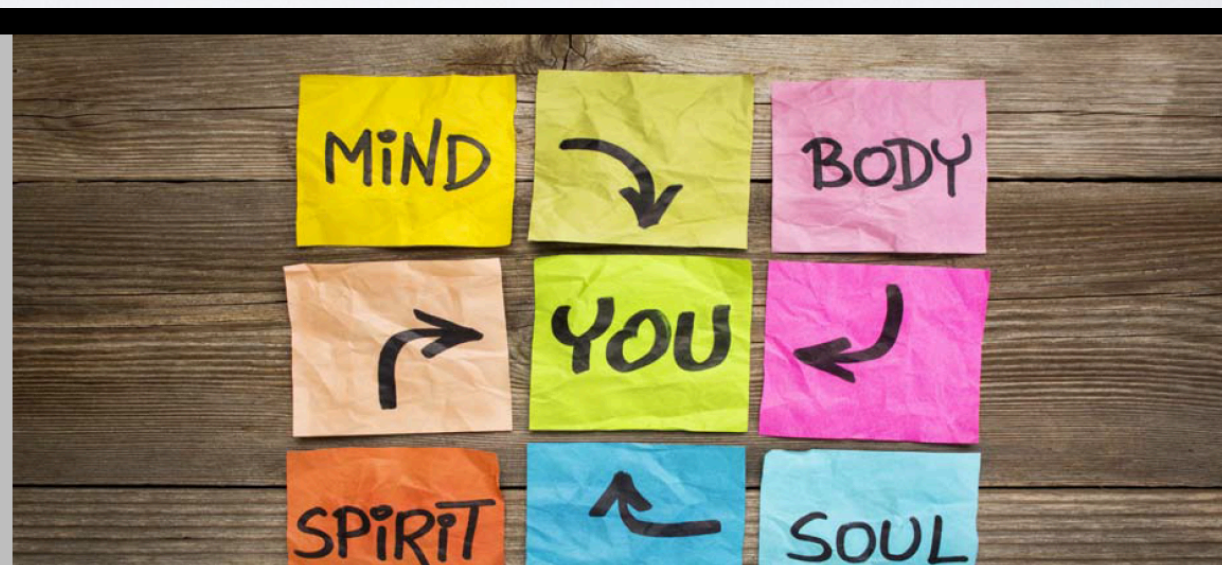


POSGRADO EN HEALTH COACHING

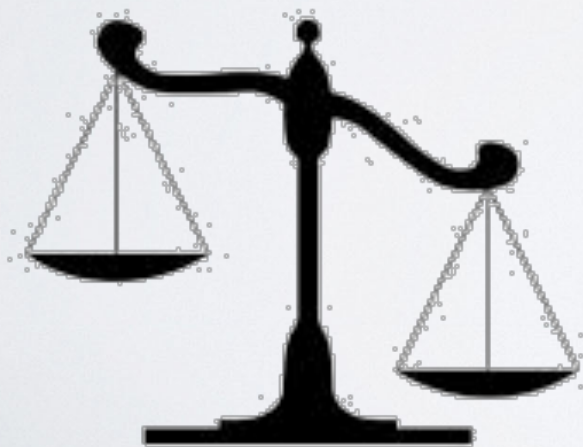
Especialidad: Herramientas y método del coaching en salud

Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Estudios de Ciencias
de la Salud



Herramienta:
LA BALANZA



LA BALANZA - Cambiar o No Cambiar

Objetivos de la herramienta:

- Confrontar al paciente con las ventajas y desventajas del cambio.
- Apoyar al paciente en la toma de decisiones.
- Vencer la ambivalencia, los sentimientos enfrentados acerca del cambio.



¿Cuál es la decisión o el cambio que estás contemplando?

Ejemplo: la decisión que estoy valorando es “dejar de fumar”

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?		
¿qué tiene de malo?		

¿Qué tendría de bueno no hacer absolutamente ningún cambio en tu comportamiento actual?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?		
¿qué tiene de malo?		

¿Qué tendría de bueno no hacer absolutamente ningún cambio en tu comportamiento actual?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none">•No requiere esfuerzo•Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores•Me gusta porque me aporta tranquilidad	
¿qué tiene de malo?		

Si no haces ningún cambio y sigues haciendo lo que ya estás haciendo ¿qué pasará a largo plazo? ¿cómo afectará a tu vida?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none">•No requiere esfuerzo•Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores•Me gusta porque me aporta tranquilidad	
¿qué tiene de malo?		

Si no haces ningún cambio y sigues haciendo lo que ya estás haciendo ¿qué pasará a largo plazo? ¿cómo afectará a tu vida?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none">•No requiere esfuerzo•Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores•Me gusta porque me aporta tranquilidad	
¿qué tiene de malo?	<ul style="list-style-type: none">•Posibles problemas de salud•Me cuesta subir escaleras•Huele el aliento•Huelen las manos•Huele la ropa	

Si vas incorporando cambios en tu salud,
¿qué beneficios crees que obtendrás?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none">•No requiere esfuerzo•Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores•Me gusta porque me aporta tranquilidad	
¿qué tiene de malo?	<ul style="list-style-type: none">•Posibles problemas de salud•Me cuesta subir escaleras•Huele el aliento•Huelen las manos•Huele la ropa	

Si vas incorporando cambios en tu salud,
¿qué beneficios crees que obtendrás?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none">•No requiere esfuerzo•Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores•Me gusta porque me aporta tranquilidad	<ul style="list-style-type: none">•Dejar de toser por la noche•No sentir que dependo de algo•Sentirme más saludable•Subir las escaleras sin cansarme•Dar ejemplo a mis hijos•Acariciar a mis hijos sin que me digan que huelen mal las manos
¿qué tiene de malo?	<ul style="list-style-type: none">•Posibles problemas de salud•Me cuesta subir escaleras•Huele el aliento•Huelen las manos•Huele la ropa	

¿Qué tendría de malo hacer estos cambios en tu salud? ¿con qué obstáculos te puedes encontrar?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none">•No requiere esfuerzo•Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores•Me gusta porque me aporta tranquilidad	<ul style="list-style-type: none">•Dejar de toser por la noche•No sentir que dependo de algo•Sentirme más saludable•Subir las escaleras sin cansarme•Dar ejemplo a mis hijos•Acariciar a mis hijos sin que me digan que huelen mal las manos
¿qué tiene de malo?	<ul style="list-style-type: none">•Posibles problemas de salud•Me cuesta subir escaleras•Huele el aliento•Huelen las manos•Huele la ropa	

¿Qué tendría de malo hacer estos cambios en tu salud? ¿con qué obstáculos te puedes encontrar?

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿qué tiene de bueno?	<ul style="list-style-type: none"> •No requiere esfuerzo •Salgo a tomar el aire con otros compañeros fumadores •Me gusta porque me aporta tranquilidad 	<ul style="list-style-type: none"> •Dejar de toser por la noche •No sentir que dependo de algo •Sentirme más saludable •Subir las escaleras sin cansarme •Dar ejemplo a mis hijos •Acariciar a mis hijos sin que me digan que huelen mal las manos
¿qué tiene de malo?	<ul style="list-style-type: none"> •Posibles problemas de salud •Me cuesta subir escaleras •Huele el aliento •Huelen las manos •Huele la ropa 	<ul style="list-style-type: none"> •Pasar por el “mono” •Posible aumento de peso •Sentirme intranquilo al no saber qué hacer con las manos •No tener una excusa para hacer la parda en el trabajo

Preguntas de reflexión final:

- ¿Cómo te ha ayudado este trabajo a tomar una decisión?
- ¿Qué decisión has tomado?



GRACIAS