

# 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:

# OPCIONES MÁS SALUDABLES



# Instrucciones:

1. Selecciona las principales **conductas** que, en tu caso, podrían mejorar tu salud, si las incorporaras como hábitos.
2. Marca todas las que consideres **importantes** con un fluorescente.
3. Después escoge sólo aquellas por las que quieras empezar para elaborar tu **Plan de Acción**.

# Herramienta para ampliar las opciones



¿Qué puedo hacer más para mejorar mi salud?

¿Qué puedo hacer menos para mejorar mi salud?

PUEDO HACER MÁS	PUEDO HACER MENOS
Comer más fruta y verdura	Comer menos comida basura
Mejorar la calidad del sueño	Usar menos dispositivos electrónicos
Ir caminando a hacer recados	Ver menos la TV
Dedicarme tiempo a mi mism@	Usar menos el transporte público/privado
Aumentar la actividad física	Dejar de quedar con personas “tóxicas”
Gestionar mejor mi tiempo	Fumar menos cigarrillos
Beber más agua	Beber menos bebidas alcohólicas
Tomar la medicación rigurosamente	Tomar menos azúcar
Otros:	Otros:

Marca todas las que consideres importantes con un fluorescente

PUEDO HACER MÁS	PUEDO HACER MENOS
Comer más fruta y verdura	Comer menos comida basura
<u>Mejorar la calidad del sueño</u>	Usar menos dispositivos electrónicos
Ir caminando a hacer recados	<u>Ver menos la TV</u>
Dedicarme tiempo a mi mism@	Usar menos el transporte público/privado
Aumentar la actividad física	Dejar de quedar con personas “tóxicas”
Gestionar mejor mi tiempo	<u>Fumar menos cigarrillos</u>
Beber más agua	Beber menos bebidas alcohólicas
<u>Tomar la medicación rigurosamente</u>	Tomar menos azúcar
Otros:	Otros:

De estas que has marcado.  
¿Por cuál de estos cambios te gustaría empezar?

Tomar la medicación rigurosamente

Ver menos la TV

Mejorar la calidad del sueño

Fumar menos cigarrillos

Ver menos la TV



Concretar con el paciente el número de horas a reducir para que el objetivo cumpla con la técnica PRAMPE

Elaborar un plan de acción para esta acción concreta.



Ver 2 horas al día la TV, 30 minutos por las mañanas y 1,30 h por la noche después de la cena.





# GRACIAS