

El ogro del pica-pica

Como habrás deducido, hace referencia a esos casos en los que el cliente está con un constante picoteo a lo largo del día, sin hambre real, o llega a casa y desde las 6 de la tarde hasta las 12 de la noche no para de ir a la nevera.

Pídele al cliente que se imagine cómo es ese ogro, qué aspecto tiene para él, que te indique 5 características físicas de ese ogro, lo puede incluso dibujar, parece un juego de niños, pero estamos activando la imaginación de nuestro cliente, fundamental para general opciones, planes de acción.

Una vez que tenga claro cómo es su ogro, pídele que te cuente cuándo aparece, de la forma más específica que pueda: qué días, qué horas... pero lo más importante, qué cree que hay detrás: estrés laboral, problemas con hijos/amigos/familiares, insatisfacción personal, etc. Que sea muy específico.

¿Qué vas a hacer cuando vuelva a aparecer ese ogro?. Esta es la parte más importante, que te dé un listado, después del listado elegir una acción concreta:

- Salir a pasear
- Ponerme a leer
- Recoger la cocina
- Terminar el trabajo que tengo pendiente
- Pasear con los perros

En la siguiente sesión le preguntaremos:

- ¿Ha aparecido el ogro estos días?
- ¿En qué momentos?
- ¿Has realizado la acción que fijamos?

Herramientas coaching / Álvaro Vargas

- Si no es así, ¿qué vas a hacer las próximas veces?, ¿quieres fijar otra acción que se crear que puedas cumplir mejor?

En esta herramienta nos puede ayudar “el diario de alimentación”, puede ir anotando ahí las veces que aparece el ogro y qué ha hecho.