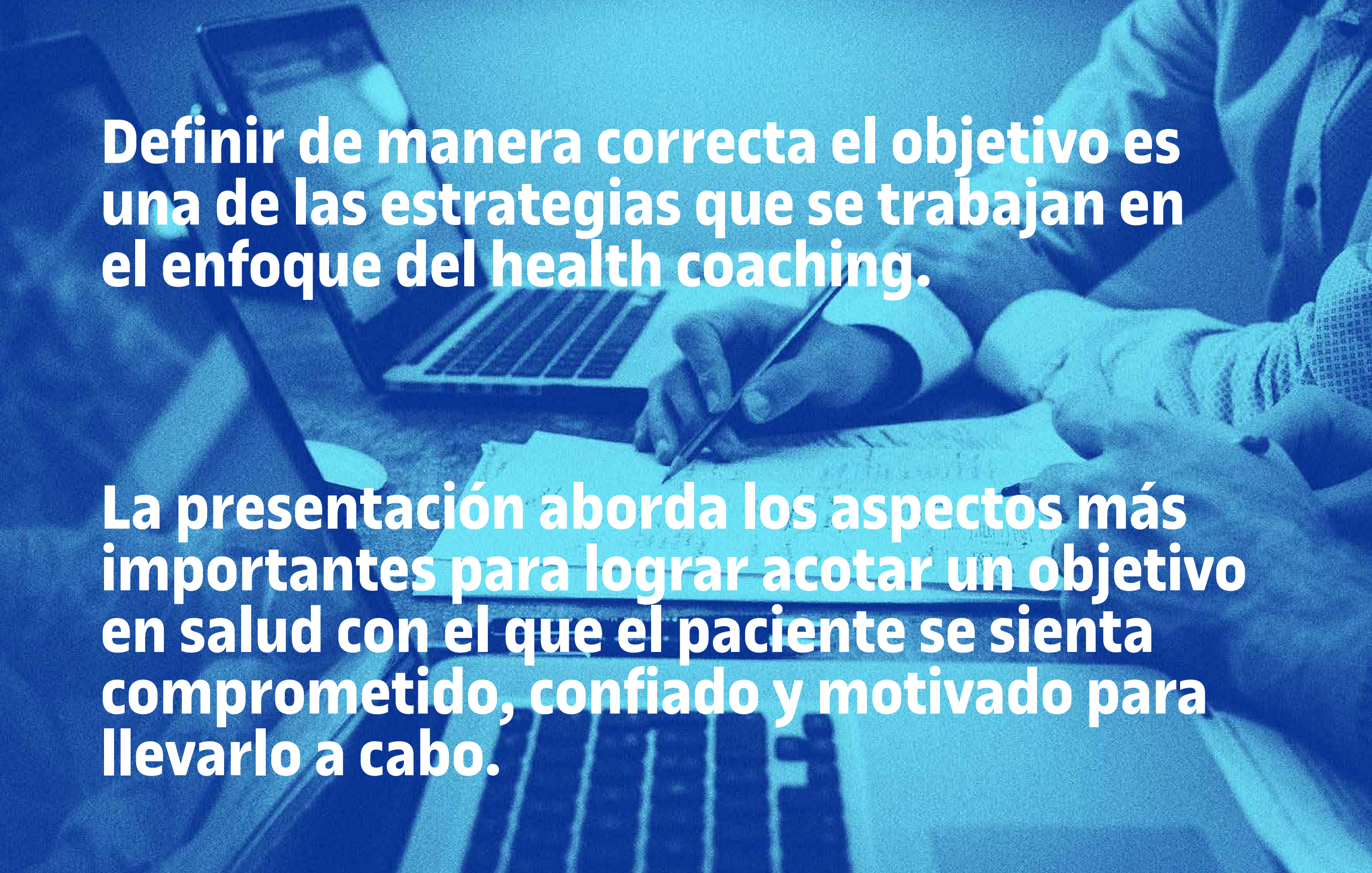


Metodología y proceso del *Health Coaching*

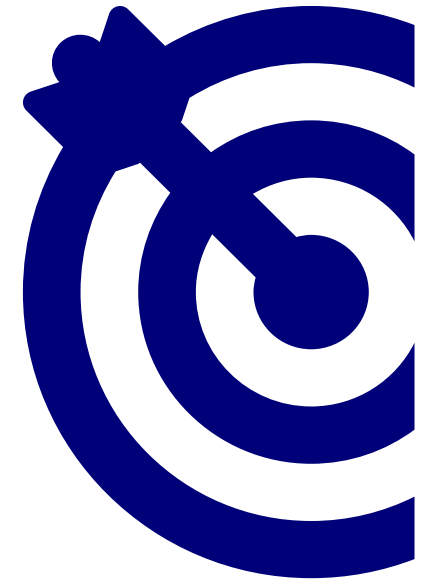


Definir de manera correcta el objetivo es una de las estrategias que se trabajan en el enfoque del health coaching.

La presentación aborda los aspectos más importantes para lograr acotar un objetivo en salud con el que el paciente se sienta comprometido, confiado y motivado para llevarlo a cabo.

***Goal* - OBJETIVO**

Centramos a la persona en aquello que quiere conseguir. La guiamos hacia la solución, no hacia el problema. La llevamos hacia el futuro.



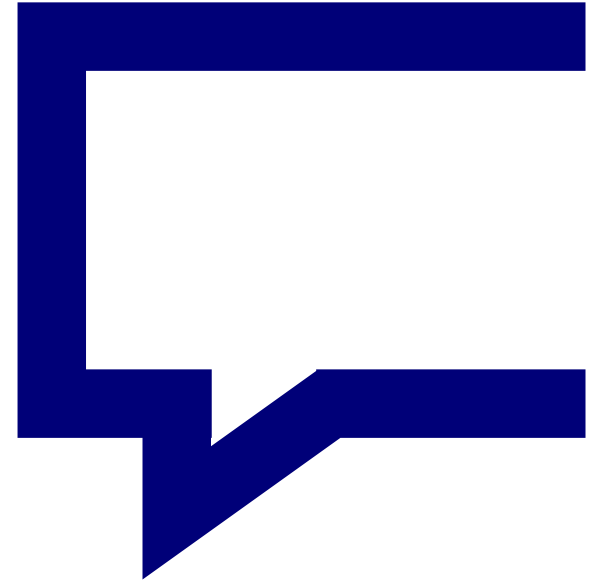
Conseguimos despertar el entusiasmo y la motivación.

Establecemos una meta clara y basándonos en ella trazamos un plan.

Preguntas abiertas

¿Qué quiere conseguir?
¿Qué cambio quiere hacer?
¿De qué forma se quiere ver?
Y, ¿qué más...?

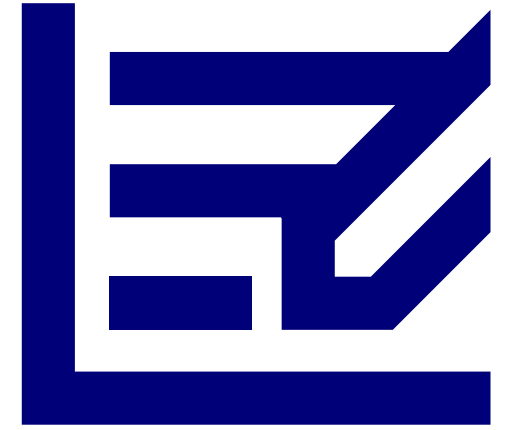
El *coachee* define el objetivo.



**Respetar
los silencios**

Descomposició del objetivo

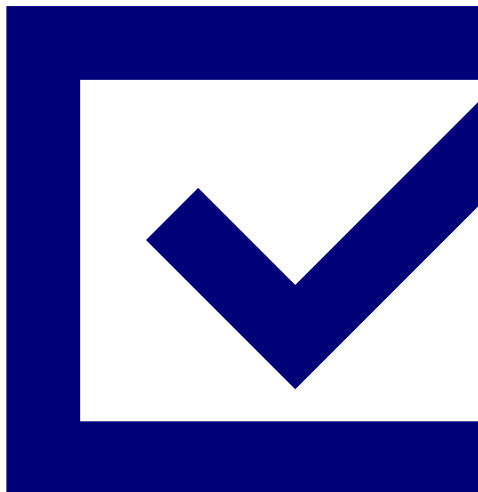
Dividir el objetivo general
en pequeñas metas que
puedan ser alcanzadas.



«Muchos pasos hacen un viaje. Sin embargo, no hace falta pensar todo el tiempo en el viaje, sino que basta con concentrarse en el siguiente paso».

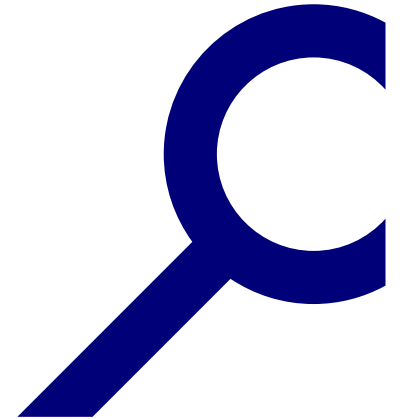
Técnica PRAMPE

(validación del OBJETIVO)



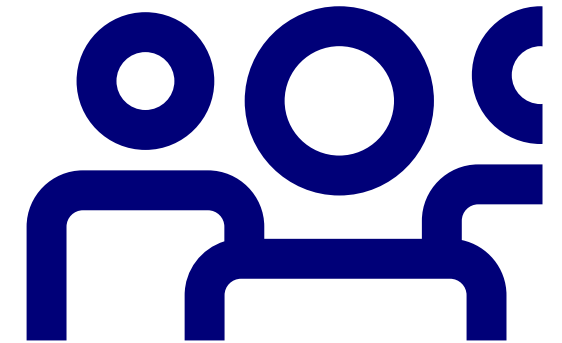
P	Positivo
R	Realista
A	Acordado
M	Medible
P	Personal
E	Específico

¿Cómo hacemos para que un objetivo sea medible?



- Quiero comer fruta > Quiero comer 3 piezas de fruta al día
- Quiero controlar el consumo de chocolate > Quiero controlar mi consumo de chocolate, con 1 onza de chocolate al día
- Quiero bajar el consumo de cigarrillos >...
- Quiero medicarme menos >...
- Quiero sentirme mejor >...

¿Cómo hacemos para que un objetivo sea personal?



- Quiero que mi hijo coma bien > Quiero hacer todo lo posible para que mi hijo coma bien
- Quiero que me vean guapa >...
- Quiero que no haya hambre en el mundo >...
- Quiero que mi marido me cuide >...

OBJETIVO

¿Cómo ha de ser?

PRAMPE

NO PRAMPE

Positivo

«Quiero estar en mi peso»

«No quiero estar gorda»

Realista

«Perder 4 kilos en un mes»

«Perder 20 kilos en un mes»

Acordado

«Quiero reducir el tabaco
a 10 cigarros al día»

«Tienes que dejar de fumar del todo»

Medible

«Comer 3 piezas de fruta
diarias»

Empezar a tener un estilo de vida sano»
¿Para ti, qué es un estilo de vida sano?

Personal

«Verme guapa»

«Que los demás me vean guapa»

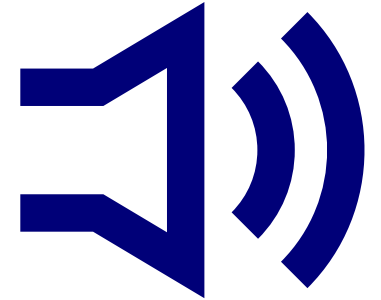
Específicos

«Salir a correr 2 días
a la semana»

«Salir a correr»

¿Para qué?

- Trabaja la percepción de que el objetivo es realmente importante para el paciente.
- No pasar por alto este tema y destinar tiempo a trabajar el objetivo.
- ¿Qué beneficios obtendrá con su objetivo?
- ¿Qué importancia tiene ese objetivo para las diferentes áreas de su vida?



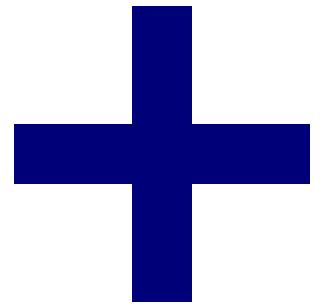
Los beneficios de mi objetivo

Escribir en una tarjeta el objetivo que quiero conseguir y el «para qué».

Tenerla siempre presente en un lugar visible.

Leerla cada mañana o cuando tenga algún momento.

¡Me ayuda a conectar con mi motivación!



**Del 0
al 10**

**¿Qué nivel de IMPORTANCIA
tiene para ti conseguir
este objetivo?**

**¿Qué nivel de CONFIANZA
tienes en conseguir tu objetivo?**

**¿Qué tendría que pasar
para que tu confianza
aumentara de un 2 a un 4?**
