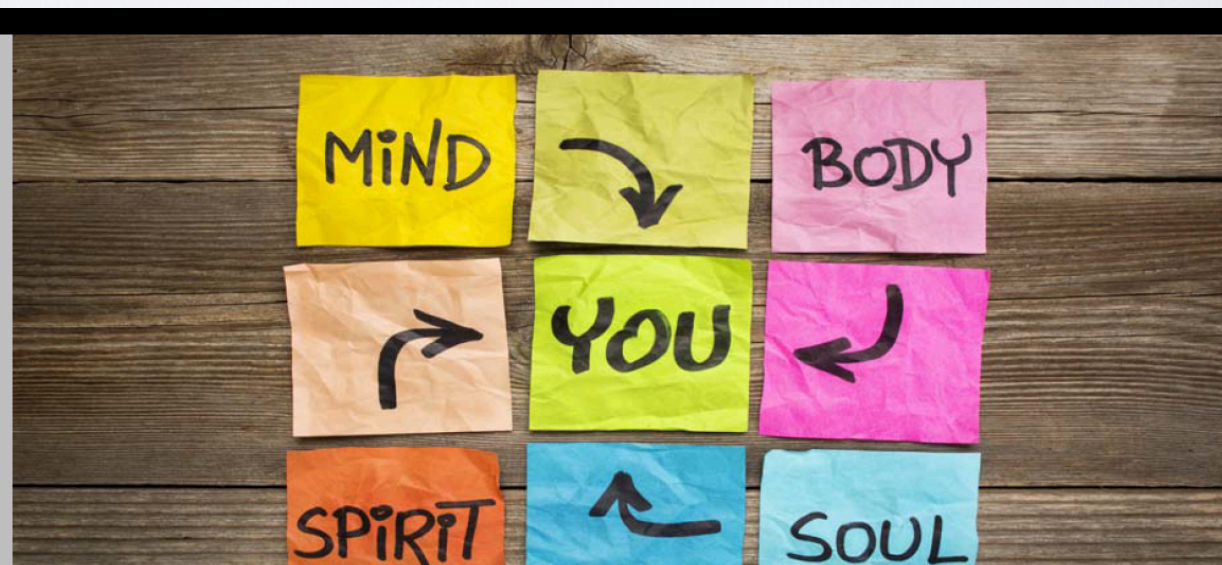


POSGRADO EN HEALTH COACHING

Especialidad: Herramientas y método del coaching en salud

Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Estudios de Ciencias
de la Salud



Herramienta:
CAMBIO DE HÁBITOS



CAMBIO DE HÁBITOS

Objetivos de la herramienta:

- Elevar el nivel de conciencia
- Aumentar la confianza en uno mismo.
- Modificar la conducta automatizada.



¿Cuál es el hábito que estás contemplando modificar?

Ejemplo de hábito: “lavarme los dientes antes de dormir”

- 1- Identifica la señal
- 2- Describe la conducta **no saludable**
- 3- Identifica el beneficio



- 1- Identifica la señal
- 2- Describe la conducta **saludable**
- 3- Identifica el beneficio



¿podríamos
cambiar la
señal en
este caso?

Con el Coaching Salud, creamos
el entorno adecuado para lograr
nuestros objetivos

Señal modificada

1- ceno sin
televisión

2- cuando
termino de cenar
recojo la cocina

3- me da menos
pereza lavarme
los dientes

Ejemplo práctico:

SEÑAL

*Veo una serie
mientras ceno*

CONDUCTA

*Voy
directamente a
la cama*

RECOMPENSA

*Descanso, no
me preocupo*

Aunque antes, *Después de cenar iba directamente a la cama*

Ejemplo práctico:

SEÑAL



CONDUCTA



RECOMPENSA



Ahora cuando... *Después de cenar, al salir de la cocina paso por el baño y me lavo los dientes*

Recoge en una tabla los cambios que has modificado

HÁBITO NO SALUDABLE	HÁBITO SALUDABLE
<i>Ir a dormir sin lavarme los dientes</i>	<i>Lavarme los dientes después de cenar</i>
<i>Tomar un exceso de café</i>	<i>Tomar infusión en lugar de café</i>
<i>Beber poca agua</i>	<i>Beber agua cada vez que llego a casa o que llego al trabajo</i>
<i>Fumar antes de acostarme</i>	<i>Leer antes de acostarme</i>

Preguntas de **reflexión final**:

- ¿Cómo te ha ayudado este trabajo a cambiar tu hábito?
- ¿Cuándo vas a empezar a ponerlo en práctica?



GRACIAS