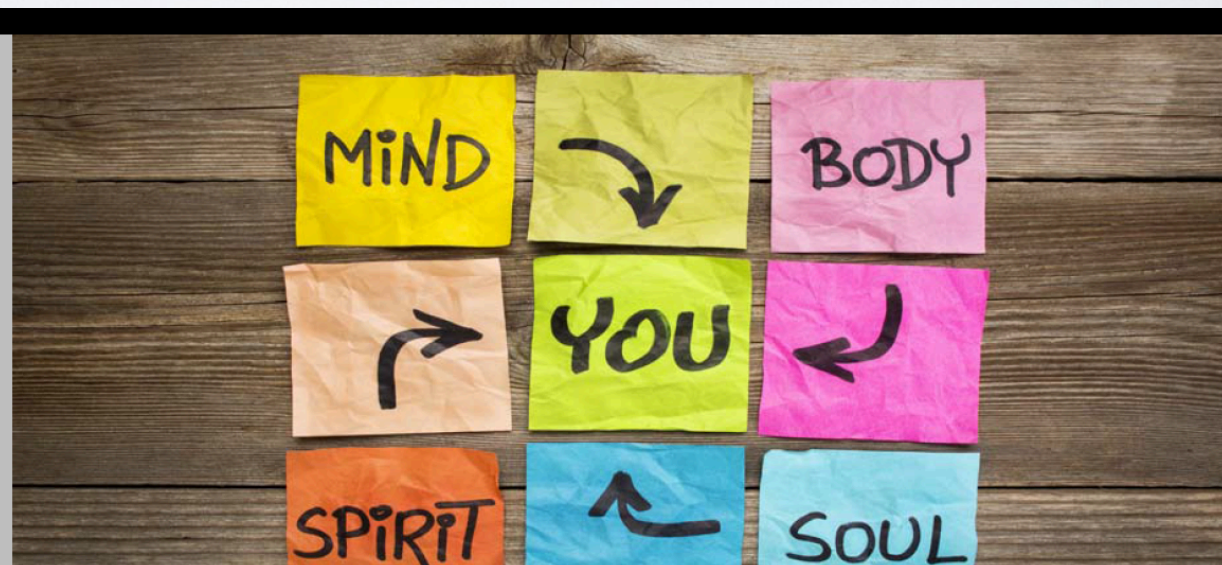


POSGRADO EN HEALTH COACHING

Especialidad: Herramientas y método del coaching en salud

Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Estudios de Ciencias
de la Salud



Herramienta:

EL BENEFICIO SECUNDARIO



¿Cuál es la realidad del paciente?

BENEFICIO SECUNDARIO

INTROSPECCIÓN
TOMA DE CONCIENCIA

Todo lo que hacemos (incluso lo negativo) lo hacemos porque nos aporta algún **beneficio** (no siempre visible)



BENEFICIO SECUNDARIO

Substituye los por qué, por un para qué para ser más consciente de la conducta y de la intención que tienes con ella.

¿Por qué fumas?	¿Para qué fumas?
Porque me aburro	Para combatir el aburrimiento
Porque estoy nervioso	Para estar más tranquilo

Preguntas de reflexión:



- ¿Qué situación ha desencadenado esa conducta poco saludable?
- ¿Para qué la has llevado a cabo? ¿Cuál es tu intención?
- ¿Cómo te sientes después?

BENEFICIO SECUNDARIO

Opciones: Encontrar una alternativa saludable

¿Cuál es la conducta alternativa por la que vas a optar?

¿De qué otra manera consigues lo que necesitas?

¿Por qué fumas?	¿Para qué fumas?	Alternativa saludable
Porque me aburro	Para combatir el aburrimiento	Salir a pasear, salir a correr, llamar a un amigo.
Porque estoy nervioso	Para estar más tranquilo	Hacer yoga, hacer mis respiraciones, leer.

Preguntas de reflexión final:



Entonces, ¿Cuál es la conducta alternativa por la que vas a optar?

¿Qué pensamientos y creencias te van a ayudar a hacer el cambio?

¿Cómo este cambio te va a ayudar a ser coherente con tus valores y lo que es importante en tu vida?

¿Cómo te vas a sentir cuando lo hagas?

GRACIAS