



Coaching en salud

Geisinger

Si una persona quiere mejorar su salud intentando ser más activa, apuntando a una mejor nutrición o simplemente procurando dar pasos hacia un estilo de vida más saludable, nuestros coaches de salud pueden darle apoyo.

La orientación telefónica personalizada se adapta a las necesidades médicas únicas de cada participante para ayudar a desarrollar hábitos saludables que se transformen en cambios duraderos en el estilo de vida. Los coaches aportan un sentido de responsabilidad, promueven la responsabilidad personal y fomentan el autodescubrimiento, todo mientras celebran los hitos y éxitos a lo largo del camino.

Resumen del coaching de salud:

- **Centrado en la persona:** Las estrategias de coaching basadas en evidencia se adaptan a las necesidades específicas y las circunstancias únicas de cada participante.
- **Autoeficacia:** Los coaches utilizan técnicas para ayudar a fomentar la confianza de los participantes en cuanto a su capacidad para hacer una tarea analizando sus fortalezas, valores y suposiciones. Los coaches fomentan un plan para superar las barreras y celebran los éxitos.
- **Metas determinadas por los participantes:** En colaboración con su coach, los participantes eligen su propio plan de acción para activar el cambio de comportamiento sin importar en qué punto de su recorrido hacia la salud estén.

Temas de coaching de salud:

La orientación en salud crea una base para desarrollar hábitos saludables y sostenibles que pueden tener un impacto positivo en:

- Colesterol
- Hipertensión
- Diabetes/prediabetes
- Dejar de fumar
- Peso saludable
- Mindfulness
- Manejo del estrés
- Hábitos de sueño

¡Permítanos ayudarlo!

Inscríbase hoy y obtenga el apoyo y el aliento que necesita para establecer y alcanzar sus metas personales. [Programe una cita llamando a Geisinger Health and Wellness al 866-415-7138 \(PA Relay 711\) o enviando un correo electrónico a \[wellness@geisinger.edu\]\(mailto:wellness@geisinger.edu\).](#)

Qué esperar:

Hay una sesión de admisión de una hora. Las sesiones de seguimiento duran 30 minutos. Las sesiones suelen hacerse cada dos semanas. El coaching por teléfono está disponible sin costo alguno. Las llamadas se programan de lunes a jueves de 7 a. m. a 6:30 p. m., y los viernes de 7 a. m. a 4:30 p. m. Este programa es flexible. La frecuencia y la duración de las sesiones de coaching variarán según la persona y de acuerdo con sus necesidades.