

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:

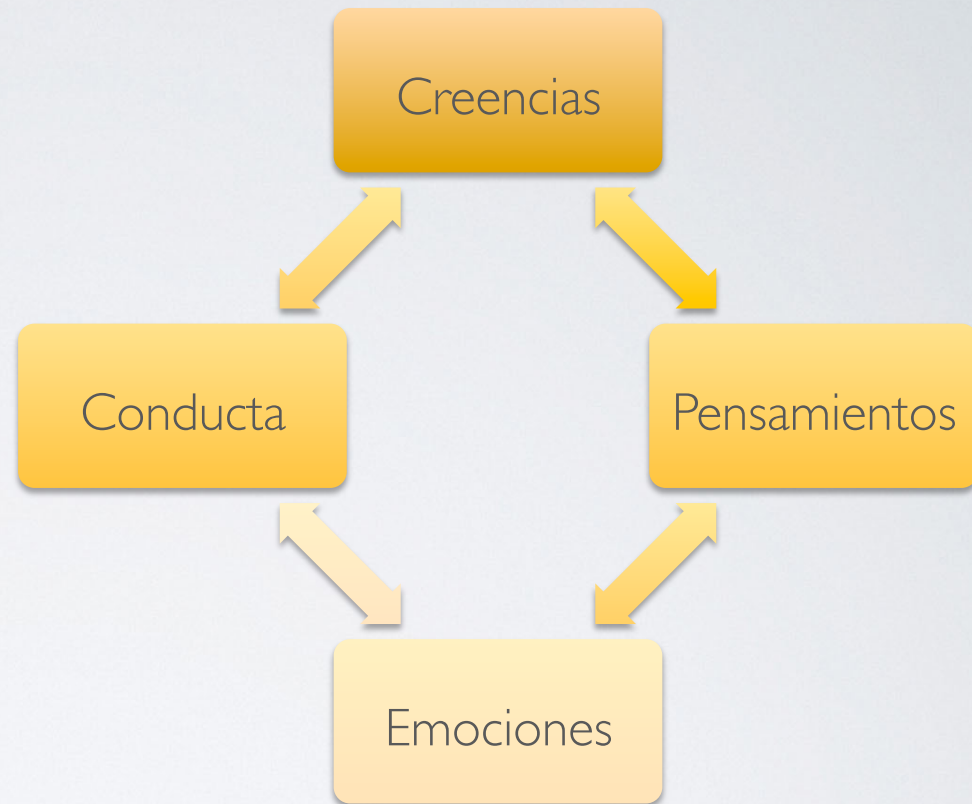
CREENCIAS LIMITANTES



CREENCIAS LIMITANTES

Objetivos de la herramienta:

- Elevar el nivel de conciencia
- Aumentar la confianza en uno mismo.
- Superar obstáculos auto-impuestos



Parte I- Historia con la salud

¿Cuándo empezaste a tener problemas de salud? ¿Cómo te sentías? ¿Qué mensajes acerca de tu estilo de vida has incorporado que te decían los demás? ¿Qué te decían tus padres/amigos/entorno? ¿Cuáles de esos mensajes te has creído y has hecho propios?

Parte II- Identificar creencias



“empecé a fumar por imitación de mis primos mayores, creyendo que así me parecía a ellos” , “siempre tendré dolor en la rodilla” , “no tengo tiempo de hacer ejercicio” , “ir al dentista es ir a sufrir” , “tendré diabetes como mi madre porque me viene de familia” , “de algo me tengo que morir” ...

Nota: se pueden escribir las creencias al margen del escrito sobre la historia.

Parte III- cuestiona las creencias

- ¿Cómo me está limitando?

Creer que tendré diabetes porque me viene de familia me limita porque doy por hecho que sufriré esta enfermedad y me resigno a ello

- Ejemplo concreto:

Veo a mi madre abstenerse de los dulces porque es diabética, así que yo como sin fin ahora que puedo, ya que algún día también lo seré.

- Introduce un matiz que la haga menos limitante:

Aunque sé que existe herencia genética, mi conducta ahora influirá en el desarrollo o no de la enfermedad.

Truco: utiliza el
“aunque...”

Creencia antiga	Costes
Creencia nova	Beneficis

Creencia antiga	Costes
Me viene de familia	
Creencia nueva	Beneficios

Creencia antigua	Costes
Me viene de familia	No confío que pueda hacer algo para superarlo
Creencia nueva	Beneficios

Creencia antigua	Costes
Me viene de familia	No confío que pueda hacer algo para superarlo
Creencia nueva	Beneficios
Aunque tengo una herencia genética, eso no lo es todo. Mi conducta es determinante	

Creencia antigua	Costes
Me viene de familia	No confío que pueda hacer algo para superarlo
Creencia nueva	Beneficios
Aunque tengo una herencia genética, eso no lo es todo. Mi conducta es determinante	Confío en que puedo hacer algo para superarlo. Actúo en consecuencia y se reduce la probabilidad de desarrollar la enfermedad

Preguntas de **reflexión final**:

- ¿Cómo te va a ayudar esta nueva creencia a conseguir tu objetivo de salud?
- ¿Cómo lo harás para acordarte?



GRACIAS