



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

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
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro

1



ANTECEDENTES

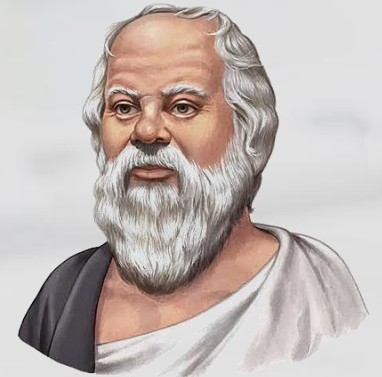
Conceptos Generales

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL



Sócrates

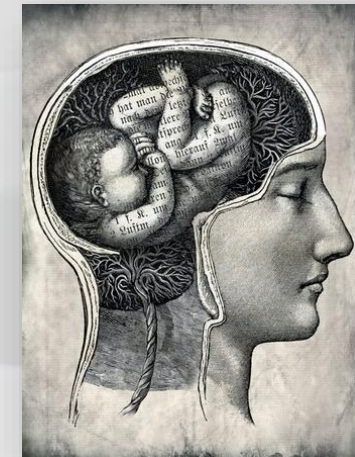


«la verdadera comprensión debe de salir del interior de cada uno»



**APRENDIZAJE
ENSEÑANZA**

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



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

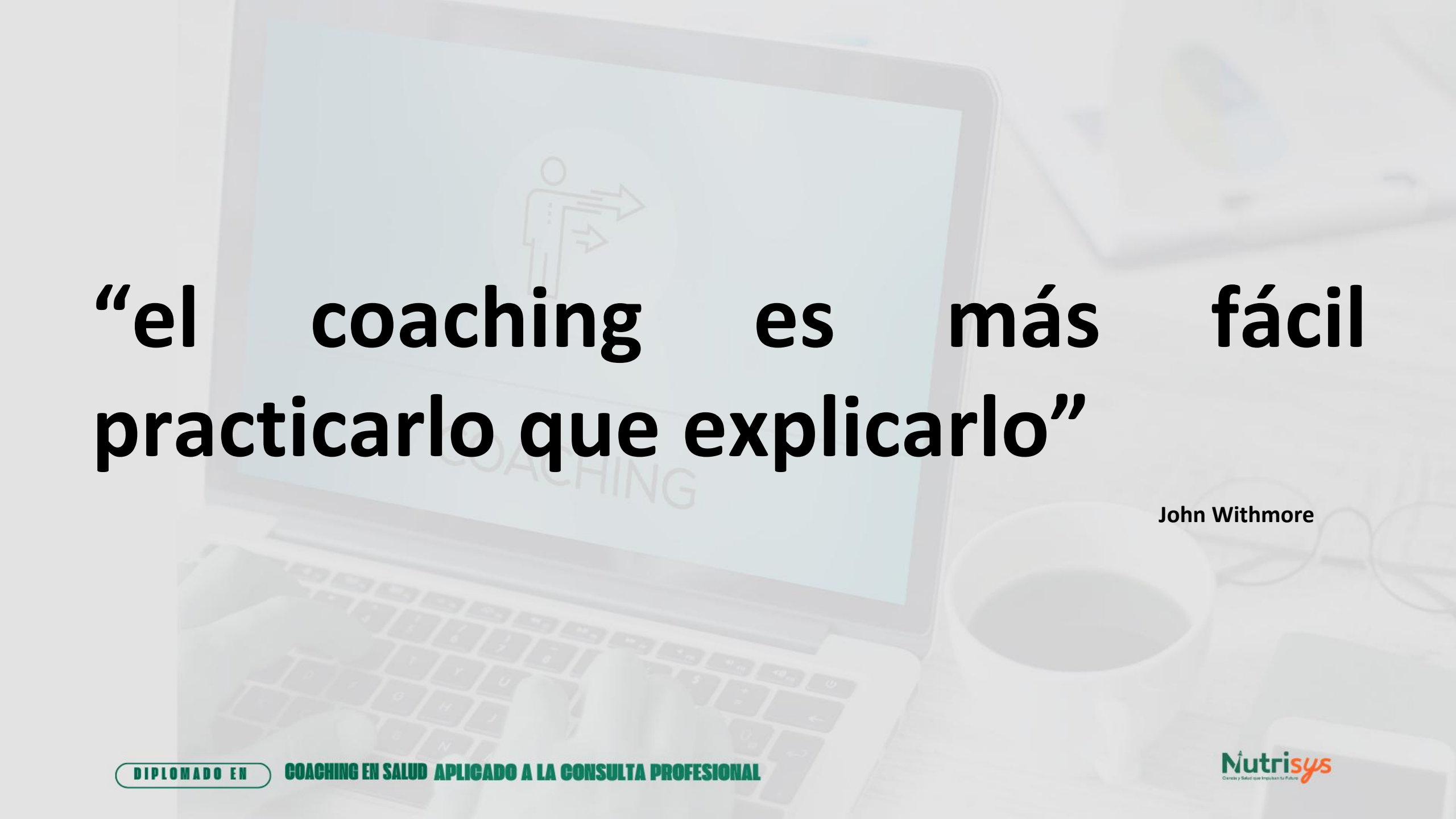


kocsi szekér

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

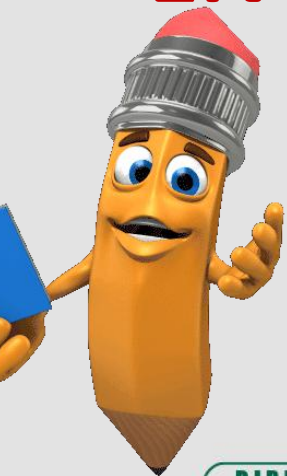
DIPLOMADO EN

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 de peso* **Meta (Goal): ¿Qué querés lograr?**

Bajar 4 kilos en 2 meses de forma saludable.”

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.*”

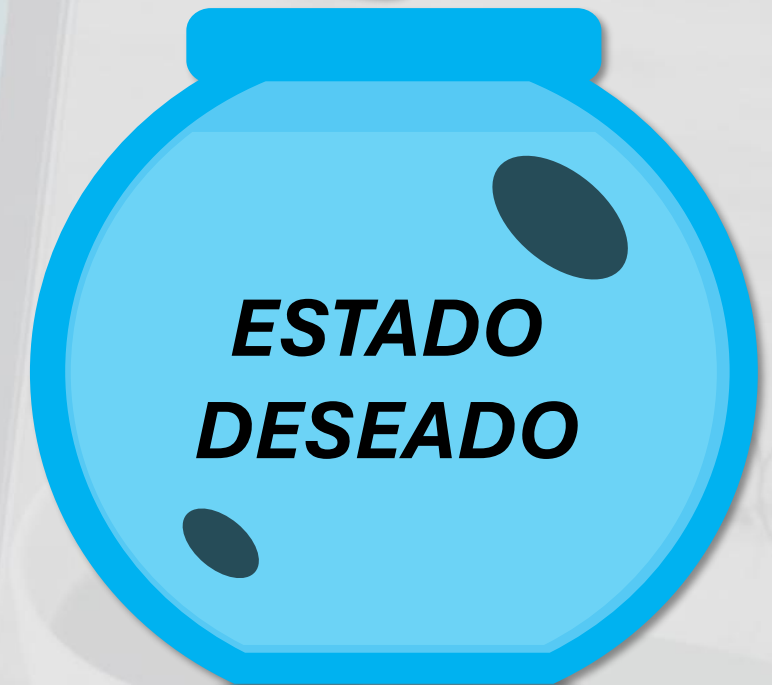
Voluntad (Will): ¿Qué vas a hacer y cuándo?

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

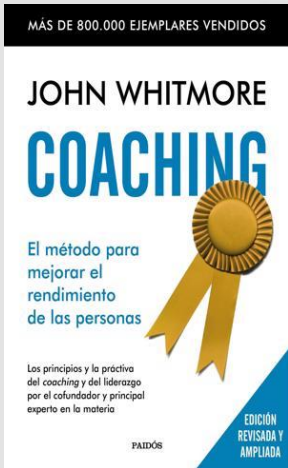
ES ANTE TODO CAMBIO



COACHING



Etapas	¿Cómo responde el paciente?	Ejemplo con gaseosa	Intervención del profesional
Precontemplación	No reconoce el problema o no piensa cambiar. Puede molestarse ante la propuesta.	“¿Querés disminuir la gaseosa?” — “No. Tomo gaseosa siempre y no pienso dejarla.”	Crear conciencia, no presionar. Explorar percepción, brindar información con permiso, generar curiosidad. “¿Qué pensás del lugar que ocupa la gaseosa en tu alimentación?”
Contemplación	Reconoce que podría cambiar, pero está ambivalente. Aparece el “sí, pero...”.	“Sé que debería tomar menos, pero me encanta y con la comida necesito gaseosa.”	Explorar ambivalencia y motivación. “¿Qué ganarías disminuyéndola? ¿Qué sería lo más difícil?”
Preparación	Ya decidió cambiar y tiene intención de hacerlo próximamente. Empieza a planificar.	“Quiero bajar el consumo. Desde la próxima semana voy a dejar de comprar para todos los días.”	Diseñar el plan. Definir objetivo, barreras, recursos y estrategias. “¿Por dónde te parece más realista empezar?”
Acción	Ya modificó activamente la conducta, pero lleva menos de 6 meses sosteniéndola.	“Hace dos meses que solamente tomo gaseosa los fines de semana.”	Reforzar, ajustar y prevenir dificultades. “¿Qué te está funcionando? ¿En qué situaciones todavía te cuesta?”
Mantenimiento	Mantiene el cambio durante 6 meses o más y trabaja para consolidarlo.	“Hace ocho meses que dejé la gaseosa diaria y ya no la extraño como antes.”	Consolidar el hábito y prevenir recaídas. “¿Qué situaciones podrían hacerte volver al consumo anterior y cómo las manejarías?”
Recaída / retorno	Retoma parcial o totalmente la conducta anterior. No significa comenzar de cero.	“Estuve seis meses sin gaseosa diaria, pero durante las vacaciones volví a tomar todos los días.”	Evitar culpa y extraer aprendizaje. “¿Qué pasó? ¿Qué te había funcionado antes? ¿Qué harías diferente ahora?”



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

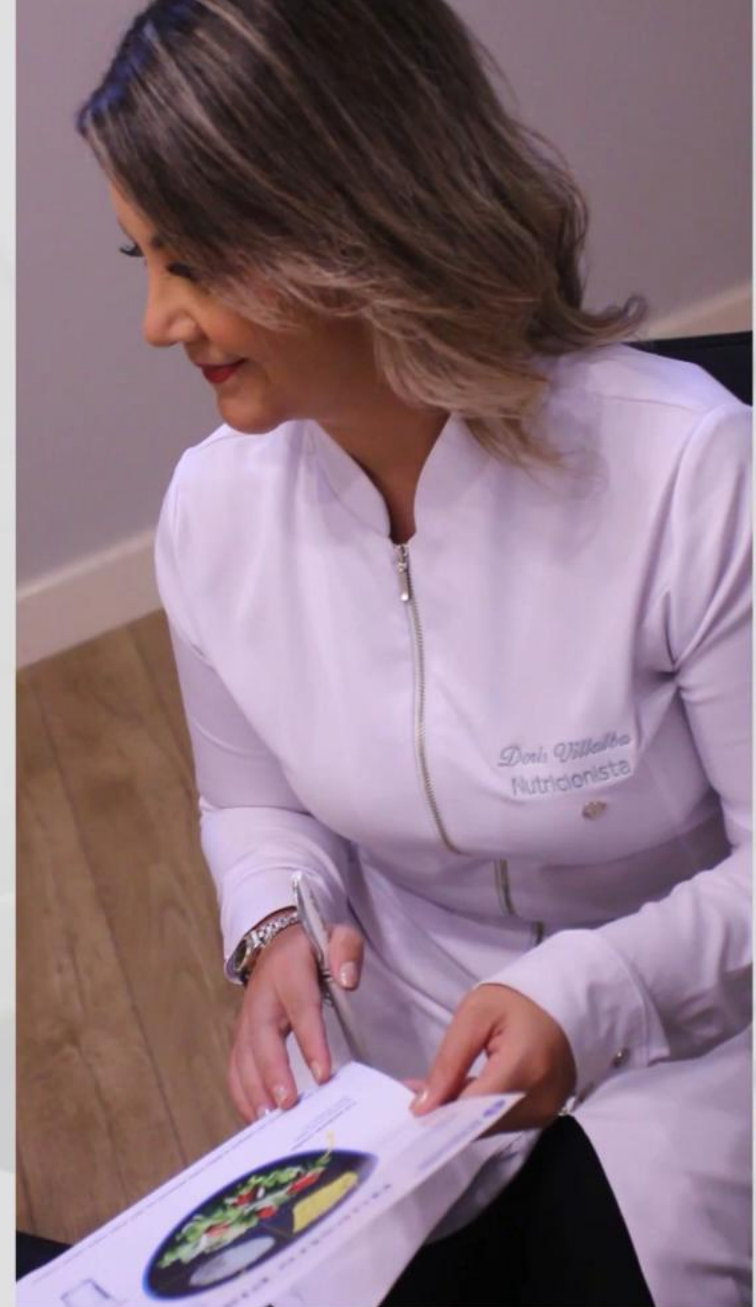
COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

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
Oírte y Verter que te proyectas al Futuro



CONSULTA DIETÉTICA Y COACHING NUTRICIONAL

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

Q 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 Nutrisys, la primera app de nutrición del país que conecta a profesionales y pacientes.



Q quiénes pueden consultar?

- ✓ Personas que quieran mejorar o cambiar su alimentación
- ✓ Personas con problemas de salud: Presión Alta, Diabetes, Dislipidemias (colesterol, triglicéridos), etc
- ✓ Personas en situaciones especiales: Embarazo, Lactancia, tercera edad
- ✓ Sobrepeso y Obesidad



🔍 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:

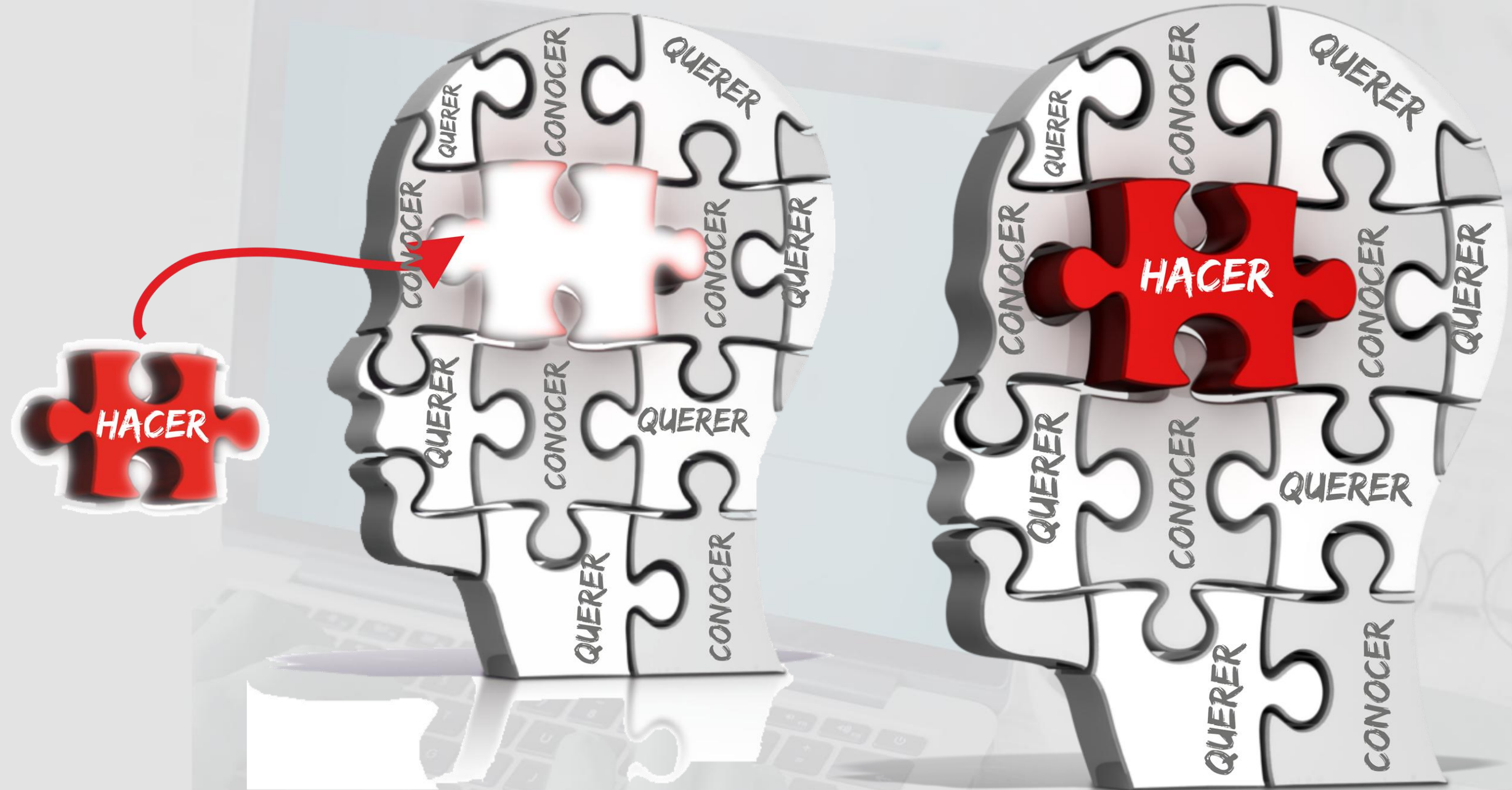
- Personas que quieran tener el control de su alimentación y estilo de vida
- Personas que buscan motivación
- Personas que buscan resultados que perduren



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



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
Cuida y Salud que Impulsan tu Futuro

VOCABLOS NUEVOS

COACH



COACHEE



COACHEE

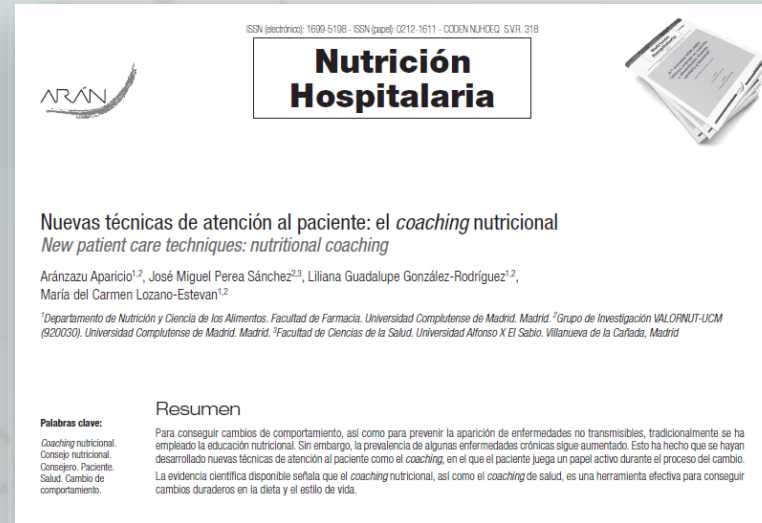
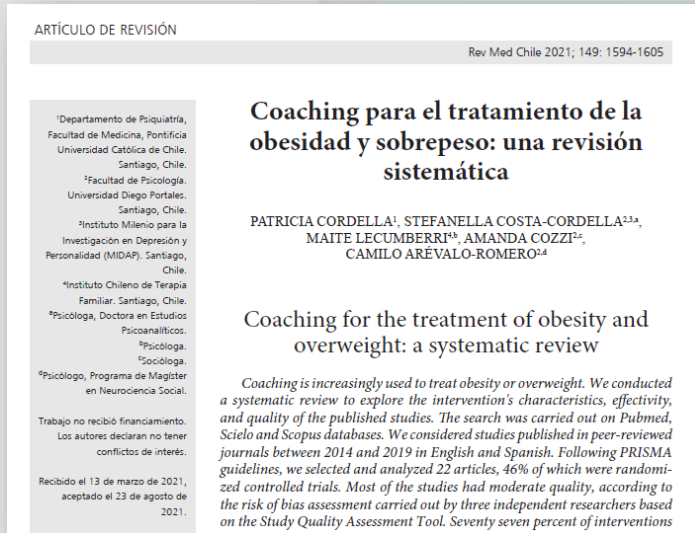
COACH

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

Nutrisys
Crecer y Salud que Impulsan tu Futuro

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
Conecta y Salud que Impulsan tu Futuro

HÁBILIDADES BÁSICAS 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

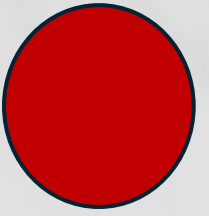
Contexto: Una persona en consulta nutricional expresa frustración por haberse salido del plan de alimentación durante el fin de semana.

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 paciente.
- **Validación emocional:** Reconocer las emociones del paciente 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."

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.



OTRAS HERRAMIENTAS DEL COACHING

DIPLOMADO EN

COACHING EN SALUD APLICADO A LA CONSULTA PROFESIONAL

Nutrisys
Ciencia 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

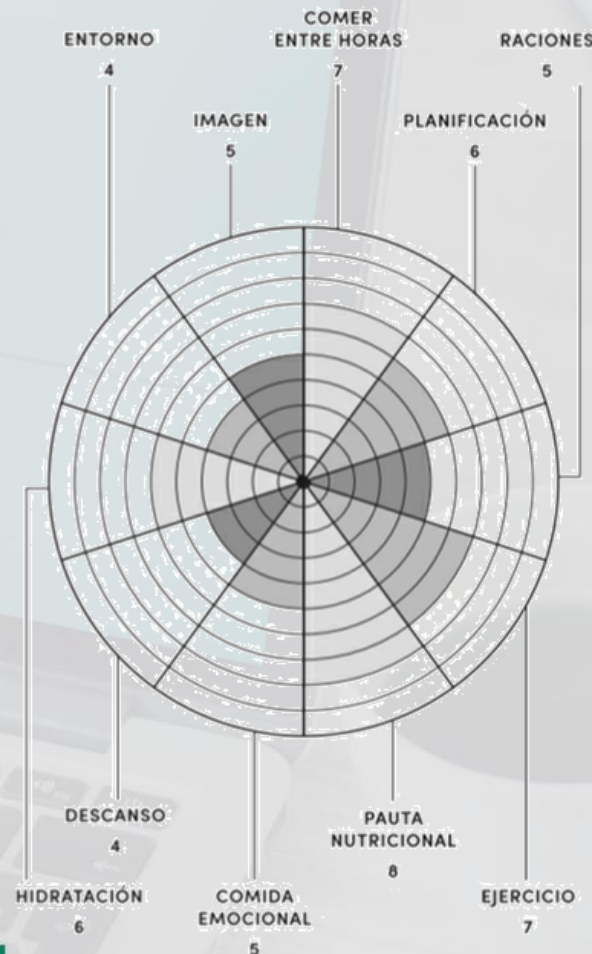
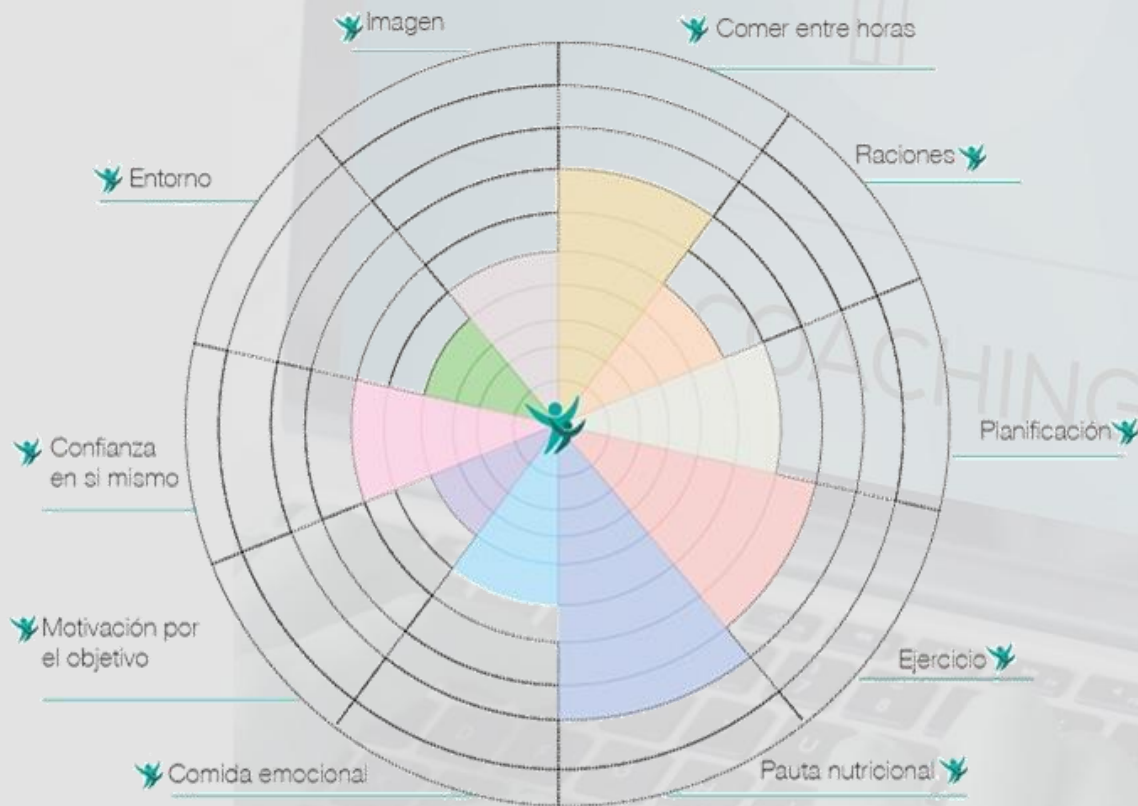
Sección	Pregunta/Actividad	Ejemplo
Objetivo	¿Qué deseas lograr?	"Quiero mejorar mi tiempo en una carrera de 10 km."
Visualización (Qué ves)	Describe cómo se ve el logro del objetivo.	"Me visualizo cruzando la meta con un tiempo menor a 50 minutos, sonriendo y recibiendo aplausos."
Sensaciones (Qué sientes)	¿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).

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."

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
Cuidado y Salud que Impulsan tu Futuro

PLAN DE ACCIÓN

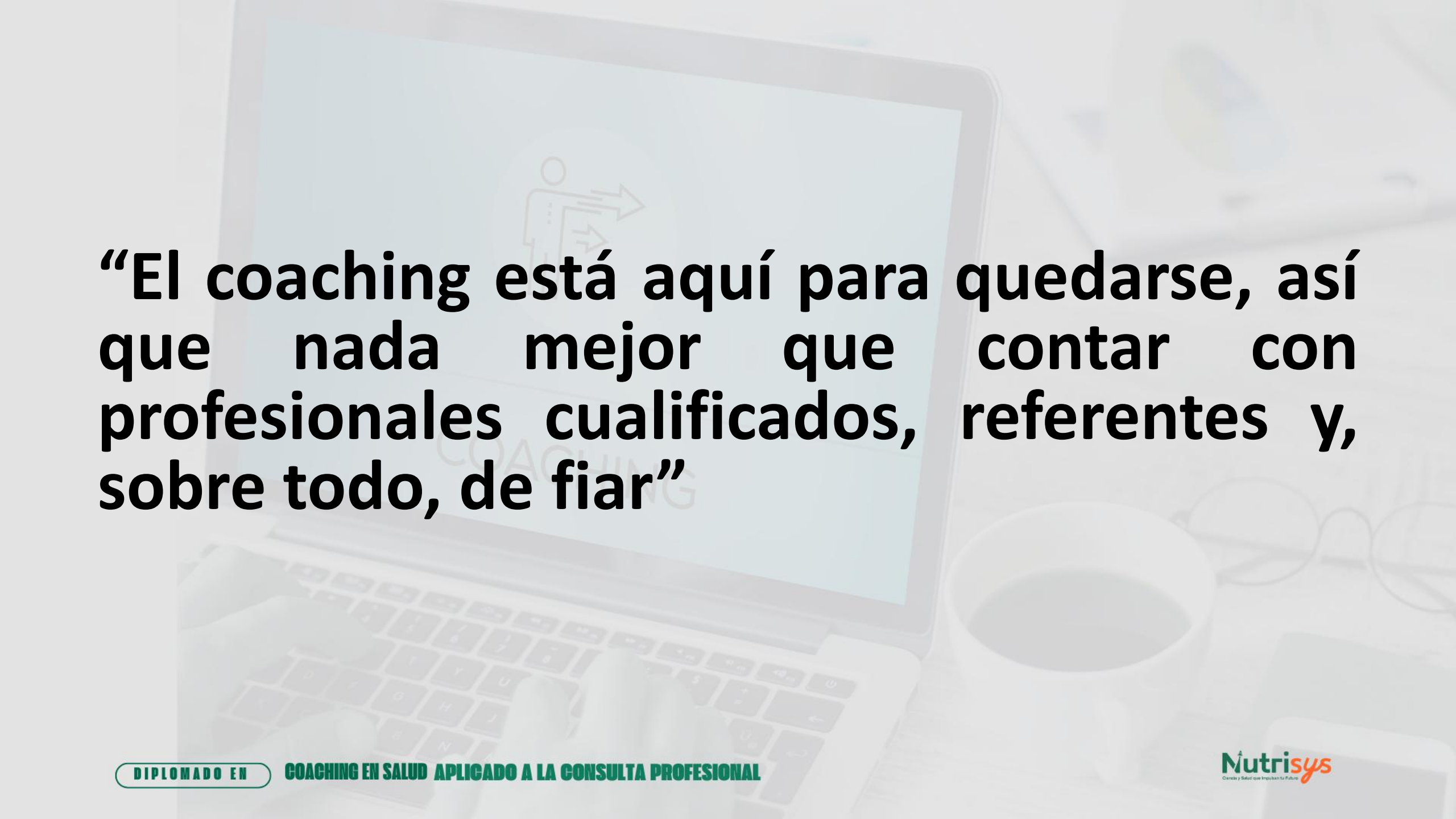
Acciones que te pueden
ayudar a conseguir el
OBJETIVO



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 que Impactan tu Futuro