

POSGRADO EN HEALTH COACHING

Especialidad: Herramientas y método del coaching en salud

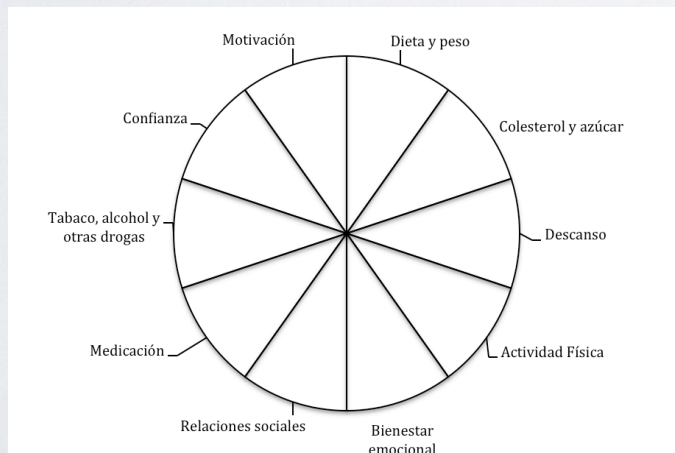
Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Estudios de Ciencias
de la Salud



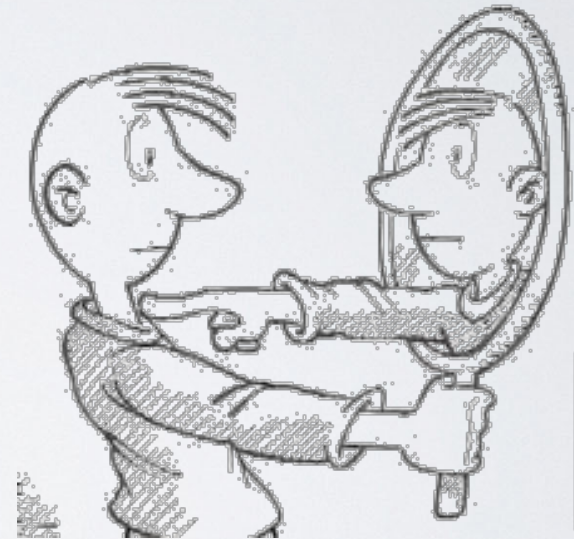
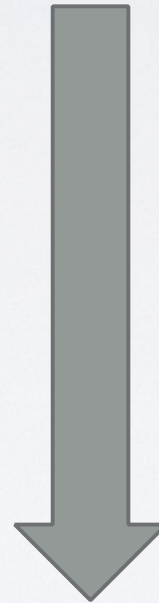
Herramienta:

EL QUESO DE LA SALUD



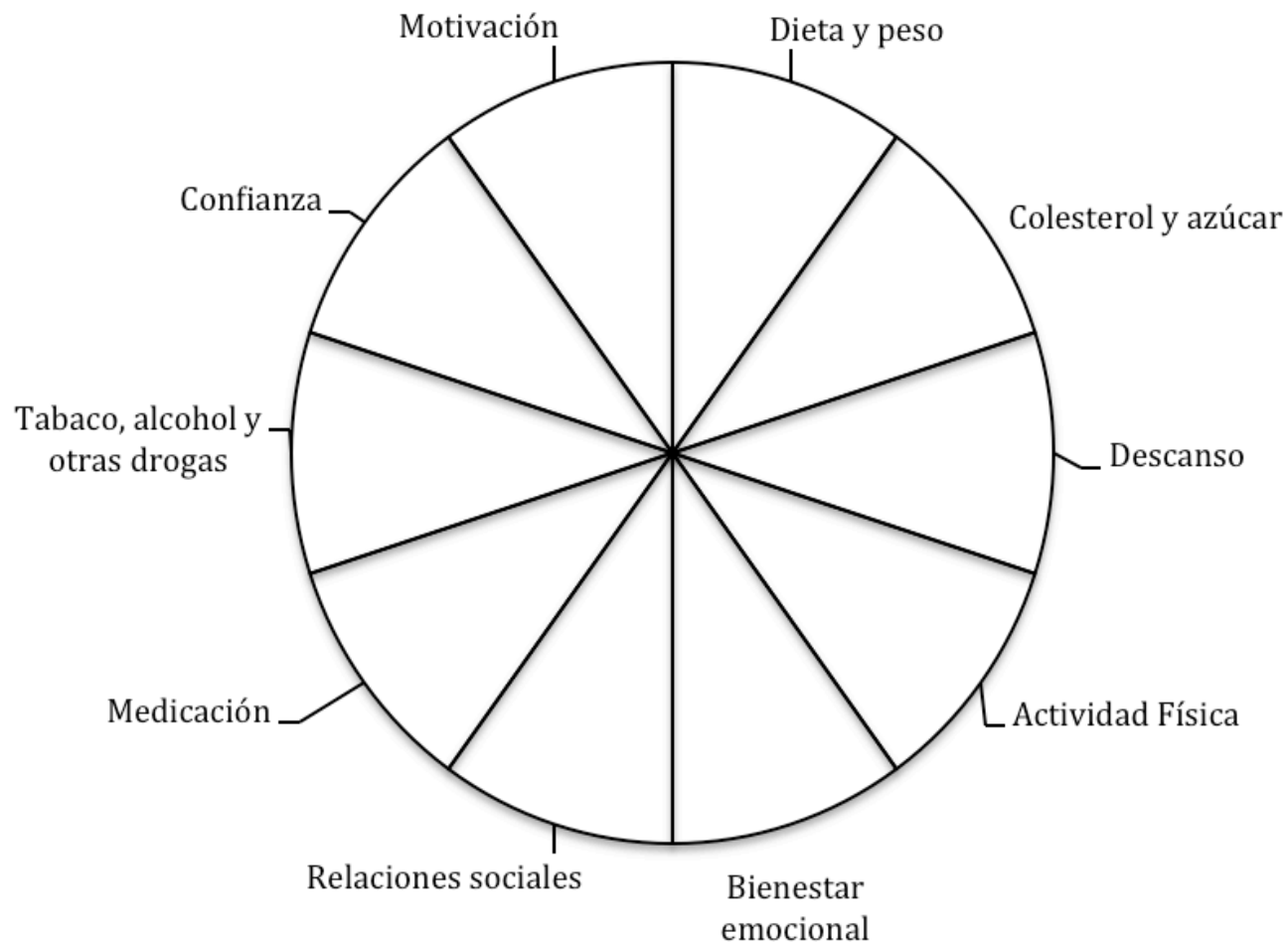
Herramienta: EL QUESO DE LA SALUD

Herramienta de auto-conocimiento



¿Dónde están los puntos fuertes y débiles de mi salud?

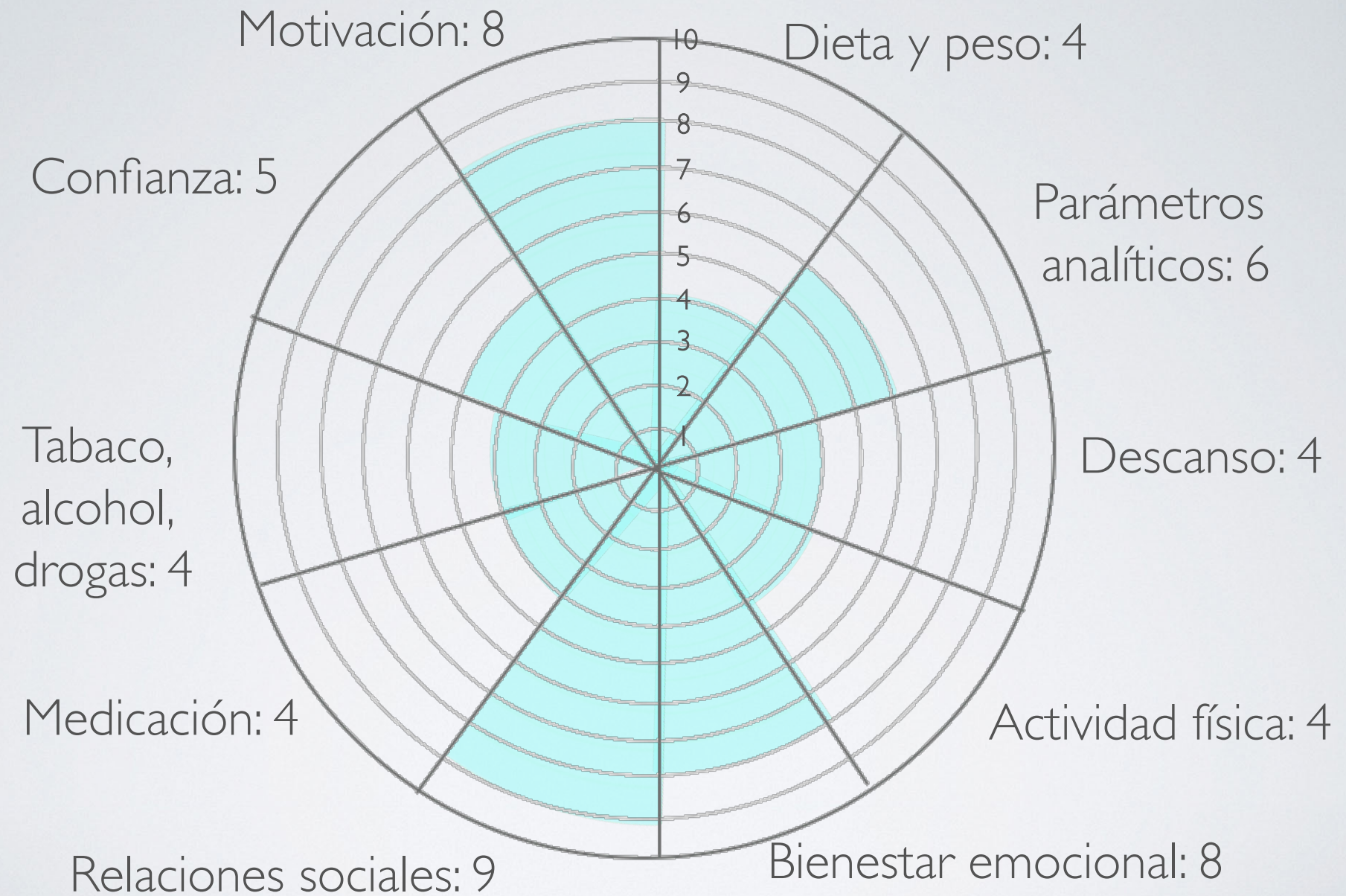
Queso de la Salud



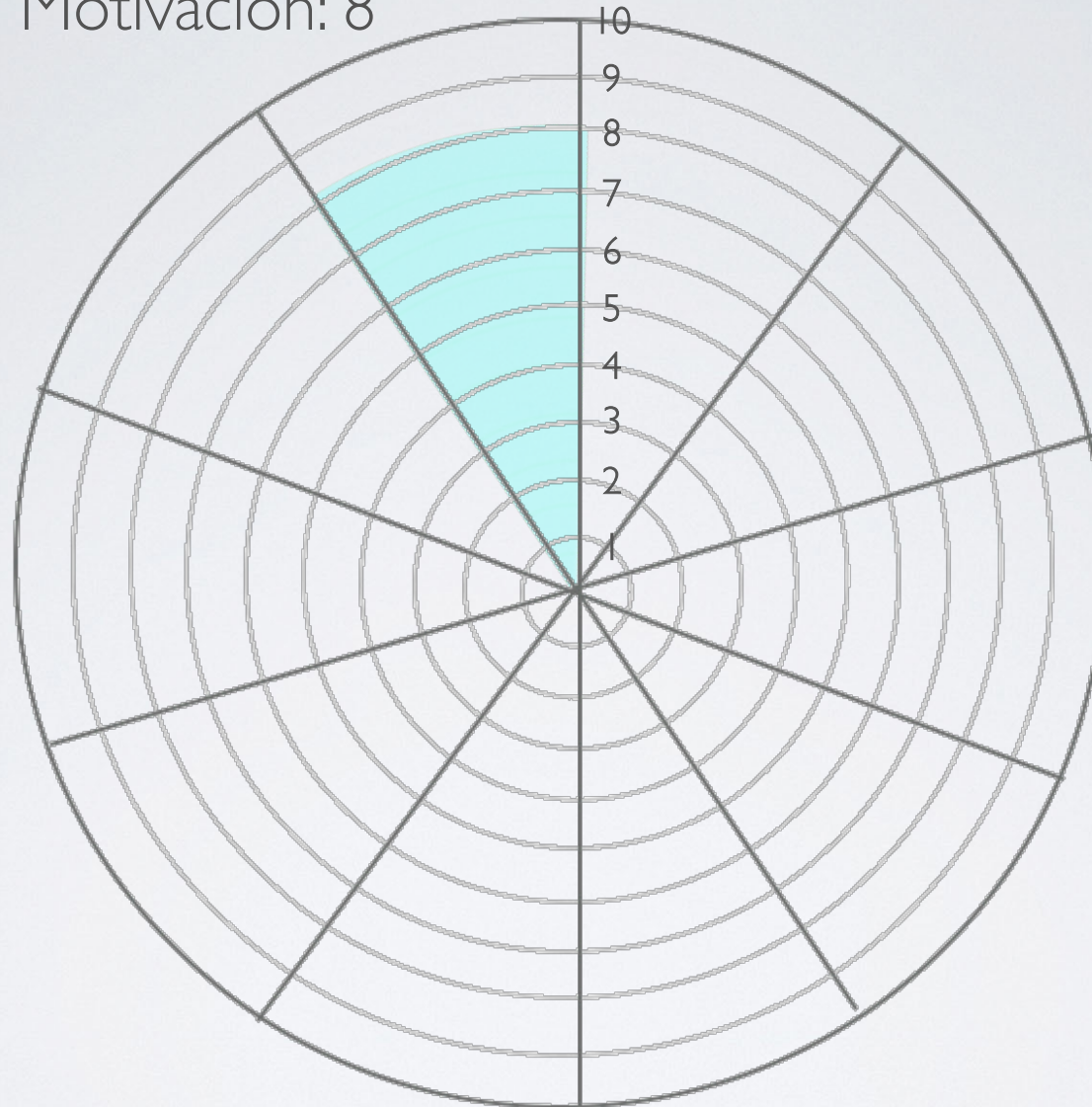
Adaptado de Molins, J (2010) y Fleta, Y. (2015)

COMPORTAMIENTO	Puntuación
Dieta y peso	
Parámetros analíticos	
Descanso	
Actividad Física	
Bienestar emocional	
Relaciones sociales	
Medicación	
Tabaco, alcohol y otras drogas	
Confianza	
Motivación	

PUNTUA DEL 0 AL 10:
 0: no lo tienes nada controlado o no estás nada satisfecho/a
 10: lo tienes totalmente controlado o estás totalmente satisfecho/a

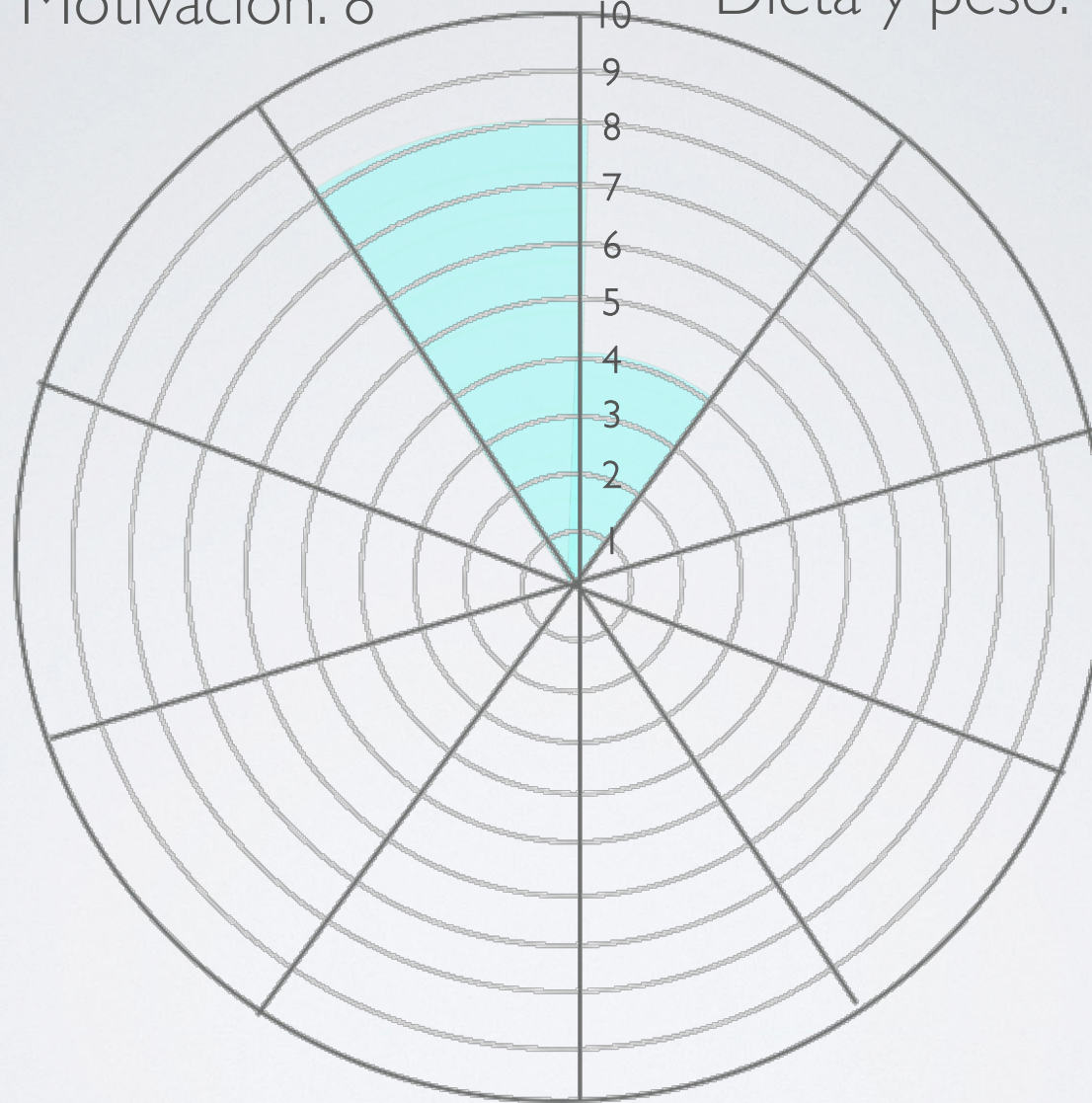


Motivación: 8



Motivación: 8

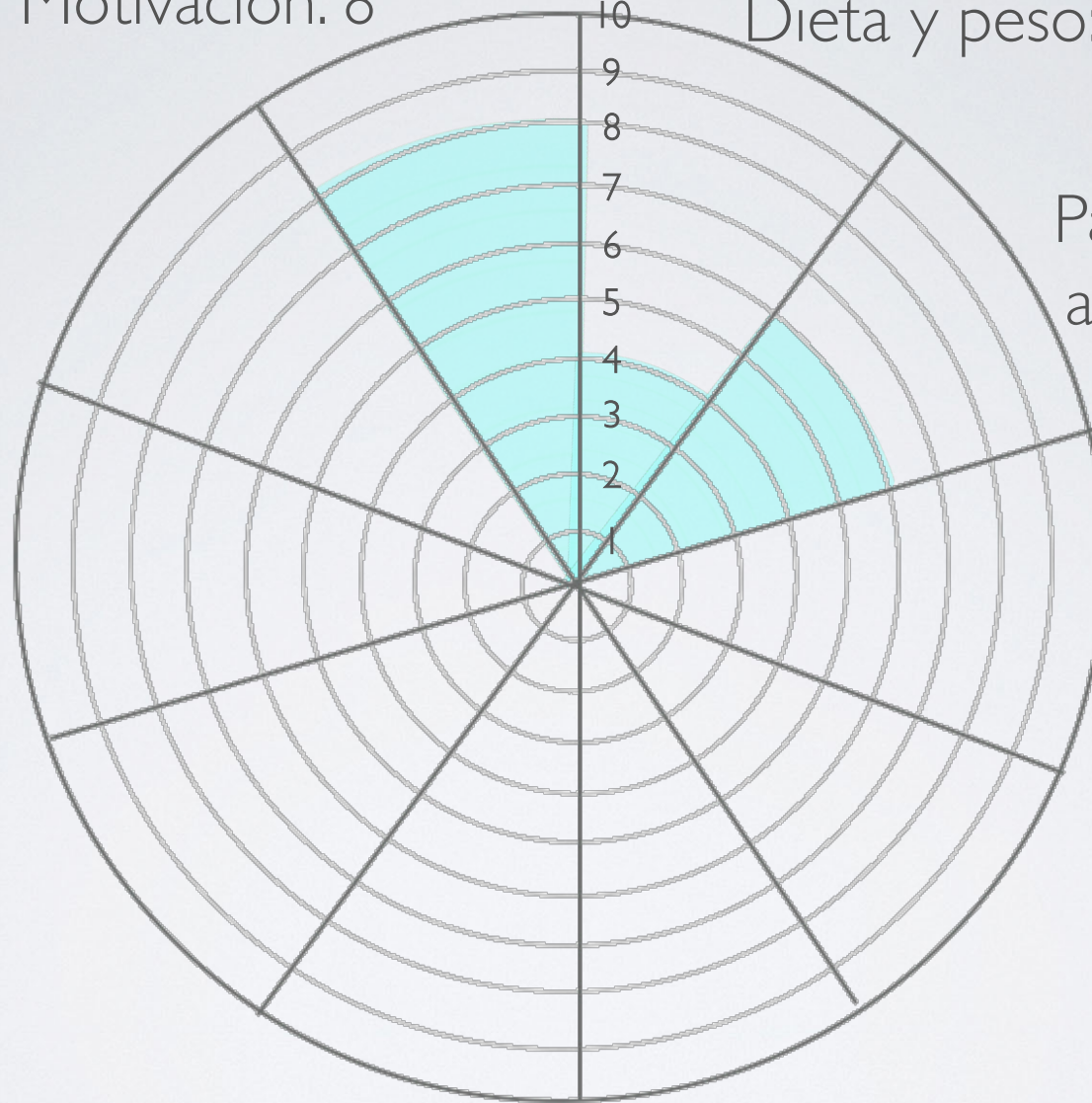
Dieta y peso: 4



Motivación: 8

Dieta y peso: 4

Parámetros
analíticos: 6

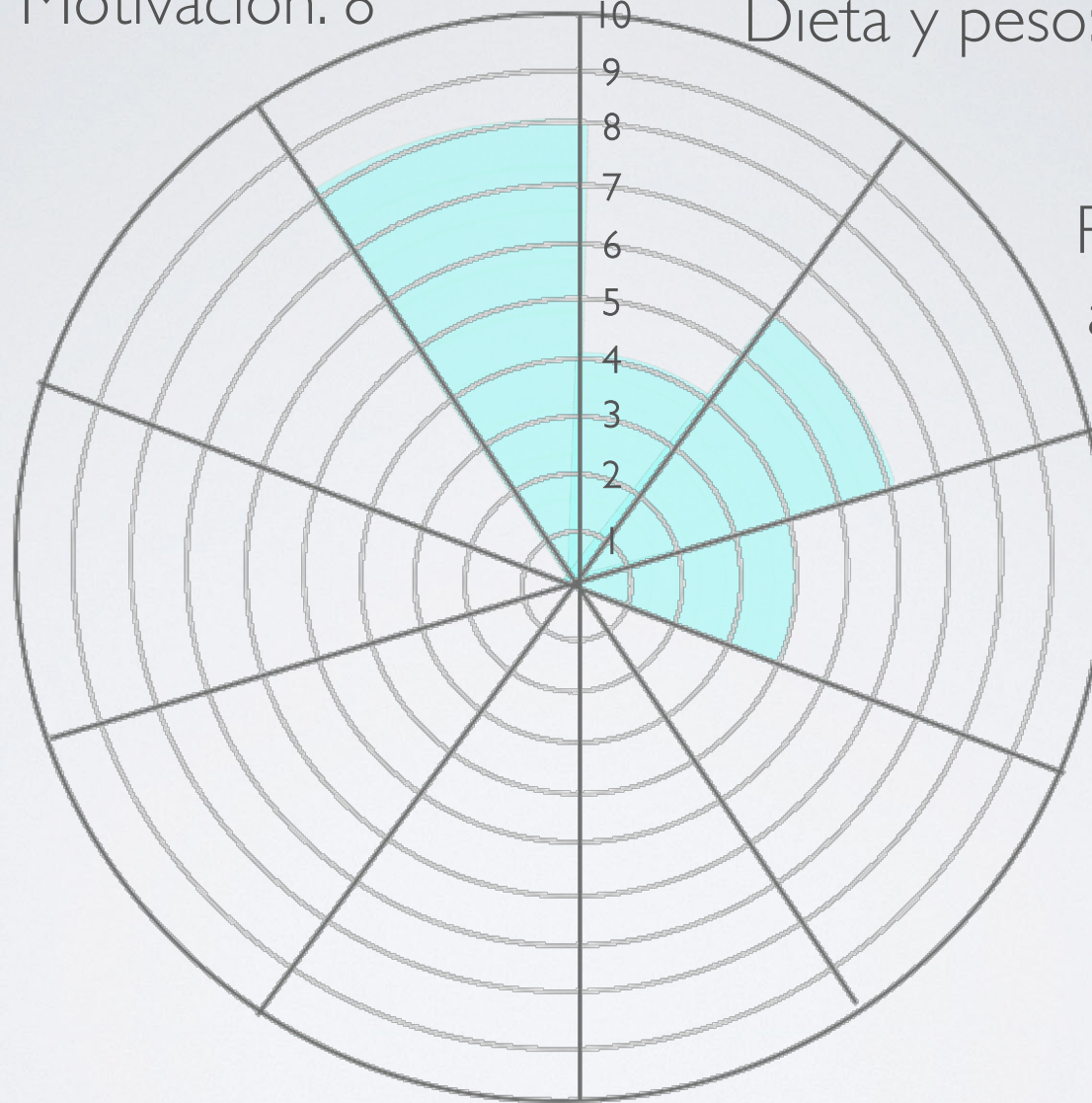


Motivación: 8

Dieta y peso: 4

Parámetros
analíticos: 6

Descanso: 4



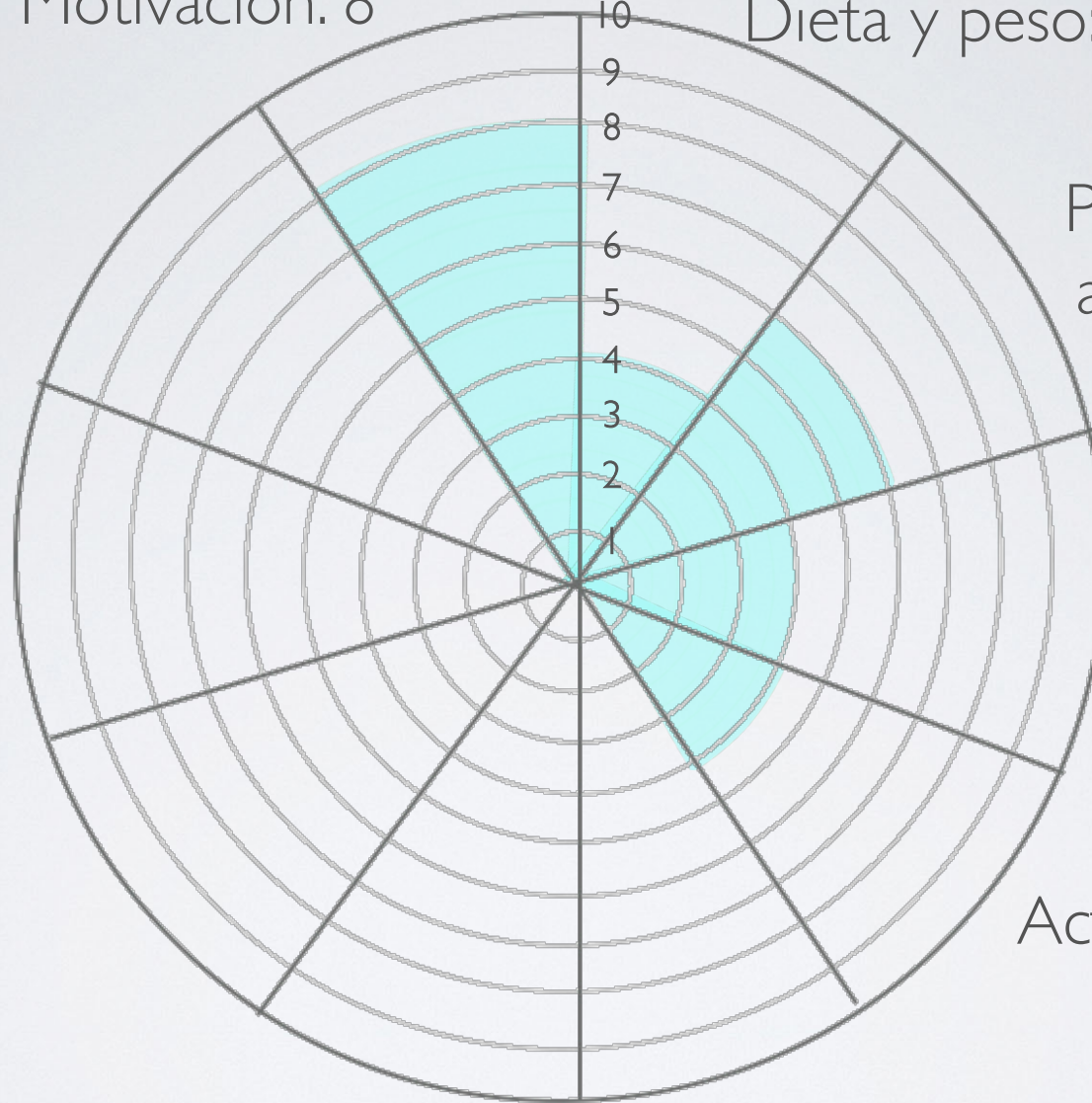
Motivación: 8

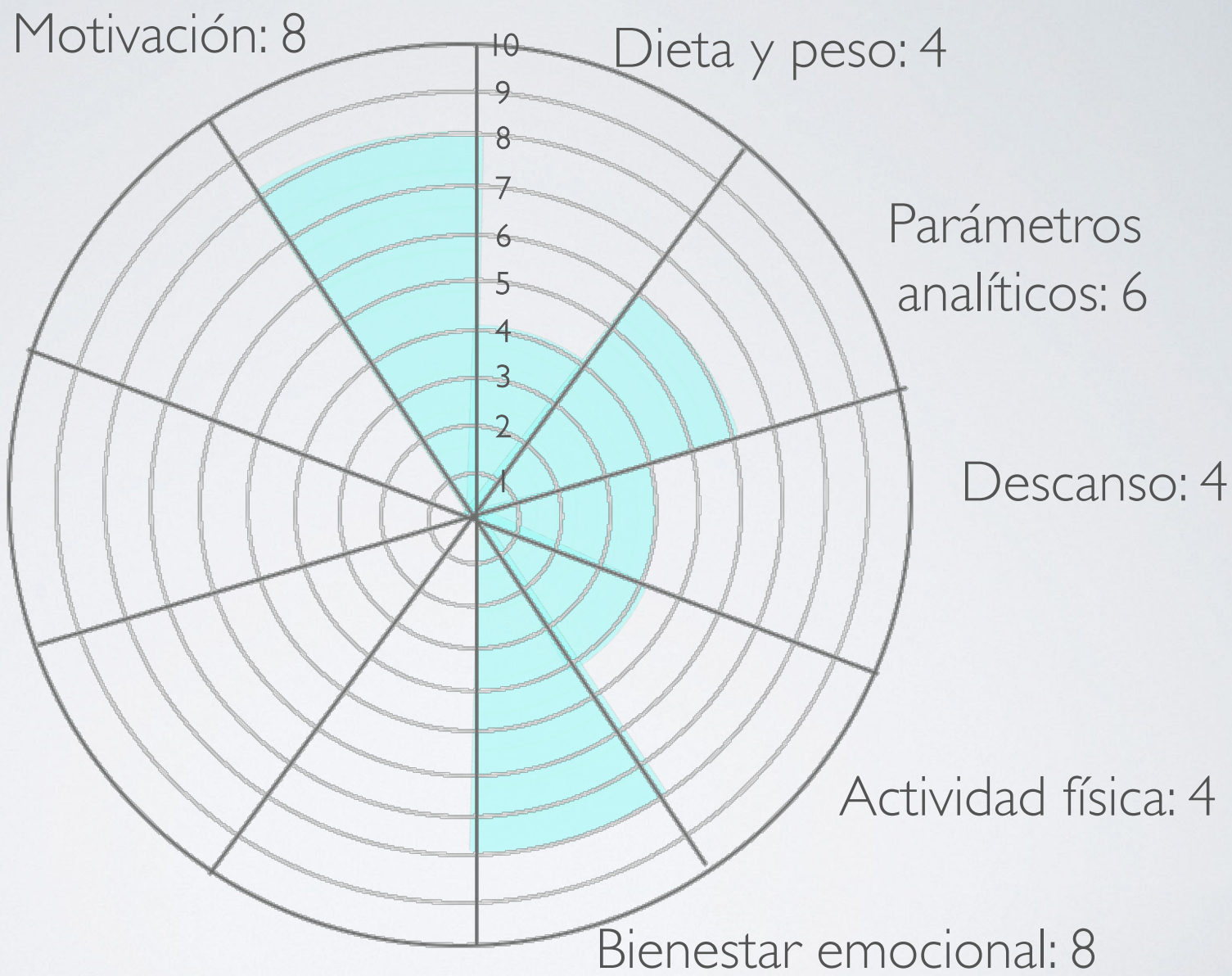
Dieta y peso: 4

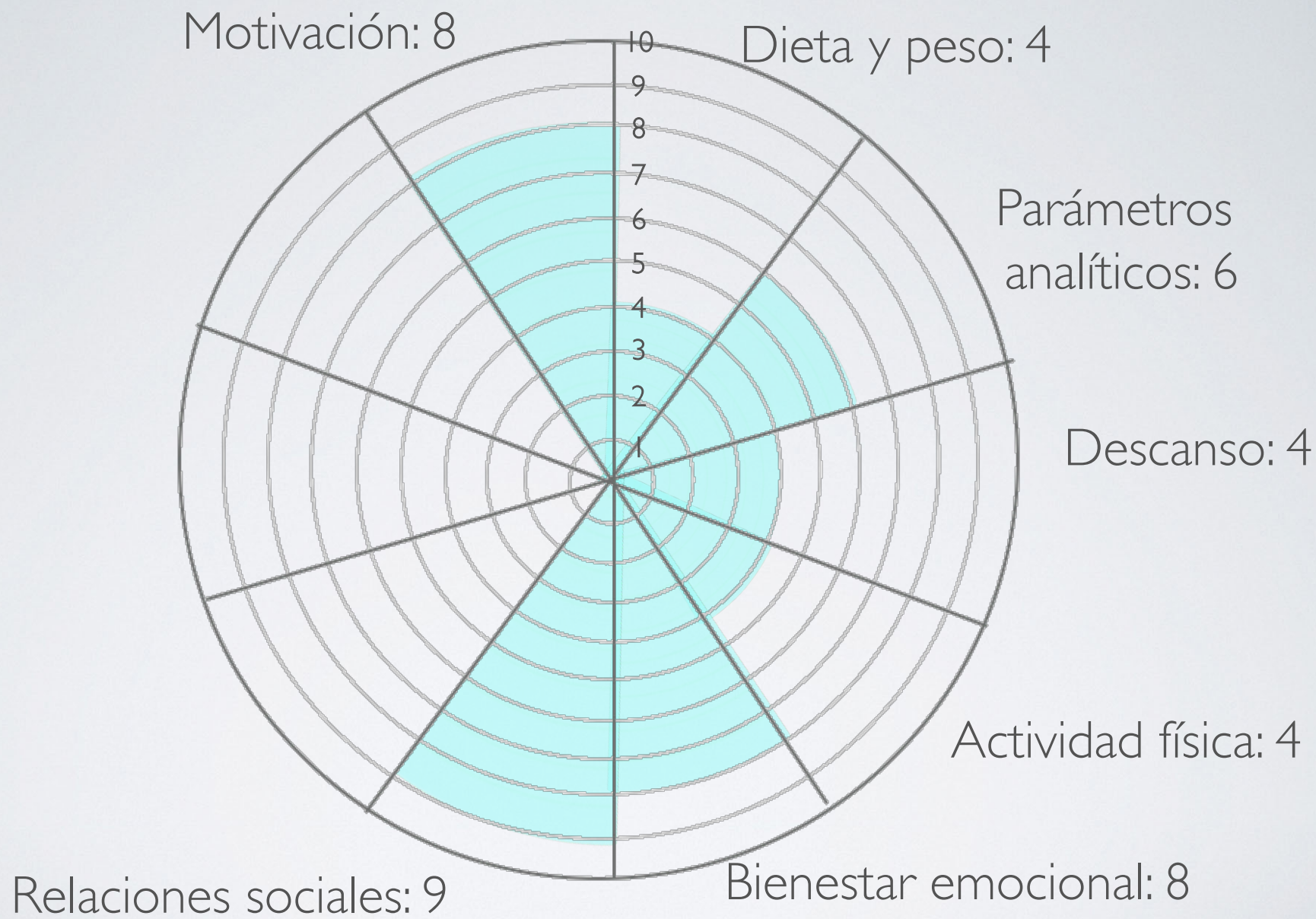
Parámetros
analíticos: 6

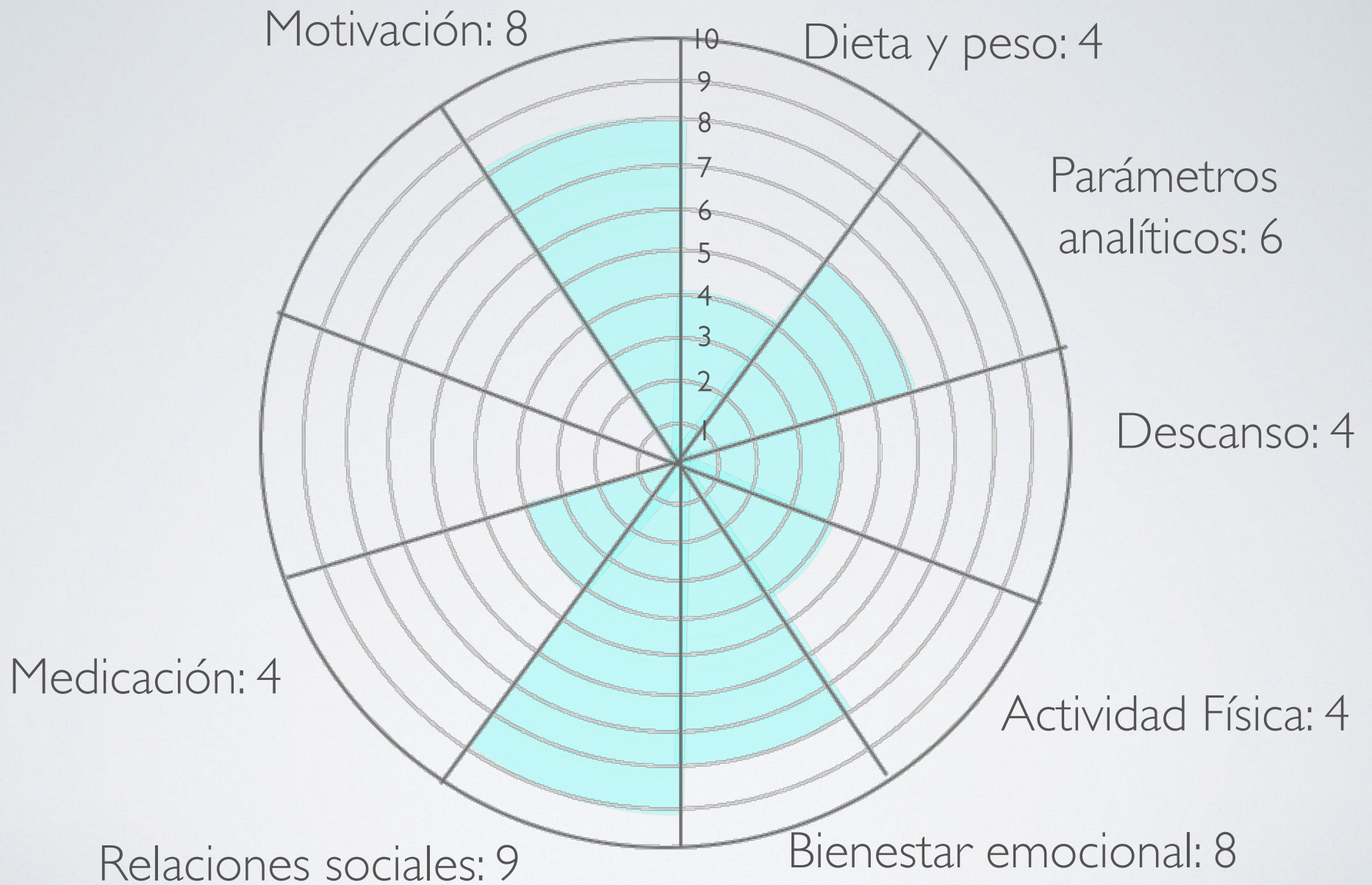
Descanso: 4

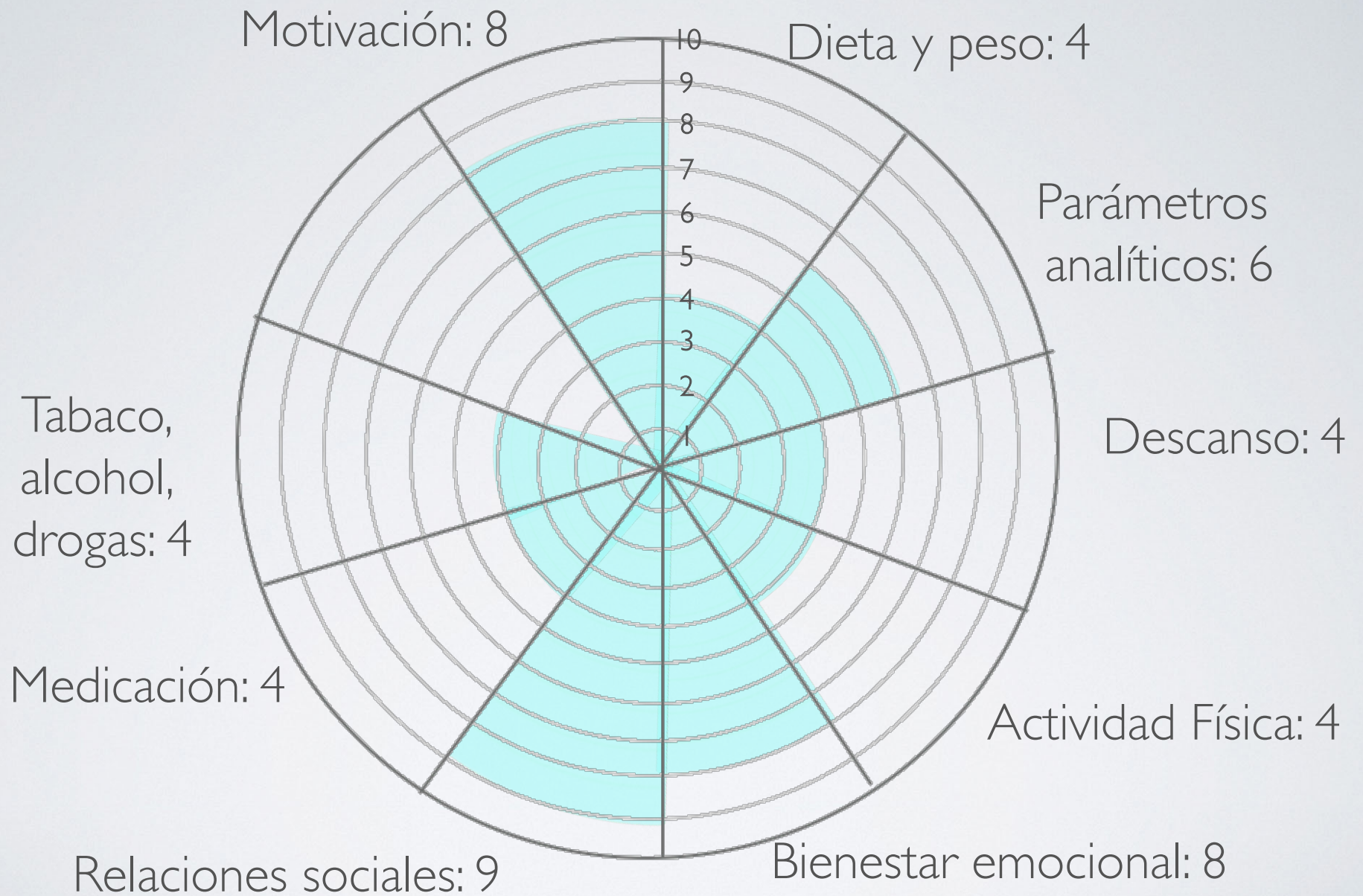
Actividad física: 4

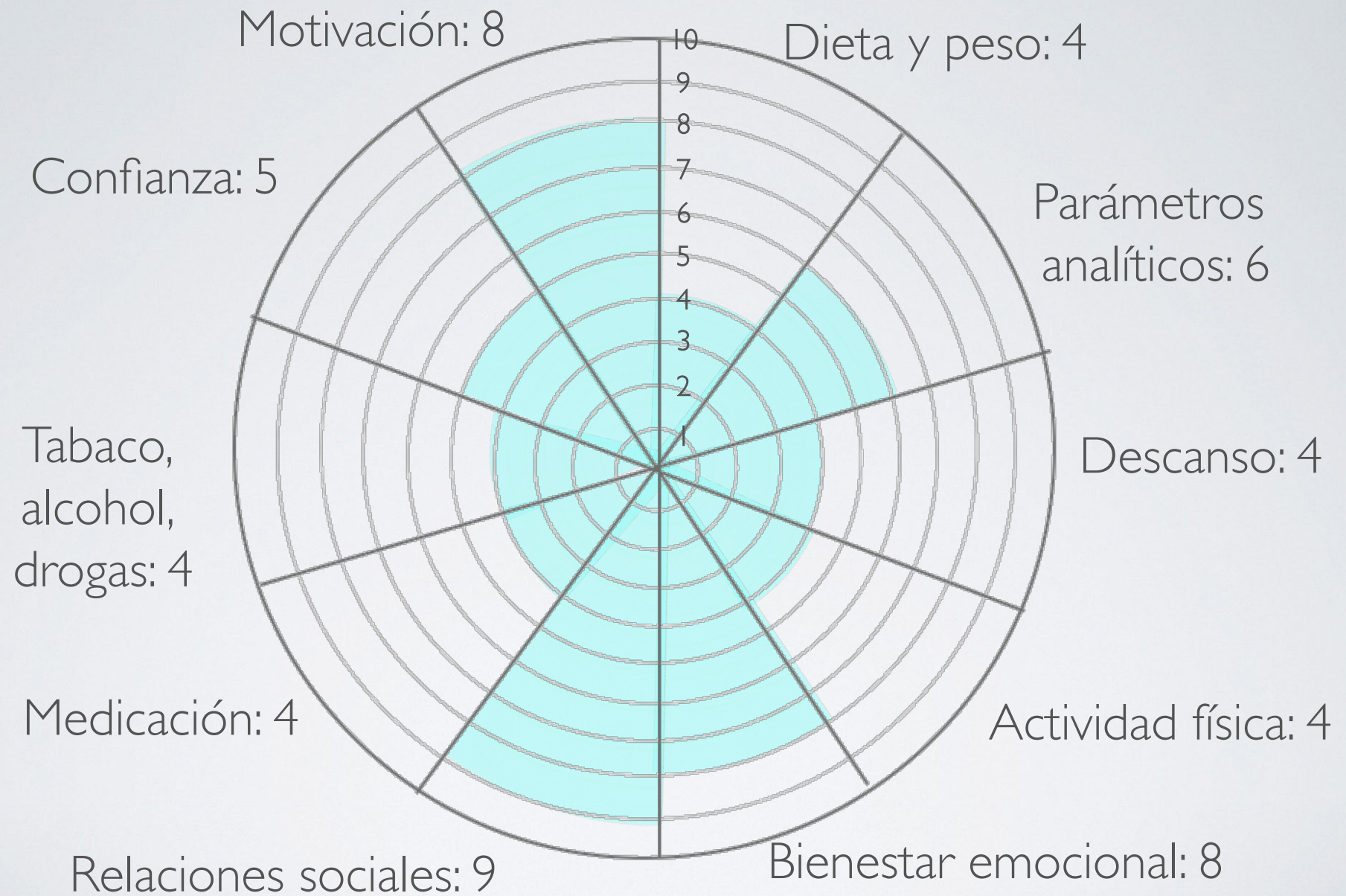






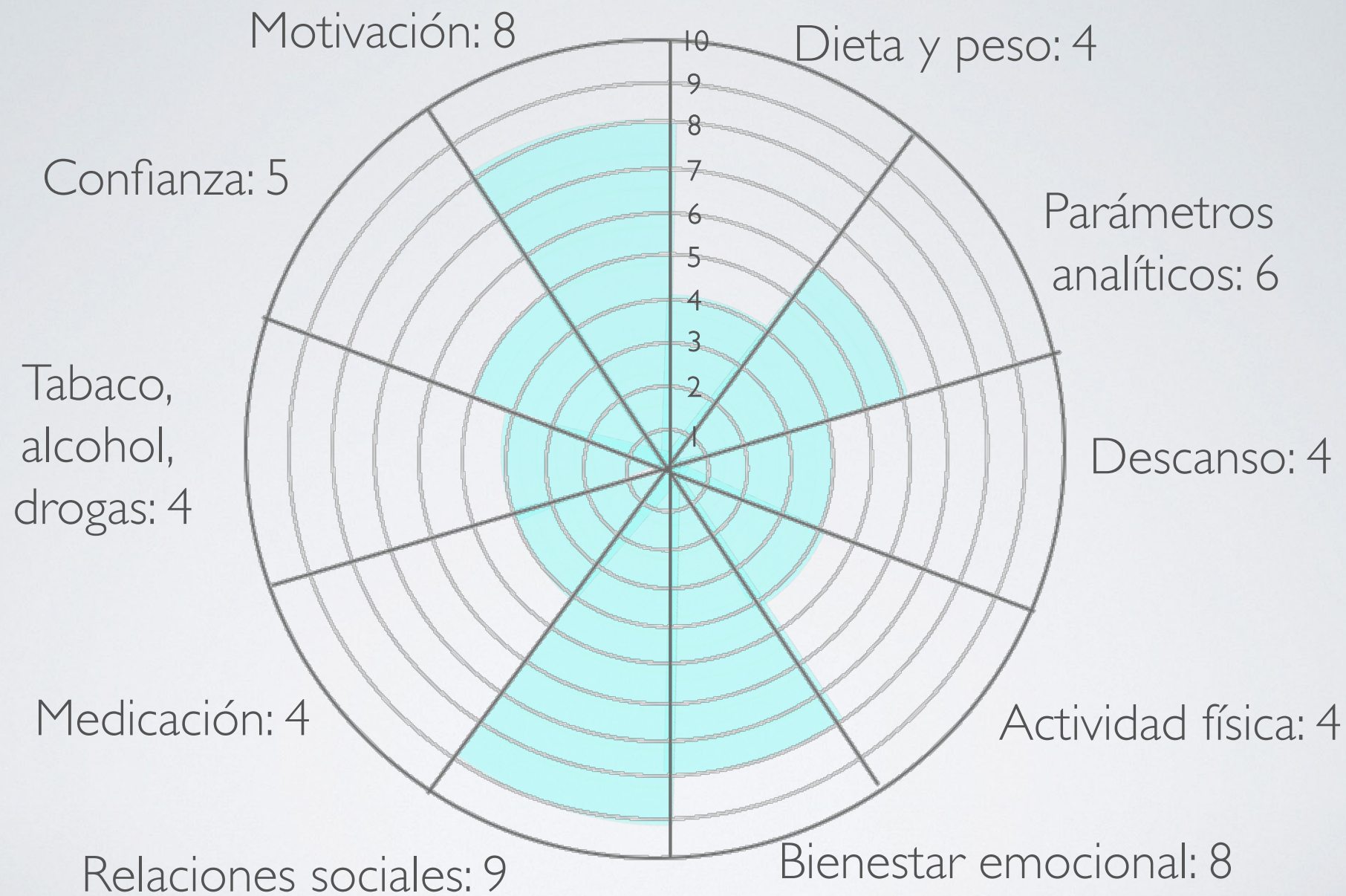






Preguntas a formular:

- ¿Qué interpretación haces de tu queso de la salud? (Toma de conciencia)
- (Dejar que el paciente haga su propia valoración general y subjetiva)
- Felicitar al paciente por las puntuaciones altas. Nos podemos detener ahí un tiempo y preguntar en qué se ha basado para puntuarse con un 9 o 10, o la puntuación alta que sea. (Empoderamos)



- *¿Qué aspecto te gustaría empezar a trabajar?*
- *¿Cuál consideras que es más importante?*
- *¿Con cuál te sientes más confiado?*

*no necesariamente tiene que ser el de menor puntuación



Una vez escogido el quesito:

- Devolviéndole la puntuación,
- *“¿Qué te ha hecho puntuarte con un X?”* (Nos explica la realidad)
- *“¿Qué sería tener un 0 para ti en esa área? ¿Y un 10?”*



Para considerar Opciones:

- *“¿Qué vas a hacer para subir un punto en el quesito.....?”*

Reforzamos su autonomía y su sentido de autoeficacia



Para considerar Opciones:

- *“¿Qué nivel de confianza tienes en poder hacer los cambios que te propones en este área?”*



El modelo GROW



- Definir Objetivo
- Explorar la realidad
- Considerar opciones
- Plan de Acción

Bibliografía citada:

- Molins Roca, Jaci. Coaching y salud. Pacientes y médicos: una nueva actitud. Barcelona: Ed. Plataforma; 2010. Coaching i salut (edició en català) Ed. Plataforma ; 2011
- Fleta, Y. Gimenez, J. Coaching nutricional. Haz que tu dieta funcione. Barcelona: Ed. De bolsillo; 2015.

GRACIAS