

POSGRADO EN HEALTH COACHING

Especialidad: Herramientas y método del coaching en salud

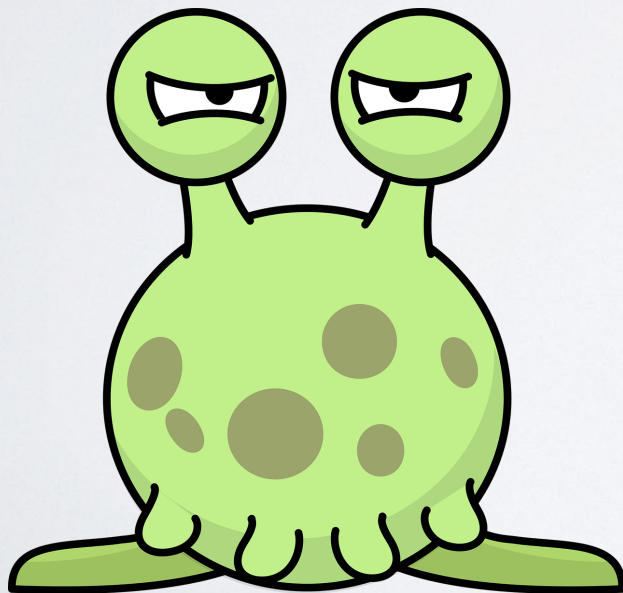
Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Estudios de Ciencias
de la Salud



Herramienta:

EL MONSTRUO DEL DOLOR

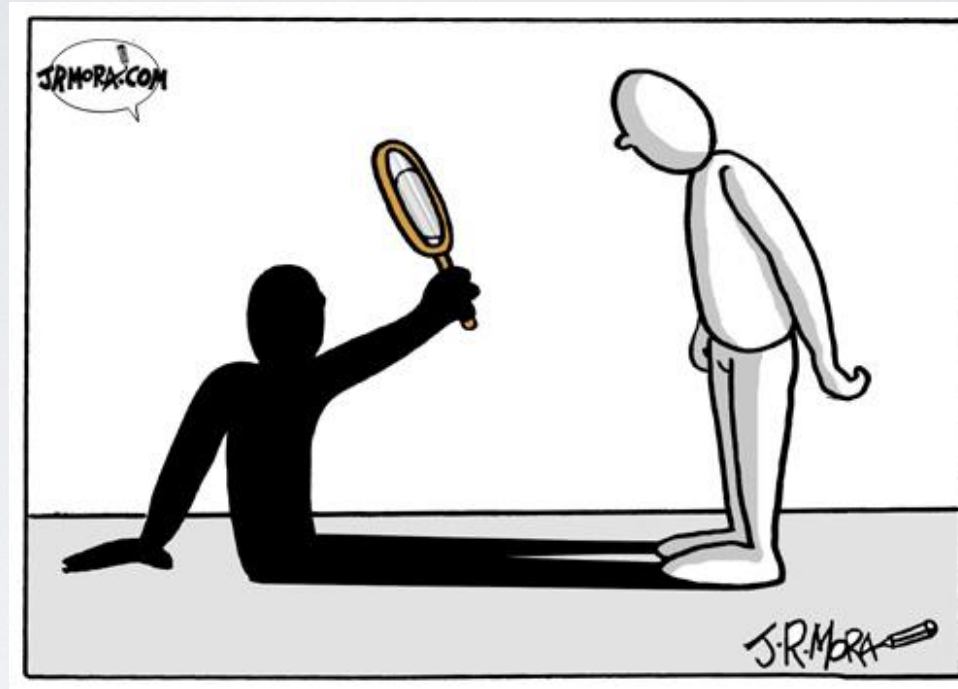


Fuente: Molins J, 2010

Instrucciones:

- Opciones:
 1. Dibuja en una hoja un monstruo que represente este dolor.
 2. Usa la plantilla del Monstruo, si lo prefieres.

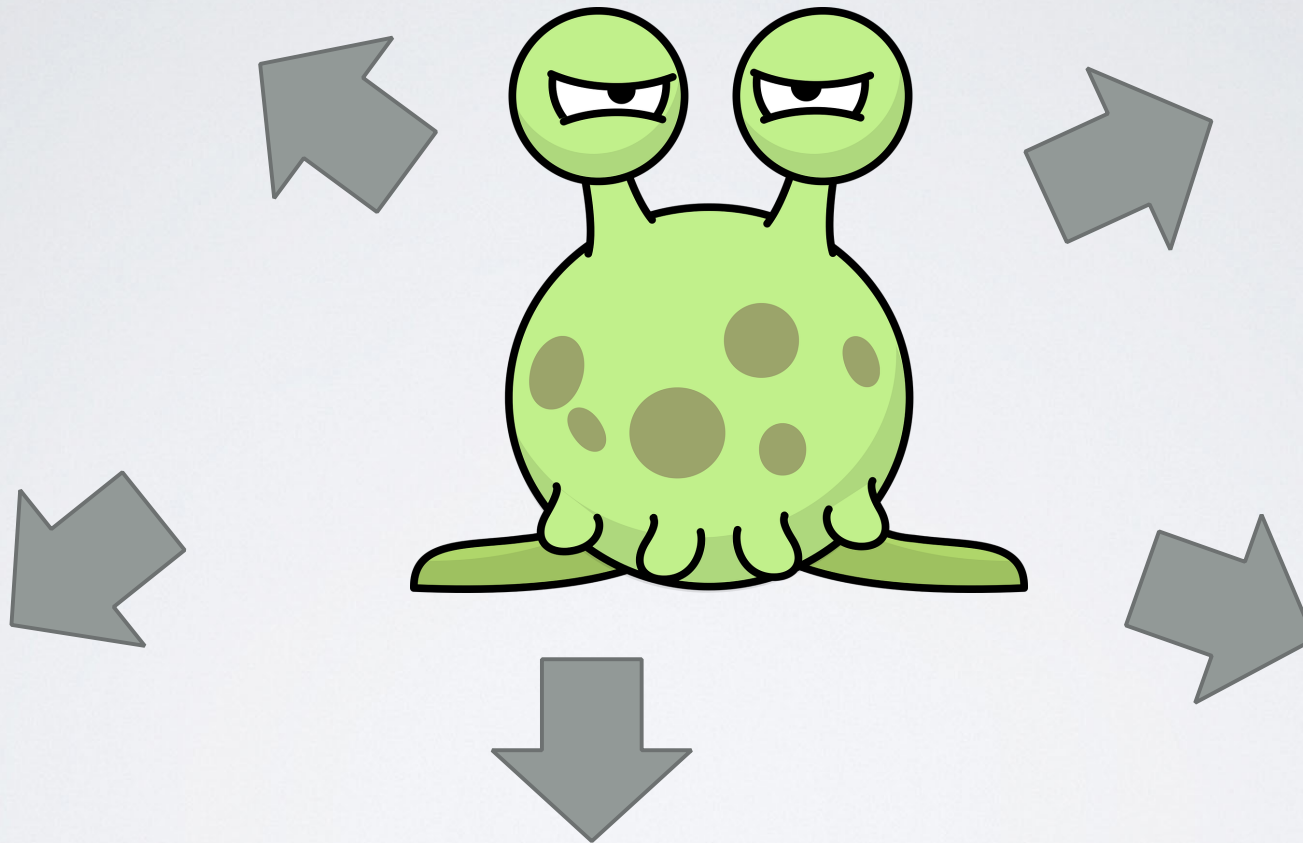
Herramienta de introspección y toma de consciencia



¿Qué cosas hacen que se haga grande el monstruo?
¿Cuándo aparece?
¿Qué lo hace crecer?

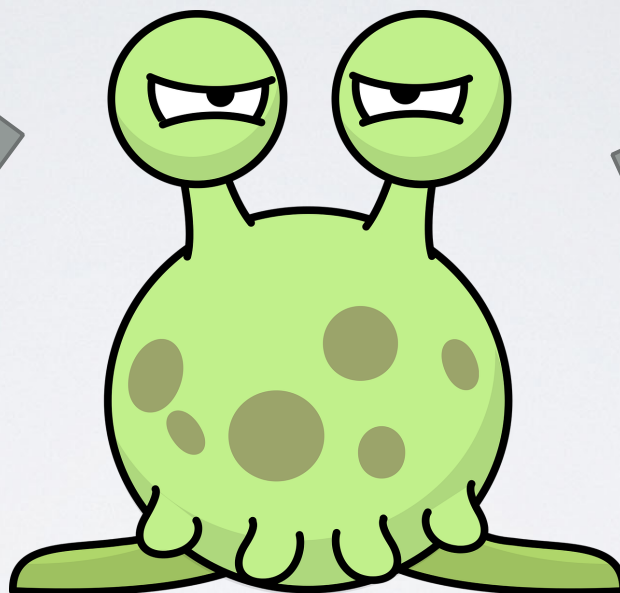
¿Qué cosas hacen que se haga pequeño el monstruo?
¿Cuándo no aparece?
¿Cómo consigues controlarlo?

¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga GRANDE?
¿Quién/Qué lo hace crecer?

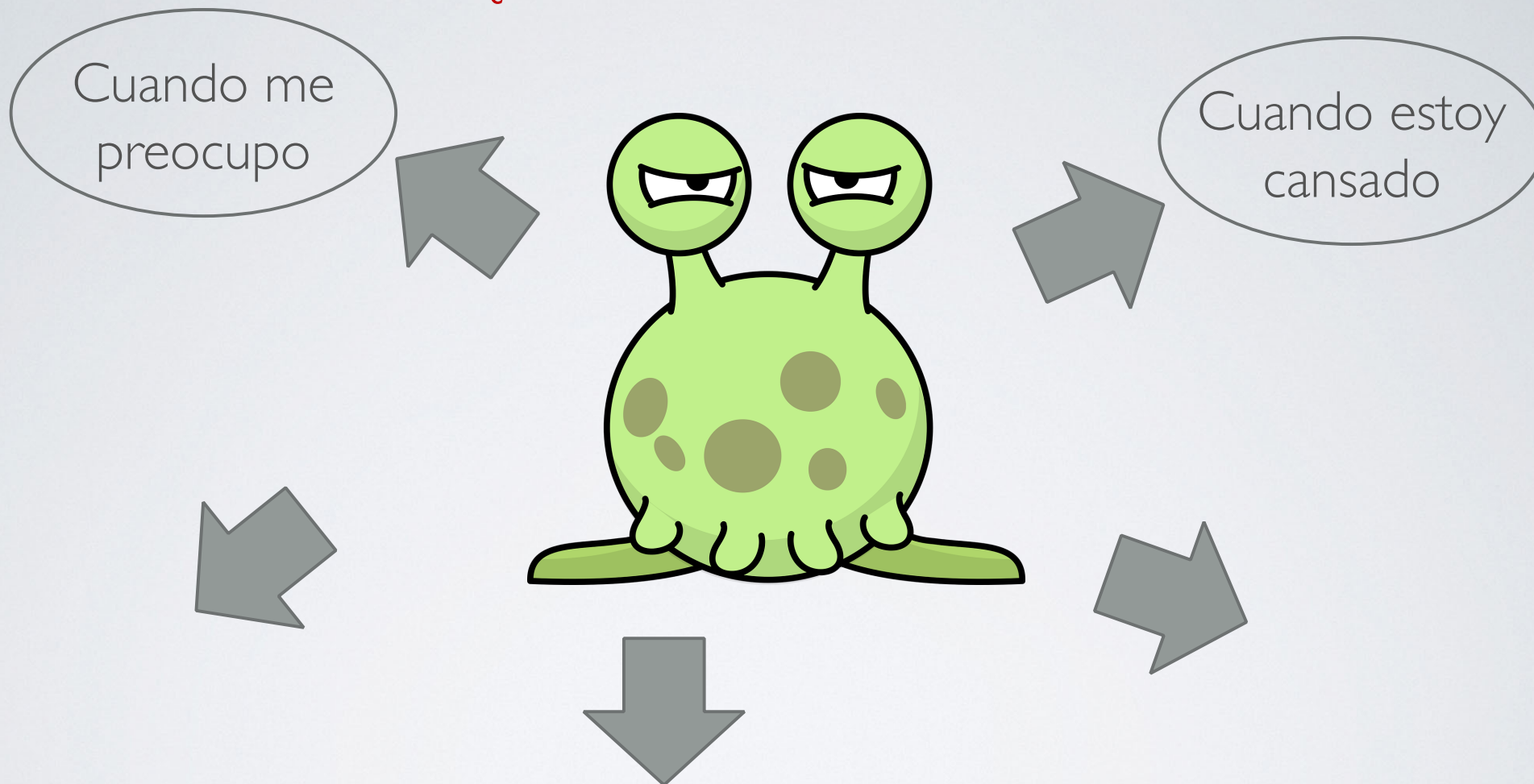


¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga GRANDE?
¿Quién/Qué lo alimenta?

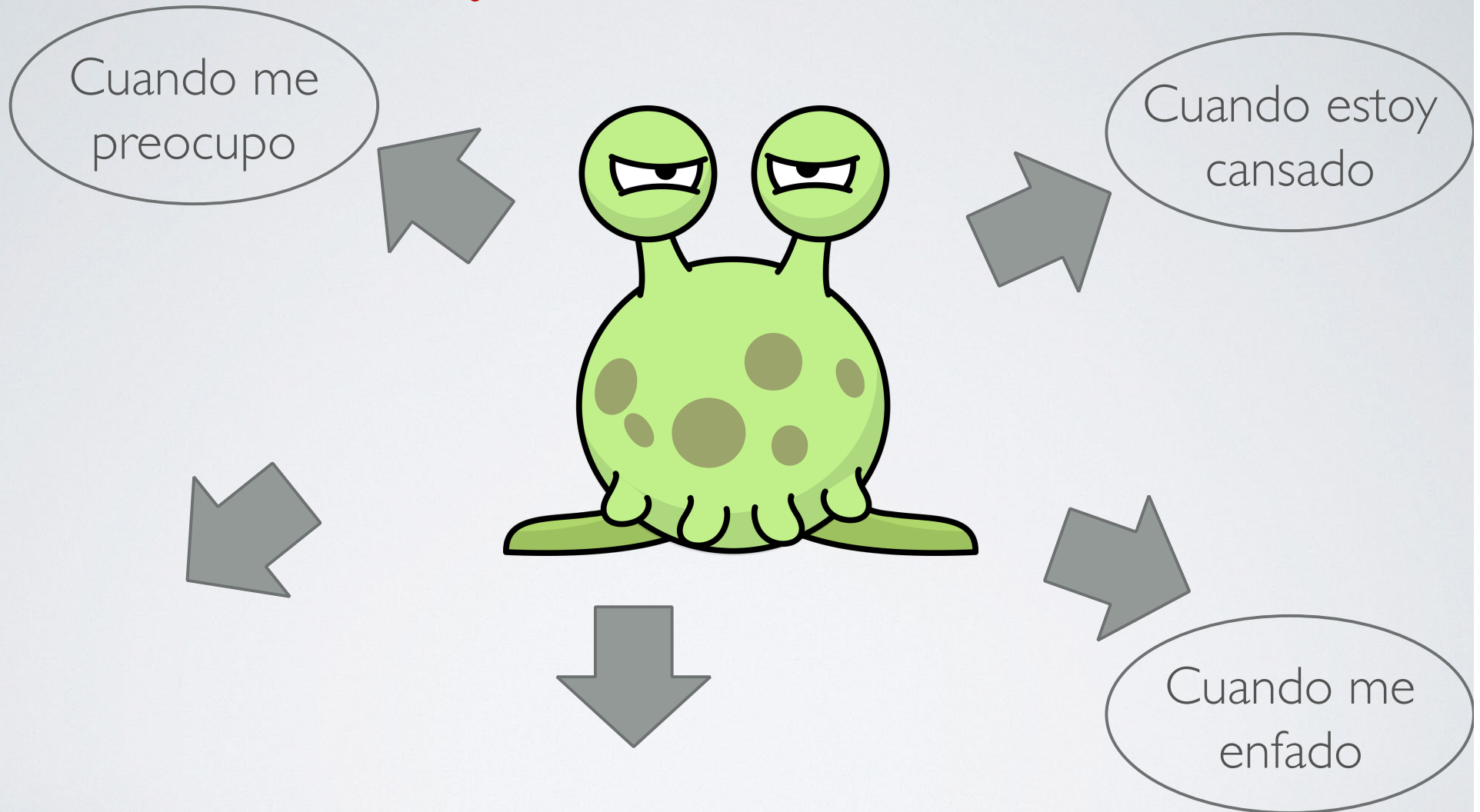
Cuando me
preocupo



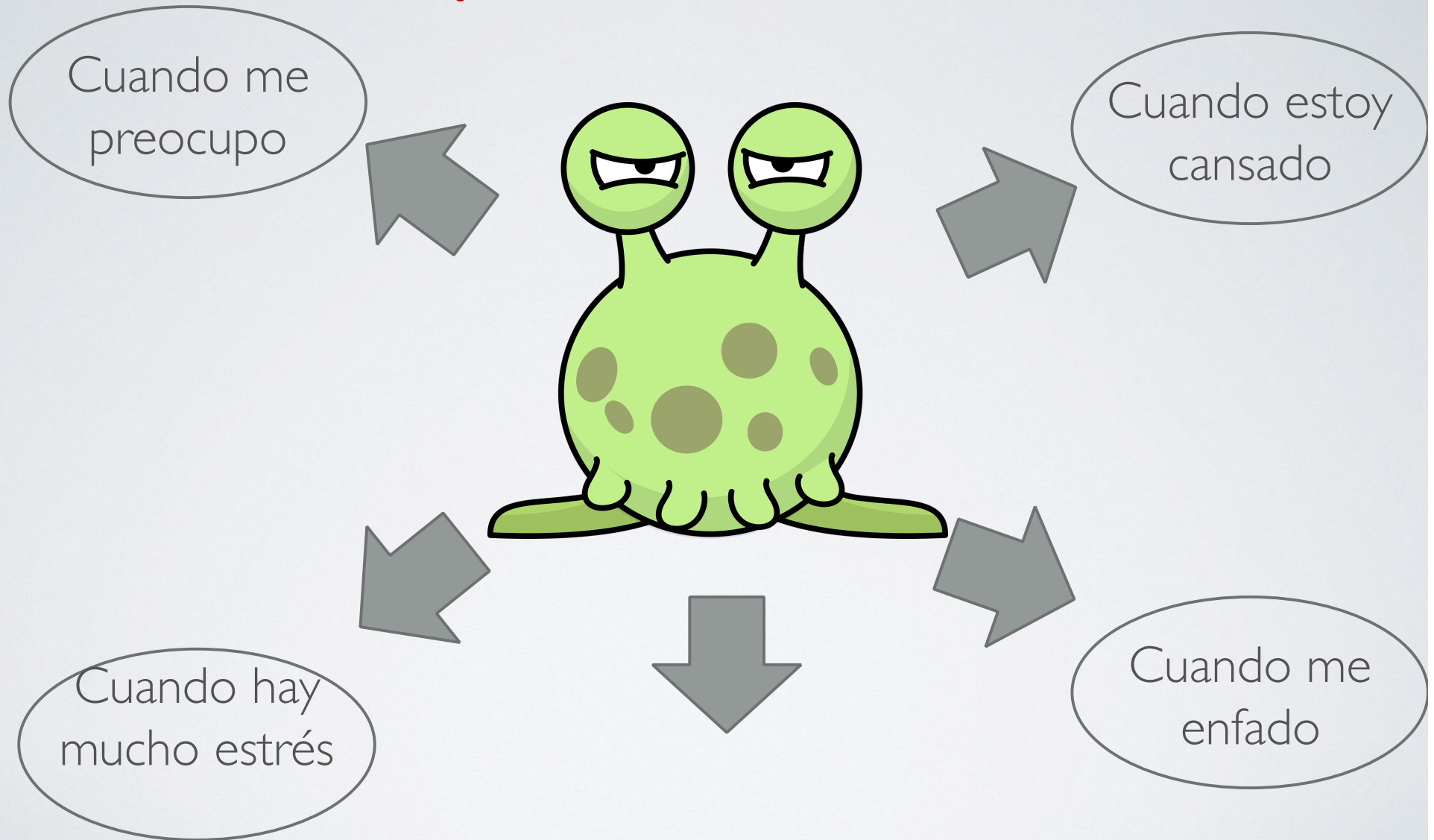
¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga GRANDE?
¿Quién/Qué lo alimenta?



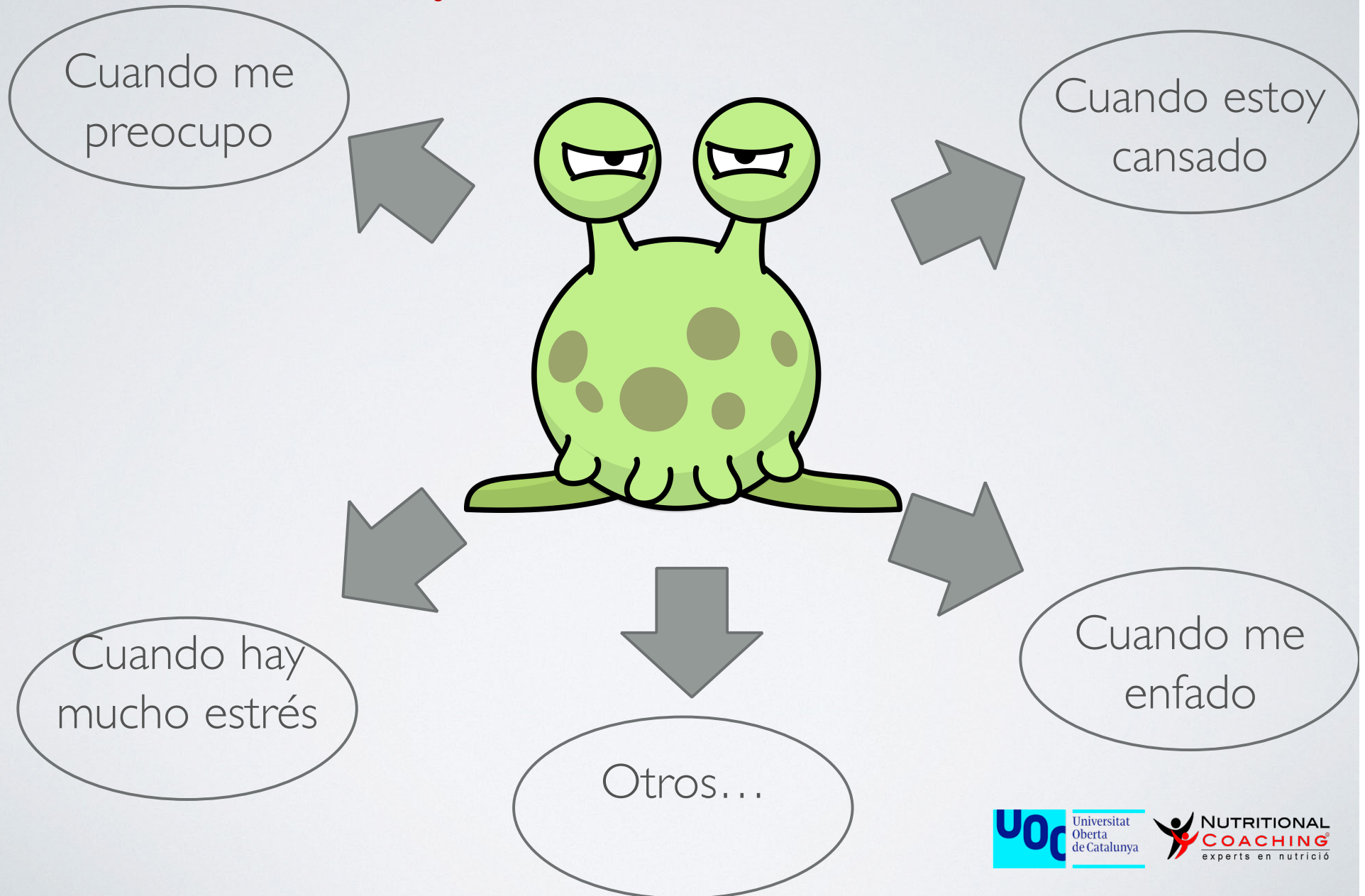
¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga GRANDE?
¿Quién/Qué lo alimenta?



¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga GRANDE?
¿Quién/Qué lo alimenta?



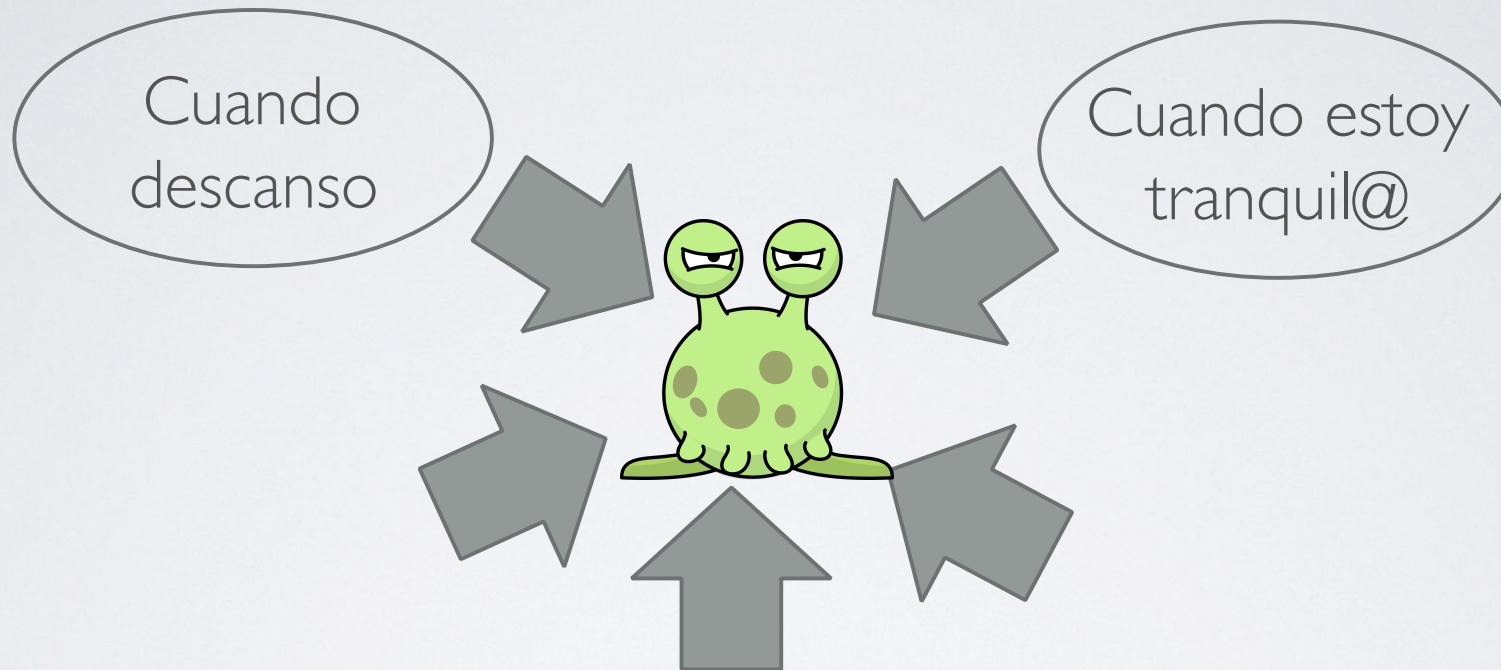
¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga GRANDE?
¿Quién/Qué lo alimenta?



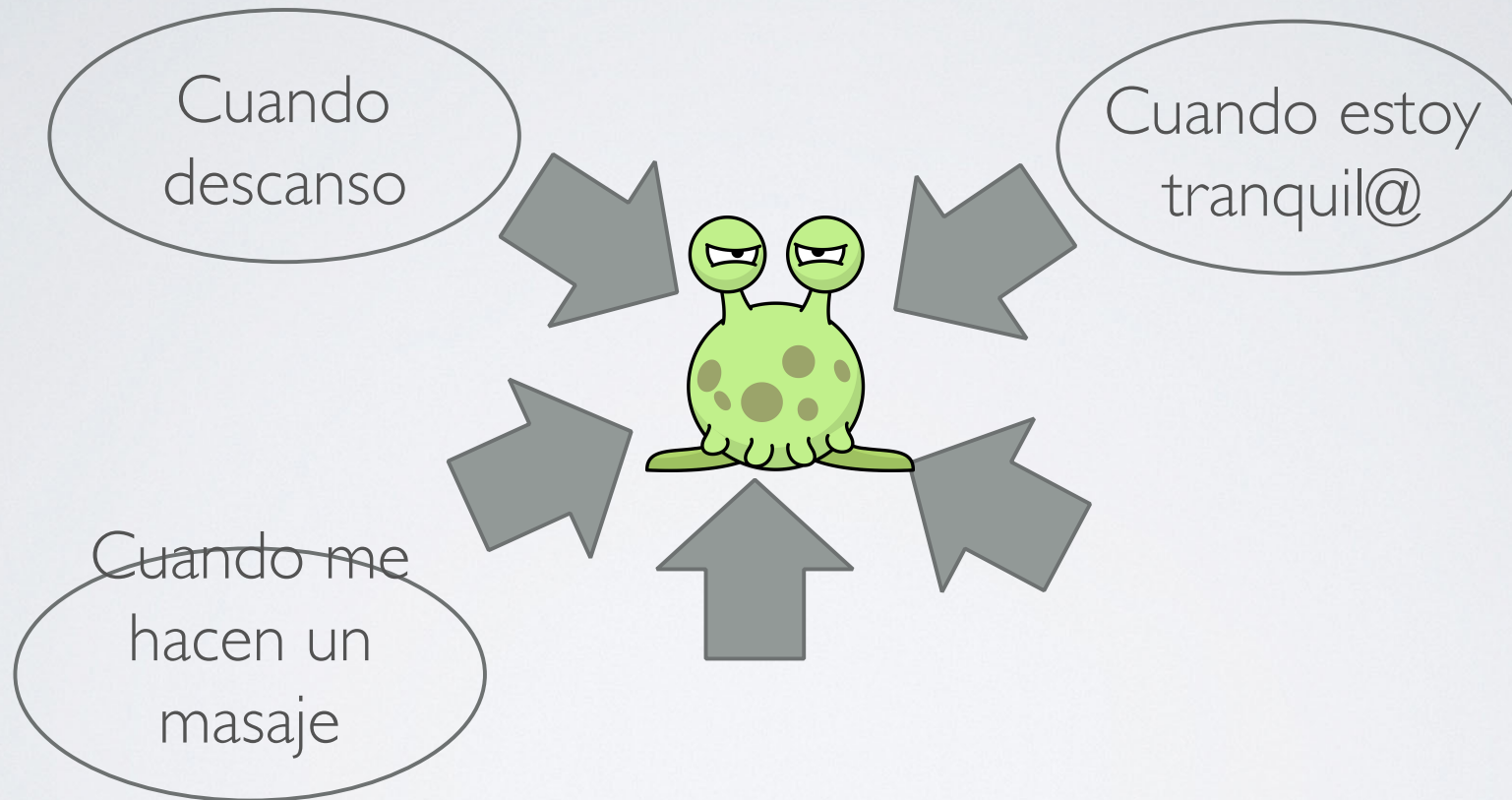
¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga PEQUEÑO?
¿con qué recursos cuentas?



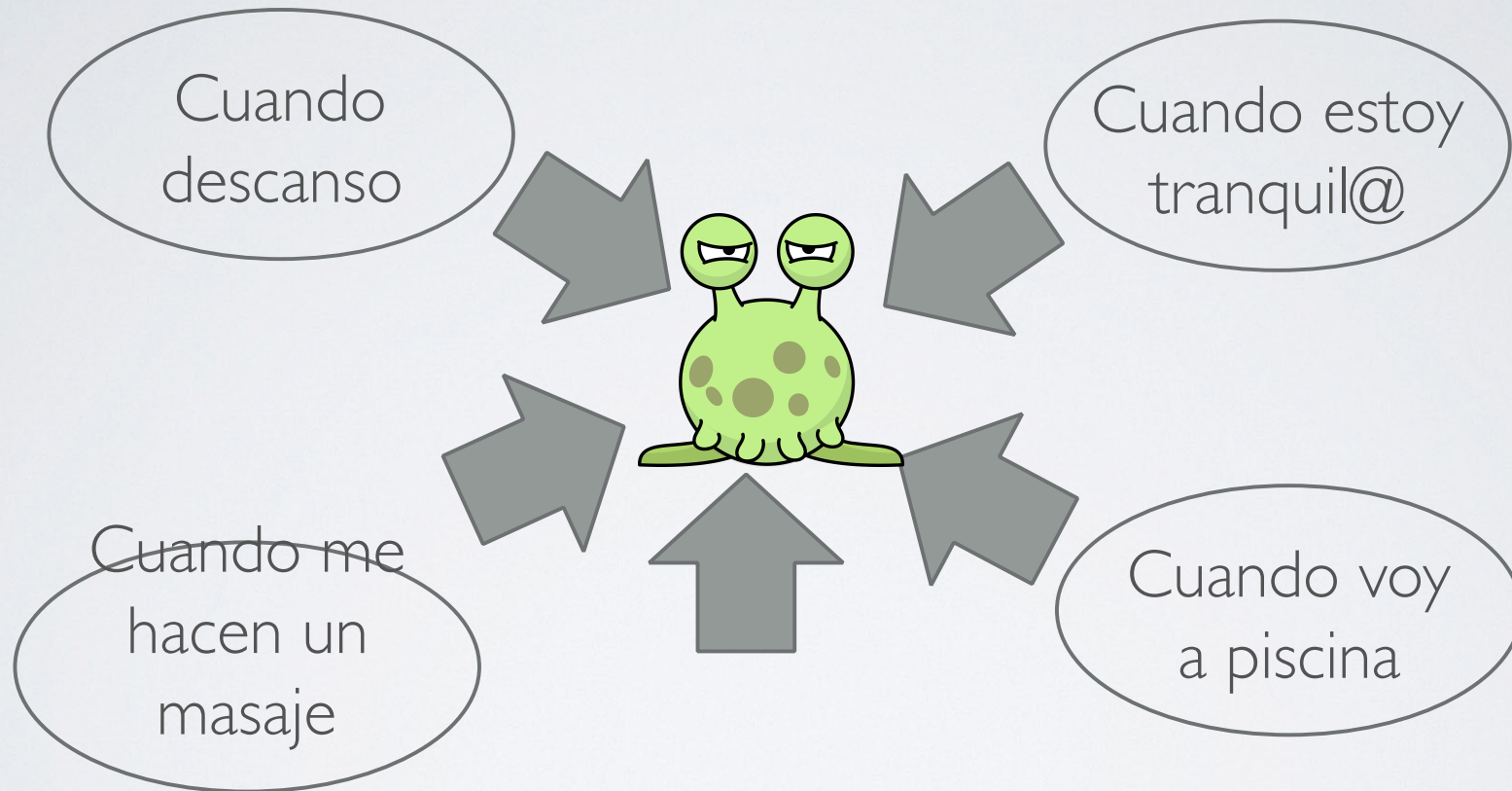
¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga PEQUEÑO?
¿con qué recursos cuentas?



¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga PEQUEÑO?
¿con qué recursos cuentas?



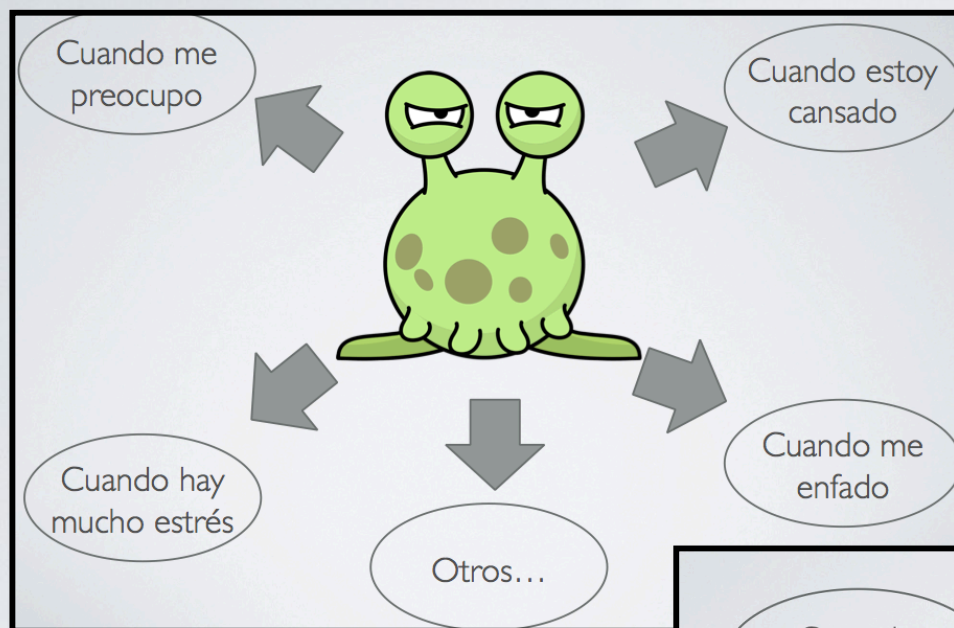
¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga PEQUEÑO?
¿con qué recursos cuentas?



¿Qué cosas hacen para que el monstruo se haga PEQUEÑO?
¿con qué recursos cuentas?



Una vez tenemos los dos monstruos en la hoja



Preguntas para la reflexión:

- ¿Cómo te has sentido al rellenar esta herramienta?
- ¿Qué reflexión haces en relación a estas alternativas?
- ¿Cuándo lo pondrás en práctica?



GRACIAS