



DIPLOMADO EN

# COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

Herramientas prácticas de coaching para  
mejorar la adherencia, la comunicación y los resultados clínicos

Es una propuesta del



**Docente: Prof. Lic.**  
**Doris Villalba, MSc**



# EL PACIENTE NO ES SOLO UN PACIENTE

Es el amor de alguien.

Es el abuelo, es la abuela de alguien.

Es el padre de alguien. Es la madre de alguien.

Es el hijo, es la hija de alguien.

**LOVE** ES EL AMOR DE LA VIDA DE ALGUIEN

Nuestra misión es SIEMPRE CUIDAR Y HACER TODO LO  
QUE PODAMOS POR EL AMOR DE LA VIDA DE ALGUIEN

 **STOP → DETENETE**

 **TAKE A BREATH → RESPIRÁ  
PROFUNDO**

 **OBSERVE → OBSERVÁ TU CUERPO,  
MENTE Y EMOCIONES**

 **PROCEED → SEGUÍ...MÁS CLARO,  
MÁS PRESENTE**

**CADA CONSULTA PUEDE SER EL  
COMIENZO DE UN CAMBIO.**



# COACHING NUTRICIONAL



DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Conecta y Salud que Impulsan tu Futuro

# ¿De qué vamos a hablar en este encuentro?



DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Ciencia y Salud que Impulsan tu Futuro

# DE LAS PERSONAS QUE INTENTAN CAMBIAR SUS HÁBITOS

**81%**

• **NO LO CONSIGUEN**

**19%**

**SI LO CONSIGUEN**

# QUÉ HACEN LAS PERSONAS QUE LO CONSIGUEN

- MOTIVACIÓN
- CONSTANCIA
- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
- GESTIÓN DE LOS PENSAMIENTOS



1



# ANTECEDENTES

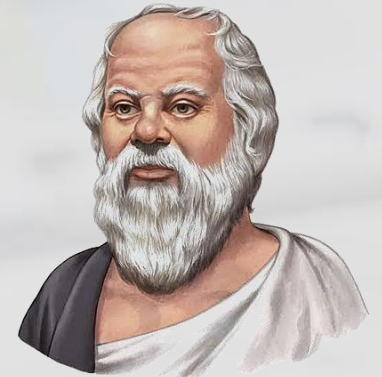
# Conceptos Generales

**DIPLOMADO EN**

## COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL



Sócrates

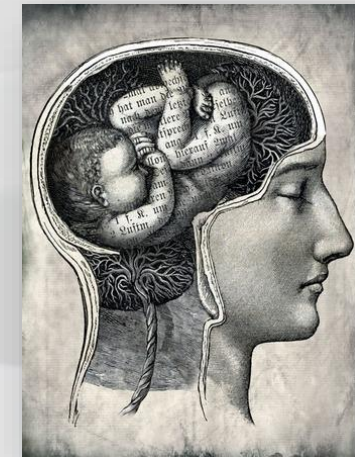


«la verdadera comprensión debe de salir del interior de cada uno»



**APRENDIZAJE  
ENSEÑANZA**

**No existe el ENSEÑAR  
Sino solo el APRENDER**



***«Le llevamos a su destino de una  
forma más rápida y más cómoda»***



***kocsi szekér***

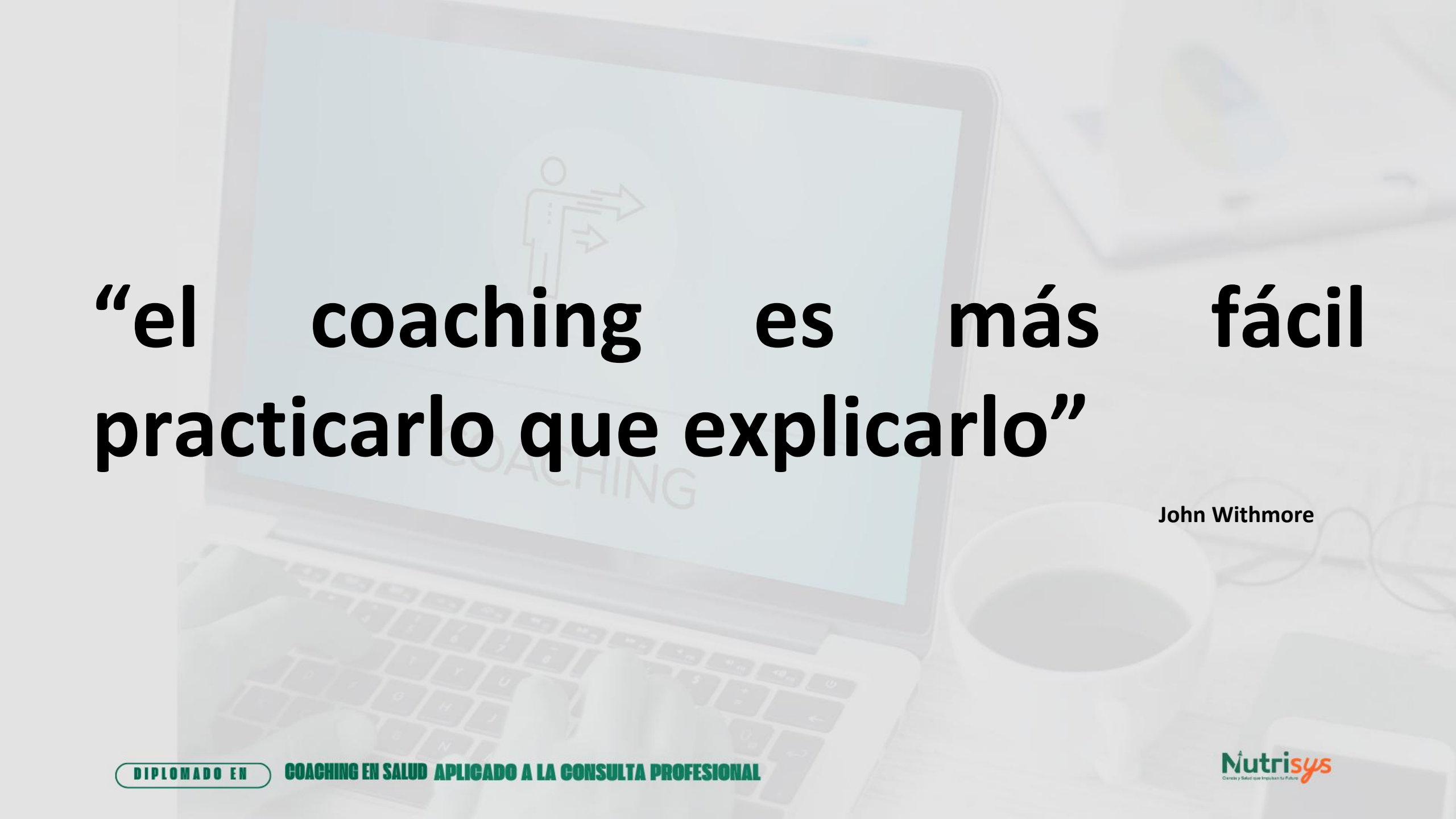


# EL COACHING ES UNA FORMA AVANZADA DE COMUNICACIÓN



Fleta, Yolanda; Giménez, Jaime. Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione





**“el coaching es más fácil  
practicarlo que explicarlo”**

John Withmore

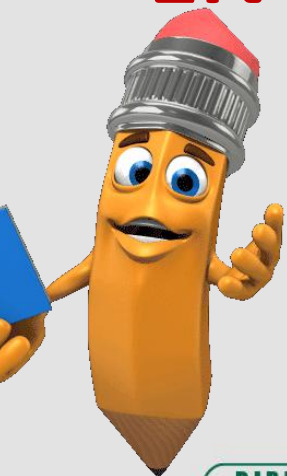
DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Ciencia y Salud que Impulsan tu Futuro

# COACHING - Concepto

“El Coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en **AYUDARLE A APRENDER, EN LUGAR DE ENSEÑARLE**”



Tim Gallwey. Gallwey, T. (1974) The Inner Game of Tennis.



DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

# Método GROW

**“Es un método que consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a descubrir dentro de sí su potencial, su camino al éxito sea en los negocios, en las relaciones personales, en el arte, el deporte, el trabajo”**

John Withmore

# **Método GROW – John Whitmore. GROW = Meta – Realidad – Opciones – Voluntad**

**Ej.: “Quiero bajar 4 kilos en 2 meses de forma saludable.”**

**Meta (Goal): ¿Qué querés lograr?**

**Realidad (Reality): ¿Dónde estás hoy?**

**Ej.: “Como pocas verduras, me salto comidas y me siento cansado.”**

**Opciones (Options): ¿Qué alternativas tenés?**

**Ej.: “Podría organizar menús, llevar viandas al trabajo, caminar 20 min al día.”**

**Voluntad (Will): ¿Qué vas a hacer y cuándo?**

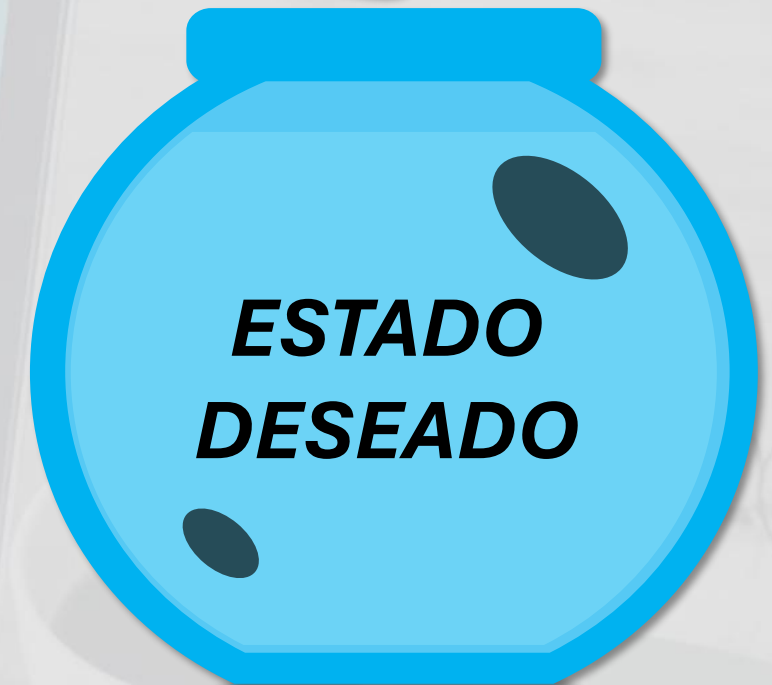
**Ej.: “Esta semana voy a planificar mis almuerzos y caminar 3 veces.”**



# ES ANTE TODO CAMBIO



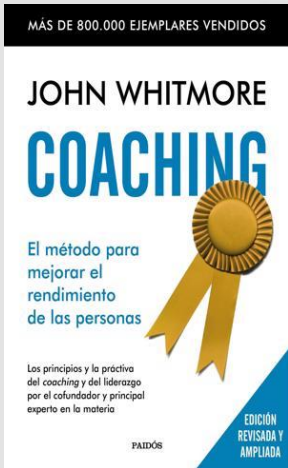
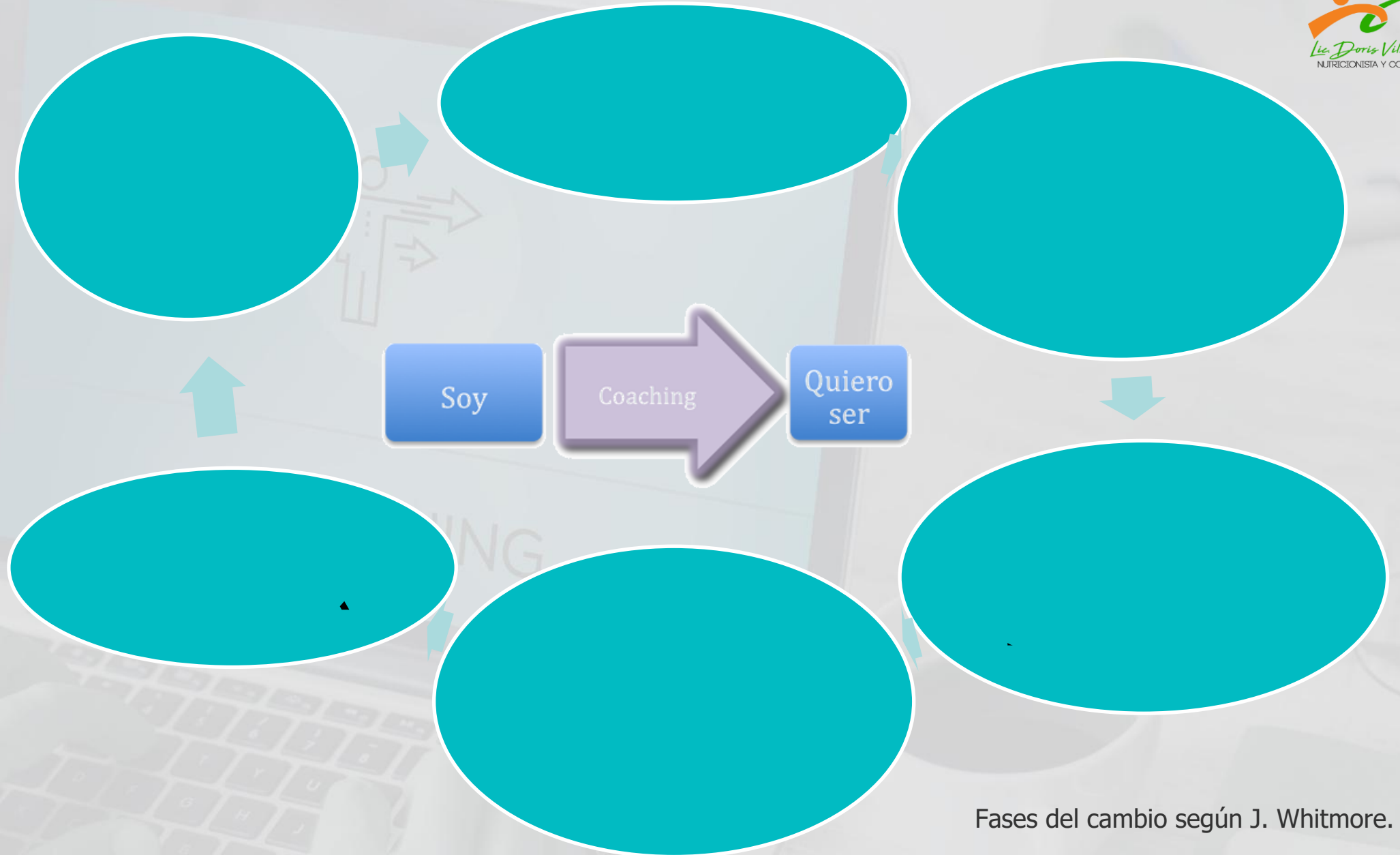
## COACHING



DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Ciencia y Salud que Impulsan tu Futuro



Fases del cambio según J. Whitmore.

# ¿QUIÉN ES UN COACH?

**Es un facilitador**

**Es un catalizador del cambio**

**Es un acompañante**

**Es un profesional de la ESCUCHA ACTIVA**

**y de la OBSERVACIÓN**

**Es una persona que ante todo genera confianza**

**Mantiene un alto nivel de compromiso**

# TIPOS DE COACHING

- Coaching Ontológico
- Coaching Deportivo
- Coaching Ejecutivo
- Coaching de Equipo
- Coaching en Salud
- **COACHING NUTRICIONAL**



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN**

Las 10 partes de la Rueda de la Alimentación representan los 10 aspectos que influyen en tus probabilidades de éxito a la hora de seguir el plan nutricional. Haz un trabajo de reflexión y puntúate del 0 al 10 en cada una de las áreas, significando el 0 que no tienes nada controlado o que no estás nada satisfecho con cómo llevas ese aspecto y significando el 10 que lo tienes totalmente controlado o que estás totalmente satisfecho con tu comportamiento en esa área.

• Imagen

Marca en la rueda la puntuación que te otorgas en cada una de las áreas.

| Comportamiento             | Puntuación del 0 al 10 |
|----------------------------|------------------------|
| Imagen                     |                        |
| Comer entre horas          |                        |
| Raciones                   |                        |
| Planificación              |                        |
| Ejercicio Físico           |                        |
| Pauta nutricional          |                        |
| Comida emocional           |                        |
| Motivación por el objetivo |                        |
| Confianza en sí mismo      |                        |
| Entorno                    |                        |



CONCEPTOS GENERALES,  
HERRAMIENTAS, VALIDEZ CIENTÍFICA

# COACHING NUTRICIONAL

DIPLOMADO EN

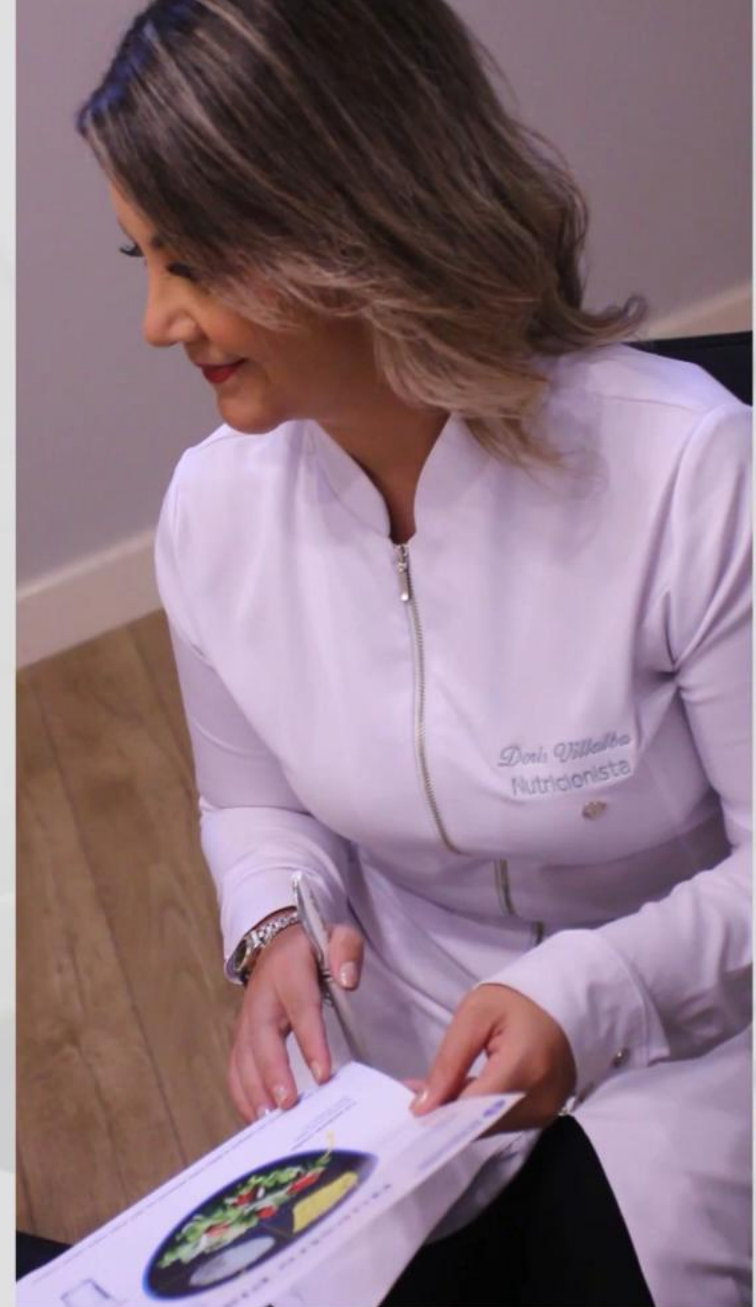
COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Cuida y Salud que Impulsan tu Futuro

# COACHING NUTRICIONAL

**“Es un proceso a través del cual el paciente identifica y vence sus obstáculos, crea el entorno adecuado y adopta la actitud y la determinación necesaria para conseguir el cambio en su alimentación, logrando a su vez mejorar otros aspectos de su persona y de su estilo de vida.”**

Nutritional Coaching®, Experts en nutrición

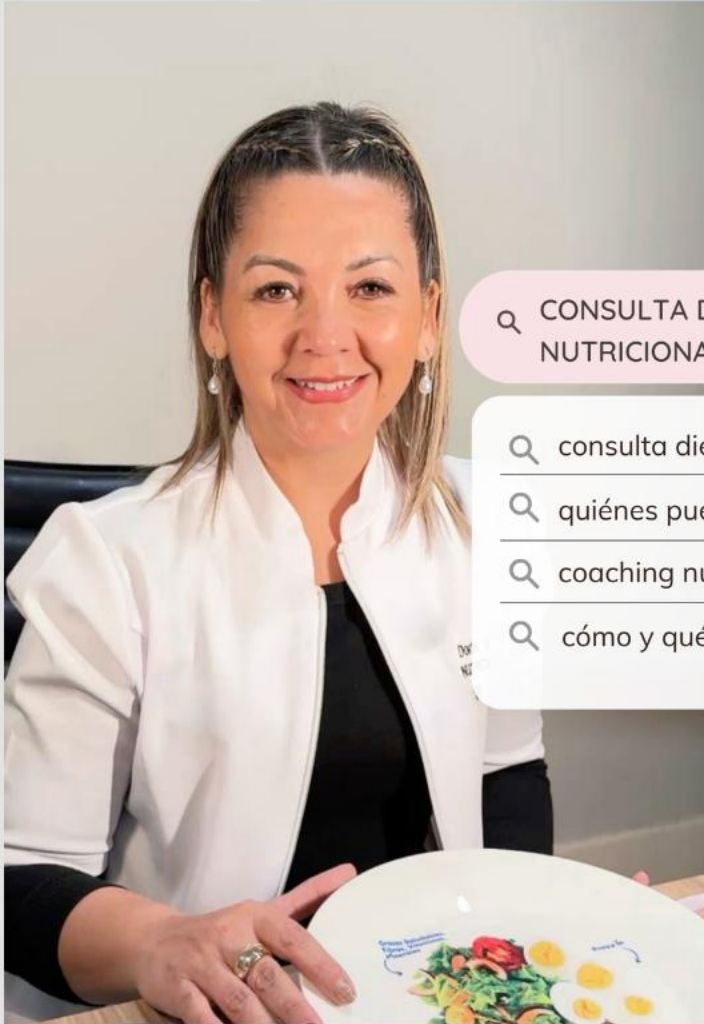


DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Oírlos y Verlos que Impulsan tu Futuro





## CONSULTA DIETÉTICA Y COACHING NUTRICIONAL

- consulta dietética, qué es?
- quiénes pueden consultar?
- coaching nutricional, qué es?
- cómo y qué trabajamos?

## Consulta Dietética, qué es?

El servicio se realiza en VITALIA y también ONLINE, en la misma se realizan:

- ✓ Valoración del estado nutricional, perfil antropométrico, historia clínica y dietética
- ✓ Evaluación de los hábitos alimentarios
- ✓ Educación alimentaria nutricional

Todo esto apoyado en la tecnología, usamos NutrisysNet la primera app de nutrición del país que conecta a profesionales y pacientes.



Desliza →



DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Conecta y Salud que Impulsan tu Futuro

## 🔍 Coaching nutricional

El Coaching es pasar de una situación **actual a una deseada**. Es un proceso a través del cual **el paciente identifica y vence sus obstáculos**. En base a los datos obtenidos en la consulta dietética se establecen juntamente con el paciente **objetivos reales, medibles y personales**. Se construye una nueva, sana y perdurable relación con los alimentos.

A quienes va dirigido:

- Personas que quieran tener el control de su alimentación y estilo de vida
- Personas que buscan motivación
- Personas que buscan resultados que perduren



## Cómo y qué trabajamos

- ✓ Valoración antropométrica
- ✓ Valoración nutricional
- ✓ Plan de Alimentación
- ✓ Uso de la tecnología
- ✓ Establecimiento de objetivos personales
- ✓ Descubrir motivos
- ✓ Diseñar un plan de Acción
- ✓ Contacto real y constante entre el Coach nutricional (nutricionista) y el paciente (coachee)

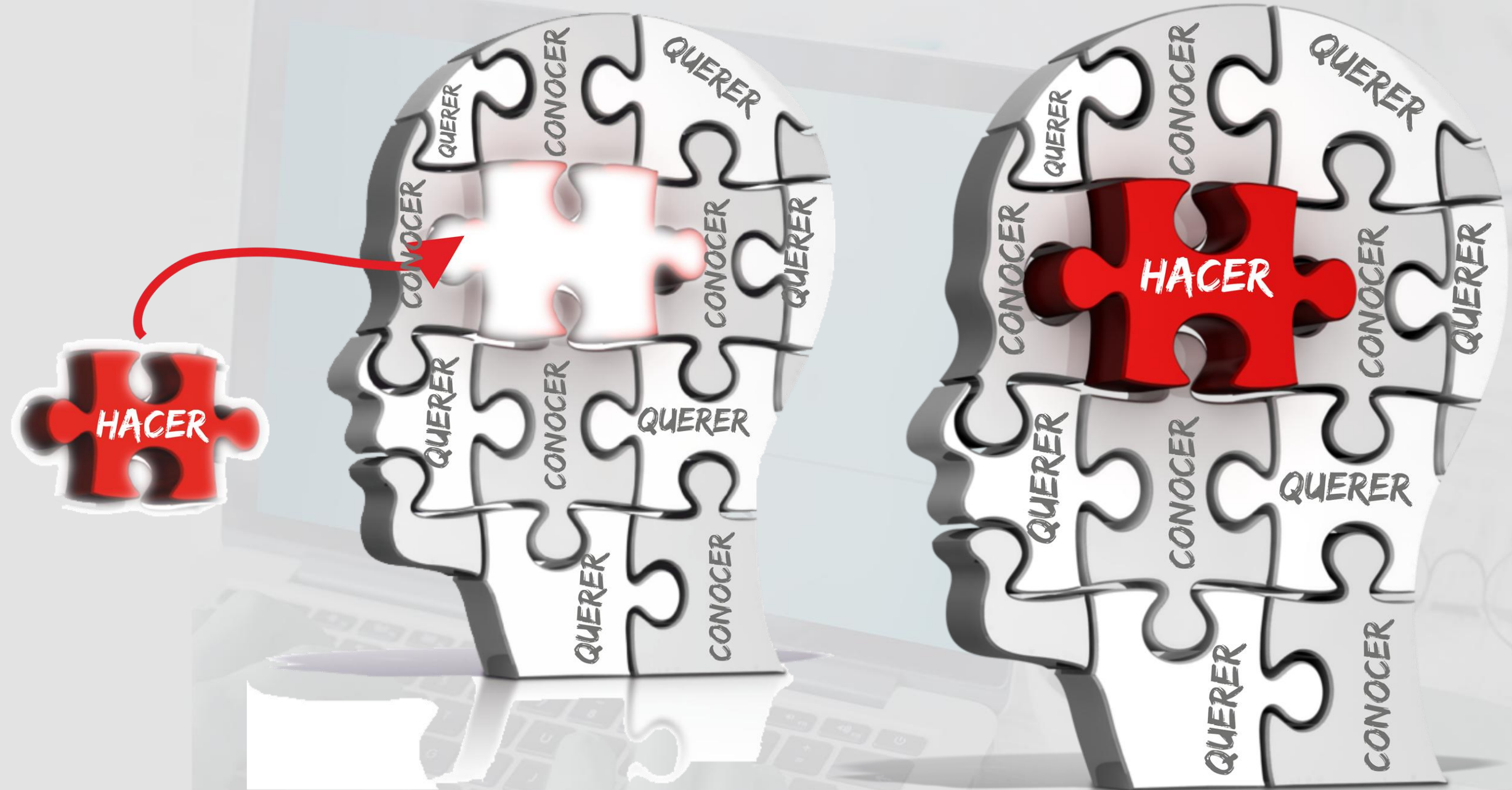
[www.dorisvillalba.com](http://www.dorisvillalba.com)

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Cuida y Salud que Impulsan tu Futuro





## MODELO TRADICIONAL

## MODELO COACHING NUTRICIONAL

El profesional es el experto

El profesional es el único  
sujeto activo

El profesional prescribe el  
qué y el cómo

3

# ABORDAJE EN LA CONSULTA

Modelo Tradicional

Modelo Coaching Nutricional



DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro



# VOCABLOS NUEVOS

SESIÓN

ENCUADRE DE LA SESIÓN



DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro



# VOCABLOS NUEVOS

COACH



COACHEE



COACHEE

COACH

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro



**CONCEPTOS CLAVES**

# RESPONSABILIDAD

- **RESPONDER + HABILIDAD**
- **Habilidad para elegir la respuesta**

IBINE Instituto de Formación al Nutricionista  
María Neira, Dietista-Nutricionista y Coach Nutricional.

Coaching CAMP

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Ciencia y Salud que Impulsan tu Futuro

**Capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.**

Real Academia Española



# TIPOS DE RESPONSABILIDAD

Walter Riso

ADAPTATIVA  
(equilibrada y  
racional)

AUTODESTRUCTIVA  
(excesiva y orientada  
a castigarse a uno  
mismo)

CULPA

NO PERMITE A LA  
PERSONA  
APRENDER.

Falta de creatividad.  
¡¡Bloquea!!

CONSTRUYE Y PERMITE A LA PERSONA APRENDER.



DIPLOMADO EN COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

IBINE Instituto de Formación al Nutricionista



- RESPONSABILIDAD ADAPTATIVA
- CONVIERTE A LAS PERSONAS

**PROACTIVE**

**REACTIVE**

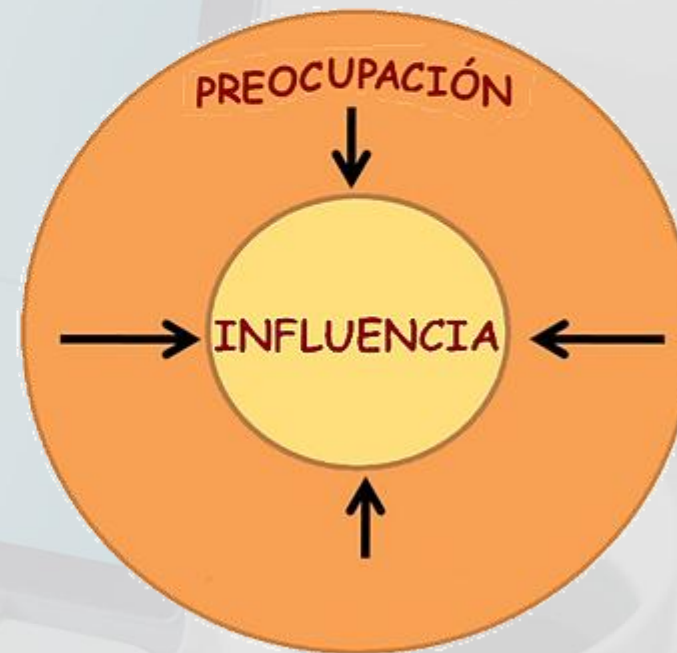




## PERSONAS PROACTIVAS



## PERSONAS REACTIVAS



Se sienten víctimas

# DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

*Piensen en la última vez que sintieron culpa por algo relacionado a su alimentación o estilo de vida.*

*¿Fue adaptativa (ayudó a corregir) o autodestructiva (bloqueó)?*

*¿Qué podrías hacer para transformar esa culpa en aprendizaje?”*





# EJEMPLOS DE REACTIVIDAD EN LA CONSULTA

1. “No tengo tiempo para cocinar alimentos saludables”
2. “Si no tuviera niños en casa...no comería ultraprocesados”
3. “Estoy siempre de viaje y en ruta es imposible que pueda comer algo saludable”
4. “Siempre que me propongo salir a caminar, empieza a llover”

**ALGUNO MÁS?**

María Neira, Dietista-Nutricionista y Coach Nutricional.  
Coaching CAMP

## Frases Reactivas (Responsabilidad Autodestructiva)

“Comí pizza ayer, soy un desastre, nunca voy a cambiar.”

### Ejemplos de intervención:

**1. Paciente reactivo:** “Comí pizza ayer, soy un desastre.”

1. Coach: “¿Qué aprendiste de esa situación que te puede servir la próxima vez?”

 **2. Proactivo:** “Puedo organizarme mejor y comer una porción sin sentir culpa.”

## ● Frases Reactivas (Responsabilidad Autodestructiva)

1. Rompí la dieta en un cumpleaños, ya todo se arruinó.
2. Si mi familia no me apoya, es imposible que logre mis objetivos.
3. No tengo fuerza de voluntad, siempre abandono.
4. No puedo controlar lo que como, la comida puede más que yo.





**El error no nos define, la forma en la que respondemos a él sí.**

**En consulta, nuestra misión es ayudar a los pacientes a transformar la culpa en aprendizaje y la reactividad en acción.**



**DIPLOMADO EN COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**IBINE Instituto de Formación al Nutricionista**

**Nutrisys**  
Ciencia y Salud que Impulsan tu Futuro

# PARA GESTIONAR LA RESPONSABILIDAD

ESCUCHA ACTIVA

PARAFRASEO

CONCEPTUALIZAR RESPONSABILIDAD ADAPTATIVA

DIFERENCIA ENTRE PROACTIVIDAD Y REACTIVIDAD

 CUIDAR EL LENGUAJE

NO DAR CONSEJOS NI OPINIONES

*Gestionar la responsabilidad no significa cargar al paciente con más culpa, sino ayudarlo a descubrir que siempre tiene un margen de elección.*

*Nuestro trabajo como coaches nutricionales es sembrar conciencia y acompañar en ese camino, con escucha, preguntas y un lenguaje que empodere.*



# TÉRMINOS CLAVE DEL COACHING

DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro

# ESCUCHA ACTIVA

- **Concepto:** Es la capacidad de escuchar no solo las palabras del coachee, sino también sus emociones, tonos y lenguaje no verbal. Implica estar completamente presente y mostrar interés genuino en lo que se dice.
- **Aplicación:** Durante una sesión, el coach utiliza frases como: "*¿Qué más?*" o "*Entiendo, ¿puedes profundizar más en eso?*" para alentar al coachee a expresarse.

## DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

# ESCUCHA ACTIVA Caso de Consulta Nutricional

Contexto: Una persona en consulta nutricional expresa frustración por haberse salido del plan de alimentación durante el fin de semana.

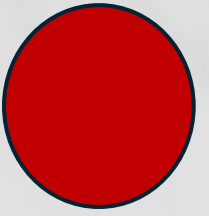
Escenario: El paciente dice: "**Este fin de semana fue un desastre. Comí de todo, no seguí nada del plan y siento que nunca voy a lograr mis objetivos. Siempre termino arruinándolo todo.**"

Objetivo del Ejercicio: Practicar la escucha activa para acompañar al paciente en la exploración de sus pensamientos y emociones, sin emitir juicios o brindar soluciones inmediatas.

**RESPUESTAS POSIBLES DEL COACH**



# ESCUCHA ACTIVA



## Aspectos Clave de la Escucha Activa en este Ejemplo:

- **Paráfrasis:** Demostrar que escuchaste y entendiste, confirmándolo con el deportista.
- **Validación emocional:** Reconocer las emociones del deportista para generar confianza.
- **Preguntas abiertas:** Estimular la reflexión y la búsqueda de soluciones.
- **Refuerzo positivo:** Terminar con motivación y acciones concretas.

# EMPATÍA/VALIDACIÓN

- **Concepto:** Es la habilidad de ponerse en el lugar del coachee y entender sus emociones y perspectivas sin juzgar.
- **Aplicación:** El coach valida las emociones del coachee con frases como: *"Entiendo que esto es difícil para ti."*

# PREGUNTAS PODEROSAS

- **Concepto:** Son preguntas abiertas y reflexivas que invitan al coachee a explorar sus pensamientos, emociones y opciones.
- **Aplicación:** *"¿Qué significa para ti alcanzar este objetivo?" o "¿Qué te está impidiendo avanzar?"*

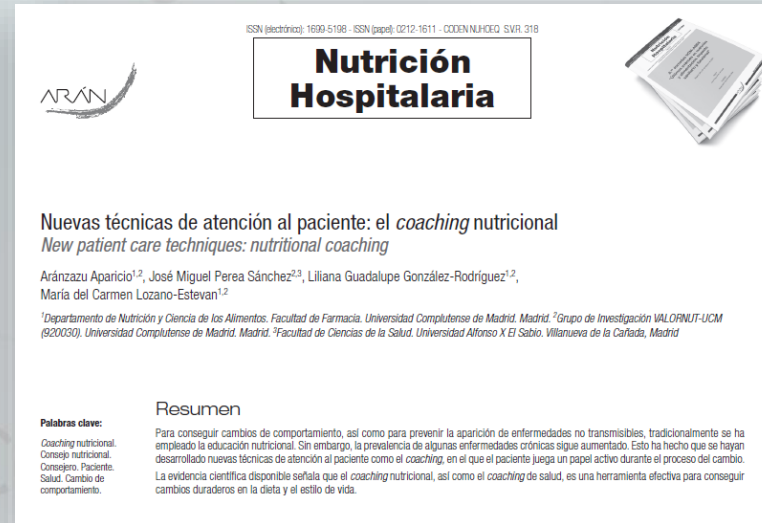
## DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA



# FEEDBACK CONSTRUCTIVO

- **Concepto:** Es la retroalimentación que se enfoca en reforzar aspectos positivos y señalar áreas de mejora de manera respetuosa y motivadora.
- **Aplicación:** "Has progresado mucho en organizar tus entrenamientos; podríamos trabajar en cómo optimizar tu tiempo fuera del gimnasio."

# EVIDENCIA CIENTÍFICA



El coaching nutricional (CN) ha emergido en los últimos años y ha demostrado ser efectivo para la pérdida de peso, aunque, al ser un concepto innovador, no siempre se utiliza apropiadamente.



**DIPLOMADO EN**

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro

4

# HERRAMIENTAS

## Coaching Nutricional



DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Cuida y Salud que Impulsan tu Futuro



# MÉTODO ODIBROPA

- **O**bjetivo
- **D**isposición al cambio
- **I**dentificación de **b**arreras y **r**ecursos
- **O**pciones
- **P**lan de **a**cción

- **Objetivo:** Definir claramente la meta que el paciente desea alcanzar. SMART o PRAMPE
- **Disposición al cambio:** Evaluar la motivación y el compromiso del paciente para realizar las modificaciones necesarias en su alimentación y estilo de vida. Comprender su nivel de preparación ayuda a adaptar las estrategias de intervención.
- **Identificación de barreras y recursos:** Detectar los obstáculos que podrían dificultar el logro del objetivo, así como los recursos y fortalezas que el paciente posee para superarlos.
- **Opciones:** Explorar junto al paciente las diferentes alternativas y estrategias disponibles para alcanzar la meta propuesta. Esta etapa fomenta la creatividad y la participación activa del paciente en la búsqueda de soluciones.
- **Plan de acción:** Establecer un plan concreto que detalle los pasos a seguir, asignando responsabilidades y plazos específicos. Este plan debe ser realista y adaptado a las circunstancias del paciente.

# OBJETIVO

DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Cuida y Salud que Impulsan tu Futuro



# LO PRIMERO DEFINIR EL OBJETIVO

Si no sabemos lo que queremos conseguir, es difícil establecer que tenemos que hacer para lograrlo.





# OBJETIVO con la técnica

P

POSITIVO

R

REALISTA

A

ACORDADO

M

MEDIBLE

P

PERSONAL

E

ESPECIFICO



# OBJETIVO con la técnica

*"No quiero estar con este peso. No quiero mirarme al espejo y verme así. No quiero sentirme mal. No logro ir al gimnasio en forma seguida, quiero hacer bien las cosas esta vez, de hecho, ya empecé la semana anterior a cuidarme más"*

## P R A M P E

# OBJETIVO con la técnica

*“Quiero bajar 4 kilos para el 12 de enero del próximo año”*

**P R A M P E**

# Objetivo SMART

Objetivo SMART: Guía de Diseño

| CATEGORÍA  | DETALLE                                                                |
|------------|------------------------------------------------------------------------|
| Específico | ¿Qué deseas lograr exactamente? Sé claro y directo.                    |
| Medible    | ¿Cómo medirás tu progreso? Define métricas o indicadores concretos.    |
| Alcanzable | ¿Es realista el objetivo según tus recursos y capacidades actuales?    |
| Relevante  | ¿Por qué es importante este objetivo? Conecta con tus metas generales. |
| Tiempo     | ¿En qué plazo quieres cumplir este objetivo? Define una fecha límite.  |



# Objetivos SMART

Objetivo SMART: Guía de Diseño

| CATEGORÍA  | EJEMPLO                                                                   |
|------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Específico | Aumentar mi energía diaria optimizando mi alimentación y mi descanso.     |
| Medible    | Medir la estabilidad de mi energía durante las sesiones de entrenamiento. |
| Alcanzable | Ajustar mi rutina con pequeños cambios graduales en alimentación y sueño. |
| Relevante  | Mejorar mi rendimiento en el entrenamiento y mi calidad de vida diaria.   |
| Tiempo     | Implementar cambios esta semana y evaluar en tres semanas.                |

# HERRAMIENTAS DEL COACHING

DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

**Nutrisys**  
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro

# VISUALIZACIÓN DE OBJETIVOS

- **Concepto:** Técnica que consiste en imaginar vívidamente el logro de un objetivo deseado. Ayuda al coachee a enfocarse en su meta y a aumentar la motivación.
- **Aplicación:** El coach guía al coachee a cerrar los ojos y visualizar con detalle cómo sería lograr su objetivo.
- **Ejemplo:** Un corredor puede visualizarse cruzando la meta, sintiendo la emoción del logro y escuchando los aplausos.

## DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

# VISUALIZACIÓN DE OBJETIVOS

| Sección                   | Pregunta/Actividad                           | Ejemplo                                                                                            |
|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Objetivo                  | ¿Qué deseas lograr?                          | "Quiero mejorar mi tiempo en una carrera de 10 km."                                                |
| Visualización (Qué ves)   | Describe cómo se ve el logro del objetivo.   | "Me visualizo cruzando la meta con un tiempo menor a 50 minutos, sonriendo y recibiendo aplausos." |
| Sensaciones (Qué sientes) | ¿Cómo te sientes al alcanzar este objetivo?  | "Me siento fuerte, orgulloso y emocionado por el logro."                                           |
| Desafíos a superar        | ¿Qué obstáculos puedes encontrar?            | "Dificultad para mantener el ritmo o encontrar tiempo para entrenar."                              |
| Acciones para lograrlo    | ¿Qué pasos tomarás para acercarte a tu meta? | "Seguir mi plan de entrenamiento, mejorar mi nutrición y dormir 8 horas diarias."                  |

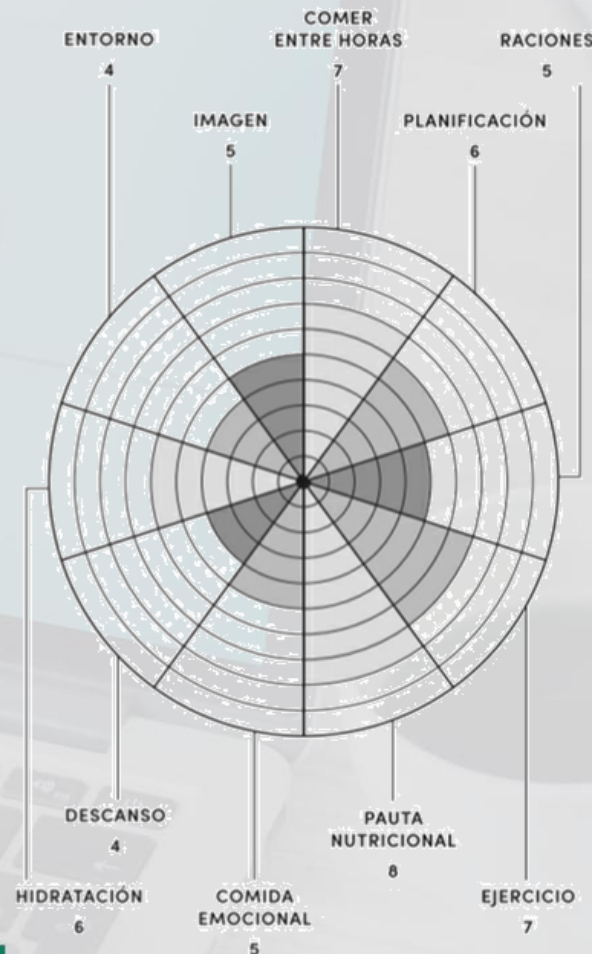
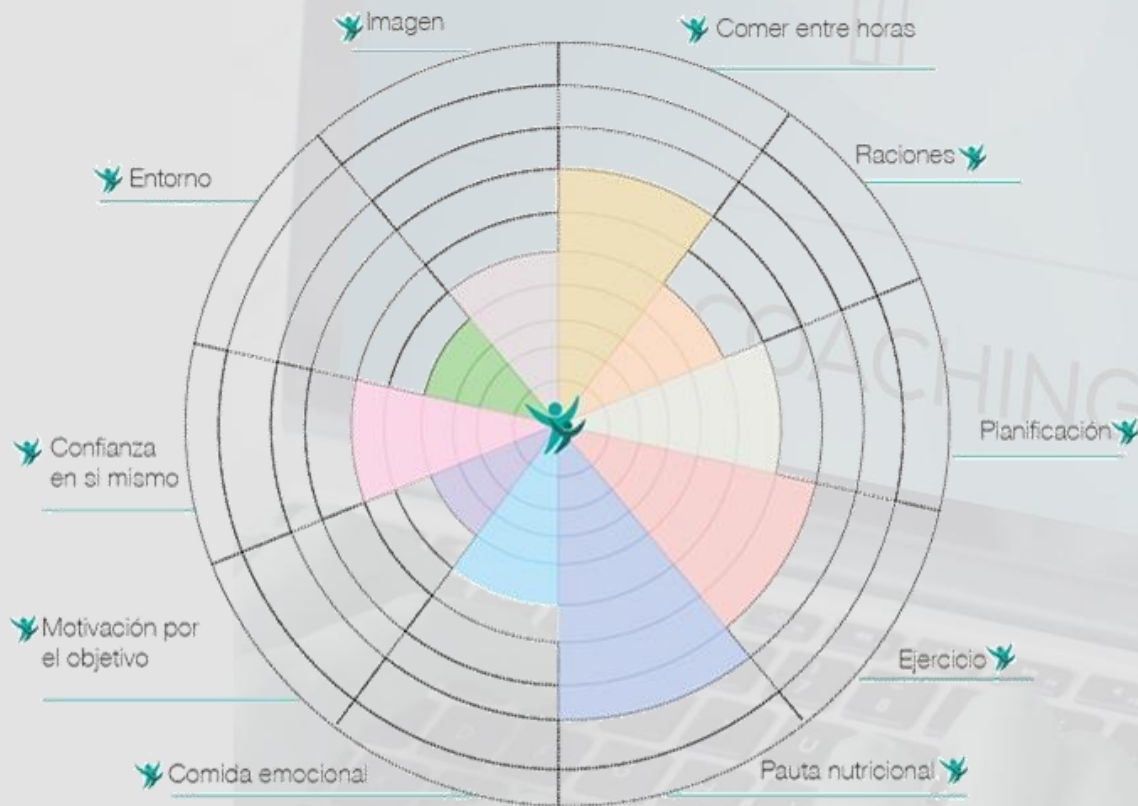


# RUEDA DE LA VIDA

- **Concepto:** Una herramienta gráfica que permite al coachee evaluar su satisfacción en diferentes áreas de su vida o deporte, como alimentación, entrenamiento, descanso, relaciones, entre otras.
- **Aplicación:** El coachee califica cada área en una escala del 1 al 10 y se dibuja una rueda. El coach identifica las áreas con menor puntaje y trabaja con el coachee para mejorar el equilibrio.
- **Ejemplo:** Un atleta podría identificar que su descanso tiene un puntaje bajo, lo que afecta su rendimiento.

# IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS Y RECURSOS

## LA RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN



1. Consumo de frutas y verduras.
2. Hidratación.
3. Frecuencia de comidas.
4. Balance de macronutrientes (proteínas, carbohidratos, grasas).
5. Consumo de alimentos procesados.
6. Suplementación (si aplica).

# DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y ENTRENAMIENTO

**Concepto:** es una herramienta utilizada en coaching deportivo para registrar y analizar los hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento físico, emocional y deportivo. Este diario permite al deportista y al coach identificar patrones, evaluar la adherencia a un plan alimentario y establecer conexiones entre la calidad de la alimentación y el desempeño en entrenamientos o competencias.

# DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y ENTRENAMIENTO

**Aplicación:** El diario incluye diferentes secciones que cubren los aspectos clave relacionados con la alimentación y el rendimiento.

| Sección               | Descripción                                                                                                                                |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Comidas del Día       | Registro detallado de lo que el deportista consumió en cada comida: desayuno, almuerzo, merienda, cena y snacks.                           |
| Horarios              | Anotar el momento exacto en que se realizó cada comida o snack.                                                                            |
| Sensaciones Físicas   | Describir cómo se sintió antes y después de cada comida (energía, saciedad, hambre).                                                       |
| Rendimiento Deportivo | Evaluar cómo se sintió en los entrenamientos o competencias: fuerza, resistencia, fatiga, recuperación.                                    |
| Estado Emocional      | Registrar emociones asociadas a la alimentación o el rendimiento (ansiedad, motivación, frustración, etc.).                                |
| Hidratación y Sueño   | Incluir un registro de la cantidad de agua consumida y calidad del sueño, que son factores importantes para el rendimiento y recuperación. |
| Observaciones         | Notas adicionales que el deportista considere relevantes, como suplementos tomados, molestias físicas, o ajustes que planea realizar.      |



# DIARIO DE ALIMENTACIÓN Y ENTRENAMIENTO

| Día   | Comida           | Hora    | Sensaciones                | Rendimiento Deportivo                                         | Estado Emocional        | Observaciones                       |
|-------|------------------|---------|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| Lunes | Avena con frutas | 7:30 AM | Energía estable.           | Buen rendimiento, completé la sesión de cardio sin problemas. | Motivado.               | Hidratarme más antes de entrenar.   |
| Lunes | Pasta y pollo    | 1:00 PM | Saciado, pero algo pesado. | Fatiga moderada en pesas.                                     | Ansioso por el trabajo. | Añadir más verduras en el almuerzo. |

# REGISTRO DE EMOCIONES

- **Concepto:** Es una herramienta que permite al coachee identificar y registrar sus emociones durante ciertos eventos o situaciones. Esto ayuda a comprender cómo las emociones afectan el comportamiento y las decisiones.
- **Aplicación:** El coachee lleva un diario donde anota las emociones experimentadas durante el día, sus causas y cómo las gestionó.
- **Ejemplo:** Un deportista puede registrar que siente frustración cuando no cumple con su plan alimentario y reflexionar sobre cómo gestionarlo mejor.

# REGISTRO DE EMOCIONES

| Momento/Situación                | Emoción Sentida | Intensidad (1-10) | Causa/Desencadenante                      | Cómo lo gestioné                                         | Reflexión                                                                          |
|----------------------------------|-----------------|-------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrenamiento de alta intensidad | Frustración     | 8                 | No logré completar el tiempo planificado. | Me retiré antes de tiempo.                               | Necesito ajustar mis expectativas y enfocarme en el progreso, no en la perfección. |
| Cena en una reunión social       | Ansiedad        | 7                 | No sabía qué comer sin salir del plan.    | Hice elecciones apresuradas y me sentí culpable después. | Prepararé opciones de comida antes de asistir.                                     |
| Carrera matutina                 | Alegría         | 9                 | Me sentí liviano y con energía.           | Me permití disfrutar el momento.                         | Este tipo de experiencias me motiva a seguir entrenando.                           |

# DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

**Concepto:** El diálogo interno positivo es la práctica de transformar los pensamientos negativos o autocríticos en afirmaciones constructivas y motivadoras. Es una herramienta clave en el coaching deportivo para mejorar la confianza, manejar el estrés y aumentar el rendimiento de los deportistas.

•**Ejemplo de pensamiento negativo:** "Nunca soy lo suficientemente bueno para ganar."

•**Transformación en afirmación positiva:** "Estoy progresando y cada experiencia me acerca a mi objetivo."



# DIÁLOGO INTERNO POSITIVO

| Pensamiento Negativo                   | Evidencia de lo contrario                     | Afirmación Positiva Transformada                            |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| "No soy lo suficientemente bueno."     | "He mejorado mi técnica en cada práctica."    | "Soy capaz de superar desafíos y mejorar."                  |
| "Siempre fallo en los momentos clave." | "He tenido momentos donde jugué muy bien."    | "Estoy aprendiendo y mejoraré en los momentos importantes." |
| "Nunca lograré este objetivo."         | "Estoy trabajando paso a paso hacia mi meta." | "Cada día me acerco más a mi objetivo."                     |

# MOTIVACIÓN

**PARA QUÉ** quiero conseguir ese  
**OBJETIVO**



**¡DE RELEVANCIA! CUIDAR EL LENGUAJE**

**¿Qué te parece que podemos hacer  
para cambiar eso?**

 **¿Qué te parece que podrías hacer  
para cambiar eso?**

DIPLOMADO EN

**COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL**

 **IBINE**  
INSTITUTO DE FORMACIÓN AL NUTRICIONISTA

**Nutrisys**  
Cuida y Salud que Impulsan tu Futuro

# PLAN DE ACCIÓN

Acciones que te pueden  
ayudar a conseguir el  
**OBJETIVO**

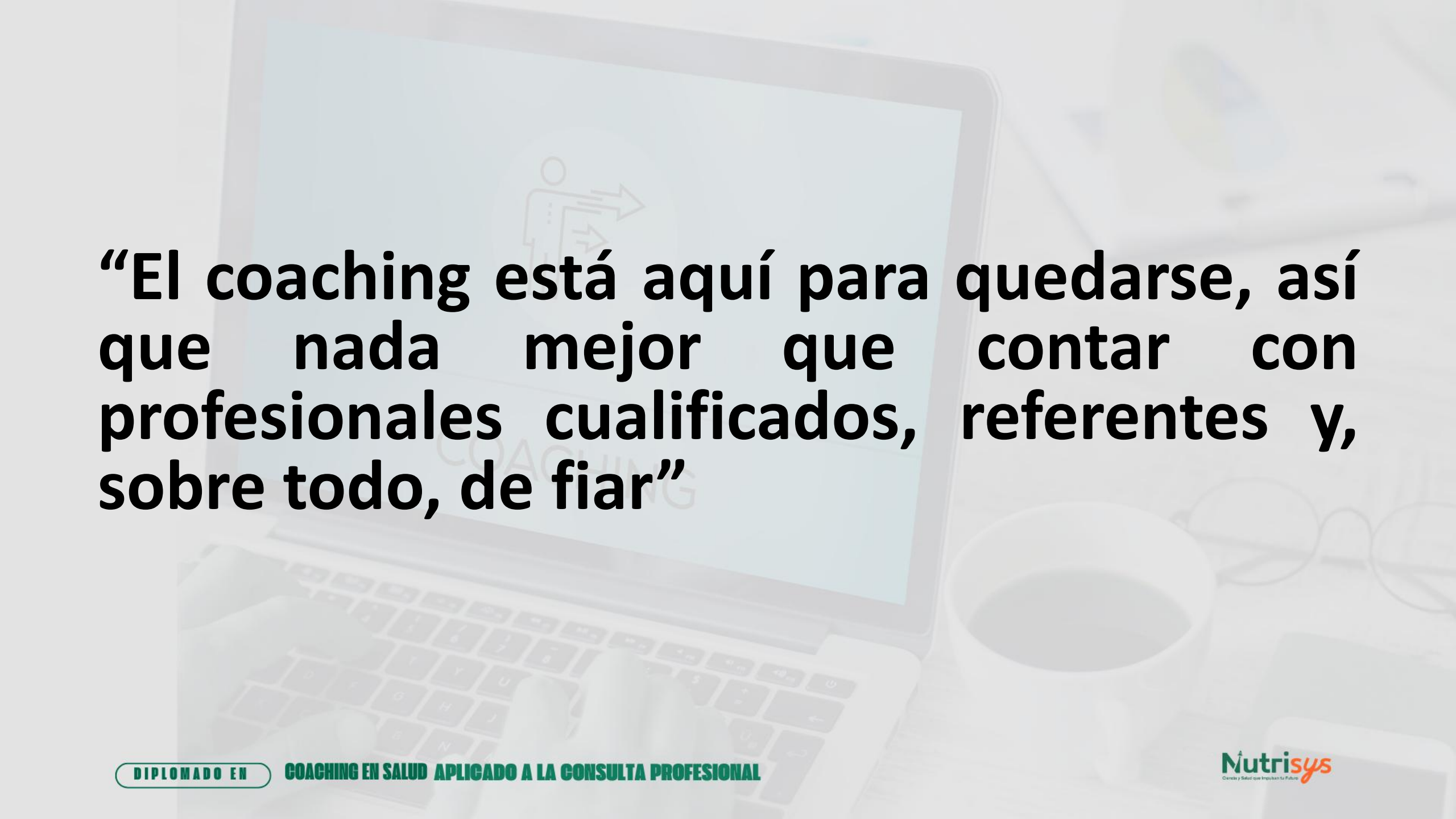




# CONCLUSIONES



El coaching como metodología, pretende ayudar a las personas a que por sí mismas den el paso para pasar a la acción, a que descubran su poder de liderazgo interior, a que alcancen su propio concepto de bienestar y a que triunfen en su vida personal y profesional. Para hacerlo realidad, el coach ayuda al cliente a ser consciente de su propia realidad para después realizar preguntas que hagan resurgir un nuevo paradigma más esclarecedor, motivador y encauzado hacia un objetivo.



**“El coaching está aquí para quedarse, así que nada mejor que contar con profesionales cualificados, referentes y, sobre todo, de fiar”**



# ¡MUCHAS GRACIAS!

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

**Nutrisys**  
Ciencia y Salud para Emprender tu Futuro