



Postítulo NEUROCIENCIA PARA COACHES



Lic. Patricia Colina



Lic. Pablo Lema



Introducción al MODELO

NEUROGROWTH

GOAL REALITY OPTIONS

Optimizar Decisiones y Escenarios

01

Diseño
Creativo de
Alternativas

02

Identificación
de
Obstáculos y
Recursos
(FODA +
CAME)

03

Toma de
Decisiones
Conscientes
(Sistema 2)

04

Estimulación
de la
Intuición, la
creatividad y
la
Imaginación

Modelo **NEUROGROWTH**

O4 – Estimulación de la creatividad

Uno de nuestros objetivos como coach es **facilitar un contexto y un entorno agradable** en donde el coachee pueda relajarse y favorecer el que piense **«fuera de su caja»**, generando así escenarios diferentes al actual que se adapten al objetivo que quiere conseguir.

“Para ello, el coachee tendrá que desarrollar un tipo de pensamiento llamado “lateral o divergente”, que nacerá de usar de forma diferente las redes neuronales que utiliza habitualmente, además de las nuevas redes que se van creando por la toma de consciencia generada en cada sesión de coaching.”

Modelo *NEUROGROWTH*

O4 – Estimulación de la creatividad

El Proceso Creativo – Graham Wallas 1926

- 1. Preparación***
- 2. Incubación***
- 3. Iluminación***
- 4. Verificación***

Modelo **NEUROGROWTH**

O4 – Estimulación de la creatividad

Neurociencia de la Creatividad

- 1. La red de la atención ejecutiva**
- 2. La red de la imaginación (RND)**
- 3. La red de relevancia**

Al fomentar la creatividad y lograr que estos circuitos cerebrales operen en armonía, podemos acceder a **estados de "FLOW"**, donde nuestro cerebro se sumerge en un torrente ininterrumpido de **pensamiento creativo**.

Modelo **NEUROGROWTH**

O4 – Estimulación de la creatividad

Otro de los efectos beneficiosos de los estados de Flow es la generación de insights:

*“Un **INSIGHT** es un **proceso mental** a través del cual comprendo una idea, encuentro la solución a un problema o tengo una visión determinada que **pone luz sobre algún aspecto.**”*

(Quiebre articulado)

Modelo **NEUROGROWTH**

O4 – Estimulación de la Intuición, la creatividad y la Imaginación

Herramientas posibles:

- visualización guiada
- técnica de silla vacía
- journaling creativo

Ejemplo:

Un coachee bloqueado en un dilema puede conectar con su intuición a través de una visualización de “su yo futuro” y encontrar claridad.

Pregunta poderosa:

“Si escucharas solo a tu intuición, sin filtros racionales, ¿qué te diría que hagas ahora?”



HIGH PERFORMANCE

A grayscale background image showing a group of people in a meeting. Several individuals have their hands raised in the center, performing a high-five gesture. The people are smiling and appear to be in a collaborative, positive environment. The text 'HEALTH COACHING' is overlaid on this image.

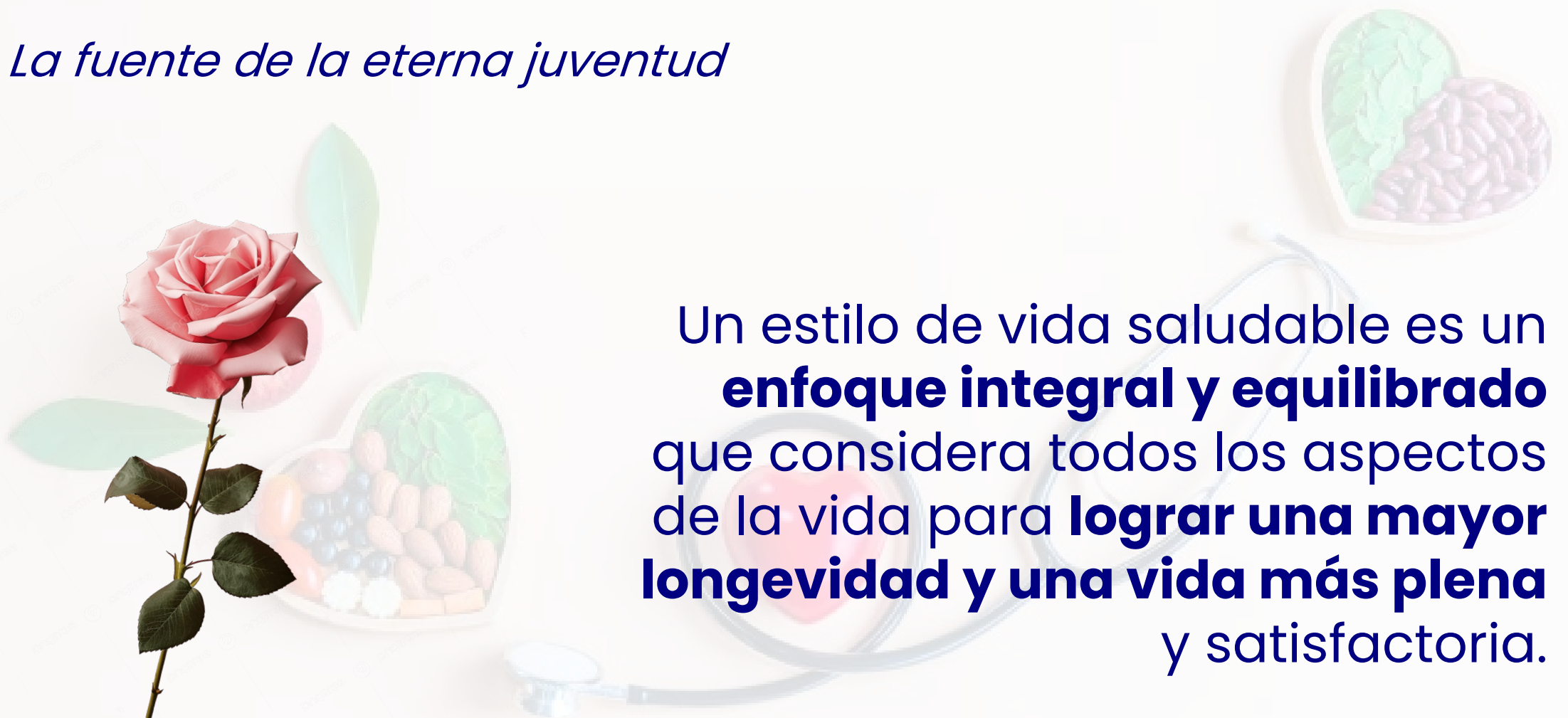
HEALTH COACHING

H1	H2	H3	H3
Actividad Física	Conectividad Social	Higiene del Sueño	Evitar Hábitos Tóxicos
H5	H6	H7	H8
Alimentación saludable	Gestión del Stress	Salud Financiera	Resiliencia

Esta etapa es para desarrollar pilares básicos de la vida sistémica del coachee, que operan como verticales de sostén, de una vida saludable y con resultados sustentables.

Estilo de vida saludable

La fuente de la eterna juventud



Un estilo de vida saludable es un **enfoque integral y equilibrado** que considera todos los aspectos de la vida para **lograr una mayor longevidad y una vida más plena y satisfactoria.**

DEFINICION

Estilo de vida saludable

Un estilo de vida saludable se refiere a un **conjunto de hábitos y comportamientos** cotidianos que promueven el bienestar físico, mental y emocional.

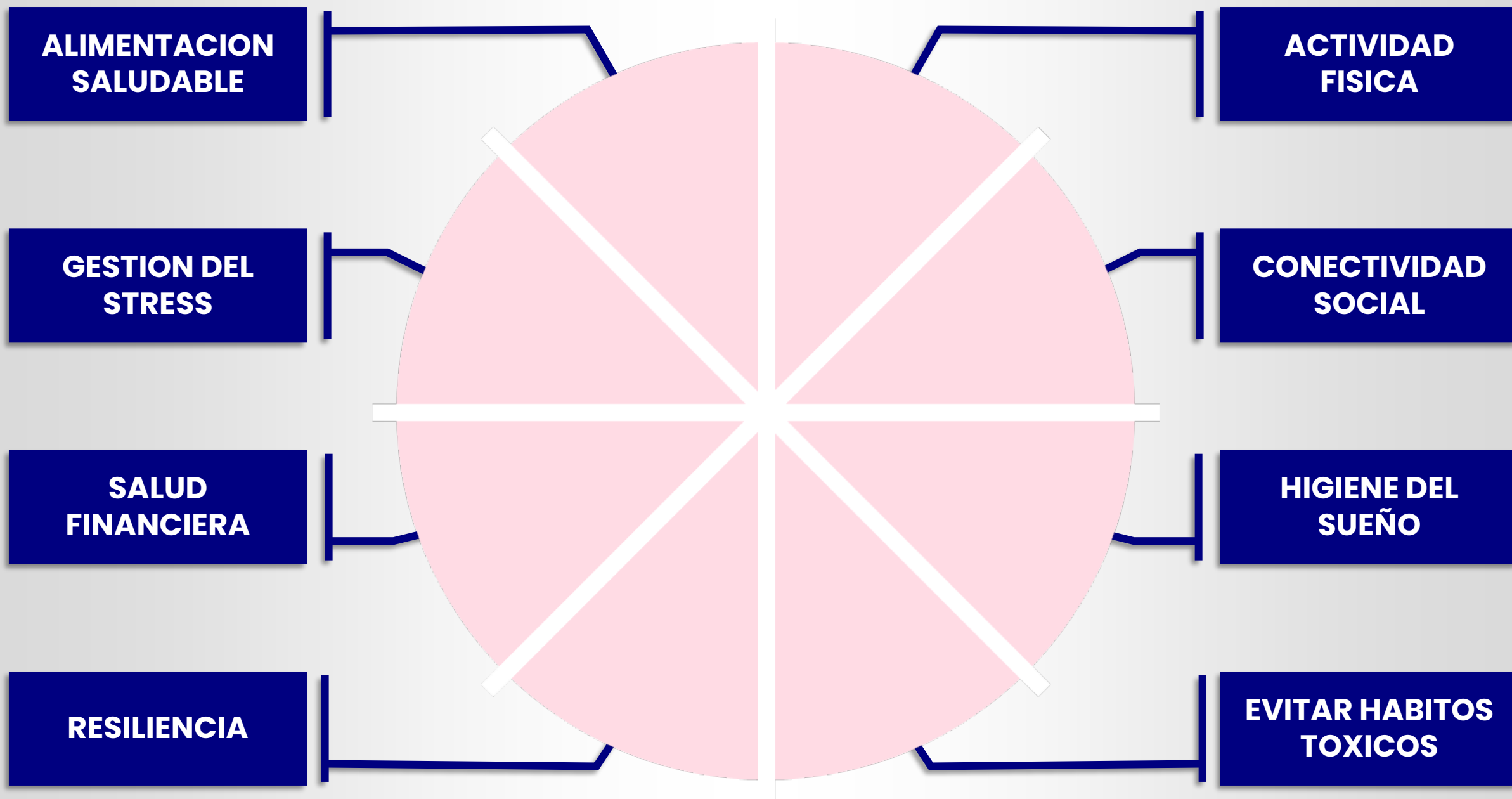
Este “*estilo de vida*” incluye la adopción de **prácticas que optimizan la salud**, previenen enfermedades y mejoran la calidad de vida.

FUNDAMENTO NEUROCIENTÍFICO

Estilo de vida saludable

Para entender la importancia de un estilo de vida saludable, es fundamental explorar el impacto que tiene a nivel celular, particularmente en los telómeros.

Los telómeros son las regiones terminales de los cromosomas que protegen nuestro ADN durante la replicación celular. Con el tiempo, y debido a factores de estilo de vida poco saludables, los telómeros se acortan, lo cual está asociado con el envejecimiento celular y diversas enfermedades.



Pilar Alimentación Saludable

Algunas preguntas orientativas

1. ¿Cómo describirías tus hábitos alimenticios en términos de variedad y equilibrio?
2. ¿Cuánta atención prestás a la calidad de los alimentos que consumes a diario?
3. ¿Te sientes satisfecho/a con la cantidad de frutas y verduras que consumes regularmente?
4. ¿Cuánto te afecta emocionalmente tu relación con la comida?
5. ¿Qué tan consciente eres de las necesidades nutricionales de tu cuerpo?



Pilar Actividad Física

Algunas preguntas orientativas

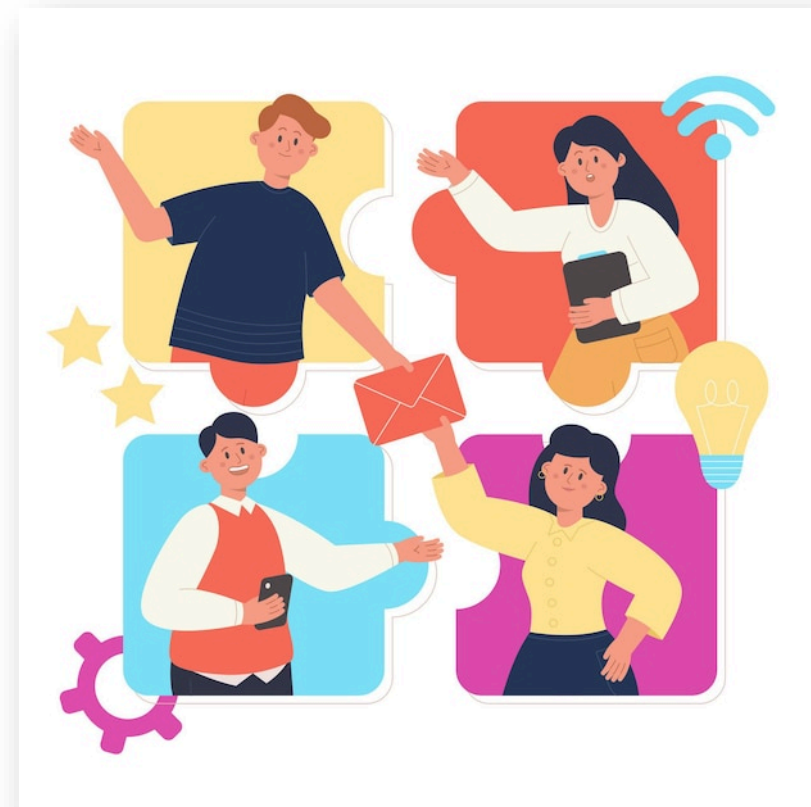
1. ¿Cuánta actividad física realizas semanalmente y cómo te hace sentir?
2. ¿Te sientes motivado/a para mantener una rutina de ejercicio regular?
3. ¿Qué barreras enfrentas para incorporar más actividad física en tu vida diaria?
4. ¿Disfrutas de la actividad física que realizas o la percibes como una obligación?
5. ¿Cómo influye tu estado físico en tu estado emocional y mental?



Pilar Vínculos Sociales Sanos

Algunas preguntas orientativas

1. ¿Con qué frecuencia te relacionas con amigos y familiares de manera significativa?
2. ¿Te sientes apoyado/a y comprendido/a en tus relaciones sociales más cercanas?
3. ¿Cuánto tiempo dedicas a cultivar tus relaciones personales?
4. ¿Experimentas satisfacción en tus interacciones sociales?
5. ¿Cómo afectan tus relaciones sociales a tu bienestar emocional?



Pilar Higiene del Sueño

Algunas preguntas orientativas

1. ¿Cuántas horas de sueño obtienes regularmente por noche?
2. ¿Cómo calificarías la calidad de tu sueño?
3. ¿Sigues una rutina de sueño consistente?
4. ¿Qué factores afectan negativamente tu calidad de sueño?
5. ¿Qué impacto tiene el sueño en tu energía y estado de ánimo diario?



Pilar Gestión del Estrés

Algunas preguntas orientativas

1. ¿Qué situaciones o circunstancias suelen causarte más estrés?
2. ¿Cómo reaccionas ante el estrés? ¿Tienes estrategias para manejarlo?
3. ¿Qué actividades o prácticas te ayudan a sentirte más calmado/a y relajado/a?
4. ¿Qué cambios podrías hacer en tu vida para reducir el estrés?
5. ¿Cómo afecta el estrés a tu bienestar físico, emocional y mental?



Pilar Evitar Hábitos Tóxicos

Algunas preguntas orientativas

1. ¿Qué hábitos tóxicos identificas en tu vida y cómo afectan tu bienestar?
2. ¿Qué desafíos enfrentas al intentar cambiar hábitos perjudiciales?
3. ¿Qué estrategias has utilizado para superar hábitos poco saludables en el pasado?
4. ¿Qué papel juegan tus relaciones y entorno en la formación de tus hábitos?
5. ¿Cómo te sientes respecto a tu capacidad para liberarte de hábitos tóxicos?



Pilar Salud Financiera

Algunas preguntas orientativas

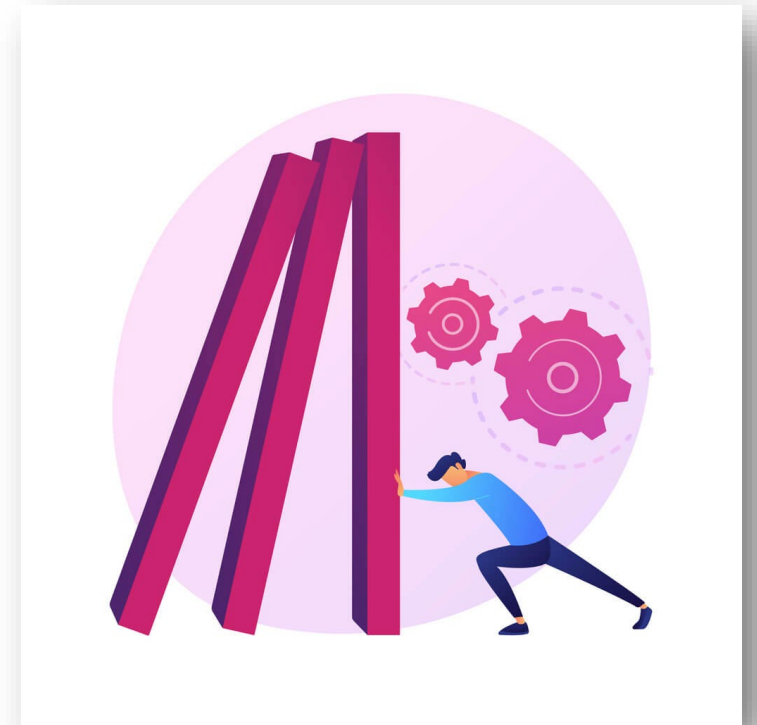
1. ¿Cómo describirías tu nivel actual de control sobre tus finanzas personales?
2. ¿Qué tan consciente eres de la diferencia entre deuda “buena” y deuda “mala”?
3. ¿Tienes un fondo de emergencia y cómo te sientes al respecto?
4. ¿Qué estrategias utilizas para mantener tus gastos dentro de un nivel sostenible?
5. ¿Cuál es tu nivel de confianza en tu capacidad para ahorrar y hacer crecer tu capital con el tiempo?



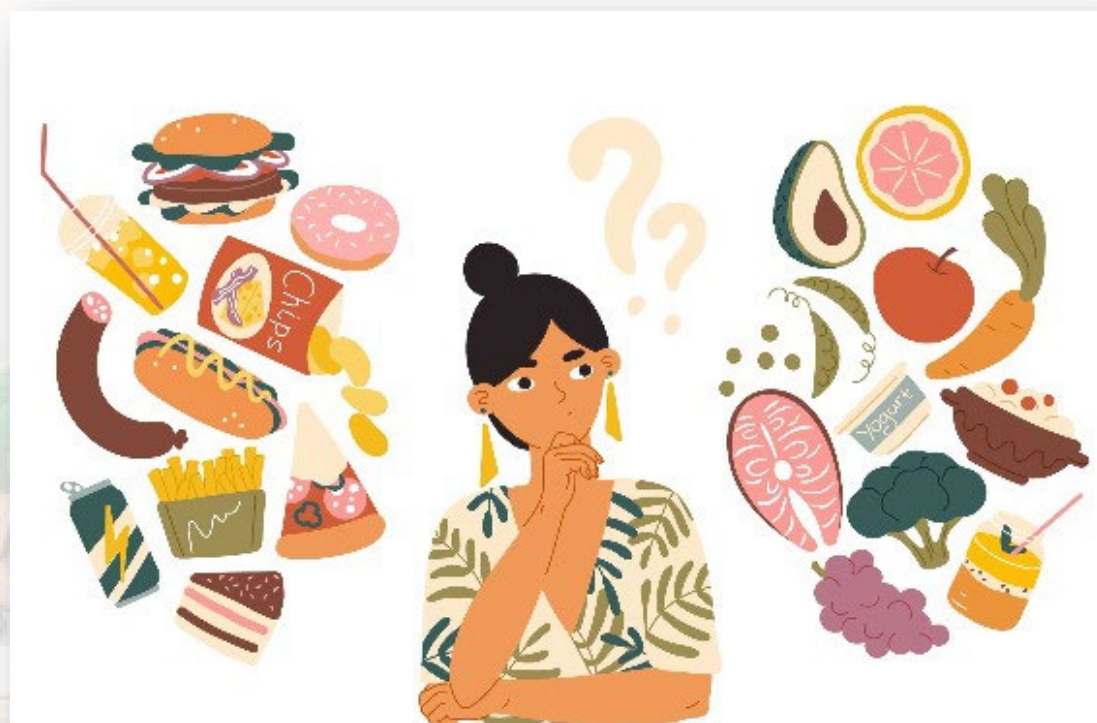
Pilar Salud Resiliencia

Algunas preguntas orientativas

1. ¿Cómo manejas y te recuperas de situaciones difíciles o inesperadas?
2. ¿Qué factores internos (como pensamientos y emociones) te ayudan a ser resiliente?
3. ¿Qué papel juegan tus relaciones sociales y tu entorno en tu capacidad para adaptarte a la adversidad?
4. ¿Puedes identificar una situación pasada donde hayas demostrado resiliencia? ¿Qué aprendiste de esa experiencia?
5. ¿Qué actividades o prácticas te ayudan a mantener y fortalecer tu resiliencia diaria?



Pilar 1: Alimentación Saludable



Alimentación Saludable

Pilar #1 – Modelo ACE

- **A:** ¿Qué información necesito sobre los nutrientes esenciales y cómo afectan nuestra salud?
- **C:** Comprender que una alimentación equilibrada nos proporciona la energía y vitalidad necesarias para enfrentar el día.
- **E:** Incorporar estrategias prácticas para una dieta equilibrada, como planificar tus comidas y elegir alimentos frescos y naturales.



Pila r 2: Ac tivid a d Fís ic a



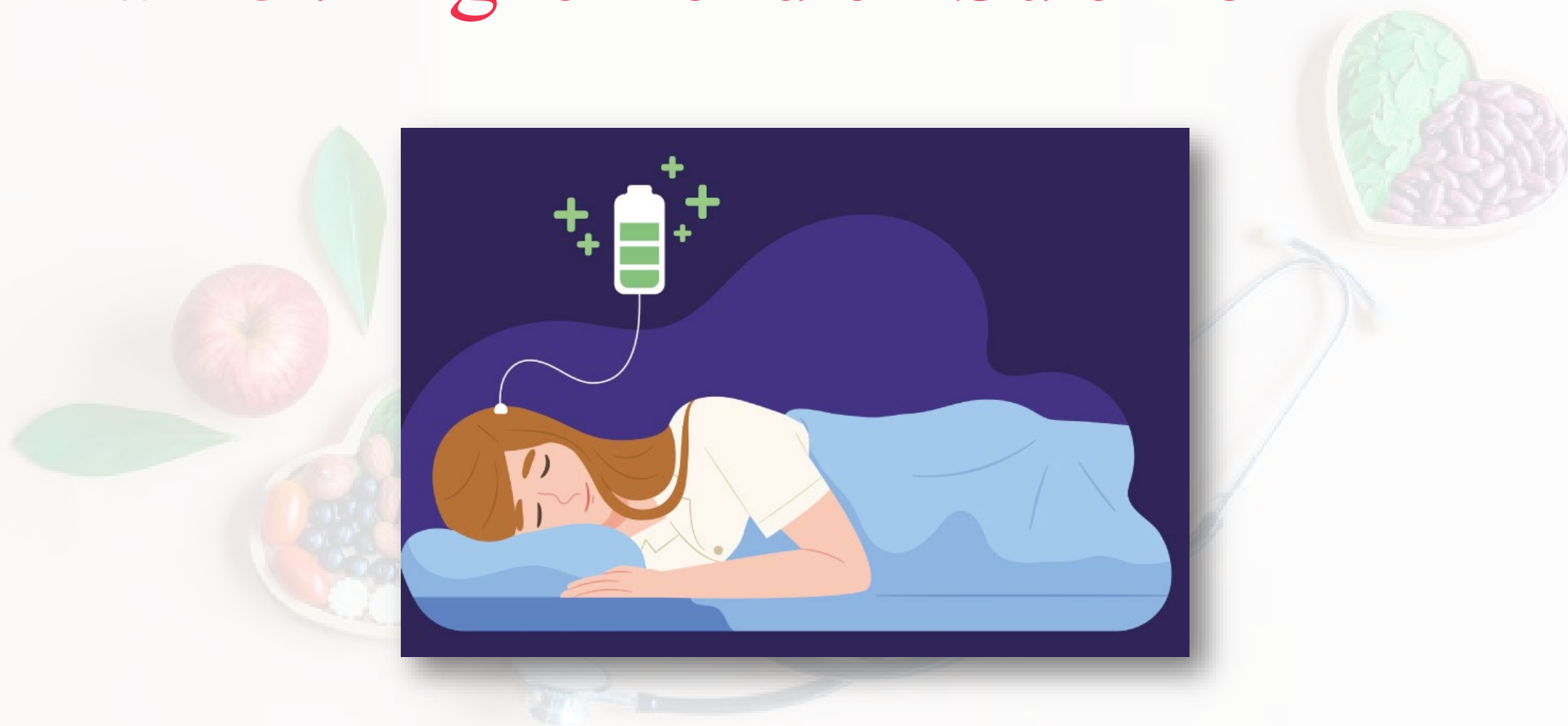
Actividad Física

Pilar #2 – Modelo ACE

- **A:** Conoce los beneficios del ejercicio regular para la mente y el cuerpo.
- **C:** Entiende que la actividad física mejora nuestra salud mental y emocional, además de fortalecer el cuerpo.
- **E:** Establece una rutina de ejercicio que se adapte a tu estilo de vida y nivel de habilidad, como caminar diariamente o practicar un deporte que disfrutes.



Pilar 3: Higiene del Sueño



Higiene del Sueño

Pilar #3 – Modelo ACE

- **A:** Conoce los ciclos del sueño y su impacto en la salud.
- **C:** Entiende que un buen descanso es esencial para la renovación del cuerpo y la mente.
- **E:** Establece una rutina de sueño saludable, como acostarte a la misma hora cada noche y crear un ambiente óptimo para dormir.



Pilar 4: Conectividad Social



Conectividad Social

Pilar #4 – Modelo ACE

- **A:** Aprende la importancia de las conexiones sociales en la salud mental y emocional.
- **C:** Comprende que las relaciones significativas nos brindan apoyo y un sentido profundo de pertenencia.
- **E:** Mejora la comunicación y fortalece tus relaciones personales, dedicando tiempo a tus seres queridos y ampliando tu red de apoyo social.



Pilar 5 : Evitar Hábitos Tóxicos



Evitar Hábitos Tóxicos

Pilar #5 – Modelo ACE

- **A:** Identifica hábitos perjudiciales y su impacto en la salud.
- **C:** Comprende que dejar atrás hábitos tóxicos es un acto de amor propio y bienestar.
- **E:** Aplica estrategias para reducir o eliminar el consumo de sustancias nocivas, como buscar apoyo profesional o reemplazar hábitos negativos con positivos.



Pila r 6 : Gestión del Estrés



Gestión del Estrés

Pilar #6 – Modelo ACE

- **A:** Aprende a identificar las fuentes de estrés y técnicas de manejo.
- **C:** Comprende que manejar el estrés es fundamental para vivir en armonía y equilibrio.
- **E:** Practica técnicas de mindfulness y relajación, crea un plan personal de manejo del estrés y mejora tu gestión del tiempo.



Pila r 7: Sa lu d Fin a n c ie ra



Salud Financiera

Pilar #7 – Modelo ACE

- **A:** Conoce los fundamentos de la planificación financiera y el ahorro.
- **C:** Comprende que una buena salud financiera nos proporciona estabilidad y tranquilidad.
- **E:** Implementa estrategias para evitar deudas excesivas, gestionar gastos y crear un fondo de emergencia.



Pila r 8 : Re s ilie n c ia



Resiliencia

Pilar #8 – Modelo ACE

- **A:** Aprende técnicas para fortalecer la resiliencia emocional y mental.
- **C:** Comprende que la resiliencia nos permite adaptarnos y superar adversidades.
- **E:** Practica ejercicios para cultivar una actitud positiva frente a los retos y adapta estrategias para enfrentar cambios



Muchas Gracias



www.lemacolina.com



Escanéanos para conocer más
de este programa