



## Life Design Coaching

---

Nombre del autor: Rodolfo Cabrera Chávez [coach@uio.satnet.net](mailto:coach@uio.satnet.net) 09-973-6888  
Referencia del autor: Coach Personal y Ejecutivo  
Título al Artículo: **"EL DEPORTE EN LOS TIEMPOS DEL CÓ LERA"**

***"No tengo gasolina, debería parar a llenar el tanque, pero no puedo parar porque no tengo tiempo... Apenas tenga tiempo pararé y pondré gasolina."... Cual será el desenlace?***

Le parece un comentario ridículo? La verdad es que no es solamente ridículo sino también irracional, pero también es verdad que bajo este mismo paradigma abordamos muchas de las circunstancias en nuestra vida. Nuestra salud corre riesgo por nuestros malos hábitos y sin embargo decimos:

***"Estoy estresado, debería dejar de fumar, debería hacer dieta... Apenas tenga tiempo comenzaré a hacer ejercicio",... Cual será el desenlace?***

Alguien dijo ya que ***"tratamos nuestros cuerpos peor que tratamos un auto arrendado"***.

Un estudio realizado por las Naciones Unidas y la organización GALLOP, indica que:

- 75-90 % de visitas médicas se deben al Stress, Ansiedad y Depresión
- 47 % de la fuerza laboral reporta problemas de insomnio por Stress
- 71 % de las personas que trabajan no están comprometidos emocionalmente con su trabajo.
- Millones de personas van al trabajo solamente por un cheque sin encontrar un propósito a sus vidas.
- Las empresas actuales, están llenas de ejecutivos preguntándose a lo largo de la semana "cuánto falta para que llegue el fin de semana?", "gracias a Dios es viernes". Su trabajo trae el pan a la mesa pero están desmotivados.

Alguna vez escuchó a alguien decir:

- ***Me siento, frustrado, deprimido, aburrido, cansado, enfermo, sin energía...***
- ***Esto no es vida, estoy agotado, estresado...***
- ***Todo es urgente, me siento bombero apagando incendios...***
- ***No me alcanza el tiempo para cumplir con todo lo que debo hacer...***
- ***Estoy ocupado todo el tiempo pero poco productivo...***

Estos comentarios evidencian síntomas de enojo, de frustración, son tiempos de cólera, son tiempos de estrés y es cuando más necesitamos aprender a administrar nuestro tiempo eficientemente para generar justamente..... tiempo. Y qué podemos hacer con ese tiempo extra generado? Pues parar a poner gasolina, darnos tiempo para hacer ejercicio, porque el ejercicio es generador de energía, es generador de gasolina. El ejercicio es el mejor antídoto para el estrés y todos sus secuaces.



## Life Design Coaching

---

La mayoría esperamos tener tiempo para descansar y lógicamente creemos que luego de descansar tendremos la energía necesaria para hacer ejercicio. Nuestro razonamiento dice ***“no puedo hacer ejercicio porque no tengo energía”***, es lo mismo que decir ***“no puedo poner gasolina porque no tengo tiempo”***.

En casos como éste, el descanso cansa y el ejercicio descansa. El ejercicio nos energiza, nos revitaliza, física, mental y emocionalmente. El ejercicio de la mano de una nutrición adecuada, tendrá consecuencias físicas, tangibles que podremos evidenciar por supuesto en la balanza, pero también tendrá consecuencias intangibles mentales y emocionales. El deporte eleva nuestros niveles de serotonina, dopamina, endorfinas y otras sustancias. El resultado, es un estado de alerta mental y emocional más elevado con efectos secundarios, como autoestima, alegría y optimismo.

Stephen Covey, en su best seller “Los 7 hábitos de personas altamente efectiva”, encuadra todas las actividades del ser humano bajo 4 cuadrantes o categorías. Las más importantes son las siguientes:

1. Actividades Urgentes e Importantes
2. Actividades No Urgentes pero si Importantes

Cuando estamos ocupados no siempre estamos productivos, si solo estamos apagando incendios, funcionamos en la primera categoría de actividades Urgentes e Importantes. A las tareas Importantes pero no Urgentes, les abordamos bajo el lema ***“apenas tenga tiempo me ocupo de ti”***, no les damos trámite justamente porque tenemos una lista interminable de urgencias que requieren nuestra atención inmediata. La mala noticia es que estas tareas importantes pero no urgentes, si no les damos trámite, terminan transformándose en emergencias, en tareas urgentes.

El ejercicio es una actividad importante y justamente ahí radica el problema, en que al ser importante y no urgente no le damos trámite inmediato. El secreto está en ***“agendarse”*** las tareas importantes tal cual se agendaría una cita con la categoría de urgente, de la misma manera que se agendaría parar en la gasolinera cada martes y sábado a las 8 AM. Este es el primer paso, AGENDARSE.

El segundo paso es el transformar su sueño en meta. Se dice que una meta es un sueño más una fecha. Si nuestra meta es mantenernos físicamente saludables va a ser muy difícil que lo logremos porque esta no es una meta, es un sueño, y los sueños son interpretables, no son medibles. Una meta es objetiva, es medible, tiene una fecha. Qué va a hacer para mantenerse físicamente saludable? Y para cuándo lo va a hacer? Si desea casarse con su novia ***“apenas tenga tiempo”***, ese es un sueño, si decide casarse el 10 de Septiembre del 2007, esa es una meta porque está agendada.

Por el momento, basta con estar conscientes de que en ***“tiempos de cólera”***, el descanso cansa y el ejercicio descansa.