

POSGRADO EN HEALTH COACHING

Asignatura: Herramientas indispensables del coaching en salud

Módulo: Intervenciones grupales en coaching

Estudios de Ciencias
de la Salud



¿Qué es Coaching grupal?

No confundir
Coaching en grupo
=
mismos objetivos que
el coaching nutricional
one to one



Con
Coaching de equipos
=
ámbito empresarial para
cohesionar a los miembros,
aumentar su compromiso y
generar buen ambiente



¿Por qué coaching salud en grupo?

- Es una manera de aumentar la **disponibilidad** y el **acceso** de los pacientes al enfoque del coaching y aumentar de esa manera su potencial **impacto**.



HYPOTHESIS

Group Health Coaching: Strengths, Challenges, and Next Steps

集体健康辅导：优势、挑战及未来举措

Formación sanitaria en grupo: puntos fuertes, retos y próximos pasos

Colin Armstrong, PhD, *United States*; Ruth Q. Wolever, PhD, *United States*; Linda Manning, PhD, *United States*;
Roy Elam III, MD, *United States*; Margaret Moore, MBA, *United States*; Elizabeth Pegg Frates, MD, *United States*;
Heidi Duskey, MA, *United States*; Chelsea Anderson, MSW, *United States*; Rebecca L. Curtis, ACC, *United States*;
Susan Masemer, MS, *United States*; Karen Lawson, MD, ABIHM, *United States*

Puntos fuertes del Coaching salud en Grupo

“Sentido de comunidad y de pertenencia”
proporcionado por el grupo de coaching

Quando las personas hacen
compromisos hacia sus
objetivos delante del grupo,
su sentido de la
responsabilidad es mayor.



Puntos fuertes del Coaching salud en Grupo

- Se sienten más acompañados con mayor **coraje y voluntad**.
- Los compañeros del grupo sirven como **modelo** para otros.
- Se **atreven** más a probar cosas que de otra manera descartarían por imposible.



Puntos fuertes del Coaching salud en Grupo

- Observan a otros **recuperarse** de sus intentos fallidos y asumen una actitud diferente con sus propios errores.
- Toma de conciencia sobre **múltiples opciones**.
- Fomenta la **creatividad**

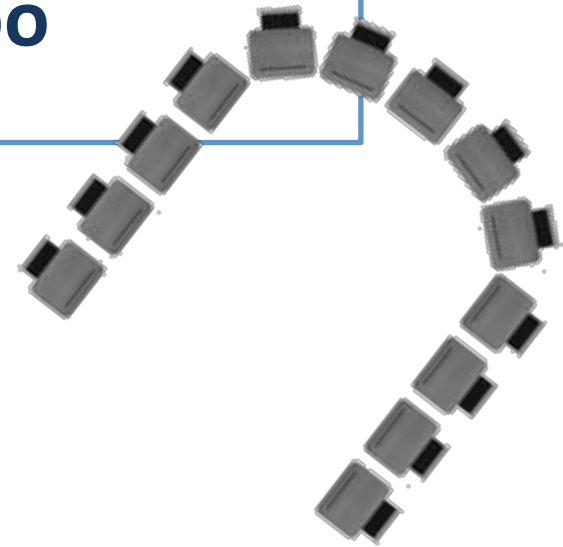


¿Cómo organizar las sesiones de **COACHING** en **grupo**?



Coaching salud en grupo

- Grupos de máximo **10 personas**.
- Duración sesiones entre **1,5 y 2 horas**.
- Frecuencia: cada **15 días** a cada **mes**.
- Disponer sillas en forma de **círculo o de U**.
- Generar clima de **confianza, generar rapport**. (pensar en actividades dinámicas para romper el hielo: por ejemplo presentaciones cruzadas...)
- Al inicio, el grupo recibe por parte del coach las **normas** para la convivencia y participación en el grupo



HYPOTHESIS

Group Health Coaching: Strengths, Challenges, and Next Steps

集体健康辅导：优势、挑战及未来举措

Formación sanitaria en grupo: puntos fuertes, retos y próximos pasos

Colin Armstrong, PhD, *United States*; Ruth Q. Wolever, PhD, *United States*; Linda Manning, PhD, *United States*; Roy Elam III, MD, *United States*; Margaret Moore, MBA, *United States*; Elizabeth Pegg Frates, MD, *United States*; Heidi Duskey, MA, *United States*; Chelsea Anderson, MSW, *United States*; Rebecca L. Curtis, ACC, *United States*; Susan Masemer, MS, *United States*; Karen Lawson, MD, ABIHM, *United States*



Normas de convivencia para el grupo

Al inicio, el grupo recibe por parte del coach las normas para la convivencia y participación en el grupo:

- Cada participante es **experto** en su propia vida.
- Se practica la **escucha activa** (no se interrumpe, se presta atención, ...)
- Los miembros aprenden a dar **refuerzo positivo** a sus compañeros y a fijarse en los avances positivos.
- No se fuerza al compañero a encontrar soluciones.



- **PUNTO CLAVE EN COACHING**, la **comunicación no crítica** y el enfoque basado en las **fortalezas** son dos elementos clave del coaching en grupo.
- Esto permite a los pacientes experimentar el **empoderamiento** y probar cosas nuevas con menos miedo.
- **Principios de la Filosofía del Coaching salud:**
(Conciencia-Responsabilidad-Confianza-Soluciones)

Los participantes aprenden el enfoque del
coaching:

**No forzar o criticar y enfocarse en las
fortalezas**



DIRECTRICES Y/O NORMAS

- **Opción:** Proponer al grupo crear sus propias **normas** o **directrices** para la convivencia durante la 1ª reunión, (experiencia inicial que construye la **cohesión del grupo** y la aceptación normas).
 - **Cuándo se interviene**
 - **Cómo se interviene**
 - **Sobre qué se habla.**
 - Ejemplos: Que los pacientes expongan las experiencias que comparten desde su zona de control
 - Cómo lo han vivido ellos: mi familia no me apoya, ellos tienen la culpa... a mi me resulta más difícil seguir el tratamiento sin el apoyo de mi familia).

Si el coach considera que es importante hacer constar alguna norma que no haya aparecido lo expondrá al grupo

Reclutamiento de los participantes

- Clasificar a los participantes del grupo según:
 - **Voluntad de participación**
 - **Disposición al cambio**, personas que estén ambivalentes con personas en fase de acción o mantenimiento.



¿Qué trabajamos en coaching grupal?

Temas:

- Definir objetivos para el **cambio**
- Aumentar **motivación** y generar **confianza**
- Ayudar a resolver **barreras**



¿Qué trabajamos en coaching grupal?

- **Definición de objetivos:** se parte de la propuesta de grandes áreas objetivo y cada miembro define el suyo propio usando la técnica **PRAMPE**:

Positivo-

Realista-

Acordado-

Mensurable-

Personal-

Específico





¿Qué trabajamos en coaching grupal?

- **AUMENTAR MOTIVACIÓN Y GENERAR CONFIANZA:**

- Sesiones centradas en compartir experiencias de éxito a la hora de resolver barreras.

- Cada persona aporta su testimonio acerca de cómo ha ido, o cómo está yendo, su proceso de cambio.

- Trabajar los “Para Ques...”

- Valores

- Visualizaciones objetivo cumplido...

- **Papel del coach:** formular preguntas para conducir y centrar el testimonio y extraer los aspectos clave que han ayudado a cada persona a tener éxito en su proceso.

¿Qué trabajamos en coaching grupal?

- **RESOLVER BARRERAS:**

- Se pueden usar **herramientas individuales**, como la del Monstruo del dolor/La Balanza..., dejar que cada participante la resuelva individualmente y después comentarla en grupo.
- Para encontrar de forma grupal soluciones a las debilidades individuales se puede trabajar la herramienta ***Feedforward***, de Marshal Goldsmith, proviene del ámbito del coaching ejecutivo.

Marshall Goldsmith

Reconocido en 2015 y 2011 como el coach más influyentes del mundo empresarial

HOW TO
**DRIVE
BEHAVIOR
CHANGE**

DR. MARSHALL GOLDSMITH

- > Author of the NYT & WSJ #1 Bestseller Triggers
- > #1 Leadership Thinker in the World and the Top 5 Management Thinker in 2015

THE FUTURE
OF WORK PODCAST
ARE YOU READY?
EPISODE 91

<http://www.marshallgoldsmith.com>

Definición de *Feedforward*:

La modificación o control de un proceso utilizando sus resultados o efectos previstos.





Técnica del *feedforward* para vencer obstáculos

Desarrollo:

- Uno de los miembros del grupo expone una conducta que quiere cambiar y ante la que se le han planteado algunos obstáculos:
- EJEMPLO: No comer dulces por la noche después de cenar.
- Se inicia una rueda en la que cada participante exponen en el grupo cómo resolverían ese problema.
- No se expresa en forma de consejo al protagonista, sino simplemente cómo lo haría cada uno.



Técnica del *feedforward* para vencer obstáculos

- Escuchar atentamente las sugerencias y tomar nota. No está permitido comentar las sugerencias. No se permite criticarlas ni tampoco hacer comentarios como **“Es una buena idea”**.
- Agradecer a los participante sus sugerencias después de darlas: **“Gracias por tus sugerencias”**.
- De esa manera **se evita la tendencia a la justificación a la defensiva o la confrontación** por parte del paciente protagonista.
- Al acabar todos los participantes el coach pregunta al protagonista ¿para qué le ha servido esta dinámica? ¿Qué va a hacer diferente después del *feedforward*?

Coaching salud en grupo

- El formato en grupo también es muy adecuado para combinar intervenciones de **educación en hábitos de vida saludables con el coaching.**





Coaching salud en grupo

- Si se trabaja un tema de educación en salud, se expone el contenido y después se continua trabajando desde el enfoque del coaching salud:
 - *Sabiendo esto, ¿qué harías tú?*
 - *¿cómo se te ocurre que puedes llevar a la práctica estas recomendaciones?*
 - *¿Qué te lo impide en este momento?*
 - *¿Cómo puedes solventar esa barrera?*
 - *¿Qué vas a empezar a hacer diferente a partir de hoy?*



Coaching salud en grupo

- Las sesiones grupales se completan con el seguimiento individual que puede hacerse de forma presencial, telefónico o vía skype o similar:
 - *Se recupera el objetivo tratado en grupo.*
 - *Las motivaciones*
 - *Las soluciones a los obstáculos.*
 - *Nos aseguramos de que el paciente tiene un Plan de acción y realizamos seguimiento del mismo.*

Desafíos del coaching salud en grupo

- Se han identificado dos ámbitos en los que se presentan los retos o desafíos:
 - La **logística**
 - Habilidades del coach para la **conducción** de la dinámica de grupo





Desafíos Con la Logística

- **Dificultad** para reclutar a los miembros y para cuadrar su disponibilidad.
- **Solución:** realizar grupos abiertos en los que se pueden incorporar pacientes siempre que lo deseen.
- **Punto débil:** el nuevo participante MENOR sentimiento de cohesión que el resto y puede distorsionar el clima.
- **Solución:** múltiples grupos cerrados que vayan empezando cada cierto tiempo y en los que se puedan apuntar los pacientes.

Desafíos De La Conducción De Grupos

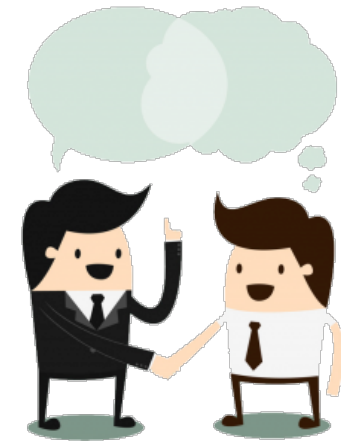
- Habitual en grupos, personas más tímidas y otras más habladoras.
- Los coaches bien capacitados pueden administrar esta mezcla, haciendo participar a los clientes más tranquilos y reorientando a los más habladores.



- **Solución:** formación y entrenamiento

Desafíos De La Conducción De Grupos

- Además de dominar las habilidades comunicativas del coach en salud *one to one*:
 - Rapport
 - Escucha activa
 - Preguntas
 - Empatía
 - Feedback
- Se requiere formación **específica** en conducción de grupos:
 - Saber conducir las intervenciones correctamente,
 - mantener el nivel de energía óptimo,
 - lograr la participación de todos,
 - gestionar bien el tiempo.





Desafíos para el coach en la gestión de grupos

- **Atención al estilo de comunicación verbal**
 - Lenguaje no médico (lenguaje del paciente)
 - Ralentización (Hablar a un ritmo moderado)
 - Repetir los puntos clave.
 - Participación del paciente (Animar para hacer preguntas y ser proactivos en su cuidado de la salud)...
 - Incorporar el uso de metáforas.



Desafíos Para El Coach En La Gestión De Grupos

Mejora de la Comunicación NO VERBAL

RESEARCH PAPER

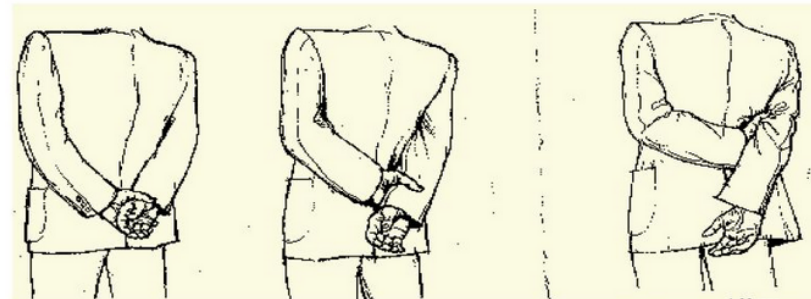
Exploring dietitians' verbal and nonverbal
communication skills for effective dietitian-patient
communication

R. P. Cant & R. A. Aroni

Monash Institute of Health Services Research, Monash University, Clayton, Victoria, Australia

Estar atentos a la postura que tengo
conduciendo el grupo:

- La postura de la imagen indica
AUTORIDAD/DESCONFIANZA/
DISTANCIAMIENTO



 SAGE reference

The SAGE Handbook of
Nonverbal Communication

Nonverbal Behavior in Intimate
Interactions and Intimate Relationships

Desafíos Para El Coach En La Gestión De Grupos

Detalles de COMUNICACIÓN NO VERBAL:

- CONVICCIÓN (Mirar a todos mínimo una vez)
- HUMILDAD (Abrir brazos y bajar mentón)



Desafíos Para El Coach En La Gestión De Grupos

Prestar atención a detalles de la Comunicación No verbal

- OCULTAR INFO (Esconder dedo pulgar)



- FINGIR SENTIMIENTO (Mano dcha. en corazón)



- MOTIVACIÓN (Expresar con mano izq.)



Desafíos Para El Coach En La Gestión De Grupos

- PREPOTENCIA/ ARROGANCIA
(Índice y palma hacia arriba)



- COHERENCIA EN EL DISCURSO/
BUENA EXPOSICIÓN (Enumerar
de Izq. a Dcha. del oyente)





Desafíos Para El Coach En La Gestión De Grupos

Palma Lateral

- PERSUASIÓN (Similar a un apretón invisible)
- Dedos separados (comunica flexibilidad y disposición al trabajo en equipo)



GRACIAS