

# EJERCICIOS PRÁCTICOS DE COACHING



CLARA FUERTES

CAT000866

# ÍNDICE DE EJERCICIOS



DEFINE TU OBJETIVO Y TUS  
PARAQUÉS

DEFINE TU COMPROMISO DE  
ACTIVIDAD FÍSICA

“LO ESTOY HACIENDO BIEN”

“LA BALANZA”

RAZONES SABOTEADORAS

“EL MONSTRUO DE LA GULA

PENSAMIENTOS SABOTEADORES



# ÍNDICE DE EJERCICIOS

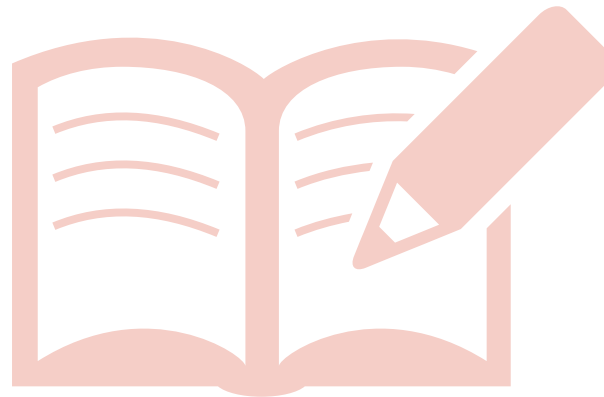


“LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN”

CAMBIOS DE CONDUCTA

DEFINE TUS VALORES

CAMINO AL ÉXITO





# DEFINE TU OBJETIVO

## FORMULADO EN POSITIVO



DEBE MENCIONAR LO QUE  
QUIERES ALCANZAR, NO  
LO QUE NO QUIERES  
ALCANZAR

## MEDIBLE



QUE SE PUEDA MEDIR  
¿CÓMO SABRÁS QUE VAS  
POR EL BUEN CAMINO?



MI OBJETIVO PRINCIPAL ES:

MIS OBJETIVOS SECUNDARIOS SON:

## REALISTA

SI UNA META NO ES  
REALISTA, NO EXISTE  
NINGUNA ESPERANZA, PERO  
SI NO ES DESAFIANTE, NO  
HAY MOTIVACIÓN



## ESPECÍFICO Y DETALLADO

EL MODO MÁS EFICAZ DE  
CONSEGUIR GRANDES METAS  
CONSISTE EN  
DESCOMPONERLAS EN  
PASOS SENCILLOS Y  
MANEJABLES





# DEFINE TUS PARAQUÉS

ANOTA PARA QUÉ QUIERES CONSEGUIR TUS OBJETIVOS  
NO POR QUÉ, SI NO, PARA QUÉ, ESCRITO EN POSITIVO  
SIEMPRE

QUIERO ALCANZAR MI OBJETIVO PARA:



# PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA



¿QUÉ ESTAS HACIENDO AHORA?

AHORA DE ACTIVIDAD FÍSICA ESTOY HACIENDO:

AHORA DE PASOS MEDIOS ESTOY HACIENDO:



¿QUÉ TE PROPONES HACER?

A PARTIR DE AHORA DE ACTIVIDAD FÍSICA ME COMPROMETO A:

A PARTIR DE AHORA ME COMPROMETO A HACER: PASOS  
DIARIOS

Te aconsejo un mínimo de 2 días de actividad física programada, deseable 3 días

Te aconsejo un mínimo de 8mil pasos diarios y recomendable unos 10mil



# LA BALANZA

Hacer un cambio en tu alimentación implica hacer concesiones, dejar de comer o hacer cosas que te agradan o a las que estás acostumbrada, y esto te puede hacer dudas acerca de si cambiar o no cambiar, y ni siquiera intentarlo.

Explorar estas ventajas te puede ayudar a tener mayor claridad en tu decisión.

**Rellena el siguiente el siguiente cuadro reflexionando:**

	NO CAMBIAR NADA	HACER CAMBIOS
QUÉ TIENE DE BUENO		
QUÉ TIENE DE MALO		



# PENSAMIENTOS SABOTEADORES

Anota la lista de razones saboteadoras que te has dicho últimamente y que te han alejado de tu objetivo:  
*Normalmente empiezan con un “esque...”*



Recuerda qué para vencer las excusas tienes que tener el control de la situación.

Tienes que tener claro que eres la única responsable de tus acciones y tus decisiones. Recupera la visión protagonista de ti misma. Cuando lo haces, aunque no estés cambiando la conducta que te gustaría, te estás convirtiendo en una persona más fuerte. Y cada vez estas más cerca.

- No tengo tiempo
- Yo no me encargo de cocinar
- Tengo mucha vida social
- Como en el trabajo
- Tengo que cocinar para toda la familia
- Tengo mucha ansiedad
- Como muy rápido
- Voy a comer a casa de un familiar y no quiero que me cocine distinto
- No tengo fuerza de voluntad
- Tengo mucho trabajo
- Tengo niños pequeños a los que debo atender
- Nadie me ayuda
- Llego muy tarde a casa
- Me tengo que llevar el túper
- No tengo tiempo
- Tengo que comprar bollería para el resto de la familia
- Otros:





# EL MONSTRUO DE LA GULA

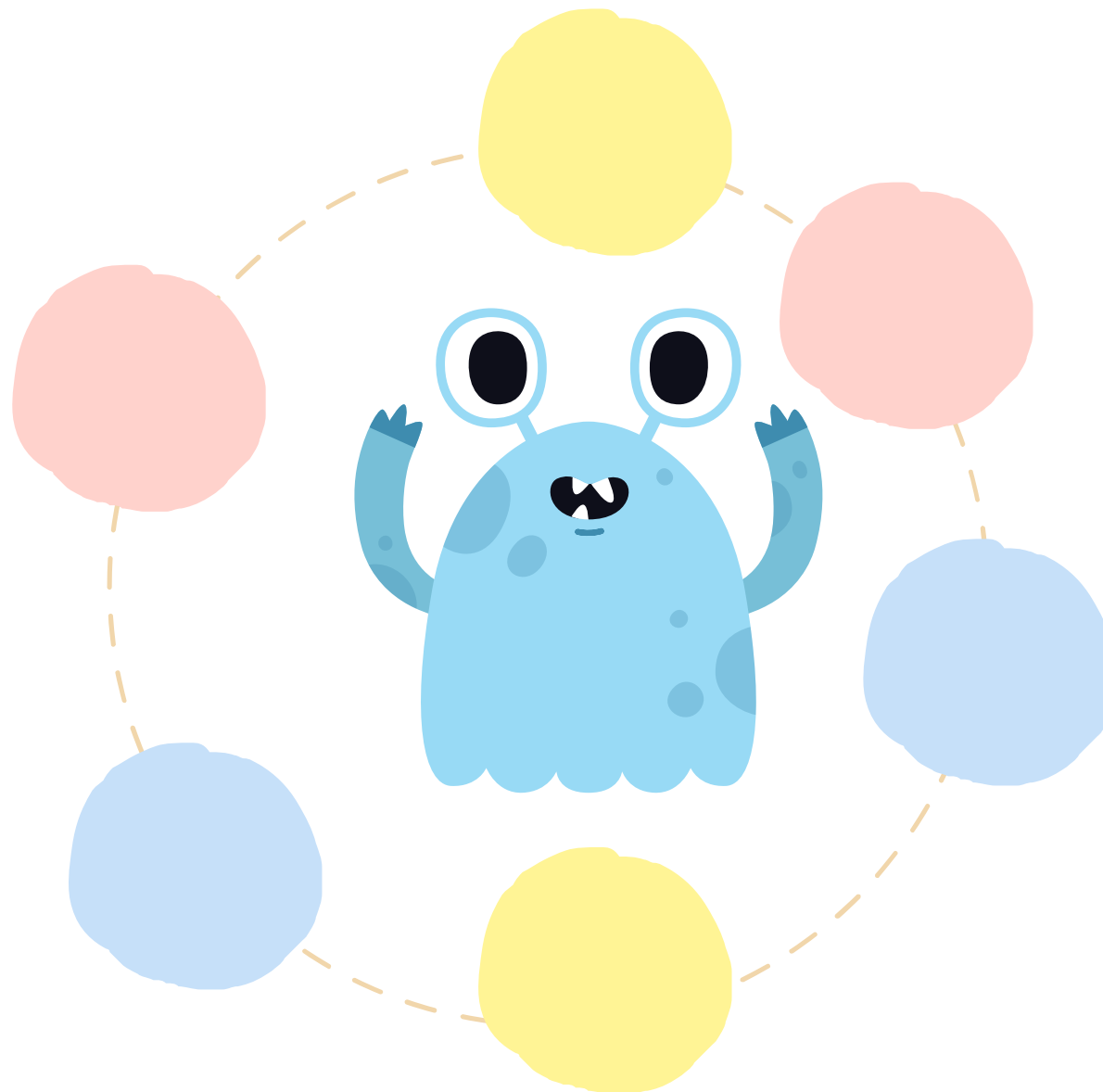


Este Monstruo representa la compulsión por comer cosas que no “deberías”.

**¿Qué cosas hacen que el Monstruo se haga GRANDE?**

Escribelas a su alrededor

**¿Cuándo aparece? ¿Qué lo alimenta?**



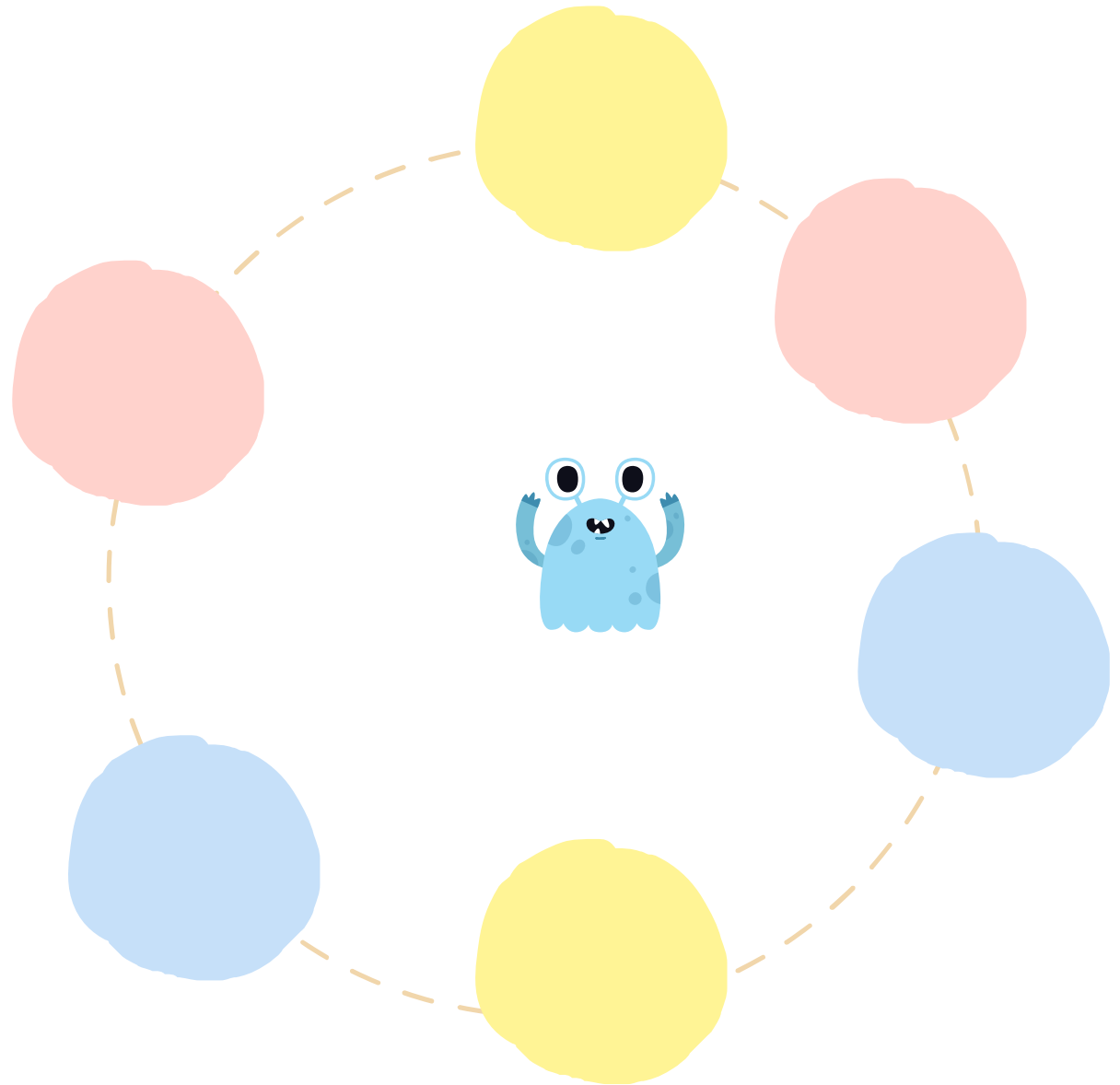
# EL MONSTRUO DE LA GULA



**¿Qué cosas hacen que el Monstruo se haga pequeño?**

Escribelas a su alrededor

**¿Cuándo NO aparece? ¿Cómo consigues combatirlo?**



# CREENCIAS LIMITANTES

Identifica los pensamientos sabotadores que te dan permiso para comer aquello que no “deberías” y que te alejan de tu objetivo



**¿Cuándo aparece?**

**¿Qué pasa a continuación?**

**¿Cómo puedes cuestionar el pensamiento para que no tenga tanta fuerza?**

**¿Qué haré cuando aparezca este pensamiento?**

- Seguir la dieta es demasiado duro
- Me da igual todo
- No pasa nada si como esto
- No es justo que no pueda comer eso
- No voy a dejar que nadie me diga lo que puedo comer
- Yo me lo merezco
- Solo un poco
- No me puedo resistir
- Tengo hambre de verdad
- No tengo fuerza de voluntad
- No creo que engorde tanto
- Después lo compenso y listo
- Si no lo como se tirará y es una pena
- Todos los demás se lo están comiendo
- Es un día especial
- Es mi capricho
- Mañana empiezo a comer bien otra vez
- Como ya me he saltado el plan, que más da ya
- Otros:



# LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



Puntúa estos aspectos del 1 al 10 (0 si no tienes nada controlado este aspecto, 10 si lo tienes totalmente controlado).

*Área*

*Puntuación del 0 al 10*

*Planificación*

*Entorno*

*Confianza en ti*

*Imagen personal*

*Comer entre horas*

# LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



Puntúa estos aspectos del 1 al 10 (0 si no tienes nada controlado este aspecto, 10 si lo tienes totalmente controlado).

Área	Puntuación del 0 al 10
<i>Comer entre horas</i>	
<i>Motivación por el objetivo</i>	
<i>Comida emocional</i>	
<i>Raciones</i>	
<i>Ejercicio físico</i>	
<i>Pauta nutricional</i>	

# LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



**Reflexiona acerca de estas preguntas**

---

*De las áreas en las que te has puntuado más bajo, por cuál crees que es más importante empezar a trabajar para conseguir tu objetivo?*

---

*¿Qué es lo que te ha hecho puntuarte con un X ?*

---

*¿Qué sería un 0 para ti? ¿Y un 10 ?*

---

*¿Qué harías para subir 1 punto respecto a la puntuación actual?*

---

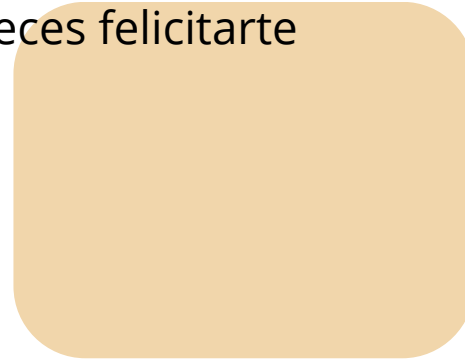
# RECONOZCO MIS LOGROS

Reconocer los logros refuerza la confianza con uno mismo.

Felicítate por cada cosa que consigues, por cada paso que avanzas

¿Qué cosas positivas has hecho esta semana por tu alimentación?

Escribe los comportamientos por lo que mereces felicitarte



# TUS VALORES: TU FARO Y TU GUÍA



Los valores son las normas o principios que **guían tu formade actuar, ser y pensar.**

Son aquellas cuestiones que son realmente importantes para ti, **eso que te motiva** o lo que hay detrás de muchas de tus acciones a lo largo de tu vida.

Conocerlos te hace más **poderoso**, porque te conecta con tu motivación intrínseca, ya que **conocerte significa saber qué es importante para ti.**

La vida presenta una serie interminable de decisiones, y a pesar de que hay muchos factores involucrados en la decisión final, el factor crítico para decidir pueden ser tus valores principales.

**Todas las decisiones que tomas son un reflejo de los valores que tienes.**

¿Por qué algunas cosas son inaceptables para ti y otras en cambio son un pilar que guía tu vida?

Además, **si conoces tus valores y los respetas**, si los vives en tu día a día, conseguirás tener una vida más coherente, con más sentido y **podrás**, por tanto **ser más feliz.**





# LISTA DE VALORES

ABUNDANCIA  
ACEPTACIÓN  
AGRADECIMIENTO  
ALEGRÍA  
AMABILIDAD  
AMBICIÓN  
AMISTAD  
AMOR  
APRENDIZAJE  
ARMONÍA  
ARRIESGAR  
AUTOCONTROL  
AUTOESTIMA  
AUTORRESPECTO  
AUTOCONOCIMIENTO  
AVENTURA  
AYUDA  
BELLEZA

BIENESTAR  
CALMA  
COMODIDAD  
COMPARTIR  
COMPROMISO  
CONEXIÓN  
CONFIANZA  
CONFORMIDAD  
CONGRUENCIA  
CONOCIMIENTO  
CONTROL  
CONSTANCIA  
COOPERACIÓN  
CORAJE  
CRECIMIENTO  
CURIOSIDAD  
DESAFÍO  
DESARROLLO PERSONAL

DESCANSO  
DETERMINACIÓN  
DISCIPLINA  
DISCRECIÓN  
DIVERSIÓN  
EDUCACIÓN  
ELEGANCIA  
EMPATÍA  
EQUILIBRIO  
ESPERANZA  
ESPIRITUALIDAD  
ESPONTANEIDAD  
ESTABILIDAD  
EVOLUCIÓN  
EXCELENCIA  
ÉXITO  
FAMA  
FAMILIA

FE  
FELICIDAD  
FIDELIDAD  
FLEXIBILIDAD  
FUERZA  
GENEROSIDAD  
GRATITUD  
HONESTIDAD  
HONOR  
HUMILDAD  
HUMOR  
INDEPENDENCIA  
INFLUENCIA  
INTELIGENCIA  
INTEGRIDAD  
INTUICIÓN  
JUSTICIA  
LEALTAD



# LISTA DE VALORES

LIBERTAD  
LIDERAZGO  
MADUREZ  
MOTIVACIÓN  
MODESTIA  
NATURALEZA  
OPTIMISMO  
OPORTUNIDAD  
ORGULLO  
ORDEN  
ORGANIZACIÓN  
ORIGINALIDAD  
PACIENCIA  
PASIÓN  
PAZ  
PAZ INTERIOR  
PERDÓN  
PERFECCIÓN

PERSEVERANCIA  
PERTENENCIA  
PLACER  
PLANIFICACIÓN  
PODER  
POPULARIDAD  
PRESTIGIO  
PRIVACIDAD  
PRUDENCIA  
PUREZA  
RACIONALIDAD  
RAZÓN  
RECONOCIMIENTO  
RESPECTO  
RIQUEZA  
RESPONSABILIDAD  
SABIDURÍA  
SACRIFICIO

SALUD  
SEGURIDAD  
SENCILLEZ  
SERENIDAD  
SILENCIO  
SOCIABILIDAD  
SOLIDARIDAD  
SUPERACIÓN  
TERNURA  
TOLERANCIA  
TRABAJO  
TRADICIÓN  
TRANQUILIDAD  
VALENTÍA  
VERDAD  
VITALIDAD

# ¿CÓMO DESCUBRO MIS VALORES?



## **Preguntas que puedes hacerte:**

- ¿Cuando me he sentido bien conmigo misma, que estaba haciendo o que estaba pasando, con quien estaba, donde?
- ¿Qué me mueve a tener un círculo de amigos? Que valores deben tener?
- ¿Qué me lleva a dedicarme a mi trabajo?
- ¿Queéme impulsa a estar con mi pareja?
- ¿Cómo es X persona/s a la que admiro?¿Qué admiro de ella? ¿Qué valores encarna esta persona/s?
- ¿Qué es aquello que puedo estar haciendo horas (tus hobbies)?

# DESCÚBRELOS



## 1. **Escoge 10 valores**

2. De estos elige los **5 más importantes**, y ordénalos por orden de importancia
3. Cuando hayas identificado los 5 valores, **pregúntate de que forma están presentes en tu vida**. En qué momentos de tu día están presentes? Describe 2 o 3 comportamientos para cada valor que demuestren que están realmente rigiendo tu vida
4. Luego **pregúntate si estos valores quieres que sigan presentes en tu vida** o decides cambiarlos. Si decides cambiarlos escoge 5 valores que quieres que rijan tu vida a partir de ahora y anótalos
5. Si has incluido algún valor que quieres que rija a partir de ahora tu vida, ¿Cómo vas a concretar estos valores en tus comportamientos? ¿Qué acciones concretas deberían suceder para que pudieras sentir ese valor en tu vida diaria?

Ejemplo, si eliges autorrealización: leer 3 páginas de un libro cada día, elaborar un curso...

# ALIMENTACIÓN Y VALORES



Debemos cambiar para que nuestra alimentación sea coherente con nuestros valores.

- Reflexiona acerca de cómo estos valores te pueden orientar para hacer cambios duraderos en tu alimentación
- ¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?
- ¿Qué cambios puedes hacer para que tus valores sean coherentes con tu forma de alimentarte?



# CHECK LIST - CAMINO AL ÉXITO

NO HAY NADA MÁS IMPORTANTE PARA EL ÉXITO QUE LA IMAGEN QUE TIENES  
DE TI MISMA

- ☐ Quiero cambiar
- ☐ Entiendo por qué hago lo que hago y los beneficios que me aporta
- ☐ Quiero salir de mi zona de confort
- ☐ Tomo responsabilidad de lo que hago y lo que dejo de hacer
- ☐ Dejo el modo víctima. Tomo las riendas de mi vida y de mis elecciones
- ☐ Hago lo posible por conocerme. Sé cuales son mis valores e intento actuar en base a ellos
- ☐ Mi diálogo interno está lleno de mensajes positivos hacia mí misma

