

20 Preguntas Poderosas en Coaching Nutricional

◆ Sobre metas y motivación

1. ¿Qué significa para ti lograr este objetivo de salud/nutrición?
2. ¿Qué te motivó a iniciar este proceso?
3. ¿Cómo sabrás que alcanzaste tu meta?
4. ¿Qué impacto tendría en tu vida conseguir este cambio?

◆ Explorando la realidad actual

5. ¿Dónde estás hoy en relación con lo que querés lograr?
6. ¿Qué hábitos actuales te acercan o te alejan de tu meta?
7. ¿Qué emociones aparecen cuando pensás en tu alimentación?
8. ¿Qué patrones se repiten en tu forma de comer y cómo los identificás?

◆ Buscando opciones

9. ¿Qué alternativas tenés que aún no probaste?
10. ¿Qué podrías hacer diferente esta semana para acercarte a tu meta?
11. ¿Qué recursos internos (fortalezas) podés activar en este proceso?
12. ¿Qué opciones te entusiasman más y por qué?

◆ Identificando obstáculos

13. ¿Qué es lo que más te impide avanzar ahora mismo?
14. ¿Qué situaciones suelen sabotear tu plan?
15. Si ese obstáculo desapareciera, ¿qué harías distinto?

◆ Voluntad y compromiso

16. ¿Qué paso concreto vas a dar esta semana?
17. ¿Qué estrategia te va a ayudar a mantenerte motivado?
18. ¿Cómo vas a medir tu progreso en los próximos días?
19. ¿Qué apoyo externo necesitás y cómo lo podés pedir?
20. ¿Qué es lo primero que vas a hacer después de salir de esta consulta?

Preguntas Poderosas según el Modelo GROW

1 G – Meta (Goal)

 Definir lo que el coachee quiere lograr.

1. ¿Qué significa para ti lograr este objetivo de salud/nutrición?
2. ¿Qué te motivó a iniciar este proceso?
3. ¿Cómo sabrás que alcanzaste tu meta?
4. ¿Qué impacto tendría en tu vida conseguir este cambio?
5. ¿Qué es lo más importante que querés conseguir en este proceso?

2 R – Realidad (Reality)

 Explorar la situación actual y el punto de partida.

6. ¿Dónde estás hoy en relación con lo que querés lograr?
7. ¿Qué hábitos actuales te acercan o te alejan de tu meta?
8. ¿Qué emociones aparecen cuando pensás en tu alimentación?
9. ¿Qué patrones se repiten en tu forma de comer y cómo los identificás?
10. ¿Qué intentos anteriores has hecho y qué aprendiste de ellos?

3 O – Opciones (Options)

 Explorar posibilidades y alternativas de acción.

11. ¿Qué alternativas tenés que aún no probaste?
12. ¿Qué podrías hacer diferente esta semana para acercarte a tu meta?
13. ¿Qué recursos internos (fortalezas) podés activar en este proceso?
14. ¿Qué opciones te entusiasman más y por qué?
15. Si tuvieras total libertad, ¿qué elegirías hacer diferente?

4 W – Voluntad (Will)

 Decidir el compromiso y plan de acción.

16. ¿Qué paso concreto vas a dar esta semana?
17. ¿Qué estrategia te va a ayudar a mantenerte motivado?
18. ¿Cómo vas a medir tu progreso en los próximos días?
19. ¿Qué apoyo externo necesitás y cómo lo podés pedir?
20. ¿Qué es lo primero que vas a hacer después de salir de esta consulta?

