiento del paciente con enfermedades crónicas no transmitidas. MEDISAN, 16(5):773
2. BENNETT, H.D., Coleman, E. A., Parry, C., Bodenheimer, T. and Chen, E.H. (2010). Health Coaching for Patients With Chronic Illness. Does your practice “give patients a fish” or “teach patients to fish”? *Fam Pract Manag.* Sep-Oct;17(5):24-29.
3. PALMER, S., Tubbs, I. and Whybrow, A. (2003). Health coaching to facilitate the promotion of healthy behaviour and achievement of health-related goals. *International Journal of Health Promotion & Education* Volume 41 Number 3 91–93.
4. BUTTERWORTH S.W., Linden, A. and McClay, W. (2007). Health Coaching as an Intervention in Health. *Management Programs. Dis Manage Health Outcomes*; 15 (5): 299-307 LEADING ARTICLE 1173-8790/07/0005-0299.
5. MOLINS ROCA, J. (2010). *Coaching y Salud. Pacientes y médicos: una nueva actitud.* Plataforma Editorial, Barcelona
6. TOLJA, J. and Speciani, F. (2006). *Pensar con el cuerpo. Cómo ampliar nuestra percepción de la realidad más allá de la mente.* Ed Del Nuevo Extremo, S.A. (Buenos Aires)
7. MARUSO S.M. (2011). *El laboratorio del alma. Historias que sanan, y que merecen ser contadas.* Editorial Vergara, España

8. Concepts de base de la Biologie Totale des Êtres Vivants (BTEV). Institut Belge de Biologie Totale des Êtres vivants; 3 décembre 2006. Extraído el 17 de Junio de 2014 de <http://www.ibbtev.be/?Les-concepts-de-base-de-la>
9. Présentation de Claude SABBAH. Institut Belge de Biologie Totale des Êtres vivants; 14 septembre 2008. Extraído el 17 de Junio de 2014 de <http://www.ibbtev.be/?Presentation-de-Claude-SABBAH>
10. SABBAH, C. (2002) Biología Total de los seres vivos. Descrita bajo forma de historias naturales. Comparando los 3 reinos: vegetal, animal y humano. La Desprogramación Biológica. Edición traducida del documento francés con el mismo título, editado por el propio autor para sus alumnos
11. Los componentes del Cuerpo Humano. Cuerpo Humano. Wikipedia. Extraído el 16 Junio de 2014 de http://es.wikipedia.org/wiki/Cuerpo_humano.
12. Précurseurs de la biologie totale des êtres vivants. Institut Belge de Biologie Totale des Êtres vivants. Extraído el 17 de Junio de 2014 de <http://www.ibbtev.be/?+-Precurseurs-de-la-biologie-totale-+>
13. Les cycles biologiques cellulaires mémorisés (CBCM). Institut Belge de Biologie Totale des Êtres vivants Extraído el 17 de Junio de 2014 de <http://www.ibbtev.be/?Les-cycles-biologiques-cellulaires>
14. Le projet-sens (P//S), la loi universelle des choses et la durée du projet-sens. Institut Belge de Biologie Totale des Êtres vivants. Extraído el 17 de Junio de 2014 de <http://www.ibbtev.be/?Le-projet-sens-P-S-la-loi>
15. Psychogénéalogie Clinique. Psychogénéalogie. Anne Ancelin Schützenberger. Extraído el 17 de Junio de 2014 de http://www.anneschutzenberger.com/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=97
16. ANCELIN SCHÜTZENBERGER, A. (2006). Ay, mis ancestros! Ed. Omeba
17. INNES, E. How the trauma of life is passed down in SPERM, affecting the mental health of future generations. MailOnline Health. Publicado el 23 de Abril de 2014. <http://epigenome.eu/es/1,1,0>
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2611317/How-trauma-life-passed-SPERM-affecting-mental-health-future-generations.html#ixzz30OiJfpYo>
18. MACIP, S. La importancia de proteger a los niños. El ADN y las intervenciones en edades tempranas tienen un impacto sustancial en la vida humana. El Periódico. Opinión. Los sábados, Ciencia. Extraído el día de su publicación el 14 de Junio del 2014 de <http://www.elperiodico.com/es/noticias/opinion/importancia-protoger-los-ninos-3301181>
19. CATANZARO, M. La evolución de los caracteres. Herencia traumática. El Periódico Sociedad Ciencia del 9 de diciembre del 2013. Extraído el 17 de Junio de 2014 de <http://www.elperiodico.com/es/noticias/ciencia/herencia-traumatica-2911470>.
20. Epigenética? ¿Qué es la epigenética? Extraído el 20 de Junio de 2014 de <http://epigenome.eu/es/1,1,0>
21. MATURANA, H.R. (1995) La realidad: ¿objetiva o construida?. I Fundamentos biológicos de la realidad. México: Anthropos. Extraído el 19 de Junio de 2014 de <http://books.google.es/books?id=SN1K2Q6kI-wC&pg=PA23&dq=disposiciones+corporales+maturana&hl=es&sa=X&ei=WsOhU92uC-mg0QXP4IHwDQ&ved=0CCYQ6AEwAQ#v=onepage&q=disposiciones%20corporales%20maturana&f=false>
22. NEWFIELD NETWORK. Cuerpo y Movimiento. Programa Avanzado de Coaching. Extraído el 20 de Junio de 2014 de http://www.newfield.cl/archivos/contenido/doc/Brochure_CyM_2013_Colombia.pdf
23. SOBEL, G. Taller de coaching para tod@s, Coaching Transformacional. Extraído el 19 de Junio de 2014 de http://www.diba.cat/c/document_library/get_file?uuid=6bc38130-c32e-4bef-9d1b-4d5d336e9f9c&groupId=527890