

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades



GUÍA PARA EL MANEJO DE COACHING NUTRICIONAL EN LA CLÍNICA DE
NUTRICIÓN NUTRI-ACTIVA DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE DE
GUATEMALA

Trabajo de graduación en modalidad de trabajo profesional presentado por

Andrea Mishell Salazar Rodríguez

para optar al grado académico de Licenciada en Nutrición

Guatemala,

2020

GUÍA PARA EL MANEJO DE COACHING NUTRICIONAL EN LA CLÍNICA DE
NUTRICIÓN NUTRI-ACTIVA DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE DE
GUATEMALA

UNIVERSIDAD DEL VALLE DE GUATEMALA

Facultad de Ciencias y Humanidades



GUÍA PARA EL MANEJO DE COACHING NUTRICIONAL EN LA CLÍNICA DE
NUTRICIÓN NUTRI-ACTIVA DE LA UNIVERSIDAD DEL VALLE DE
GUATEMALA

Trabajo de graduación en modalidad de trabajo profesional presentado por

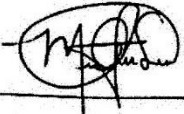
Andrea Mishell Salazar Rodríguez

para optar al grado académico de Licenciada en Nutrición


Guatemala,

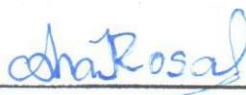
2020

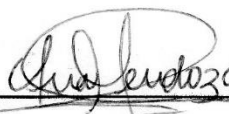
Vo.Bo.

(f) 
MSc. María Andrea Specher Sierra

Tribunal examinador:

(f) 
MSc. María Andrea Specher Sierra

(f) 
M. A Ana Isabel Rosal Martínez

(f) 
MSc. Ana Mendoza Fernández

Fecha de aprobación del examen de graduación:

Guatemala, 8 de diciembre del 2020

Prefacio

A lo largo de mi estudio, en la licenciatura en nutrición, he escuchado a muchas personas decir que sus visitas al nutricionista no han sido tan exitosas como deseaban, por muchas razones, entre las cuales se encuentra la poca adherencia al tratamiento, para alcanzar hábitos saludables.

Por esta razón, se implementan nuevos enfoques de atención, con evidencia científica, que garantiza su efectividad, como es el caso del Coaching Nutricional, el cual me parece una excelente herramienta para apoyar a la comunidad de la Universidad del Valle de Guatemala, a realizar cambios en su comportamiento y mejorar su salud. Además, es gratificante para mí saber que los nuevos enfoques en nutrición se implementarán a partir de mi trabajo profesional.

Retribuyo este proyecto a Dios, porque sin sus bendiciones no estuviera en donde estoy. A mi mamá Alicia Rodríguez, porque me ha dado hasta más de lo que está en sus manos, a mi abuelita, Griselda López, mis hermanos Mario y Mario Salazar y a mis preciosos sobrinos Pablo, Alejandro y Miguel.

Agradezco a mi asesora María Andrea Specher, por su apoyo en este caminar, a la directora del departamento de nutrición, Ana Isabel Rosal, por confiar en mí para este proyecto y brindarme su apoyo a lo largo de la elaboración de la guía. Muchas gracias a los expertos que fueron parte de la validación de esta guía, fue muy enriquecedor obtener sus comentarios.

Un agradecimiento muy especial a mi amiga desde el colegio, recientemente psicopedagoga, Ana Rojas, que me apoyó increíblemente. Agradezco a mi nutricionista favorita, María Andrea Castellanos, por cada momento juntas y el brindarme su amistad incondicional, durante nuestro recorrido por la universidad. A mis amigos que, a lo largo de los cinco años, jamás estuvieron ausentes, una amiga farmacéutica Ximena Cifuentes y tres biólogos queridos Edgar Mazariegos, Julissa Gonzalez e Isabel López.

Finalmente agradezco a mi persona por el tiempo, esfuerzo y dedicación brindado a este trabajo.

Índice

Prefacio	vi
Índice de gráficas	viii
Resumen	ix
I. Introducción	1
II. Justificación.....	3
III. Objetivos	4
IV. Marco teórico	5
A. Antecedentes	5
B. Coaching	6
C. Clínica de Nutrición Nutri-Activa	13
D. Implementación de herramientas educativas	14
V. Metodología	16
A. Tipo de estudio.....	16
B. Población objetivo	16
C. Elaboración de la guía.....	16
D. Validación con expertos.....	17
VII. Conclusiones	22
VIII. Recomendaciones	23
IX. Bibliografía	24
X. Anexos.....	27

Índice de gráficas

Gráfica	Página
1. Gráfica 1: Diseño de la guía propuesta	19
2. Gráfica 2: Estructura de la guía propuesta	20
3. Gráfica 3: Claridad de la guía propuesta.....	20
4. Gráfica 4: Contenido de la guía propuesta	21

Resumen

Cada día incrementan las enfermedades desarrolladas a causa de los malos hábitos en el estilo de vida. Por tal razón, muchas personas recurren a la consulta nutricional en busca de una mejora para su situación actual; sin embargo, resulta difícil para el profesional, de la nutrición, individualizar las intervenciones y lograr un cambio efectivo. Por esto muchos pacientes, al no ver resultados, dejan por un lado su tratamiento.

El coaching nutricional es un nuevo enfoque en nutrición y alimentación, que agrupa modelos de cambio de comportamiento, enfocado a hábitos saludables. Es el arte de empoderar a los pacientes para que logren alcanzar sus objetivos, acompañados de un proceso en donde se desarrolla la autoconfianza y se eliminan los temores que impiden el cambio (Fleta y Giménez, 2015). Por todo esto es posible que el paciente reconozca su situación y cambie sus hábitos.

En la clínica de nutrición Nutri-Activa de la Universidad del Valle de Guatemala se da servicio de consulta nutricional; sin embargo, se deseaban implementar los nuevos enfoques en nutrición, como lo es el Coaching nutricional. Debido a esto, se realizó una guía, que tiene como función principal agrupar las herramientas y actividades del Coaching nutricional que permiten alcanzar un tratamiento efectivo, con relación al mejoramiento de hábitos saludables.

I. Introducción

Para muchas personas, el mantener estilos de vida saludables resulta difícil, pues por mucho tiempo se han enfrentado con un hábito incorrecto, el cual puede proceder en consecuencias negativas para su salud y rendimiento, a lo largo de la vida. Entre estos estilos incorrectos, se pueden mencionar diversos, como lo son los malos hábitos alimentarios, la inactividad física y el consumo de sustancias nocivas, como por ejemplo el alcohol o cigarro.

Según los datos más recientes, que ha presentado la Organización Mundial de la Salud (OMS) se conoce que la obesidad ha aumentado, alcanzando 1900 millones de personas con sobrepeso y 650 millones con obesidad (OMS, 2020) esto es preocupante pues, ya se le considera una enfermedad, que deriva otros padecimientos, como las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), entre las cuales se puede mencionar la Diabetes, Hipertensión arterial, entre otras. Estas, actualmente, afectan a gran parte de la población adulta y han causado el 70% de las defunciones en el mundo (OMS 2017), con respecto a la inactividad física el 20% de los hombres y 35% de las mujeres no se encuentran suficientemente activos (OMS, 2018), al hablar del consumo de productos como el alcohol y cigarro, se ha demostrado que cada año el alcohol es el responsable de tres millones de muertes en el mundo, siendo 5.3% del total las defunciones por todas las causas y se estimó en 2010 que el consumo total de alcohol per cápita, en todo el mundo, tiene un promedio de 19.4 litros de alcohol puro entre los hombres y 7 litros para las mujeres (OMS, 2018). Por otro lado, hoy en día existen mil cien millones de fumadores, de quienes el 80% vive en países de ingresos medianos y bajos (OMS, 2019).

Es por esto por lo que, muchos acuden a una consulta nutricional en busca de ayuda para mejorar sus hábitos y realizar cambios a través de intervenciones, como el conseguir bajar de peso o dejar atrás diversos hábitos incorrectos, pero muchos no logran adaptarse completamente al tratamiento nutricional, adquiriendo frustración e incluso desarrollando peores hábitos de los que ya manifestaban, poniendo en riesgo su salud y su vida.

Para el profesional de la nutrición, representa un desafío el establecer e individualizar las intervenciones adecuadas para el paciente, pues todos son diferentes. El lograr una conexión directa no se consigue con todas las personas y es por eso por lo que muchos no logran adecuarse al plan de atención nutricional y deciden abandonar el seguimiento a la consulta.

Al acompañar este procedimiento con herramientas como el coaching nutricional, se le permite al paciente visualizar escenarios futuros, para que determine hasta donde desea

llegar y si estos se están cumpliendo. Además, se realizan diferentes acompañamientos, de tal manera que resulte sencilla la adaptación al tratamiento y a cambio de hábitos. El uso de este tipo de procedimientos se ha probado en diferentes estudios y muchos pacientes, para quienes ha resultado un éxito, mejorando su manera de adaptarse al cambio, adherirse a los nuevos hábitos y mejorar su salud.

Este trabajo de graduación tiene como objetivo desarrollar una guía para la implementación de un programa de coaching nutricional, en la clínica de nutrición Nutri-Activa de la Universidad del Valle de Guatemala, de tal manera que la capacidad de cambiar hábitos les resulte sencilla y el cambio sea a largo plazo.

II. Justificación

Los estilos de vida saludables son necesarios para mejorar la calidad de vida de un individuo, el llevarlos a cabo, luego de manejar por mucho tiempo malas prácticas, requiere de ayuda por parte de un profesional con competencias que generen un ambiente que permita cambios de comportamiento.

Estas prácticas negativas tienen efectos que son temas importantes que se deben tratar, porque todos involucran el deterioro de la salud e incluso la muerte. Entre estos se encuentran los malos hábitos alimentarios, que derivan la obesidad y el sobrepeso. En general, en el mundo hay más personas obesas y con sobrepeso que con estado nutricional normal, por los cuales se conoce que fallece un mínimo de 2.8 millones de personas al año (OMS, 2017). En cuanto a otro mal hábito, uno de cada cuatro adultos no cumple con el nivel suficiente de actividad física (OMS, 2018). Al hablar con respecto a la obesidad y sobrepeso, se conoce que el uso nocivo del alcohol puede causar más de 200 enfermedades (OMS, 2018), además se menciona que el tabaco es una sustancia que causa la muerte de la mitad de sus consumidores (OMS, 2019).

Para esto se requiere de atención por parte de los profesionales de la salud, sin embargo, actualmente resulta difícil para los coachees conseguir un cambio, a partir del tratamiento nutricional convencional, esto se debe a la falta de adherencia, que causa dificultad para obtener los resultados deseados, tanto por el profesional, como por el paciente. Un fenómeno que puede ser cambiado a partir de la utilización de guías, que le permitan al paciente obtener un cambio duradero, una de estas es el coaching nutricional, del cual se conoce que es una herramienta efectiva para obtener cambios, pues mucha literatura científica respalda su funcionalidad en la capacidad del paciente para mejorar la salud.

Con este estudio se pretende elaborar una guía, que oriente las acciones de un proceso de coaching nutricional y ayude a los profesionales de la nutrición de la clínica Nutri-Activa a apoyar a los coachees, para que pongan su confianza en la nutrición de la universidad y mejoren su capacidad para llevar a cabo el tratamiento nutricional convencional.

III. Objetivos

A. Objetivo general

Elaborar una guía de implementación de coaching nutricional para la Clínica de Nutrición Nutri-Activa de la Universidad del Valle de Guatemala.

B. Objetivos específicos

1. Sintetizar la implementación de un programa de Coaching Nutricional para promover cambios de comportamiento.
2. Validar el programa de Coaching Nutricional con profesionales de la nutrición.

IV. Marco teórico

A. Antecedentes

1. Sócrates

Desde tiempos pasados se ha expuesto la idea del coaching, pues Sócrates planteaba que, para obtener aprendizaje, es el mismo ser humano quien debe obtener sus propias respuestas, con un universo propio. Él mismo educaba diciendo que no existe el enseñar, si no que solo el aprender. Su práctica consistía en cuestionar por medio de preguntas, permitiendo que el individuo encontrar las respuestas por sí mismo (Moya, 2019:3).

2. Constructivismo

En el constructivismo se decía que cada individuo debe crear su propia realidad, para entender los procesos del nuevo conocimiento. Para conocer el significado de la realidad se deben tener interacciones sociales, esto también nos lleva al conocimiento que consigue la transformación (Moya, 2019:3).

3. Existencialismo

En el caso del existencialismo, Sartre propone que el ser humano es quien determina sus acciones de forma individual, el hombre es libre en su esencia y debe responsabilizarse de la misma. Su comportamiento debe ser resultado de la situación deseada y la responsabilidad permitida (Moya, 2019:3).

4. Filosofía oriental

La filosofía oriental propone que, se deben utilizar herramientas y oportunidades para valorar la vida y su presente. Todos los individuos poseen cuanto necesitan saber, pues nadie más que uno mismo sabe qué es lo mejor por sus valores, creencias y necesidades (Moya, 2019:3).

5. Teoría humanista

La teoría humanista indica que el individuo posee diversos medios para conseguir la autorrealización, por lo que el poder de realizar las cosas está dentro de nosotros. Se trataba del modelo más positivo conocido, debido a que mencionaban que somos vasijas que deben ser llenadas, de la misma manera comentan que, el hombre debe tener las necesidades humanas sobre las necesidades materiales (Moya, 2019:3).

6. El inicio del coaching en el deporte

Un experto en enseñanza del Tenis era Timothy Gallwey proponía, en su libro *The Inner Game of Tennis*, que en el jugador había un estado interno, un oponente en la cabeza, el cual, era mucho más temible que el contrincante. En este caos Gallwey afirma que el trabajo de un Coach puede ayudar al jugador a desaparecer los obstáculos internos en su rendimiento. Su función era ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle, deseaba que cada persona descubriera las soluciones para llegar al éxito (Whitmore, 2014).

El autor del libro fue el primero en mostrar un método simple de coaching, que podría ser utilizado en cualquier situación. Los textos se enfocaban en identificar los problemas que se afrontan en el deporte y la empresa, con claves para superarlos. Para continuar con esta práctica se formó un equipo de coaches, con ideas de un seguidor de Gallwey, llamado John Withmore. Al inicio era Gallwey quien entrenaba, luego varios llevaron a cabo el entrenamiento (Whitmore, 2014).

Tiempo después muchos de los clientes se cuestionaban si estas prácticas se podrían aplicar a otras cuestiones importantes. El método se fue esparciendo, de tal manera que algunos se especializaron para enseñar coaching y otros para trabajar de manera individual (Whitmore, 2014).

B. Coaching

Se trata de liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño pues, consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle (Whitmore, 2014).

Forjar cambios en los hábitos alimentarios es una tarea importante a nivel mundial, pues según datos de la OMS 2020 en el 2016 el 39% de los adultos tenían sobrepeso, de los cuales 13% eran obesos y en el caso de los niños, en el 2016 el 18% de los niños del mundo tenían superpeso u obesidad. Esta enfermedad presenta mayores casos de muertes en todo el mundo, en comparación al bajo peso, además, hoy en día existen más personas obesas que con bajo peso, en todas las regiones.

Las enfermedades crónicas derivadas de malas prácticas alimentarias y los gastos generados para el tercer nivel de atención, a partir de estas, aumentan. Es por esto que existe un éxito creciente en las intervenciones conductuales que ayudan a los pacientes a prevenir o manejar su enfermedad. Esto muestra el auge del coaching en salud, un método bastante documentado, a pesar de ser relativamente nuevo, que abarca un conjunto de prácticas con amplia gama de calidad en atención (Simmons y Wolever, 2014:29).

Los profesionales encargados de apoyar a los pacientes, para cambiar hábitos negativos con respecto a sus hábitos alimentarios y mejorar la salud, son los nutricionistas. Durante el desarrollo de áreas en el campo laboral, se encuentran con la tarea de brindar educación a pacientes que quieren cambiar conductas ligadas a la alimentación, quienes quieren mejorar su vida o llevar a cabo un tratamiento de prevención, para diversas enfermedades. Por eso la consulta nutricional es un intercambio de enseñanza y nuevos conocimientos que requiere una herramienta que mejore el proceso de instrucción, de tal manera que este genere impacto (Moya, 2019:2).

El coaching da la capacidad de establecer actividades que ayuden a mejorar la capacidad de adquirir los hábitos saludables, se ha comprobado que muchos pacientes con sobrepeso u obesidad requieren de este acompañamiento, para conseguir el triunfo. Un estudio realizado por Hammarstrom *et al* (2014:9) deseaba evaluar el efecto de las intervenciones para baja de peso en mujeres, quienes encontraron que las barreras principales para adquirir su peso ideal era luchar contra ellas mismas a causa de dificultad para cambiar hábitos alimentarios, problemas de salud, falta de autocontrol e inseguridad. Además de poca capacidad de implementarse a la dieta, por lo que el establecer objetivos claros y recibir prácticas de apoyo de los profesionales, promovían la adaptación al cambio.

Existe evidencia que sustenta que hay otros factores cognitivos, además del conocimiento, que pueden influir en la capacidad del individuo para modificar comportamientos. A partir de esto, se puede decir que se debe combinar la psicología y la conducta para aumentar la confianza y motivación, de tal manera que se puedan cambiar comportamientos insalubres (Hill *et al*, 2015).

Para los profesionales de la salud se ha vuelto un desafío el ayudar y motivar a sus pacientes a cambiar comportamientos poco saludables. El coaching es un proceso que permite guiar desde un estado actual, hasta un estado deseado. En este se definen objetivos y acciones que permitirán llegar a alcanzar las metas planeadas, involucra también el monitorear las acciones del paciente mejorando la autoconfianza. Esta herramienta se enfoca en aumentar la responsabilidad del paciente, transformando la relación entre el profesional y el paciente (Muñoz *et al*, 2016:3).

El coaching agrupa diversas terapias de cambio de comportamiento, que consiguen mayor adherencia de los pacientes, que desean mejorar hábitos alimentarios. De estas se menciona el coaching en salud y el coaching nutricional.

El desarrollar cambio en los hábitos saludables es un gran desafío, para muchas personas, quienes se ven frustradas al no conseguir sus objetivos, esto requiere cambios en actitudes y habilidades de motivación (Muñoz *et al*, 2016:2). Enfatiza la necesidad un método que influye en la capacidad de la persona para mejorar la manera en que adquiere hábitos y consigue triunfos.

El coaching se caracteriza por poder ser aplicado en el mundo laboral, grupos o de forma individual para potenciar a eficacia de la persona y su rendimiento, por medio de estrategias, definiendo lo que las personas desean en sus vidas, medidas preventivas o tratamiento de enfermedades (Moya, 2019:3).

1. Coaching en salud

El coaching en salud abarca todas las acciones relacionadas con su comportamiento y estilo de vida, con el fin de mejorar su salud, mejorando el autocuidado.

El vínculo que se forma entre el paciente y el profesional debe ser un aspecto central y beneficioso en la adhesión al tratamiento, el trabajar la confianza entre estas dos personas, puede mejorar los aspectos de salud (Thom *et al*, 2014:2).

Un estudio realizado por Thom *et al* en 2014:8 evaluaron el impacto del coaching en salud con pacientes enfermos de diabetes tipo 2, hipertensión e hiperlipidemia,

encontrando que, este entrenamiento, puede aumentar la confianza en los pacientes en lo que se estaba practicando con sus proveedores de atención en salud.

Por otro lado, desde el punto de vista del profesional, Djuric *et al* (2017:369) realizaron una evaluación en profesionales de la salud, en donde se les dio entreno para ayudar a pacientes a descubrir sus propias fortalezas, desafíos y soluciones, encontrando que el hecho que los profesionales dominen la herramienta del coaching puede ayudar a los pacientes a realizar cambios en el estilo de vida asociados a mejor salud y peso controlado.

2. Coaching nutricional

El coaching nutricional agrupa modelos de cambio de comportamiento enfocado a los hábitos alimentarios que inicia en 2008, como una consultoría especializada en el ámbito de la nutrición, alimentación y coaching nutricional. Dirigido por Jaime Giménez Doctor en nutrición y Yolanda Fleta licenciada en sociología, provenientes de Barcelona (Fleta y Giménez, 2015:17).

Se trata de un proceso a través de cual, la persona 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 (Fleta y Giménez, 2015:17).

Es el arte de empoderar a los pacientes para que logren alcanzar sus objetivos, acompañados de un proceso en donde se desarrolla la autoconfianza y se eliminan los temores que impiden el cambio. Se trata de un proceso de aprendizaje, que incluye una orientación individual y sistemática, en la cual existe un profesional que alienta a desarrollar habilidades y competencias, con el fin de mejorar un comportamiento, de forma rápida y estable en el tiempo, estableciendo objetivos y comportamientos apropiados (Magalhaes *et al*, 2018:2).

Fleta y Giménez (2015:18) realizan una comparación, en donde colocan las características del modelo tradicional de consulta y el modelo de coaching nutricional. De este se puede rescatar que, en el modelo tradicional el profesional es el experto, mientras que en el coaching el paciente es el experto en su vida. En el modelo tradicional, el profesional es quien se mantiene activo, en el coaching el paciente participa en el proceso. Finalmente, en el modelo tradicional el personal decide cómo se realizará el cambio, en el coaching el paciente participa en las decisiones sobre su tratamiento.

Por otro lado, Dayan *et al* (2018) hacen una comparación entre el método tradicional y la aplicación del coaching nutricional, que plantea sus diferencias. Estas coinciden con Fleta y Giménez; sin embargo, mencionan otros aspectos importantes, entre los cuales se puede mencionar que, el tratamiento nutricional brinda una planificación dietética, mientras que el coaching se desarrolla a través de objetivos, también el primero trabaja con preguntas cerradas del presente y pasado, cuando el coaching indaga acerca de del presente y el futuro. El tratamiento tradicional se enfoca en un problema, mientras que el coaching se centra en el rendimiento óptimo, cambio de comportamiento, motivado por la felicidad y el crecimiento.

La técnica del coaching nutricional se ha puesto en práctica cada vez más por los profesionales de esta área, quienes están vinculados con la educación alimentaria y nutricional, los nutricionistas, de tal manera que consigan cambios conductuales en sus

pacientes. Gracias al auge que tiene, se han empezado a desarrollar programas y cursos de coaching nutricional, en donde el profesional de la salud pueda aplicarlos en la nutrición humana. Esto permite que se tenga una acción sobre el paciente, ayudándolo a mejorar, desarrollando capacidades que le permitan alcanzar objetivos nutricionales y dietéticos (Marques, 2014:2).

Para el uso por los profesionales de la nutrición, el coaching adquiere un papel muy importante, en esta área el desarrollo personal es un elemento muy importante para conseguir el éxito. Sobre todo, en los últimos años, el conocimiento acerca de la nutrición, dieta y entrenamiento se ha triplicado y muchos enfoques conductuales han demostrado que su utilidad, funciona para mejorar intervenciones con el fin de cambiar hábitos (Magalhaes *et al*, 2018:2).

El objetivo es cambiar la capacidad de reflexión, autoconciencia y capacidad de definir objetivos relacionados con la alimentación, de tal manera que exista cooperación entre el profesional y el cliente o también conocido como coachee (Magalhaes *et al*, 2018:2).

Esta herramienta, el coaching nutricional, se guía por pautas como el empoderar al paciente, concentrándolo en sus triunfos pasados, ya que es el único responsable de su salud. La intervención va centrada en el paciente pues, es experto en su propia vida. Se toma en cuenta la colaboración al adquirir las estrategias que el profesional plantee, que consiga el cambio en el comportamiento. Indispensablemente se lleva cabo el trato de adulto a adulto, para conceder libertad de elección, evitando que exista una relación jerárquica, en donde el profesional sea más que el paciente. La autonomía del paciente es trabajada para que este ejerza su responsabilidad y acepte realizar cambios con los que sí está de acuerdo. Las conductas negativas no son el centro de atención durante el proceso, en este caso el optimismo colabora a aumentar la motivación, debido a que el profesional se centra en las fortalezas, talentos e intereses. El autocontrol se desarrolla para que se puedan crear nuevas habilidades. Finalmente, se enfatiza en la autoeficacia, el punto a donde se es capaz de llegar, consiguiendo adaptación al cambio de comportamiento (Fleta y Giménez, 2015:17).

Para llevar a cabo cambios útiles en la conducta de los pacientes, el coaching puede llegar a favorecer estos comportamientos a través de sus estrategias y metodologías (Moya, 2019:3).

a. Coachee

La persona que pasa por las diferentes intervenciones nutricionales para llegar a vivir, por completo, el proceso de coaching es denominado Coachee. En algunas ocasiones este es quien solicita el proceso y vive el acompañamiento, en otras ocasiones el cliente es una empresa o institución que solicita el servicio para todos los usuarios que deben ser parte del cambio, por un fin empresarial (Magalhaes *et al*, 2018:3).

Al iniciar el proceso de aprendizaje para el coachee, este pasa por distintas fases como el estado de incompetencia inconsciente por no ser consciente de lo que no sabe, luego inicia conociendo su ignorancia, generando incomodidad, esta promueve el progreso

de las siguientes etapas, apareciendo la perseverancia en el proceso aumenta la competencia y aparece la necesidad de actuar diferente, conocido como competencia consciente. Esta etapa desarrolla nuevas habilidades y comportamientos. Para terminar, al tener un alto nivel de aprendizaje y nuevas habilidades, el coachee se ha adaptado a nuevos comportamientos, esta etapa se completa, sin embargo, el abandonar el proceso puede desarrollar hábitos disfuncionales. Por esto se sugiere que el aprendizaje sea continuo y permanente. Al final el coachee se presenta con mayor madurez personal más capaz, con aprendizaje reforzado, mejores habilidades y la previsibilidad para manejar ambigüedad y riesgo (Magalhaes *et al*, 2018:4).

b. Profesional especialista en coaching

El profesional encargado de llevar a cabo el coaching nutricional debe cumplir con ciertos aspectos como la confidencialidad y cuestiones éticas, capacidad de observación, perspicacia, diplomacia capacidad de brindar confianza, actitud y lenguaje positivo, escucha activa, capacidad de realizar preguntas, ayudar durante la planificación, establecer objetivos, sin realizar prejuicios, respetando los espacios emocionales del paciente y su tiempo, ayudar a visualizar escenarios alternativos, ser capaz de gestionar el progreso y tener toda la capacidad de motivar al cambio (Magalhaes *et al*, 2018:4).

Con diversos estudios, se ha visto que la capacidad de manejar el coaching es una herramienta indispensable para el profesional de la nutrición, pues permite llegar más allá del proceso usual que se maneja en una consulta nutricional, la capacidad de conectar con el coachee es un cambio significativo que mejora los resultados, un proceso de atención plena.

Es un área en donde muchos nutricionistas no ha indagado del todo, de esto se aprovechan personas ajenas al tema e inexpertas, para acercarse a esta área y adueñarse de algo que consideran que pueden dominar, sin estudio previo, solo por saber de ejercicio u otra área y convencer personas, que se sienten frustradas con sus malos hábitos, sin imaginar la ciencia que una dieta lleva detrás y el riesgo que corren al manejar estos tratamientos sin conocimiento.

c. Importancia de la relación entre el profesional y el coachee

Para lograr el progreso en el cambio de comportamiento, es muy importante la dinámica entre la relación entrenador y coachee pues, permite la confianza, que es uno de los factores más importantes. Esta es conocida como un estado psicológico, que comprende la intención de aceptar la vulnerabilidad, basada en expectativas positivas, permite que el coachee comparta y reflexione, para asumir riesgos y enfrentar sus problemas, también compartir pensamientos importantes y personales, factor que influye en el resultado positivo. (Terblanche y Heyns, 2020:2).

De la relación depende el éxito de la intervención, además de la confianza que exista entre coachee y coachee. Se debe colaborar en la alianza, la autoeficacia del cliente y las técnicas de coaching utilizadas. Otros aspectos son la cercanía, el compromiso, la empatía, el respeto positivo (Terblanche y Heyns, 2020:3).

Cabe mencionar que la manera en la que se desempeña el entrenador es bastante influyente en la confianza, pues ellos pueden ser ejemplo, generar sentimientos de confianza cuando son transparentes, y muestran las competencias que aumentan el éxito en la sesión (Terblanche y Heyns, 2020:3).

3. Coaching nutricional en niños

Se ha mencionado del coaching aplicado para estrategias de cambio conductual en adultos, de manera que reduzcan los daños causados por las enfermedades derivadas de la alimentación, pero esta herramienta también puede ser llevada a cabo en los niños (Fleta y Giménez, 2017:13).

Este proceso se enfoca en que, en colaboración con el niño, se tome conciencia de qué significa una alimentación saludable. Muchos niños se ven afectados por los alimentos denominados malsanos, los cuales son todos los alimentos ricos en grasas saturadas, ácidos grasos trans, azúcares, sal, todo alimento con elevados nutrientes críticos (Fleta y Giménez, 2017:20).

Es por todo esto que el coaching en niños busca que los padres tengan objetivos claros, estos hacen que valga la pena el cambio. Para todo esto se abarca un poco de información, como los riesgos que tiene, para la salud, el consumo frecuente de alimentos y la importancia de conocer lo que se come. También se les explica a los padres que el consumo diario de calorías procedentes de alimentos malsanos refleja cifras de obesidad y sobrepeso infantil (Fleta y Giménez, 2017:25).

De la misma manera que con el coaching para adultos, se manejan distintas herramientas en donde el padre de familia conoce acerca de una mejora alimentación para su niño, y practica ejercicios que le permiten conocer qué destrezas debe desarrollar para lograr que su hijo consuma los alimentos correctos (Fleta y Giménez, 2017:30).

4. Aplicaciones importantes del Coaching nutricional

El proceso del coaching tiene su base en establecer objetivos, pues el proceso se define en función de alcanzar una meta, teniendo en cuenta la motivación. Para esto es importante la definición de objetivos concretos. Esta, una parte importante para el coachee, debido a que los objetivos deben cumplir con características, como ser positivos y atractivos, describir completamente lo que se pretende y debe evitar, deben ser claros y específicos, realistas, cuantificables y medibles, accesibles, en tiempo, orientado al desempeño y no a los resultados, respetuoso y ecológico (Magalhaes *et al*, 2018:5).

Otro aspecto importante que destacar en el proceso de coaching son los valores, pues estos desempeñan comportamientos motivadores y unificadores, guía su vida, en la nutrición clínica se asocian con la salud y el bienestar (Magalhaes *et al*, 2018:5).

Por otro lado, las creencias son potenciadoras para que el coachee comprenda y actúe, disfrute el fracaso o el aprendizaje, tenga los recursos que necesita. Al lado contrario, existen creencias limitantes que formamos de nosotros mismos y los demás, estos son la desesperación, haciendo el objetivo inalcanzable. La impotencia, haciendo creer que se puede alcanzar, pero la persona no puede lograrlo, considera que no lo merece por lo que es o ha hecho (Magalhaes *et al*, 2018:6).

Existen conceptos que los profesionales de la salud deben tomar en cuenta para involucrar en sus pacientes el coaching, en la consulta nutricional, como lo es la adherencia al cambio, pues para un paciente es fácil bajar de peso, pero es realmente difícil mantenerlo. La adherencia se enfoca en los comportamientos.

5. Estudios que respaldan el Coaching en nutrición

Una revisión literaria que realizaron Hill *et al*, (2015:3) encontró la importancia de aplicar intervenciones de coaching nutricional, como establecer objetivos, identificación de barreras, entre otros. También manifestó hallazgos como mayor pérdida de peso en comparación al grupo control, incremento en la reducción del índice de masa corporal (IMC), también pudo ser aplicado para aumentar la ingesta de frutas y verduras en una porción, otros participantes manifestaron mejor calidad de vida relacionada a la salud.

Un estudio realizado por Rinsum *et al* (2019:12) evaluó la implementación de coaching para mejorar conductas dietéticas y cambio de comportamiento, este fue evaluado por los investigadores y los participantes concluyendo que, la implementación fortalece el proporcionar información para mejorar el estilo de vida.

Por otro lado, Muñoz *et al* (2016:9) se enfocaron en realizar una revisión de literatura, evaluando cómo el proceso del coaching podía ayudar a la pérdida de peso y mejorar el estado de salud. En su estudio encontraron que el coaching es un método eficiente y rentable para combinar educación formal y tratamiento de salud para pérdida de peso.

En (2017:6) Tigges *et al* evaluaron el impacto de intervenciones de Coaching Nutricional, para cambio en el comportamiento, en programas de prevención de Diabetes tipo 2 con el uso de toda la metodología establecida, como el planteamiento de objetivos medibles, encontrando que el indicador de control para la enfermedad, hemoglobina glicosilada había disminuido, además de otros factores como la disminución de peso. Concluyendo que, el implementar el coaching nutricional en las sesiones de plan de educación nutricional, pueden contribuir a una mejora en resultados. Un estudio similar a este, hecho por Pereira *et al* en 2018, trabajó con pacientes diabéticos del servicio público de Brasil, las herramientas de coaching, evaluando el cambio mediante hemoglobina glicosilada (HbA1c) encontrando que esta práctica tiene un beneficio adicional a los programas tradicionales y es efectivo como método auxiliar para ayudar a alcanzar objetivos.

Marrioli *et al* (2018:2) realizaron un estudio en donde acompañaron la rehabilitación después de cirugía cardíaca con coaching nutricional, con un seguimiento de tres meses, encontrando que las mujeres participantes en el estudio mejoraron factores bioquímicos y antropométricos, todo esto relacionado directamente a los cambios en los hábitos alimenticios.

Dejando, por un lado, la eficacia del coaching para mejorar tratamientos con enfermedades, Dayan *et al* (2018:4) realizaron un estudio descriptivo, comparando la aplicación de coaching nutricional con dietas restrictivas, encontrando que el 95% de las personas que siguen dietas de pérdida de peso, como las antes mencionadas, recuperarán su peso a largo plazo, en cambio el coaching enfatiza cambios de comportamiento para mejorar la salud, estos son cambios sostenibles en los hábitos. También mencionan en su

estudio que la restricción promueve lo contrario a lo que se desea lograr cambiando funcionamiento en el metabolismo, función endocrina y composición corporal. Los nuevos enfoques se centran en evitar restricción de dieta, creando cambios sostenibles.

Muñoz y Aguiar (2016 :3) llevaron a cabo una búsqueda integradora de literatura, en donde identificaron artículos que comprobaran que el coaching funciona para aumentar la conciencia y responsabilidad del paciente, por su comportamiento en salud. Encontrando que el coaching era un método eficiente y rentable para ser combinado con la educación formal y el tratamiento en salud, para la pérdida de peso, mejorar la calidad de vida y promocionar la salud.

Fleta *et al* (2018:1) llevaron a cabo una revisión, en donde encontraron que, realizar los procedimientos de coaching, era una herramienta efectiva, porque no siempre es rigurosa, puede ser muy bien utilizada por profesionales, para mejorar acciones en el plan de tratamiento.

Finalmente, Lancha y Oquendo (2016:5) realizaron un estudio, debido a los grandes gastos que las personas tienen en curar su salud física y mental, quienes recurren a tratamientos nutricionales y los abandonan luego de un tiempo. El objetivo era evaluar el uso de las técnicas de coaching para promover los cambios en el estilo de vida. Realizaron el estudio con personal de estas características, mediante doce sesiones de coaching nutricional, una por semana, encontrando reducciones en la masa grasa, y el peso, además los hábitos nutricionales mejoraron incluyendo la ingesta de fibra, actividad física y cambios promoviendo el estilo de vida saludable.

C. Clínica de Nutrición Nutri-Activa

Se trata de una clínica cuya función es ayudar a las personas a conservar o alcanzar su estado nutricional adecuado, además de colaborar con mejorar alteraciones metabólicas, derivadas de la mala alimentación y nutrición. Esta clínica se ve regida por la honestidad, ética, moral, coherencia, servicio y experiencia (García, 2003:12).

Actualmente, forma parte del Departamento de Nutrición, que está dirigido por la Lcda. Ana Isabel Rosal, pertenece a la Facultad de Ciencias y Humanidades de la Universidad del Valle de Guatemala, con disponibilidad de atender a todos los miembros de la comunidad conformada por estudiantes, personal docente, administrativo, de servicios y de investigación, además de atender a público que requiera intervención nutricional (García, 2003:12). Su coordinación está a cargo de la Lcda. Ana Mendoza quien supervisa la atención del centro por las estudiantes de quinto año durante sus prácticas de Ejercicio Profesional Supervisado.

Según el *Manual de Funcionamiento* abarca evaluación y diagnóstico nutricional, asesoría nutricional, dietoterapéuticas, educación alimentario-nutricional e investigación (García, 2003:12).

D. Implementación de herramientas educativas

1. Elaboración de una guía

Para implementar nuevos conocimientos, se requiere de recursos de enseñanza, los cuales son una serie de materiales, medios, soportes físicos o digitales que refuerzan la enseñanza, optimizando el aprendizaje. Involucra acciones necesarias para lograr la articulación entre lo que pretende lograr, la estrategia o técnica con las características del grupo al que va dirigido. Su diseño e implementación (Campusano y Olivos, 2018:7).

Fomentan diversos aprendizajes, ya que la sociedad se enfrenta con cambios, a los cuales es importante adaptarse, para afrontar grandes retos y transformaciones a beneficio propio (Campusano y Olivos, 2018:7).

Una guía se realiza para fortalecer el proceso de enseñanza, sirve de herramienta de construcción de aprendizajes significativos e incluye información necesaria para su uso correcto y manejo provechoso de elementos y actividades que conforman la actividad, además de actividades de aprendizaje y estudio. Debe apoyar a la persona que la utiliza a decidir qué, cuándo y cómo llevar a cabo los contenidos para mejorar el aprovechamiento del tiempo, los recursos y mejorar el aprendizaje (Campusano y Olivos, 2018:7).

- a. Debe ofrecer información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio.
- b. Presenta orientaciones con relación a la metodología y el enfoque.
- c. Incluye instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento, las habilidades, actitudes y valores.
- d. Establece recomendaciones oportunas para conducir y orientar el trabajo del coachee, en este caso.
- e. Aclara dudas que se crea que puedan obstaculizar el proceso de aprendizaje.
- f. Especifica su contenido, la forma física, metodológica.
- g. Sugiere problemas e interrogantes que obliguen al análisis y la reflexión
- h. Estimula la iniciativa, creatividad y toma de decisiones.
- i. Propicia la transferencia y aplicación de lo aprendido.
- j. Permite desarrollar habilidades para obtener el aprendizaje.
- k. Promueve interacciones con el material de trabajo.

(Ortega, 2014:20).

Propone estrategias de monitoreo para que el estudiante evalúe su progreso y lo motive a compensar sus deficiencias, crea canales de comunicación con la persona que orienta la guía. Se compone por partes que incluyen

- a. Presentación.
- b. Metodología y actividades para desarrollar.
- c. Evaluación y autoevaluación.
- d. Información de apoyo.
- e. Fuentes bibliográficas.

(Ortega, 2014:20).

2. Diseño de la guía

Al iniciar se seleccionan los ejes temáticos, en donde se requiere que se alcancen las competencias establecidas. Siguiendo con la determinación de las partes de la guía que involucran el establecer los aspectos generales, para incluir en la estructura, teniendo en cuenta que debe ser visualmente llamativa. Continúa con búsqueda de información, que permite conseguir partes fundamentales acerca del tema. Luego el desarrollo de la estrategia metodológica especificando actividades y compromisos. Finalmente, se realiza una evaluación de esta, en donde se requiere de un grupo que establezca distintos resultados objetivos para mejorar el diseño de la guía (Ortega, 2014:22).

V. Metodología

A. Tipo de estudio

Modelo de trabajo profesional.

B. Población objetivo

El grupo que hará uso de la guía de coaching nutricional son las personas que se encuentran en la clínica de Nutri Activa, la responsable de la clínica y la estudiante de quinto año que se encuentre en su práctica profesional supervisada de la Licenciatura en Nutrición. Dicha guía será utilizada para beneficio de las actividades de la clínica y el cambio en el comportamiento dirigido a población que quiere mejorar su alimentación y estilo de vida, pertenecientes a la comunidad de la Universidad del Valle de Guatemala.

C. Elaboración de la guía

La guía se estructuró con las siguientes secciones: introducción, bienvenida, instrucciones y doce sesiones que incluyeron objetivos, política de aplicación, responsabilidades del coach, plan de acción, actividades involucradas, instrumentos, indicadores de monitoreo y compromiso.

1. Primera parte: Como primera parte de la elaboración del instrumento, se hizo una revisión detallada, y se seleccionaron las actividades recomendadas por el libro “Coaching Nutricional: Haz que tu dieta Funcione”. A partir de esta información se creó documento que sintetizó y brindó un orden de los procesos involucrados para llevar a cabo la herramienta.
2. Segunda parte: La segunda parte inició con la elaboración del manual de uso para la guía de coaching nutricional, estableciendo la estructura según el objetivo de cada actividad seleccionada. Al definir el proceso se requirió de:
 - a) Selección del nombre para cada actividad en la guía.
 - b) Determinar los objetivos que se alcancen al aplicar el procedimiento.
 - c) Establecer políticas de aplicación en cada una de las etapas de la herramienta.
 - d) Colocar detalladamente las responsabilidades que debe estar cumpliendo el coach que ejecute la herramienta.
 - e) Determinar la política de aplicación.
 - f) Indicar las actividades que se ven involucradas en cada uno de los pasos a seguir, de manera gráfica (diagramas de flujo).
 - g) Indicar cuáles son los documentos o herramientas de las que se requiere durante el proceso de cada paso.

- h) Establecer los indicadores que permiten evaluar el desempeño del coach junto al coachee en cada paso.

D. Validación con expertos

Los expertos que validaron la propuesta fueron profesionales con certificación o maestría en Coaching nutricional, que estuvieran en la disposición de revisar la guía; a quienes mediante correo electrónico se les proporcionó el *link* con el cuestionario de validación (ver anexo 1) y la guía propuesta, para conocer su opinión en cuanto a los aspectos.

El cuestionario diseñado evaluó, por medio de escalas de Likert, con cuatro puntos (cumple a un nivel alto = 4, cumple a un nivel medio = 3 cumple a un nivel bajo = 2 no cumple nada con el aspecto = 1) teniendo en cuenta aspectos como diseño, estructura, claridad y contenido de la guía propuesta.

VI. Resultados y discusión

La clínica de nutrición Nutri-Activa, ofrece servicios de asesoría nutricional a la comunidad de la Universidad del Valle de Guatemala y público en general. Su función principal, es contribuir a la mejora de la salud relacionada a la alimentación y hábitos. Sin embargo, existen nuevos enfoques en alimentación y nutrición como lo es el Coaching Nutricional. Dicho proceso consiste en un conjunto de herramientas que, a través de muchos estudios, ha demostrado generar un cambio de comportamiento en individuos, mejorando su salud y hábitos.

Con este fin, se elaboró la guía, para fomentar el uso de las actividades y herramientas, propias del coaching nutricional en la Universidad, siendo fácil de comprender y aplicar, tanto para las estudiantes en práctica profesional, como para las personas que soliciten el servicio.

La guía se elaboró de acuerdo con las herramientas establecidas en el *libro Coaching Nutricional Haz que tu dieta funcione* (Giménez J, Fleta, Y. 2015). Dentro de su estructura se incluyó un capítulo dirigido al coach con las responsabilidades y tareas a realizar, su política de aplicación y la explicación de cómo utilizar cada herramienta.

En la guía también se detalló el plan de acción, en el cual se registra la información del coachee, en donde se ejemplifica y se propone llevar a la práctica el proceso de coaching. Así mismo, se incluyó un diagrama de flujo del proceso y los indicadores de evaluación.

A partir de esto, se identificó la necesidad de crear un capítulo dedicado al coachee para entregarle el kit de herramientas que utilizará durante su proceso.

Como se mencionó anteriormente, la guía se elaboró para facilitar el uso y acceso a las herramientas del coaching nutricional. Por lo que se estructuró de acuerdo con una secuencia de actividades, que permiten orientar la conversación entre el coach y el coachee. Sus ventajas son poseer una aplicación redactada, para mejorar la comprensión del coach; secciones con aspectos que permiten la toma de decisiones y un diagrama de flujo, cuya función es describir el proceso y conseguir una aplicación práctica.

Los principales desafíos del diseño fueron enfocar la guía hacia la comprensión del coach, quien es el responsable de introducir al paciente en la actividad; otro de los retos fue lograr un lenguaje sencillo dentro del capítulo dirigido al coachee, importante pues son herramientas nuevas y se promueve la comprensión de estas. La guía se dividió en sesiones, para que le resulte sencillo al coach determinar el contenido que debe abarcar durante la consulta, y se enfoque en las recomendaciones dadas al llevar a la práctica cada actividad.

Un aspecto que facilitó el trabajo fue tener acceso al libro, *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Giménez J, Fleta, Y. 2015). Debido a que en él se explican y ejemplifican las actividades a realizar, durante el desarrollo del coaching nutricional, brindando recomendaciones sobre su aplicación.

La validación de la guía fue realizada por expertos en coaching nutricional para valorar: diseño, contenido, claridad y estructura de esta.

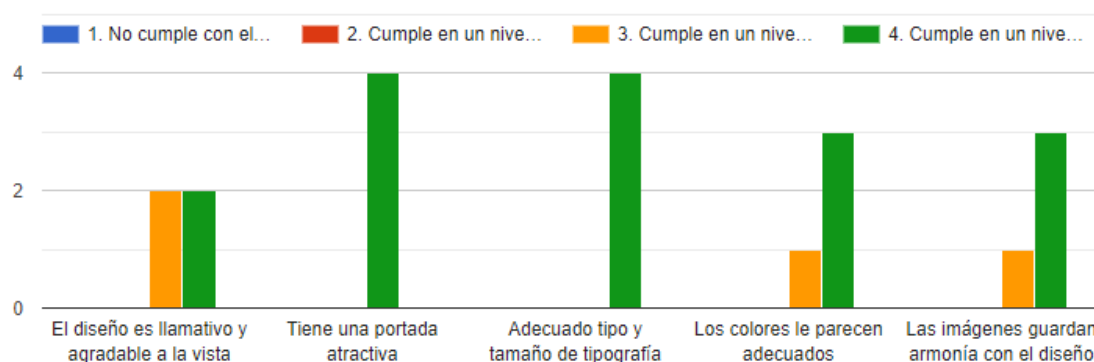
El cuestionario se realizó mediante una escala Likert, recomendada por la literatura; como en la revisión de Matas en 2018, en donde se menciona que es un instrumento muy utilizado en el área de las ciencias de la salud, debido a que con ella se pueden obtener datos de calidad. Tomando como referencia el mismo estudio, se utilizó un número par para los aspectos de medición, obviando una opción intermedia para evitar sesgo de tendencia central y aumentar la confiabilidad de los resultados.

Los resultados indicaron que la guía de coaching nutricional cumplía a un nivel alto y moderado en cuanto a diseño, estructura, claridad y contenido. De igual manera, se obtuvieron recomendaciones que fueron tomadas en cuenta y modificadas en la guía final.

Derivado de la validación se modificaron aspectos de imagen y estilo (tamaño de letra).

En las siguientes gráficas, se muestran los resultados obtenidos a partir de las preguntas que, se utilizaron para validar la guía de coaching nutricional, para la clínica de nutrición Nutri-Activa. La recolección de datos se realizó por medio de una herramienta para elaboración de encuesta, la cual se dividió en cuatro secciones:

Gráfica 1: Diseño de la guía propuesta



Fuente: Elaboración propia resultados validación con expertos

En cuanto al diseño de la propuesta, se incluyeron cinco criterios, obteniendo que, en su mayoría, cumplen a un nivel alto con lo esperado, sin embargo, el aspecto “El diseño es llamativo y agradable a la vista” cumplió en un nivel moderado para el 50% de los expertos, por detalles como el tamaño de la letra y líneas discontinuas en la sección del coachee. En cuanto a aspectos como “Los colores le parecen adecuados” y “Las imágenes guardan armonía con el diseño” el 25% de los expertos opinaron que cumplía a un nivel moderado, pues recomendaban utilizar diversos colores e incrementar el tamaño de las imágenes. Observaciones que fueron tomadas en cuenta, en la propuesta final.

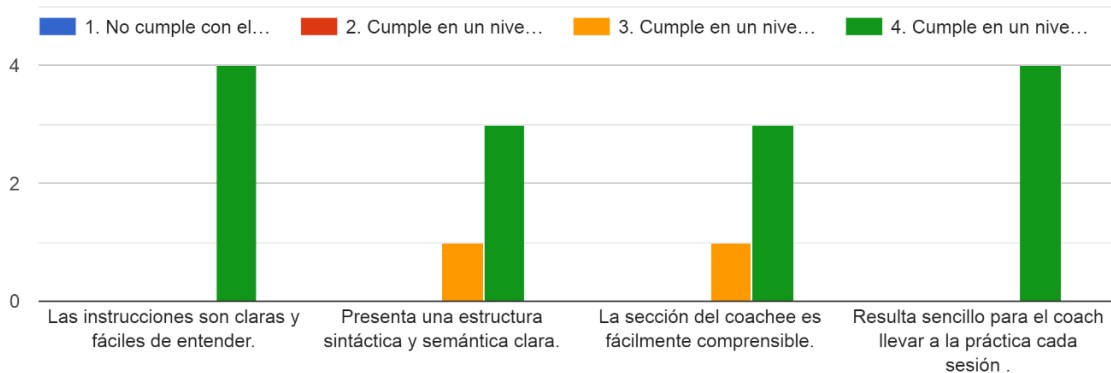
Gráfica 2: Estructura de la guía propuesta



Fuente: Elaboración propia resultados validación con expertos

En cuanto a la estructura de la guía, los expertos opinaron, en su mayoría que “La introducción”, “El índice” y “La secuencia lógica” cumplían a un nivel alto, según lo esperado. Por otro lado, se obtuvo un nivel moderado para el aspecto “Organización que facilita su lectura”, por parte del 75% de los expertos, esto por detalles como tamaño de letra y organización de viñetas. Todas las observaciones fueron modificadas para mejorar su estructura.

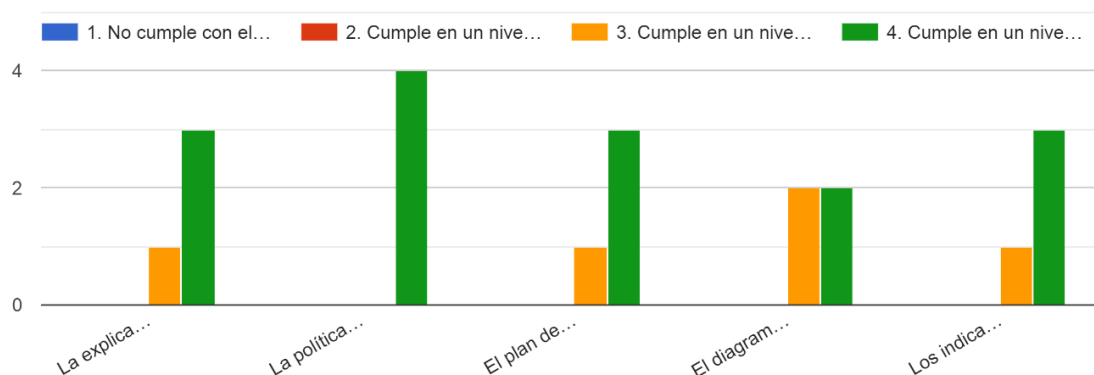
Gráfica 3: Claridad de la guía propuesta



Fuente: Elaboración propia resultados validación con expertos

Con respecto a la claridad de la guía, los expertos concordaron con que “Las instrucciones eran claras y fáciles de entender”, y “Resulta sencillo para el coach llevar a la práctica cada sesión”. Sin embargo, el 25% de los expertos determinó que aspectos como “la sección del coachee resulta fácilmente comprensible” y “Presenta una estructura sintáctica y semántica clara” cumplían moderadamente, lo que se debía a aspectos como organización en la escritura de instrucciones. Todas las recomendaciones fueron realizadas para mejorar la comprensión.

Gráfica 4: Contenido de la guía propuesta



Fuente: Elaboración propia resultados validación con expertos

Finalmente, se evaluó el contenido de la propuesta. Encontrado que “La política de aplicación” cumple a un nivel alto con lo esperado, para el total de los expertos. En cuanto “El diagrama de flujo”, que explica las actividades a realizar, el 50% de los expertos, recomendaron colocar “elaboración propia” al pie del diagrama. Por otro lado, un 25% de los expertos consideró que la explicación del “Modelo ODIBROPA” cumplía a un nivel moderado, pues recomendaban colocar más detallada la explicación del nombre del modelo, para que este, cumpla con su función como mnemotécnico, al ser utilizado por el coach. El “Plan de acción” y “Los indicadores para evaluar el desempeño” fueron evaluados como moderados por el 25% de los expertos. Para el “Plan de acción” se recomienda colocar instrucciones acerca del lugar en el que el coachee puede redactar sus respuestas. Además, se sugiere añadir una lista de chequeo al evaluar los “Indicadores de desempeño”.

VII. Conclusiones

- A. Se elaboró una guía de coaching nutricional para la clínica de nutrición Nutri-Activa con base a las actividades obtenidas a partir del libro *Coaching nutricional: Haz que tu dieta funcione*.
- B. La guía de coaching nutricional será una herramienta útil para la implementación del coaching nutricional en la Universidad del Valle de Guatemala.
- C. Se validó la guía con expertos en coaching nutricional, encontrando como resultado, que la guía presentada cumplía a un nivel alto y moderado los aspectos de diseño, estructura, claridad y contenido.

VIII. Recomendaciones

- A. Desarrollar un plan para la promoción del coaching nutricional en la Universidad del Valle de Guatemala.
- B. Implementar la guía de coaching nutricional en la clínica de nutrición Nutri-Activa del CIT para evaluar su utilidad.
- C. Ofrecer al inicio del programa sesiones gratuitas con personas interesadas que permita validar su uso.
- D. Evaluar el posible desarrollo de la guía utilizando herramientas tecnológicas como una aplicación que sea utilizada por el coach y el coachee durante el desarrollo de las sesiones de coaching nutricional.

IX. Bibliografía

1. Campusano, K. y Olivos, C. (2018). *Manual de técnicas didácticas*. 10-40. Primera Edición. Chile.
2. Dayan, P., Sforzo, G., Boisseau, N., Oquendo, L. & Lancha, A. (2019). *A new clinical perspective: Treating obesity with nutritional coaching versus energy-restricted diets*. 60(1) 147-151. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.09.027>
3. Djuric, Z., Segar, M., Orizondo, C., Mann, J., Farison, M., Peddireddy, N., Paletta, M. & Locke, A. (2017). *Delivery of Health Coaching by Medical Assistants in Primary Care*. 30(3), 362-370. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2017.03.160321>
4. Fleta, Y. & Giménez, J. (2015). *Coaching Nutricional Haz que tu dieta funcione*. 10-250. Editorial DeBolsillo. Primera Edición.
5. Fleta, Y. & Giménez, J. (2017). *Coaching Nutricional para niños y padres: Tu hijo querrá comer bien*. 45- 50. Editorial España. Primera Edición.
6. Fleta, Y., Giménez, J. & Meya, A. (2015, 24 de septiembre). *What constitutes nutritional coaching? Best practices in changing eating habits*. *Universitat de Barcelona, Institute of Coaching* [póster]. <https://www.researchgate.net/publication/299031158> What constitutes nutritional coaching Best practices in changing eating habits
7. García, T. (2003). *Manual de Funcionamiento del Centro de Atención y Educación Nutricional*. Departamento de Nutrición, Universidad del Valle de Guatemala. [tesis de licenciatura, Universidad del Valle de Guatemala]. 275 págs.
8. Giménez, J., Fleta, Y., & Molina, A. (2016). *Coaching Nutricional para la pérdida de peso*. *Nutrición Hospitalaria*. 33 (1). 135-147. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.20>
9. Hammarström, A., Wiklund, A., Lindahl, B., Larsson, C. & Ahlgren, C. (2014). *Experiences of barriers and facilitators to weight-loss in a diet intervention - a qualitative study of women in Northern Sweden*. *BMC Women's Health*. 14(59), <https://doi.org/10.1186/1472-6874-14-59>
10. Hill, B., Richardson, B. & Skouteris, H. (2015). *Do We Know How to Design Effective Health Coaching Interventions: A Systematic Review of the State of the Literature*. 29(5), 158-168. <https://doi.org/10.4278/ajhp.130510-LIT-238>
11. Lancha, A. & Oquendo, L. 2016. *Improving Nutritional Habits With No Diet Prescription: Details of a Nutritional Coaching Process*. 12(2), 160-165. <https://doi.org/10.1177/1559827616636616>
12. Magalhaes, T., Neves, L. & Poinhos, R. (2018). *La metodología del coaching aplicada a las Ciencias de la Nutrición: usos, potencialidades y controversias en Portugal*. (12), <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2018.1205>

13. Marques, Iva. (2014). *Coaching nutricional, un campo para conseguir cambios*. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 18(1). 1-2. <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.18.1.89>
14. Marrioli, A., Coppi, F., Pennella, S. & Farinetti, A. (2018). *Combined Rehabilitation and Nutritional Coaching After Cardiac Surgery: Sex Differences*. 106(4). <https://doi.org/10.1016/j.athoracsur.2018.04.039>
15. Matas, A (2018). *Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión*. *Revista electrónica de investigación educativa*, 20(1), 38-47. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000100038&lng=es&tlng=es.
16. Moya, J. (2019). *Coaching Nutricional y Motivación para el Cambio de Conducta Alimentaria*. *Revista Chilena de Nutrición*. 46(1). <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000100073>
17. Muñoz Obino, KF, Aguiar Pereira, C. & Caron-Lienert, RS (2016). *Coaching y barreras para la pérdida de peso: una revisión integradora*. *Diabetes, síndrome metabólico y obesidad: objetivos y terapia*. 10, 1-11. <https://doi.org/10.2147/DMSO.S113874>
18. Muñoz, K., Aguiar, C. & Siviero, R. (2017). *Coaching and barriers to weight loss: an integrative review*. 11(1), 1-11. [10.2147 / DMSO.S113874](https://doi.org/10.2147/DMSO.S113874)
19. Organización Mundial de la Salud. (2018). *Actividad Física: Datos y Cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
20. Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alcohol: Datos y Cifras*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
21. Organización Mundial de la Salud. (2017). *10 Datos sobre la Obesidad*. <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
22. Organización Mundial de la Salud. (2017). *Enfermedades Crónicas No Transmisibles y sus factores de riesgo*. <https://www.who.int/ncds/es/>
23. Organización Mundial de la Salud. (2020). *Hojas de Datos: Obesidad y Sobrepeso*. <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
24. Organización Mundial de la Salud. (2019). *Tabaco*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
25. Ortega, C. (2014). *Guías didácticas como estrategia metodológica para el fortalecimiento del progreso de enseñanza y aprendizaje*. [tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. 106 págs,
26. Pereira, T., Bastos, R., Soares, A. & Sepúlveda, Janice. (2018). *Type 1 diabetes mellitus: Can coaching improve health outcomes?* 46(1) 1-10. <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000058>
27. Rinsum, V., Gerards, S., Rutten, G., Johannesma, M., Goor, L. y Kremers, S. (2019). *The implementation of the coaching on lifestyle intervention: Lessons learnt*. 10(667). 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12913-019-4457-7>
28. Simmons, L. A., & Wolever, R. Q. (2013). *Integrative Health Coaching and Motivational interviewing: Synergistic Approaches to Behavior Change in Healthcare*. *Global advances in health and medicine*, 2(4), 28–35. <https://doi.org/10.7453/gahmj.2013.037>
29. Terblanche, N. & Heyns, M. (2020). *El impacto de los rasgos de la personalidad del coachee, la propensión a la confianza y la confianza percibida de un*

- entrenador, en el comportamiento confianza de coachee en una relación de coaching.* 46(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.4102/sajip.v46i0.1707>
30. Thom, D., Hessler, D., Willard, R., Bodenheimer, T., Najmabadi, A., Araujo, C. & Chen, E. (2014). *Does health coaching change patients' trust in their primary care provider?* 96(1). 135-138. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2014.03.018>
31. Tigges, C., Wennehorst, K., Saliger, B., & Englert, H. (2017). *Impact of a Lifestyle Coaching Intervention on Nutritional Behaviour Change in Primary and Secondary Prevention of Type 2 Diabetes and the Importance of Social-Cognitive Variables.* 79(8-09), 619–626. <https://doi.org/10.1055/s-0035-1555785>
32. Whitmore, J. (2014). *Coaching: El método para mejorar el rendimiento de las personas.* 15-30. Paidós Empresa.

X. Anexos

Anexo 1. Cuestionario de validación

Universidad del Valle de Guatemala
Departamento de Nutrición



Respetable experto usted ha sido seleccionado para validar el trabajo de graduación titulado Guía de coaching nutricional para la clínica de nutrición Nutri-Activa de la Universidad del Valle de Guatemala. Su apreciación sobre este producto es de gran relevancia tanto para su validación como para su adecuado uso. La información que usted proporcione será utilizada con fines académicos.

¡Gracias por su tiempo y disponibilidad!

Nombre: _____

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas en relación con lo que se le solicita y marque claramente con una X la opción que considere de acuerdo con su opinión sobre la respuesta evaluada.

Diseño

No cumple con el aspecto	Cumple en un nivel bajo	Cumple en un nivel moderado	Cumple en un nivel alto
--------------------------	-------------------------	-----------------------------	-------------------------

El diseño es llamativo y agradable a la vista

Tiene una portada atractiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Adecuado tipo y tamaño de tipografía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los colores le parecen adecuados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Las imágenes guardan armonía con el diseño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Sugiere optar por otra gama de colores? Si es así, indique cuál sería:

Observaciones y recomendaciones:

Estructura

	No cumple con el aspecto	Cumple en un nivel bajo	Cumple en un nivel moderado	Cumple en un nivel alto
Cuenta con una introducción clara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Un índice con las secciones que la componen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Una organización que facilita su lectura.

Presenta una secuencia lógica

Si no cumple con alguno o varios aspectos mencionados, explique:

Claridad

	No cumple con el aspecto	Cumple en un nivel bajo	Cumple en un nivel moderado	Cumple en un nivel alto
Las instrucciones son claras y fáciles de entender.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Presenta una estructura sintáctica y semántica clara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

La sección del coachee es fácilmente comprensible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Resulta sencillo para el coach llevar a la práctica cada sesión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
---	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Observaciones: comentarios adicionales

Contenido

	No cumple con el aspecto	Cumple en un nivel bajo	Cumple en un nivel moderado	Cumple en un nivel alto
La explicación del modelo ODIBROPA es clara.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La política de aplicación guía al coach durante la sesión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El plan de acción es comprensible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El diagrama en las actividades involucradas es comprensible	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los indicadores para evaluar el desempeño se entienden claramente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comentarios adicionales y recomendaciones que desee realizar.

Enlace al documento de Google forms: <https://forms.gle/a6LEbGFJqu7Bf37F8>

Anexo 2. Guía de coaching nutricional para la clínica de nutrición Nutri-Activa de la
Universidad del Valle de Guatemala

Guía para el manejo de

Coaching nutricional en la clínica de nutrición
Nutri-Activa

de la Universidad del Valle de Guatemala

Basada en el libro de *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* de
Yolanda Fleta y Jaime Giménez.

ÍNDICE

Bienvenida	9
Instrucciones	10
Capítulo 1. Guía dirigida al coach	11
Modelo ODIBROPA®	12
Antes de comenzar	15
Sesión 1	16
La tarjeta de los beneficios de mi objetivo	16
Sesión 2	23
Visualiza el futuro deseado	23
Sesión 3	28
Intervención por cada objetivo	28
Sesión 4	35
Lista de razones sabotadoras que te alejan de tu objetivo.....	35
Sesión 5	42
El monstruo de la gula y la escala del hambre	42
Sesión 6	48
Cuestiona tus creencias.....	48
Sesión 7	54
Combate tus pensamientos sabotadores.....	54
Sesión 8	60
Escoge tus valores	60
Sesión 9	65
La rueda de la alimentación	65
Sesión 10	73
Opciones para mejorar mi alimentación.....	73
Sesión 11	78
Identificación y modificación de hábitos.....	78

Sesión 12	83
Identificación de hábitos poco saludables	83
Capítulo 2. Guía dirigida al coachee	90
Consentimiento informado	91
Sesión 1	92
La tarjeta de los beneficios de mi objetivo	92
Sesión 2	94
Visualiza el Futuro Deseado	94
Sesión 3	96
Intervención por cada objetivo	96
Sesión 4	110
Lista de razones saboteadoras que te alejan de tu objetivo.....	110
Sesión 5	116
El monstruo de la gula y la escala del hambre	116
Sesión 6	120
Cuestiona tus creencias.....	120
Sesión 7	127
Combate tus pensamientos saboteadores.....	127
Sesión 8	131
Escoge tus valores	131
Sesión 9	136
La Rueda de la Alimentación	136
Sesión 10	140
Opciones para mejorar mi alimentación.....	140
Sesión 11	143
Identificación y modificación de hábitos.....	143
Sesión 12	145
Identificación de hábitos poco saludables	145
Referencias.....	152
Anexos	153

Índice de tablas

Tabla 1. Mnemotécnico a utilizarse con el modelo ODIBROPA	12
Tabla 2. Técnica PRAMPE para establecer objetivos	17
Tabla 3. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee planteando los objetivos.....	22
Tabla 4. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee visualizando el futuro deseado.....	27
Tabla 5. Replantear el objetivo utilizando la técnica PRAMPE	29
Tabla 6. Ejemplo de cuanta importancia y confianza tiene el objetivo	30
Tabla 7. tabla para llenar por el coachee sobre la importancia y confianza en su objetivo	30
Tabla 8. Aspectos que ayudarán a conseguir el objetivo.....	31
Tabla 9. Aspectos para llenar por el coachee con cosas que ayudarán a conseguir el objetivo	31
Tabla 10. Preguntas a relacionar con los objetivos	32
Tabla 11. Lista de cotejo para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión que propone intervenciones por cada objetivo.....	34
Tabla 12. Razones sabotadoras que influyen en el objetivo	36
Tabla 13. Ventajas y desventajas de hacer cambios en los hábitos poco saludables.....	38
Tabla 14. Tabla para llenar por el coachee sobre ventajas y desventajas de hacer cambios en hábitos poco saludables	39
Tabla 15. Lista de cotejo para evaluar el desempeño del coach y el coachee al identificar las razones sabotadoras que le alejan del objetivo	41
Tabla 16. Aspectos que influyen en que el monstruo de la gula crezca	43
Tabla 17. Aspectos que influyen en que el monstruo de la gula se reduzca	44
Tabla 18. Sensaciones del coachee antes y después de la ingesta de alimentos	45
Tabla 19. lista de cotejo para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión que propone intervenciones pro cada objetivo.....	47
Tabla 20. Valoración dada por el coachee sobre las creencias	49
Tabla 21. Ejemplo sobre la reflexión de una creencia	50
Tabla 22. Tabla para llenar por el coachee sobre las creencias	50
Tabla 23. Reformulación de frases limitantes que suelen aparecer en situaciones personales.....	51
Tabla 24. Tabla para llenar por el coachee sobre reformulación de frases limitantes que suelen aparecer en situaciones personales.....	51
Tabla 25. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión identificando frases que le impiden alcanzar sus objetivos	53
Tabla 26. Pensamientos sabotadores	55
Tabla 27. Análisis de los pensamientos sabotadores	56

Tabla 28. Tabla para llenar por el coachee sobre el análisis de los pensamientos sabotadores	57
Tabla 29. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee encontrando razones sabotadoras que le alejan del objetivo	59
Tabla 30. Valores que representan al coachee.....	61
Tabla 31. Ejemplo del análisis de los valores del coachee	62
Tabla 32. Tabla para llenar con los valores del coachee	62
Tabla 33. Tabla para llenar con la reflexión sobre los valores del coachee .	62
Tabla 34. indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la identificación de los valores	64
Tabla 35. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la identificación de áreas que interfieren con el tratamiento	72
Tabla 36. Aspectos a realizar y evitar para mejorar la alimentación	74
Tabla 37. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee al identificar hábitos que se deben trabajar en mayor y menor cantidad.....	77
Tabla 38. Ejemplo de identificación y modificación de hábitos.....	80
Tabla 39. Indicadores para identificar el desempeño del coach y el coachee conociendo conductas automáticas	82
Tabla 40. Hábitos no saludables.....	84
Ejemplo Tabla 41. Mis nuevos hábitos	87
Tabla 42. Tabla para llenar sobre nuevos hábitos del coachee.....	87
Tabla 43. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión que identifica hábitos poco saludables y saludables.....	89
Tabla 44. Replantear el objetivo utilizando la técnica PRAMPE	96
Tabla 45. Ejemplo de cuanta importancia y confianza tiene el objetivo	99
Tabla 46. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 1	100
Tabla 47. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 2	101
Tabla 48. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 3	102
Tabla 49. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 4	103
Tabla 50. Aspectos que ayudarán a conseguir el objetivo.....	105
Tabla 51. Tabla para llenar con aspectos que ayudarán a conseguir el objetivo	106
Tabla 52. Preguntas que ayudarán a conseguir el objetivo.....	107
Tabla 53. Tabla para llenar por el coachee con preguntas para alcanzar el objetivo	108
Tabla 54. Razones sabotadoras que impiden alcanzar el objetivo	110
Tabla 55. Ventajas y desventajas de realizar cambio de hábitos	113
Tabla 56 . tabla para llenar con ventajas y desventajas sobre hacer cambios en los hábitos.....	114

Tabla 57. Escala del hambre llenada por el coachee antes de comer y después de comer	119
Tabla 58. Creencias en la vida del coachee	120
Tabla 59. Ejemplo de creencias que alejan de los objetivos	122
Tabla 60. tabla sobre las creencias que alejan del objetivo para llenar	122
Tabla 61. Reformulación de la frase para volverla menos limitante	124
Tabla 62. Tabla para llenar con la frase limitante y reformulación de la frase	125
Tabla 63. Pensamientos sabotadores que permiten comer aquello que no debe	127
Tabla 64. Ejemplos de pensamientos sabotadores	129
Tabla 65. Tabla a llenar por el coachee con pensamientos sabotadores	130
Tabla 66. Listado ejemplo sobre valores que le representen	132
Tabla 67. Ejemplo sobre la reflexión del cumplimiento de los objetivos a partir de los valores	132
Tabla 68. Listado a llenar sobre valores que le representen	133
Tabla 69. tabla a llenar sobre la reflexión del cumplimiento de los objetivos a partir de los valores	133
Tabla 70. Ejemplo reflexionando sobre un aspecto de la rueda de la alimentación	137
Tabla 71. Tabla a llenar por el coachee reflexionando sobre un aspecto de la rueda de la alimentación	137
Tabla 72. Aspectos que pueden mejorar o empeorar mi alimentación	140
Tabla 73. Conductas que permiten identificar y modificar hábitos	143
Tabla 74. Identificación de hábitos no saludables	145
Tabla 75. Cumplimiento de los nuevos hábitos	148
Tabla 76. Tabla a llenar cumplimiento de los nuevos hábitos	148

Índice de esquemas

Esquema 1. Actividades involucradas para establecer los objetivos del coachee	20
Esquema 2. Actividades involucradas para visualizar el futuro deseado por el coachee	25
Esquema 3. Actividades involucradas para establecer una intervención por cada objetivo planteado en la primera sesión	32
Esquema 4. actividades recomendadas a realizar durante la sesión de coaching sobre las razones sabotadoras	40
Esquema 5. Secuencia de actividades recomendada para la sesión de coaching sobre la escala del hambre	46
Esquema 6. Secuencia de actividades recomendadas para llevar a cabo la sesión sobre las creencias que influyen en el comportamiento	52

Esquema 7. Actividades de coaching nutricional recomendadas para combatir pensamientos sabotadores.....	58
Esquema 8. Secuencia de pasos sugeridos para llevar a cabo la sesión de coaching nutricional sobre los valores	63
Esquema 9. Actividades recomendadas para llevar a cabo la sesión de coaching nutricional sobre la rueda de la alimentación	71
Esquema 10. Actividades recomendadas para realizar la sesión de coaching nutricional sobre los aspectos a realizar o evitar para mejorar los hábitos saludables	76
Esquema 11. Identificación de conductas y alternativas	81
Esquema 12. Identificación de hábitos poco saludables	88

Índice de figuras

Ilustración 1. La balanza imagen elaborada por Canva Pro (2020).....	38
Ilustración 2. Monstruo de la gula grande imagen elaborada por Canva Pro (2020) ...	43
Ilustración 3. Monstruo de la gula pequeño imagen elaborada por Canva Pro (2020)	44
Ilustración 4. Escala del hambre imagen elaborada en Canva Pro (2020).....	45
Ilustración 5. Rueda de la alimentación libro coaching nutricional Haz que tu dieta funcione (Fleta y Giménez, 2015).	66
Ilustración 6. emoticones imagen elaborada en Canva Pro (2020).	87
Ilustración 7. La balanza sección del coachee imagen elaborada en Canva Pro	113
Ilustración 8. Monstruo de la gula grande imagen de Canva Pro (2020).	116
Ilustración 9. Monstruo de la gula pequeño imagen de Canva Pro (2020).	117
Ilustración 10. Monstruo de la gula grande sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).....	117
Ilustración 11. Monstruo de la gula pequeño sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).	118
Ilustración 12. Escala del hambre sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).	118
Ilustración 13. Rueda de la alimentación libro coaching nutricional Haz que tu dieta funcione (Fleta y Giménez, 2015).	136
Ilustración 14. Emoticones sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).	147
Ilustración 15. Emoticones a utilizar imagen de Canva Pro (2020).	153
Ilustración 16. Lista de cotejo imágenes de Canva Pro (2020).	153
Ilustración 17. Monstruo de la gula imágenes de Canva Pro (2020).	154
Ilustración 18. Notas para colocar imagen de Canva Pro (2020).	154
Ilustración 19. Notas para utilizar imagen de Canva Pro (2020).	155
Ilustración 20. Stickers imagen de Canva Pro (2020).	156
Ilustración 21. Stickers imagen de Canva Pro (2020).	157
Ilustración 22. Emoticones para utilizar imagen de Canva Pro (2020).	157
Ilustración 23. Emoticones para utilizar imagen de Canva Pro (2020).	158
Ilustración 24. Stickers imagen de Canva Pro (2020).	158
Ilustración 25. Frutas y vegetales para utilizar imagen de Canva Pro (2020).	159

Introducción

El coaching se ha manejado desde épocas remotas para motivar a los individuos a realizar cambios de comportamiento. Su aplicación se ha enfocado en que sea la persona quien deba encontrar sus propias respuestas a diversas problemáticas.

Puede ser utilizado en cualquier situación, por lo tanto, su aplicación en el cambio de comportamientos, dañinos para la salud, han mostrado eficacia en diferentes estudios, contribuyendo con la pérdida de peso, reduciendo el índice de masa corporal y mejorando la evolución de enfermedades crónicas no transmisibles.

El coaching nutricional busca cambio de comportamiento con relación a los hábitos alimentarios y de salud. Debido a esto muchos profesionales buscan aplicarlo en la consulta nutricional, logrando desarrollar la capacidad de alcanzar objetivos que mejoren la salud. De esto radica la importancia de aplicarlo mediante una guía de coaching nutricional, que muestre al profesional cómo aplicar estas herramientas en la clínica de nutrición Nutri-Activa de la Universidad del Valle de Guatemala.

Este manual está diseñado según el libro de Yolanda Fleta y Jaime Giménez, titulado *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione*. Por lo tanto, usted puede hacer uso del mismo, para complementar la información que aquí se presenta.

Bienvenida

La guía de coaching nutricional presenta una serie de herramientas que mejorarán la capacidad del coachee¹ para llevar un estilo de vida saludable. Sin embargo, se requiere que el participante tenga la firme decisión de cambiar comportamiento y mentalidad. Al inicio requerirá de muchos cambios, pues su rutina y hábitos no serán los mismos.

El coaching nutricional agrupa modelos de cambio de comportamiento, enfocado a los hábitos saludables. Se ha definido como un «proceso a través de cual la persona 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» (Fleta y Giménez, 2015).

La ventaja de este proceso es que se conoce al coachee a profundidad, se exploran las barreras internas y externas, que no le permiten avanzar y él es quien tiene la oportunidad de encontrar soluciones.

En este proceso, la consulta no se queda en recomendaciones sin la oportunidad de encontrar salidas a lo que le impide avanzar. El coaching pone al coachee como centro del tratamiento, en lugar de las recomendaciones o al personal de salud, consiguiendo que sea el protagonista del proceso. El coach es el experto en salud, el coachee es el experto en su propia vida (Fleta y Giménez, 2015).

Si el coachee está aquí es porque va a tomar una decisión que apoyará a alcanzar aquello con lo que siempre ha soñado.

¹ Coachee: Persona que pasa por diferentes intervenciones nutricionales para llegar a vivir, por completo, el proceso de coaching (Magalhaes, Neves y Poinhos, 2018).

Instrucciones

Esta guía de coaching nutricional está conformada por dos capítulos, uno que contiene la guía dirigida al coach² y otro que abarca las herramientas utilizadas por el coachee.

Las distintas sesiones se pueden trabajar en orden o se puede elegir la herramienta, que usted considere, le ayudará al coachee en su proceso de cambio. Siempre y cuando se tengan planteados los objetivos, se haya trabajado en la motivación e importancia de estos y las intervenciones a realizar. (sesiones 1 - 3).

Es importante comprender y aplicar en cada una de las sesiones el modelo ODIBROPA®, para manejar una secuencia lógica durante la conversación y orientar al coachee a lo que se desea trabajar. De este modelo se comenta más a detalle al inicio del capítulo 1. Es recomendable tenerlo impreso durante cada sesión.

Esta guía cuenta con un código de color, mostrando con coloración azul el plan de acción, en el capítulo dirigido al coach. Esto da a conocer cuáles son los materiales con los que cuenta el coachee, de tal manera que resulte sencillo para el coach guiarle al trabajar.

Se recomienda leer a profundidad la sesión, antes de realizarla con el coachee, para tener en mente todo lo que se aconseja trabajar y tener listos los materiales específicos de la sesión. Lleve un registro de anotaciones importantes, datos o respuestas del coachee que puedan ser de utilidad dentro de las intervenciones.

² Coach: profesional encargado de llevar a cabo el coaching nutricional que cumple con aspectos como la confidencialidad y cuestiones éticas (Magalhaes, Neves y Poinhos, 2018:4).



Capítulo 1. Guía dirigida al coach

Modelo ODIBROPA®

Al utilizar la guía de coaching nutricional, es importante que el coach dirija la conversación, y para esto se debe tener en cuenta una secuencia a seguir durante las sesiones.

En la práctica es común que el paciente comente otras cosas y pierda la estructura de conversación, una secuencia hará que el coachee regrese a la conversación. Un ejemplo es la frase “Esto que me comentas parece importante para ti, pero ¿De qué forma esto te ayuda a conseguir la pérdida de peso?” regresando al tema inicial, sin que el coachee sienta que no es escuchado. Por todo esto es importante tomar en cuenta un orden de conversación recomendado durante cada sesión, el cual es el modelo ODIBROPA® (Fleta y Giménez, 2015).

El modelo ODIBROPA® establece la división de la conversación de coaching nutricional en cinco etapas:

Tabla 1. Mnemotécnico a utilizarse con el modelo ODIBROPA

O	Objetivo
DI	Disposición al cambio
BR	Barreras y Recursos
OP	Opciones
A	Acción

Por lo que el nombre surge a partir de las iniciales de las etapas que lo conforman.

Objetivo: Se trata de establecer la meta del coachee y lo que en la sesión se desea alcanzar. El objetivo es lo más importante porque es lo que motiva al paciente a llegar a la consulta nutricional, también se puede utilizar en cada sesión para tener claro a donde se desea llegar (Fleta y Giménez, 2015). Al plantear el objetivo se pueden utilizar las preguntas:

- ¿De qué te gustaría hablar?
- ¿Qué más hay acerca de ese tema que nos pueda ayudar?
- ¿Cuál es el problema que quieres solucionar?
- ¿Cuál es la oportunidad que quieres aprovechar?
- ¿Qué quieres cambiar de esta situación?
- ¿Cómo podemos optimizar nuestro tiempo hoy?

(Fleta y Giménez, 2015).

Disposición al cambio: se requiere valorar cuán dispuesto está el paciente a realizar los cambios que se requieren, para llegar la meta planteada, es conveniente evaluar la disposición en cada sesión, para monitorear si ha incrementado o se ha disminuido y trabajar en ello. Puntuaciones menores a siete indican que el paciente no se encuentra en disposición al cambio (Fleta y Giménez, 2015). Se sugieren las siguientes preguntas guía:

- ¿Qué tiene de bueno hacer un cambio?
- ¿Qué tiene de malo?
- ¿Cuáles son las ventajas de hacer el cambio que deseas en tu alimentación?
- ¿Cuáles son las desventajas?
- ¿A qué debes renunciar para alcanzar tu objetivo? ¿Estás dispuesto a hacerlo?
- ¿Puedes alcanzar tu objetivo haciendo lo mismo que estás haciendo hasta ahora?


(Fleta y Giménez, 2015).

Barreras y recursos: Se trata de encontrar los puntos fuertes, los recursos y las cualidades en las que se apoyará el coachee para lograr alcanzar la meta y cuáles son las barreras con las que se encontrará. En cada sesión es importante determinarlas, pues son las que nos ayudarán a conseguir el cambio, teniendo presente con qué se cuenta para alcanzarlo (Fleta y Giménez, 2015). Se pueden utilizar las preguntas:

- ¿Cómo describes tu situación presente?
- ¿A qué le atribuyes tu sobrepeso?
- ¿Qué está pasando para ti en este momento?
- ¿Cómo se manifiesta el problema?
- ¿Cuáles son los principales obstáculos que te frenan?
- ¿En qué momento eres consciente de que no tienes el control sobre tu alimentación?
- ¿Cuándo se manifiesta más?
- ¿Dónde y cuándo realizas las comidas?

(Fleta y Giménez, 2015).

Opciones: Se marcan las alternativas, estrategias o pasos que se tienen disponibles para alcanzar el objetivo. Junto al coachee se deben evaluar las opciones que faciliten el cambio de dieta; es como ofrecer una baraja de cartas u opciones y el coachee escoge con la que le irá mejor. En este caso indaguen acerca de modificaciones en la dieta, nuevas cocciones, alimentos variados (Fleta y Giménez, 2015). Se pueden utilizar las siguientes preguntas:

-
- 
- ¿Qué es lo que has intentado ya?
 - ¿Qué no has intentado todavía?
 - ¿Qué funcionó?
 - ¿Qué otras probabilidades existen?
 - ¿Cuál de ellas podría funcionar mejor?
 - ¿Qué puedes hacer de manera diferente?
 - ¿Qué más se te ocurre?
 - ¿Qué más podrías hacer aparte de seguir el plan nutricional?

(Fleta y Giménez, 2015).

Acción: En este apartado se aclaran las acciones concretas que se van a realizar. Al finalizar cada sesión, se debe hacer énfasis en las acciones, pues estas poco a poco lograrán que el cambio se dé (Fleta y Giménez, 2015). Utilice las siguientes preguntas:

- ¿Qué vas a hacer?
- ¿Cuándo vas a hacerlo?
- ¿Te decides a hacerlo?
- ¿Te comprometes?
- ¿Esta acción te va a permitir lograr tu objetivo?
- ¿En qué momento sabrás que vas en una buena dirección?

(Fleta y Giménez, 2015).

Antes de comenzar...

Antes de comenzar, con el proceso de coaching nutricional, tome un breve momento para conocer al coachee, bríndele una hoja blanca, marcadores de colores y revistas para recortar, pídale que en esa hoja haga algo que lo represente, algo que pueda ver y sienta que se identifica con lo que ve, de la misma manera pídale que involucre lo que está buscando, al llegar a consulta nutricional.

Durante el tiempo que tome el coachee para realizar esta actividad, usted puede tomar un momento para conocerlo, de tal manera que logre conocer un poco acerca de su situación, antes de empezar el trabajo que le llevará al cambio.

Pregunte acerca de su rutina diaria, sus pasatiempos, quienes influyen en su vida. Indague acerca de alimentos que le causen ansiedad y cuál es su situación al alimentarse.

Sesión 1

La tarjeta de los beneficios de mi objetivo

1. Objetivos

- a) Establecer junto al coachee los objetivos que se trabajarán a lo largo del tratamiento para mejorar su estilo de vida.
- b) Conseguir que el coachee identifique cuales son las principales situaciones que desea mejorar para conseguir sus metas.
- c) Apoyar para que el coachee logre determinar para qué desea mejorar y conseguir este logro.

2. Tomar en cuenta el modelo ODIBROPA® para esta y todas las sesiones:

- a) **Establecer el objetivo** de la sesión enfocado a encontrar las metas que se desarrollarán durante las siguientes sesiones.
- b) **Seguido de esto, evaluar la disposición al cambio** cuestionando acerca de la importancia que tiene el objetivo. Puntuaciones menores a siete indican que el paciente no se encuentra en disposición al cambio.
- c) **Establecer opciones** indagando acerca de modificaciones en la dieta, nuevas cocciones, alimentos variados.
- d) **Acción** en este momento se asume el compromiso de la acción, se deben empezar a realizar las actividades del plan de acción.

(Fleta y Giménez, 2015).

3. Política de aplicación

En los siguientes enunciados se colocarán los objetivos que se desean alcanzar, en el tiempo en el que se desarrolla la herramienta del coaching. El coachee deberá pensar acerca de los cambios que desea alcanzar, enlistarlos y seguidamente enfocarlos hacia un para qué, de tal manera que logre encontrar el fin por el cual, trabajará en el objetivo.

Al plantear el objetivo, el coachee debe tener en cuenta que para que un sueño se haga realidad debe transformarse en una meta alcanzable. Como guía se debe orientar al coachee a pensar en:

- i. ¿Qué es lo que se desea?
- ii. ¿Qué quiere conseguir?
- iii. ¿Cuál es el problema que quiere solucionar?
- iv. ¿Cuál es el objetivo que quiere alcanzar?

a) Para proponer el objetivo se debe utilizar la técnica PRAMPE.

Tabla 2. Técnica PRAMPE para establecer objetivos

Positivo	(formulado en positivo)
Realista	(alcanzable)
Acordado	(consensuado, no impuesto)
Medible	(cuantificable)
Personal	(depende de ti)
Específico	(detallado y concretado)

Fuente: Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

b) Permitir que el coachee establezca el objetivo y luego evaluarlo con los aspectos PRAMPE.

i. Positivo


Llevar al coachee a que piense en lo que quiere, en lugar de lo que no quiere. El cerebro no distingue cuando se le indica algo negativo, es por esto por lo que cuando se dice “No pienses en una abeja” piensas en la abeja (Fleta y Giménez, 2015).

ii. Realista

Se debe ajustar el objetivo a las condiciones en las que se encuentra el coachee y el tiempo que desea invertir. Un ejemplo es querer perder diez libras en un mes, es una afirmación poco realista y saludable, esto solo creará frustración (Fleta y Giménez, 2015).

iii. No impuesto

Consiste en crear un objetivo propio, no buscando complacer a los demás, pues no será sostenible, si debe cambiar su alimentación por una enfermedad, esto no le preocupa



del todo. Se puede buscar motivación pensando en cosas que le motivan hacer y no se logran a causa de la mala alimentación, como por ejemplo, el poder jugar con sus hijos sin sentirse cansado, utilizar ropa ajustada que ha deseado o tener suficiente energía (Fleta y Giménez, 2015).

iv. Medible

En esta situación se deben crear indicadores que permitan monitorizar y registrar el avance. El colocar “Bajar de peso” es abstracto, debe determinar cuánto peso quiere reducir. Si no lo puede medir, no lo puede mejorar (Fleta y Giménez, 2015).

v. Personal

El coachee debe trabajar por lo que desea, los comentarios de otras personas están fuera de su control, por lo que no merecen importancia. Cuando mejore los pensamientos sobre sí mismo, mejorarán los pensamientos de los demás. Al plantearse el objetivo debe tener en cuenta que depende de él, si el objetivo es para agradar a otros, no estará en su zona de control (Fleta y Giménez, 2015).

vi. Específico y detallado

Es importante que coloque su objetivo con metas más pequeñas, que no supongan gran esfuerzo, los objetivos a corto plazo le hacen ganar confianza y motivación (Fleta y Giménez, 2015).

4. Responsabilidades del coach

- Leer detenidamente las políticas de aplicación.
- Ejemplificar cada uno de los pasos a seguir.
- Verificar que el coachee entienda perfectamente acerca del tema
- Leer los ejemplos y orientar hacia determinados temas, que se puedan trabajar con el coachee.
- Mantener escucha activa.
- Procurar tener empatía.
- Manejar trato adulto a adulto.
- Tener la capacidad de motivar al coachee.
- Estar motivado y trabajar detenidamente cada objetivo hasta volverlo medible y alcanzable, positivo.

5. Plan de acción

a. Al establecer el objetivo:

- i. Valorar la disposición al cambio.
- ii. Identificar obstáculos y buscar soluciones.
- iii. Enfocarse en los puntos fuertes.
- iv. Identificar creencias y valores.
- v. Definir el plan de acción.
- vi. Empoderar al paciente.

b. Ejemplo:

Listar los objetivos a realizar con el paciente: Lo pueden reducir a metas más simples, para que sea más fácil de alcanzar, ejemplo quiero comer más saludable, pero qué puedo hacer para empezar.

- i. Aumentar mi ingesta de frutas y vegetales a 5 porciones al día durante el desayuno y almuerzo, de tal manera que mi alimentación sea más saludable.
- ii. Reducir 4 libras de peso durante el primer mes en tratamiento y 5 libras en los siguientes 2 meses.
- iii. Minimizar el consumo de pan blanco a un máximo de 1 vez por semana en la reunión con mis amigos.
- iv. Caminar 15 minutos al día durante la primera semana y luego 30 minutos en las siguientes 4 semanas al salir del trabajo camino a casa.

c. La lista de los para qué

Se cuestiona el para qué, de tal manera que el coachee encuentre el propósito. Debe ser específico, es decir, si lo hace para mejorar su salud, debe pensar qué aspecto de la salud desea mejorar. Ejemplo: “Deseo hacerlo para poder practicar deportes sin sentirme muy agotada”.

Una estrategia es conectar con los valores, algunos ejemplos de estos son:

- i. Para vivir más años de calidad
- ii. Para jugar con mis nietos
- iii. Para tener más salud

Ahora que ha escrito los “para qué” tiene la motivación que hará que obtenga el cambio duradero. Está a un paso más cerca del cambio y de la vida que tanto desea. Cuanto más se quiera y valore, mayor será su capacidad para hacer cambios en su alimentación y tendrá mayor deseo de cuidar su aspecto y salud.

d. Sección del coachee

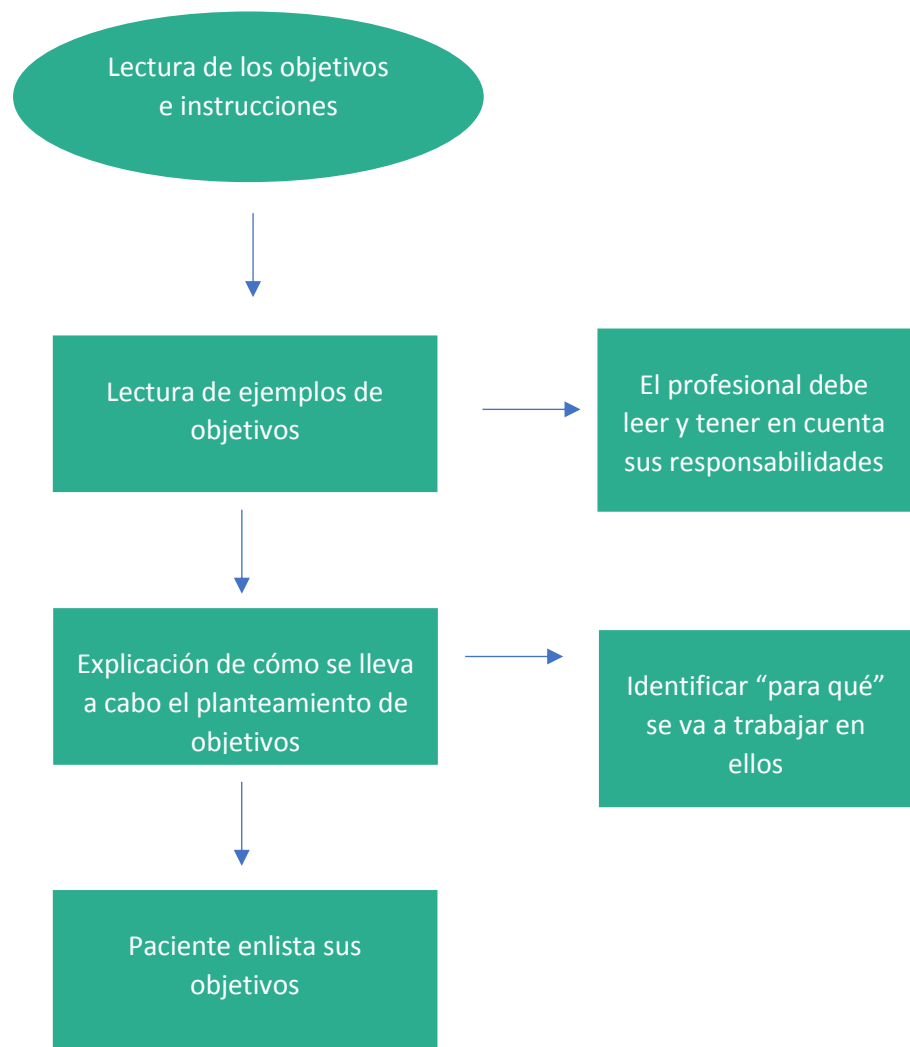
1. Listar los objetivos a realizar con el paciente

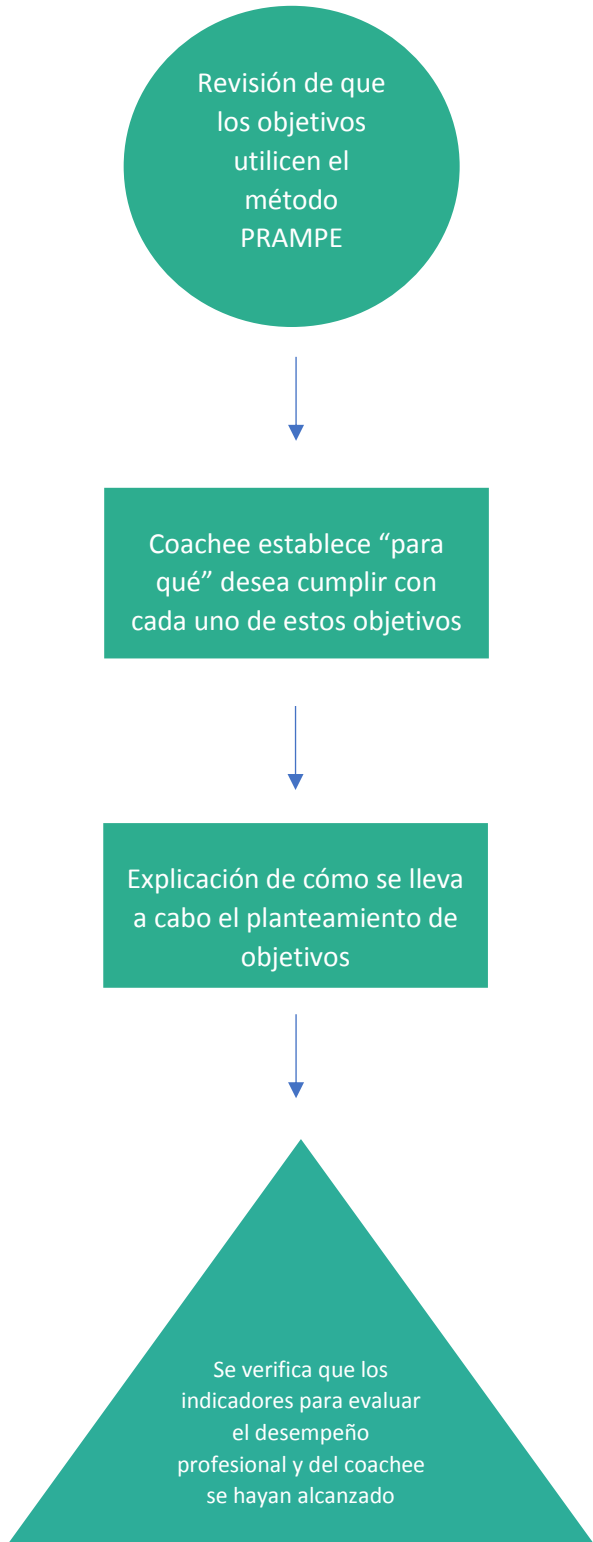
2. La lista de los para que:

5. Actividades involucradas al iniciar el proceso de coaching nutricional

Esquema 1. Actividades involucradas para establecer los objetivos del coachee

En el siguiente diagrama se representa la secuencia de actividades recomendadas para realizar una sesión de coaching nutricional, que establezca los objetivos del coachee utilizando la técnica PRAMPE y de acuerdo con el ODIBROPA.





Fuente: Elaboración propia

6. Compromiso

- a) Enlistar los objetivos planteados y colocarlos en un área visible en donde le recuerden en lo que está trabajando y para qué, de tal manera que esto le motive.
- b) Puede practicar ejercicios como deshacerse de toda la ropa que al ponérsela no le haga sentir a gusto.

7. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Soporte para hojas
- c) Folder
- d) Lapiceros de colores
- e) Crayones
- f) Marcadores de colores
- g) Stickers

8. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 3. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee planteando los objetivos

Indicador	Lista de cotejo
El instructor logró que el coachee entendiera y utilizara la estrategia PRAMPE para plantear correctamente el 100% de sus objetivos.	<input type="checkbox"/>
El coachee ha logrado identificar al menos tres circunstancias en las que debe trabajar para conseguir el éxito.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Visualiza el futuro deseado

1. Objetivos:

- a. Motivar al coachee a que logre identificar cuáles son sus sueños a futuro y conectarlo con la situación actual que están trabajando.
- b. Ayudarle a enfrentar alguna realidad problemática que mejore las barreras emocionales o de pensamiento.

2. Política de aplicación

Durante esta nueva sesión, se debe tener una charla tranquila con el coachee, brindarle hojas de papel bond, lapicero y marcadores de colores. Para empezar, se debe cuestionar acerca de ¿Qué es lo que coachee desea para su futuro? Con respecto a la vida saludable por la que están trabajando, cuestionar cuales son las fallas con las que se enfrenta, y encontrar la motivación a través de las respuestas dadas (Fleta y Giménez, 2015).

Se le debe indicar al coachee que cierre los ojos y se proyecte en la situación que desea vivir, un ejemplo es que haya pasado un año y ya ha obtenido el cambio que propone. ¿Qué cambios ve en sí mismo físicamente?, ¿Cómo va vestido?, ¿Cómo se siente?, ¿Cuáles son las sensaciones que siente?, ¿Qué cosas hace diferente?, ¿Cuáles son los pensamientos que tiene ahora acerca de la comida?, ¿Cómo se relacionas con las personas de su entorno?, ¿Qué ha cambiado ahora que ya ha resuelto su problema con su manera de comer? (Fleta y Giménez, 2015).

El visualizarse a futuro sirve para tener en concreto qué es lo que se desea llegar a alcanzar. Ya que, determinando estas situaciones, el enfoque de la meta es más claro. Ese proceso busca que, desde el presente, se luche por llegar a alcanzar el futuro deseado (Fleta y Giménez, 2015). Puede comentarle el siguiente ejemplo:

Una coachee que se sentía merecedora de alimentos con elevadas calorías, percibía que esa era su felicidad, luego de toda una semana de trabajo. Al visualizar su futuro logró identificar, por qué se sentía mal consigo misma y cómo se sentiría bien. Al conocer la situación que la haría plena, subió su autoestima y logró obtener la felicidad que ese momento soñado. Ella mencionaba que se veía con un vestido muy elegante, alegre, feliz

consigo misma y ahí entendió que su felicidad no estaba en un alimento pasajero, estaba en cómo se iba a sentir a partir de una alimentación balanceada y los resultados que esto le daría (Fleta y Giménez, 2015).

3. Responsabilidades del coach

- a. Leer detenidamente la política de aplicación junto al coachee, planteando el ejemplo.
- b. Pedir al coachee que se visualice a futuro utilizando sus sentidos y que logre que ese sueño sea lo más real posible.
- c. Indagar en cada una de las preguntas para encontrar fallas con las que se enfrenta y proponer soluciones.

4. Plan de acción

a. Sección del coachee

Cuestiónele sobre las siguientes preguntas, invítele a imaginar su nueva realidad, el futuro deseado.

1. ¿Qué cambios ves en ti físicamente? / ¿Cómo vas vestido?

2. ¿Cómo te sientes?

3. ¿Cuáles son las sensaciones que tienes?

4. ¿Qué cosas estás haciendo diferente?

5. ¿Cuáles son los pensamientos que tienes ahora acerca de la comida?

6. ¿Cómo te relacionas con las personas de tu entorno?

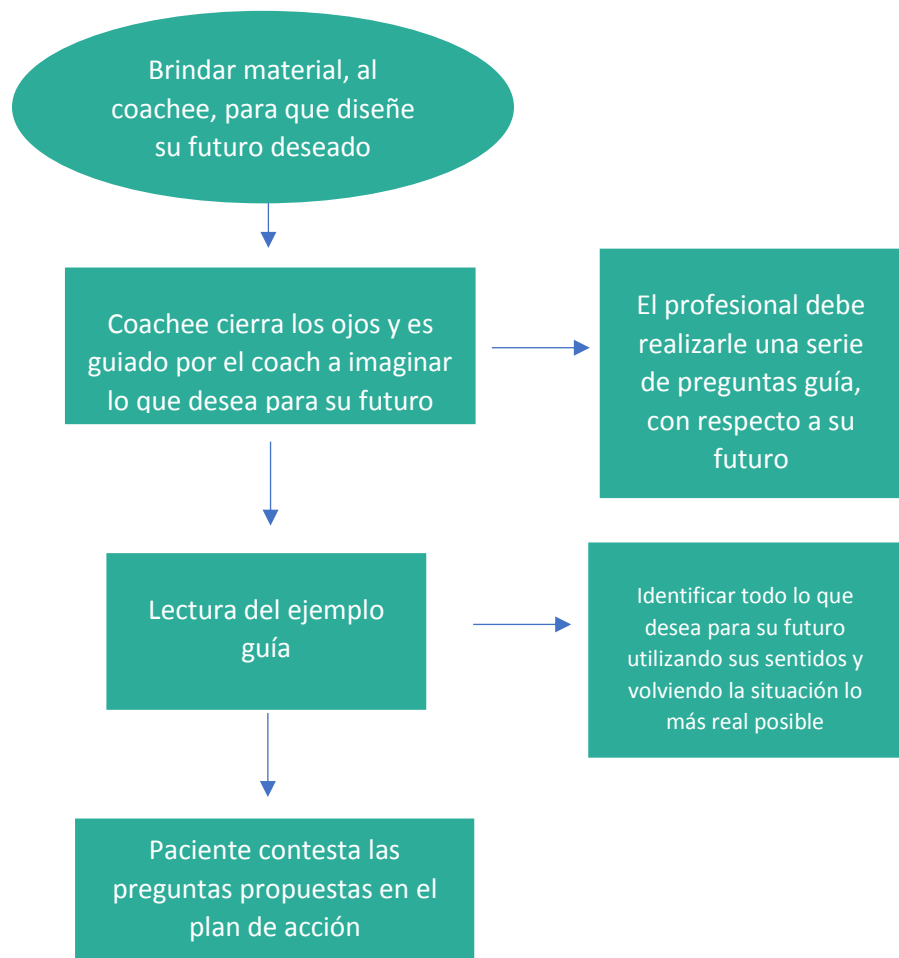
7. ¿Qué ha cambiado ahora que ya has resuelto tu problema con la manera de comer?

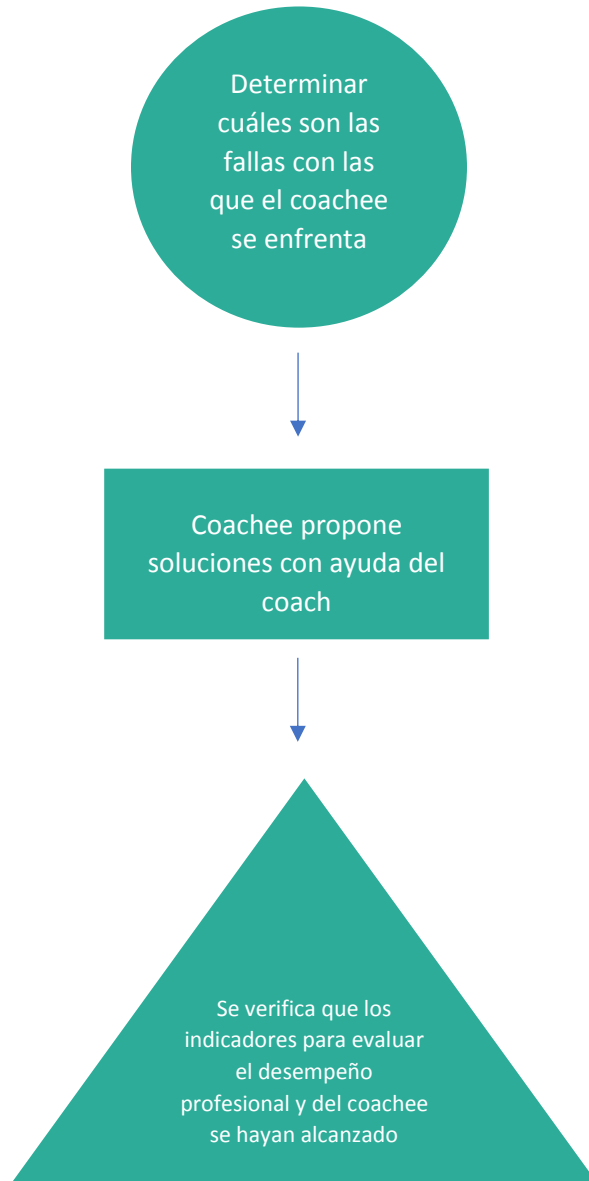
Fuente: Libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015)

5. Actividades involucradas

Esquema 2. Actividades involucradas para visualizar el futuro deseado por el coachee

En el siguiente diagrama se representa la secuencia de actividades recomendadas para realizar una sesión de coaching nutricional que establezca el futuro que el coachee desea alcanzar





Fuente: Elaboración propia

6. Compromiso

Proponer al coachee diseñar el folder que estará utilizando, para que, a lo largo de las sesiones, guarde todas las actividades en un espacio que le motive.

7. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con hojas elaboradas
- e) Stickers

8. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 4. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee visualizando el futuro deseado

Indicador	Lista de cotejo
El profesional de la salud logró motivar al coachee a encontrar por lo menos dos de las fallas con las que se enfrenta y proponer una solución para cada una.	<input type="checkbox"/>
El coachee logró visualizar sus sueños y respondió al 100% de las preguntas planteadas.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Elaborado por Mishell Salazar

Año 2020

Sesión 3

Intervención por cada objetivo

1. Objetivos:

- a. Motivar al coachee a reescribir los objetivos enfocándolos en positivo, primera persona y lo más detallado posible.
- b. Determinar la importancia y confianza que el coachee tiene hacia cada uno de los objetivos planteados en las sesiones pasadas.

2. Política de aplicación

En este paso se deben tener a la mano los objetivos descritos al inicio de la aplicación de la herramienta, pues serán transcritos y enfocados hacia lo que se desea conseguir, reescritos en positivo y primera persona.

Este ejercicio se enfoca en que el coachee escriba todo lo que quiere conseguir, para qué lo quiere conseguir y cómo lo va a lograr. Será su elemento motivador y le ayudará a tener en mente todos los compromisos que ha adquirido consigo mismo y con el profesional de la salud (Fleta y Giménez, 2015).

A partir del diseño de esto, le será más fácil tener en mente las actividades en las que se deben trabajar, no únicamente las actividades relacionadas con la alimentación, también cualquier otra que le ayude a obtener un estilo de vida saludable (Fleta y Giménez, 2015).

3. Responsabilidades del coach

- a. Evaluar la importancia y confianza que el coachee manifiesta hacia lo que desea conseguir, a partir de los objetivos planteados, en sesiones anteriores.
- b. Colaborar con el paciente, para que logre identificar toda situación que pueda ayudarlo durante el tiempo que lleve su tratamiento.
- c. Permitir al coachee que visualice situaciones con las que se puede enfrentar, a lo largo del tratamiento, que influirían en su capacidad para cumplir con los objetivos planteados.

4. Plan de acción

En esta sesión, el plan de acción involucra cinco diferentes actividades, tomar en cuenta el tiempo para cada una. Al iniciar, pedir al coachee que coloque su primer objetivo, seguidamente lo volverá a redactar de forma positiva, en primera persona y de manera concreta.

Debe tener en cuenta que, es importante aplicar la técnica PRAMPE para replantear sus objetivos, es necesario que sea muy detallado y específico, de tal manera que resulte fácil de lograr.

Lea los ejemplos y permita que sea el coachee quien proponga las respuestas a cada pregunta:

a. Sección del coachee

- i. **Objetivo: ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.**

Ejemplo

Tabla 5. Replantear el objetivo utilizando la técnica PRAMPE

	Replantea tu objetivo: ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.
1	Con el objetivo 1 quiero bajar 1kg de peso corporal en el primer mes, debido a que con esto podré hacer ejercicio y sentirme menos sofocada.
2	
3	
4	

Fuente: Elaboración propia

ii. **Valora del 1 (Me da igual) al 10 (Mucha importancia): ¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo? Además, valora del 1 (poca confianza) al 10 (Mucha confianza): ¿Cuánta confianza tiene en conseguirlo?**

Como siguiente actividad, debe valorar en una la escala de 0 – 10 según la importancia y confianza que tenga para cumplir el objetivo. Pídale que redacte ¿Qué importancia tiene para el conseguir este objetivo?, ¿Cuánta confianza tiene en conseguirlo? Y ¿Qué puede hacer para lograr cada uno de estos aspectos?

Tabla 6. Ejemplo de cuanto importancia y confianza tiene el objetivo

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Objetivo 1	Importancia											x
		Confianza									x		
¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?			El primer objetivo lo valoro con un 10 porque es importante para mí poder salir a jugar con mis hijos y poder correr a su ritmo.										
¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?			Mi confianza está alta porque creo en mi capacidad para lograrlo.										
¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?			Caminar 30 minutos al día después del trabajo.										

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7. tabla para llenar por el coachee sobre la importancia y confianza en su objetivo

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Objetivo 1	Importancia											x
		Confianza									x		
¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?													
¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?													
¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?													

Fuente: Elaboración propia

iii. ¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te dará conseguir tu objetivo)

En esta tercera actividad procurar que el coachee imagine los beneficios que en el futuro tendrá al alcanzar ese objetivo soñado.

Ejemplo:

Evitar padecer enfermedades crónicas en un futuro.
Ponerme ropa bonita sin preocuparme por mi figura.

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo)

iv. Acciones: Escribe abajo todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo. Marca las casillas cuando lo hayas realizado.

Ejemplo:

Tabla 8. Aspectos que ayudarán a conseguir el objetivo

Objetivo	Cosas que me ayudarán a conseguirlo	Casillas
1	Comer menor cantidad de azúcar.	X
	Caminar de 15 a 30 minutos luego del trabajo.	X

Tabla 9. Aspectos para llenar por el coachee con cosas que ayudarán a conseguir el objetivo

Objetivo	Cosas que me ayudarán a conseguirlo	Casillas
1		
2		
3		
4		

Fuente: Libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015)

v. Como siguiente actividad pedir al coachee que tome en cuenta las preguntas y las relacione con cada uno de sus objetivos:

Para conseguir el objetivo, es importante utilizar todas las herramientas que nos permitan establecerlo lo más concreto posible, es por eso que se le debe pedir al coachee que responda:

Tabla 10. Preguntas que se relacionan con los objetivos

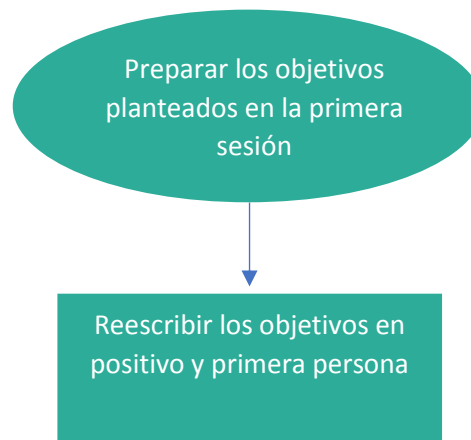
Objetivo	¿Cómo te recordarás de hacer estas cosas?	¿Qué obstáculos te pueden surgir?	¿Cómo los vas a enfrentar?	¿Qué puedes hacer para aumentar tu confianza en alcanzar el objetivo?	¿Quién o qué va a apoyar tus esfuerzos?
1	Colocar mis objetivos en un área visible, de forma llamativa	Que el estrés del trabajo me de ansiedad por comer de más	Organizando mi tiempo y estableciendo un programa de alimentos para la semana	Visualizar los objetivos planteados y recordar el para qué de cada uno	Yo soy el encargado de mi progreso

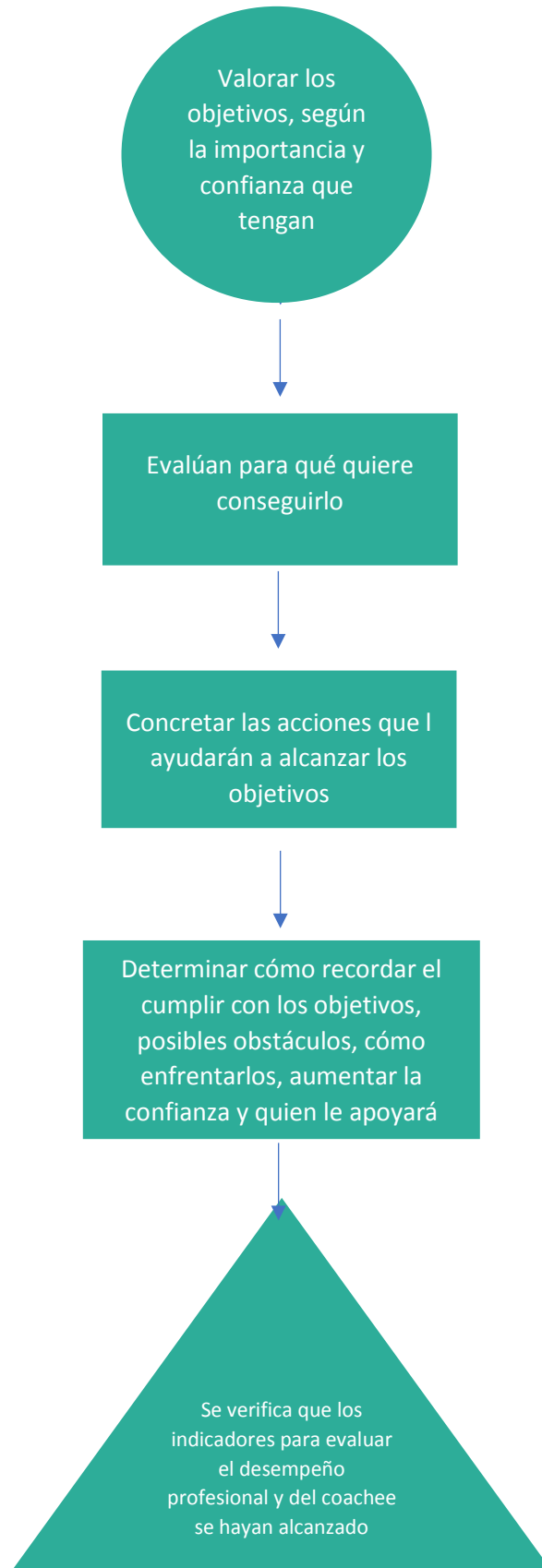
Fuente: Libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

5. Actividades involucradas

Esquema 3. Actividades involucradas para establecer una intervención por cada objetivo planteado en la primera sesión

En el siguiente diagrama se observa la secuencia de actividades recomendadas a realizar, durante la sesión de coaching para establecer intervenciones para los objetivos.





Fuente: Elaboración propia

6. Compromiso

El coachee debe preparar una libreta que sea llamativa y portátil, en donde se puedan colocar todas las experiencias acerca del seguimiento del coaching nutricional, y las estrategias de crecimiento que tenga durante este tiempo. Como las emociones y pensamientos.

7. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

9. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 11. Lista de cotejo para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión que propone intervenciones por cada objetivo

Indicador	Lista de cotejo
Se logró replantear el 100% de objetivos de la primera sesión, de tal manera que el coachee se sienta más identificado con ellos.	<input type="checkbox"/>
Fue posible valorar el 100% de los objetivos, dependiendo de la confianza, importancia y seguridad que el coachee manifiesta hacia el cumplimiento de sus metas.	<input type="checkbox"/>
Se concretó al menos una acción a realizar para alcanzar el cumplimiento de los objetivos.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Lista de razones sabotadoras que te alejan de tu objetivo

1. Objetivos:

- a. Detectar las razones que interfieren con el cumplimiento de los objetivos y agregar a la lista, las razones que el coachee considera que son particulares en su caso.
- b. Realizar una evaluación detallada de las principales razones sabotadoras, incluyendo sus beneficios y perjuicios.
- c. Determinar qué pasaría si se decide trabajar en la razón sabotadora y si, en cambio, la deja actuar como lo ha hecho hasta el momento.

2. Política de aplicación

En muchas ocasiones, el coachee puede decidir realizar cambios en su alimentación, pero hay cosas que no está haciendo bien, ya que los toma como sacrificios temporales; en poco tiempo estará igual o peor que como empezó. Para cambiar esto debe estar motivado y encontrar la fuerza que le hará seguir adelante cuando tenga dudas. El ser humano busca y necesita ser comprendido, además de tener siempre la razón; por lo que, cuanto más se hable de los beneficios de mejorar la alimentación, con más fuerza existirán argumentos para la resistencia, incluso harán parecer imposible el cambio (Fleta y Giménez, 2015).

Es normal que lleve tiempo con el deseo de cambiar. En esta situación aparecen los pensamientos sabotadores, que intentan volver lógicas las razones, para no hacer lo que se ha propuesto. Estas razones también evitan que se sienta mal consigo mismo y así, la excusa es quien tiene el poder de decidir lo que realizará. En este caso el coachee es víctima de sus propios pensamientos, pierde autoridad y se le da a la excusa (Fleta y Giménez, 2015). Por lo tanto, se propone trabajar en una serie de excusas, el coachee debe identificar qué tanto le afectan este tipo de pensamientos.

3. Responsabilidades del coach

- a. Orientar al coachee a que recuerde momentos en donde, no le ha dado la prioridad que merece a su alimentación y estilo de vida saludable, de tal manera que recuerde las razones que han evitado conseguir los objetivos planteados o las metas que en algún momento ha deseado cumplir.
- b. En la segunda actividad, hablar al coachee acerca de lo que le impide avanzar, proponer alternativas.
- c. Seguidamente platicar sobre todo lo que colocó en los cuadrantes positivos, en esta parte se le debe empoderar al paciente y ayudarlo a imaginar un futuro alcanzando estas situaciones.

3. Plan de acción

a) Sección del coachee

En esta ocasión se trabajarán diferentes actividades para encontrar las razones sabotadoras.

- i. **Primera actividad:** Motive el coachee a darle un puntaje de 1-10 a cada una de las razones presentadas, pensando, qué tanto ellas influyen en cada uno de sus objetivos. También pídale que añada alguna razón sabotadora extra, llévelo a que piense en la típica situación en donde aparece la excusa y evita que logre sus objetivos.

Tabla 12. Razones sabotadoras que influyen en el objetivo

Razones sabotadoras	Objetivo 1	Objetivo 2	Objetivo 3	Objetivo 4
No tengo tiempo				
Yo no me encargo de cocinar				
Tengo mucha vida social				
Como en el trabajo				
Tengo que cocinar para toda la familia				
Tengo mucha ansiedad				
Como muy rápido				
Voy a comer a casa de un familiar y no quiero que me cocine nada				

Razones sabotadoras	Objetivo 1	Objetivo 2	Objetivo 3	Objetivo 4
No tengo fuerza de voluntad				
Tengo mucho trabajo				
Tengo niños pequeños a los que tengo que atender				
Nadie me ayuda				
No tengo dinero				
Llego muy tarde a casa				
Me tengo que llevar la comida				
No tengo tiempo para comer al mediodía				
No tengo tiempo para hacer ejercicio				
Tengo que comparar pan para toda la familia				
Otros				

Fuente: Libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

- ii. **Segunda actividad:** Ahora que el coachee le ha dado un número a cada una de las razones sabotadoras, pídale que elija las que tengan mayor punteo, para trabajar en ellas, de esta manera logrará reducir el efecto que el pensamiento genera en él (Fleta y Giménez, 2015).

Al final de esta actividad, el coachee debe ser capaz de reconocer su postura, cuando deja como última opción cumplir su objetivo. Ahora deberá realizarlo como adulto responsable, dejando atrás el papel de víctima y tomando el de protagonista (Fleta y Giménez, 2015).

En esta situación el cambio vendrá cuando tome la decisión de cambiar, no cuando se le diga que lo debe hacer (Fleta y Giménez, 2015). En la actividad se realiza un análisis de las consecuencias de escoger una cosa u otra, así evalúa que cambio será mejor para él.

En la siguiente actividad, se evaluarán los pros y contras de cada una de las razones sabotadoras que fueron calificadas con más alto puntaje, se debe ser concreto y específico.



Ilustración 1. La balanza imagen elaborada por Canva Pro (2020)

Ejemplo: Evitar el consumo de sal añadida en exceso, durante las comidas.

Tabla 13. Ventajas y desventajas de hacer cambios en los hábitos poco saludables

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?	No voy a tener que hacer cambios. No voy a tener que controlar lo que ingiero.	Evitar desarrollar enfermedades crónicas. No me sentiré culpable Duermo mejor.
¿Qué tiene de malo?	Engordaré más. Me sentiré culpable.	Voy a cansarme y aburrirme.

Fuente: Libro de *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

Tabla 14. Tabla para llenar por el coachee sobre ventajas y desventajas de hacer cambios en hábitos poco saludables

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?		
¿Qué tiene de malo?		

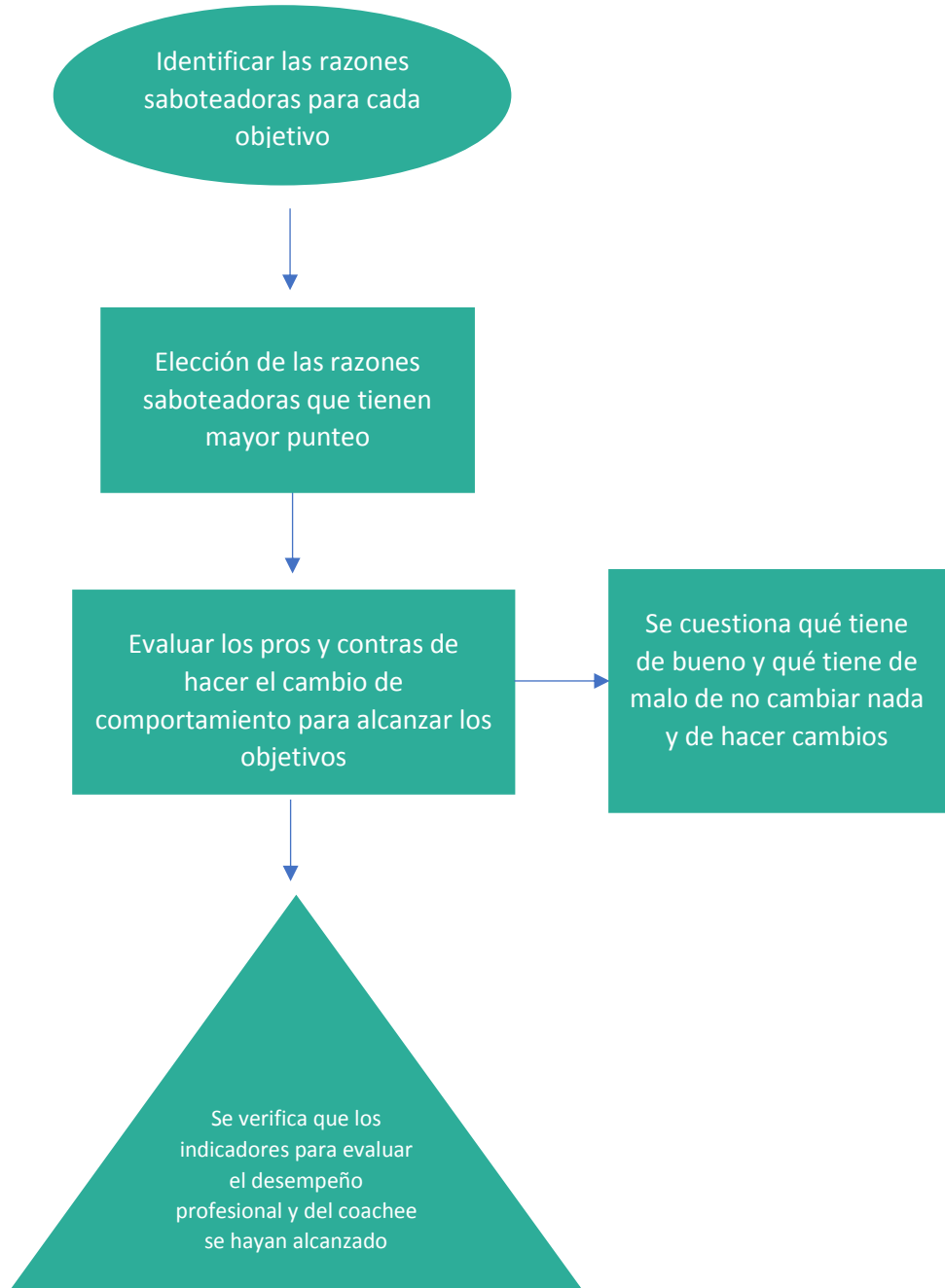
La ventaja de esta dinámica es que, al observar todo lo que se conseguirá al hacer el cambio el coachee se siente realmente empoderado, son motivos importantes para él y le van a dar una mejor calidad de vida. Por otro lado, en los cuadrantes que restan ha escrito lo que le mantiene en su zona de confort, en esa zona su vida es más cómoda y fácil, de esta manera se queda estacado en tus excusas.

- a) Para terminar, pueden analizar las siguientes preguntas:
- i. ¿Qué es lo que realmente quieres conseguir al cambiar tu alimentación?
 - ii. ¿Qué es necesario que hagas para perder peso/mejorar tu alimentación?
 - iii. ¿A qué estás dispuesto a renunciar para lograrlo?
 - iv. ¿Qué ganarás cuando logres cambiar tu alimentación?
 - v. ¿Qué tendrás que dejar de hacer para cambiar?
 - vi. ¿Por qué merece la pena el cambio?

4. Actividades involucradas

Esquema 4. actividades recomendadas a realizar durante la sesión de coaching sobre las razones sabotadoras

En el siguiente diagrama se observa el procedimiento para llevar a cabo la sesión sobre razones sabotadoras que le alejan del objetivo.



Fuente: Elaboración propia

5. Compromiso (opcional)

Motivar al coachee a buscar en una revista o imprimir imágenes que simbolicen situaciones pasadas, con las que se sientas identificado. Pueden ser imágenes que le motiven, que le recuerden qué está buscando, que le den mucha felicidad y alegría. Estas imágenes las debe pegar en una hoja y guardar.

6. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Revistas
- f) Stickers

7. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 15. Lista de cotejo para evaluar el desempeño del coach y el coachee al identificar las razones sabotadoras que le alejan del objetivo

Indicador	Lista de cotejo
El coachee logró identificar, como mínimo, dos razones sabotadoras que le alejan del objetivo.	<input type="checkbox"/>
Fue posible realizar una reflexión de los pros y contras que tiene acabar con las razones sabotadoras o mantenerlas.	<input type="checkbox"/>

El monstruo de la gula y la escala del hambre

1. Objetivos

- a) Determinar cuáles son las circunstancias en las que el coachee ingiere grandes cantidades de alimentos.
- b) Explorar las situaciones en las cuales el coachee reduce su deseo por comer exageradas cantidades de alimentos.

2. Política de aplicación

En algunas ocasiones las personas presentan ansiedad, por diversas situaciones propias de la vida actual. En esta circunstancia acuden a la comida para tranquilizar esos sentimientos. Cuando pasa esto, la capacidad de elegir los alimentos a comer se vuelve nula, alcanzando elevadas ingestas en poco tiempo (Fleta y Giménez, 2015).

Es importante hacerle ver al coachee otras perspectivas para momentos de tristeza, soledad o cualquier situación que le haga comer mal, además de potenciar las situaciones positivas (Fleta y Giménez, 2015).

En el mundo actual, que nos ofrece comida por donde vayamos se ha vuelto costumbre utilizar los alimentos para calmar los sentimientos y esa es hambre emocional.

3. Responsabilidades del coach

- a) Encontrar junto al coachee las situaciones en las que él considera que se siente impulsado a comer de más, en donde no tiene dominio sobre qué cantidad de alimentos ingiere, se debe fomentar su participación.
- b) Pedir al coachee que hable acerca de las situaciones. Hacer que imagine el momento y que exprese cualquier sensación que recuerde para encontrar soluciones e indagar en las situaciones dañinas.

4. Plan de acción

Invite al coachee a analizar en qué situaciones siente gula, cuál es el momento en el que considera que le domina el deseo por comer alimentos de más o no se siente dueño de la situación y cuando menos se da cuenta ha ingerido grandes cantidades de alimentos.

Preguntar, si son tristezas, inseguridades, de donde vienen, en qué situaciones se generan, cómo podemos evitarlas. A partir de este punto realizar una conexión con los momentos en los que el monstruo de la gula incrementa su tamaño y anotarlos.

De igual manera, conocer en qué situaciones el monstruo reduce su tamaño, cuestionar cuál es esta situación, podemos acceder a estos momentos con más facilidad, cómo se siente y qué puede hacer para sentirse de esta manera.

a) **Sección del coachee**

- i. Pídale que indique las cosas que incrementan y reducen el tamaño del monstruo de la gula.

Ejemplo

¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga grande?



Ilustración 2. Monstruo de la gula grande imagen elaborada por Canva Pro (2020)

Tabla 16. Aspectos que influyen en que el monstruo de la gula crezca

Cosas que hacen que el monstruo se haga grande	Explicación
Periodo de tristeza	Porque recurre a la comida para tranquilizar ese sentimiento
Comer en el carro	Porque no ha colocado su atención al acto de comer, entonces no ha identificado cuanto alimento ha ingerido

Fuente: Elaboración propia

¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga pequeño?



Ilustración 3. Monstruo de la gula pequeño imagen elaborada por Canva Pro (2020)

Tabla 17. Aspectos que influyen en que el monstruo de la gula se reduzca

Cosas que hacen que el monstruo se haga pequeño	Explicación
Estar al día con el trabajo	Porque se redujo la sensación de estrés
Encontrarme acompañado	Porque desapareció el sentimiento de soledad

Fuente: Elaboración propia

- ii. Durante la conversación, dar importancia a que debe tener en cuenta las señales de hambre y saciedad, al comer no se deben tener distractores como la televisión o el celular. Se puede utilizar la escala del hambre y así diferenciar el hambre real del hambre emocional (Fleta y Giménez, 2015).

Para realizar la actividad, el coachee debe basarse en la siguiente tabla, ahí observará como se encuentra antes de comer y después de comer, de tal manera que identifique si comió de más o de menos y si espera a tener mucha hambre o se alimenta en el momento correcto.

Antes de comer. Observa en qué nivel de la escala del hambre te encuentras y anota la puntuación. Después de comer. Observa en qué nivel de la Escala del hambre te encuentras y anota la puntuación.

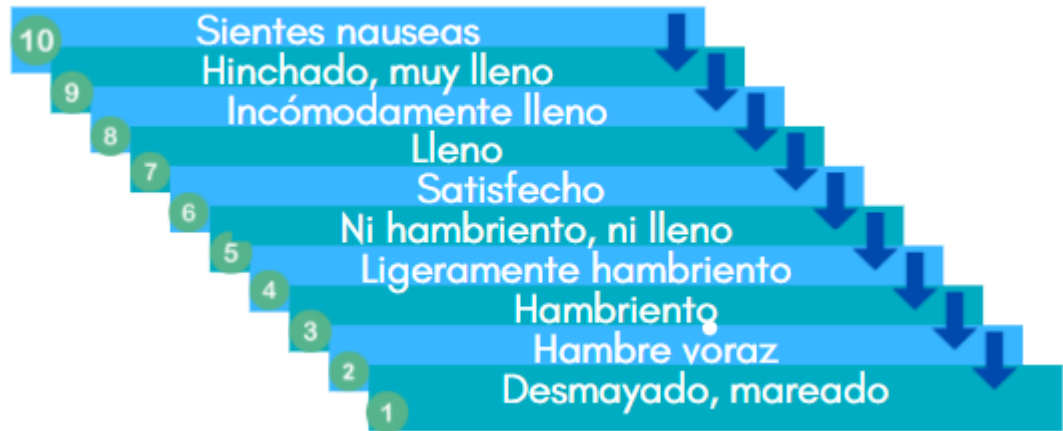


Ilustración 4. Escala del hambre imagen elaborada en Canva Pro (2020)

Tabla 18. Sensaciones del coachee antes y después de la ingesta de alimentos

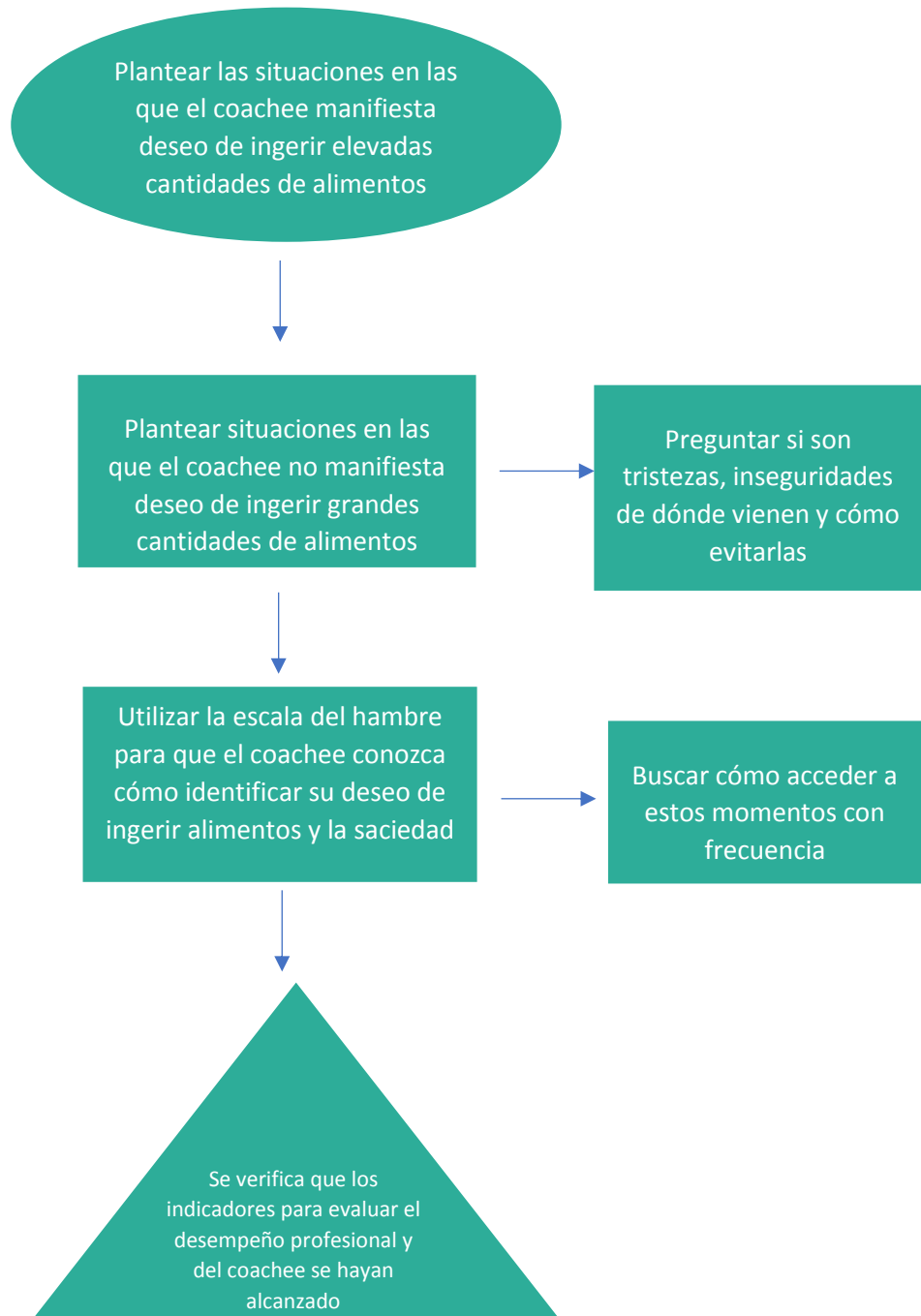
	Antes de comer	Después de comer
Desayuno		
Refacción		
Almuerzo		
Refacción		
Cena		

Fuente: Elaboración propia

5. Actividades involucradas

Esquema 5. Secuencia de actividades recomendada para la sesión de coaching sobre la escala del hambre

En el siguiente diagrama se presenta una secuencia de actividades recomendadas al realizar la sesión sobre la escala del hambre



Fuente: Elaboración propia

6. Compromiso

- a. Practicar en repetidas ocasiones toda situación que ayude a que el monstruo se haga más pequeño, como estar acompañado, leer, etc.
- b. Practicar ejercicio, proponerse metas que impliquen realizar actividad física, como dejar el carro lejos para caminar o subir las gradas en lugar de tomar el elevador.

7. Instrumentos que se requieren

- a. Hojas de papel bond
- b. Lapiceros de colores
- c. Marcadores de colores
- d. Resaltadores
- e. Folder con actividades elaboradas anteriormente
- f. Stickers

8. Indicadores para evaluar el desempeño del profesional y del paciente

Tabla 19. lista de cotejo para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión que propone intervenciones pro cada objetivo

Indicador	Lista de cotejo
Se lograron analizar e identificar, por lo menos, dos razones por las que el monstruo de la gula aparece e incrementa su tamaño.	<input type="checkbox"/>
Se elaboró un análisis detallado de la escala del hambre y el coachee identificó al menos una de las situaciones en las que él se encuentra antes y después de comer.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Cuestiona tus creencias

1. Objetivos

- a. Encontrar las creencias del coachee que apoyan el llevar una alimentación poco saludable.
- b. Cuestionar, modificar y vencer las creencias negativas relacionadas a la alimentación.
- c. Empoderar al coachee para que escoja aquello en lo que quiera creer y sea de beneficio para su salud.

2. Política de aplicación

Las creencias que se tienen en la vida se van acumulando a base de experiencias del coachee y aportes que, sus seres queridos han dado a su vida. El enfoque que se le da a estas creencias es el que determina a donde va enfocada la vida y cuan feliz o infeliz se es. Si las analiza desde diferentes puntos de vista puede que cambien, aunque sean muy propias del día a día. A continuación, se presentarán distintas creencias que puede que también sean parte de la vida del coachee, trabajen, cuestionándolas y agreguen creencias sobre su alimentación (Fleta y Giménez, 2015).

3. Responsabilidades del coach

Llevar al coachee a que recuerde situaciones en donde ha enfrentado creencias que, utiliza como excusa para evitar llevar a cabo un comportamiento saludable.

4. Plan de acción

- i. Cuando deja que la excusa le gane, su seguridad disminuirá. En esta sesión pídale al coachee que valore del 0 al 10 cuánto se identifica con cada una de estas afirmaciones (0, no me identifico nada y 10, me identifico totalmente). Al final puede añadir otras frases (creencias) que no aparezcan en esta lista, pero que considere que están sabotando su vida o le limitan.

a) Sección del coachee

Tabla 20. Valoración dada por el coachee sobre las creencias

Creencia	Valoración
Si me muestro tal como soy, me vuelvo vulnerable.	
Yo soy así, no puedo cambiar.	
Soy una persona poco interesante.	
Los otros son mejores que yo y pueden superar los obstáculos con más facilidad.	
No soy capaz de conseguir mis objetivos en el plazo que me propongo.	
He de ser el mejor de todos.	
Si delego las cosas no saldrán bien y estarán fuera de mi control.	
Si quieres que una tarea salga bien, hazla tú mismo.	
Si mostrara mis verdaderos sentimientos, los otros podrían emitir juicios en contra.	
Si cambio, los otros no lo entenderán.	
Tengo que contar con la aprobación de las personas importantes de mi vida.	
Cuanto más agradable sea, mejor se comportarán los demás conmigo.	
Cuando me piden que haga algo por alguien, me cuesta decir no.	
Soy víctima de mis propios pensamientos	
Me cuesta dejar atrás una situación o pensamiento negativo	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

- ii. Ahora con las creencias que valoró más alto, pídale que analice de qué manera le limita a alcanzar el objetivo, seguidamente vuelva a redactar la frase enfocándose en que sea menos limitante

Ejemplo:

Tabla 21. Ejemplo sobre la reflexión de una creencia

Situación	Reflexión
Yo soy así, no puedo cambiar.	Llevo años realizando distintos hábitos, sean buenos y sean malos, por lo que me cuesta llegar a pensar que de verdad voy a lograr el cambio Desde pequeña he comido mal y he tenido peso de más, entonces el tener que cambiar un mal hábito muy mío lo considero imposible

Fuente: Elaboración propia

Tabla 22. Tabla para llenar por el coachee sobre las creencias

Situación	Reflexión

Fuente: Elaboración propia

- iii. A continuación, vuelve a redactar la frase introduciendo algún matiz que te permita convertirla en menos limitante.

Tabla 23. Reformulación de frases limitantes que suelen aparecer en situaciones personales

Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase
Yo soy así, no puedo cambiar.	Desde pequeña he comido mal y he tenido peso de más, entonces el tener que cambiar un mal hábito muy mío lo considero imposible	Desde pequeña he tenido malos hábitos, pero nunca es tarde para que logre cambiar mi salud actual a una futura y mejorada

Fuente: Elaboración propia

Tabla 24. Tabla para llenar por el coachee sobre reformulación de frases limitantes que suelen aparecer en situaciones personales

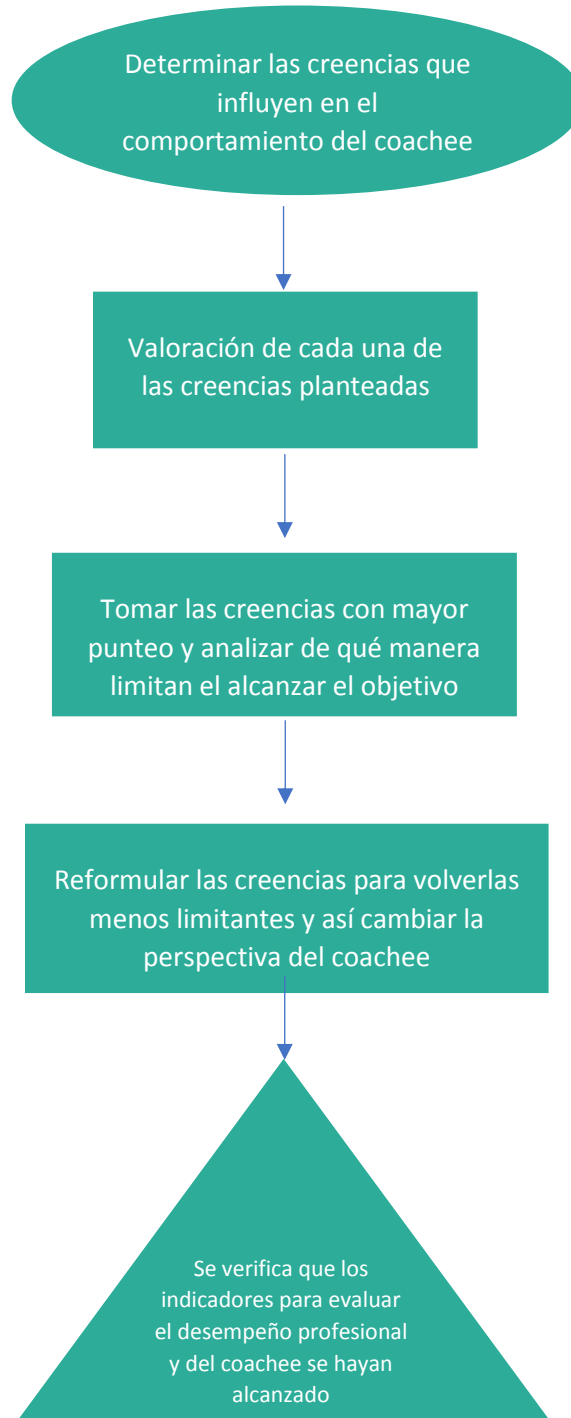
Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase

Fuente: Elaboración propia

5. Actividades involucradas

Esquema 6. Secuencia de actividades recomendadas para llevar a cabo la sesión sobre las creencias que influyen en el comportamiento

En el siguiente diagrama se propone una secuencia de pasos a seguir, en donde se trabaja el coaching nutricional con respecto a las creencias que incluyen en el comportamiento poco saludable del coachee



Fuente: Elaboración propia

6. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

7. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 25. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión identificando frases que le impiden alcanzar sus objetivos

Indicador	Lista de cotejo
Logró identificar al menos tres frases utilizadas para evitar alcanzar sus objetivos.	<input type="checkbox"/>
El coachee reformuló de mejor manera el 100% de las frases y encontró nuevos planteamientos para estas situaciones.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Combate tus pensamientos sabotadores

1. Objetivos

- a. Identificar pensamientos que le permiten al coachee realizar prácticas incorrectas de alimentación.
- b. Trabajar para poder afrontar con anticipación una respuesta ante la situación sabotadora.
- c. Encontrar alternativas para lidiar en situaciones en donde aparezcan pensamientos dañinos.

2. Política de aplicación

En momentos en donde el coachee recurre a alimentación poco saludable o se encuentra en un plan de alimentación, pero considera que ha tenido fallas en el cumplimiento de este, tiene pensamientos que le permiten cambiar de objetivo. Por esto, se da permiso de romper la dieta y comer aquello que no debería. Esto es normal y a cualquiera le puede pasar, lo que se debe hacer es trabajar en los pensamientos para orientarlos hacia otra dirección (Fleta y Giménez, 2015).

En esta ocasión, se va a trabajar con una lista de pensamientos sabotadores, invitando al coachee a que determine cuales son particulares en su caso, además motivarle a que imagine una situación en donde deje por un lado la alimentación saludable y tenga algún pensamiento que le haga perder el deseo por cumplir el objetivo (Fleta y Giménez, 2015).


3. Responsabilidades del coach

Llevar al coachee a que se visualice en el momento en donde aparecen los pensamientos sabotadores, de tal manera que juntos aprendan a manejarlo, cuando aparezca y evitar que logre alejarle del incumplimiento de sus objetivos.

4. Plan de acción

Llevar al coachee a identificar los pensamientos sabotadores que le dan permiso para comer aquello que no debería:

Tabla 26. Pensamientos sabotadores

Pensamientos	
Seguir la dieta es demasiado duro	
Ya me da igual todo	
No pasa nada si solo como un trozo	
No es justo que yo no pueda comer esto y los demás sí.	
No voy a dejar que nadie me diga lo que voy a comer y lo que no.	
Me merezco comer esto	
Solo voy a comer un poco	
No puedo resistirme	
Me muero de hambre	
No tengo fuerza de voluntad	
En realidad, no engorda tanto	
Ya lo compensare después	
Si no me lo como acabará en la basura	
Debería comérmelo porque es gratis	
Todos los demás están comiéndolo	
No quiero molestar a.... si no me lo como.	
Estoy estresado, cansado, triste, aburrido, me siento mal	
Es una ocasión especial	
Me estoy dando un capricho	
Puedo empezar la dieta otra vez mañana	
De todas maneras, nunca voy a alcanzar el peso que yo quiero	
Terminaré comiendo de todas formas	
Como ya me he saltado la dieta, da igual	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

ii. Ahora que tienen identificados los pensamientos, solicitar que seleccione los que considera de mayor importancia. Se deben trabajar contestando a las siguientes preguntas, en este momento pedir al coachee que se visualice en la situación en donde se enfrenta al pensamiento sabotador.

a) Invítele a cuestionarse

- ¿Concretamente cuando aparece?
- ¿Qué pasa a continuación?
- ¿Cómo puedes cuestionarte este pensamiento para restarle fuerza?
- ¿Qué otro pensamiento te dirás para neutralizar el pensamiento sabotador?

Ejemplo:

Tabla 27. Análisis de los pensamientos sabotadores

	Seguir la dieta es demasiado duro
¿Concretamente cuando aparece?	Quando me siento muy estresado
¿Qué pasa a continuación?	Tengo sentimiento de culpa y arrepentimiento
¿Cómo puedes cuestionarte este pensamiento para restarle fuerza?	Estar consciente de que esto es por estrés y no es hambre fisiológica
¿Qué otro pensamiento te dirás para neutralizar el pensamiento sabotador?	Puedo tomar un descanso y después me sentiré con menos estrés y menos hambre emocional

Fuente: Elaboración propia

Tabla 28. Tabla para llenar por el coachee sobre el análisis de los pensamientos sabotadores

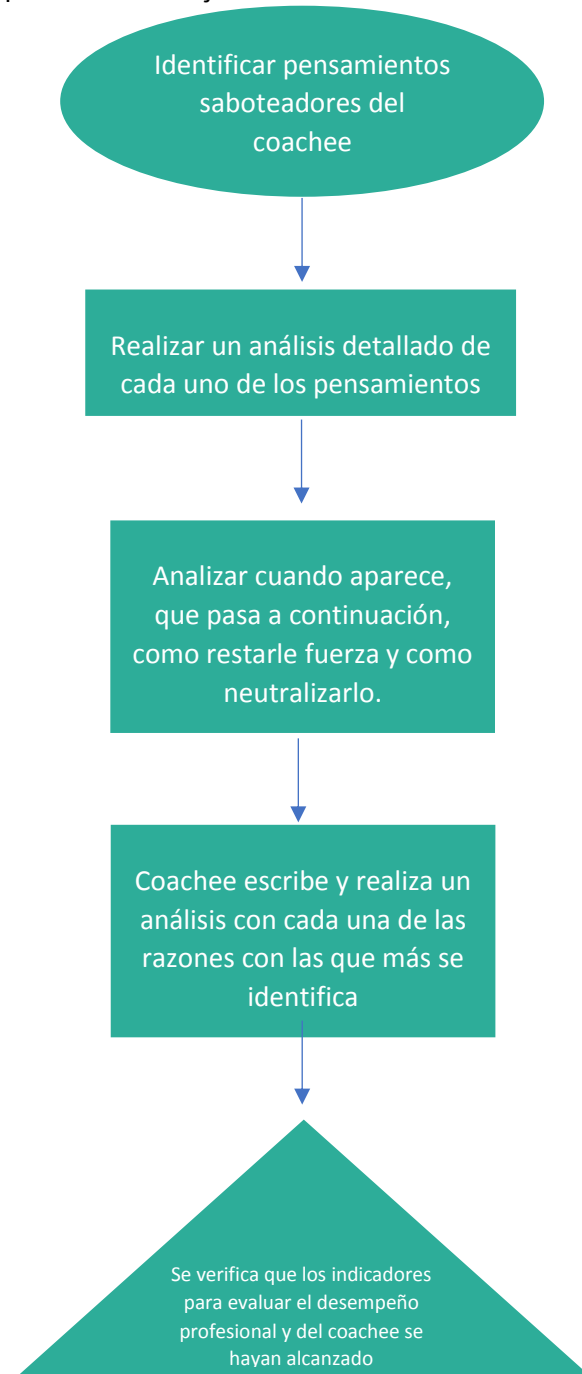
	Razón saboteadora 1	Razón saboteadora 2	Razón saboteadora 3
¿Concretamente cuando aparece?			
¿Qué pasa a continuación?			
¿Cómo puedes cuestionarte este pensamiento para restarle fuerza?			
¿Qué otro pensamiento te dirás para neutralizar el pensamiento sabotador?			

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

5. Actividades involucradas

Esquema 7. Actividades de coaching nutricional recomendadas para combatir pensamientos sabotadores

En el siguiente diagrama se muestran los pasos a seguir para llevar a cabo la sesión de coaching nutricional, mediante un análisis detallado de los pensamientos sabotadores que pueden aparecer y evitar el cumplimiento del objetivo.



Fuente: Elaboración propia

6. Compromiso

Estar pendiente a los pensamientos sabotadores, anotarlos y pensar en alternativas que puedan aparecer, cuando se requiera de ellas. Deja pasar esos sentimientos, al principio no será fácil, pero la mente se puede entrenar.

7. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

8. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 29. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee encontrando razones sabotadoras que le alejan del objetivo

Indicador	Lista de cotejo
El coachee logró identificar al menos tres pensamientos sabotadores.	<input type="checkbox"/>
Se analizó en qué momento aparece y cómo es el comportamiento de al menos dos pensamientos.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Sesión 8

Escoge tus valores

1. Objetivos

- a. Determinar cuáles son los valores que el coachee ha forjado a lo largo de su vida.
- b. Conocer cuáles son los valores más importantes en la vida del coachee y entender un poco acerca de su situación, a partir de esto.

2. Política de aplicación:

En las sesiones pasadas, se ha hablado de las creencias y los pensamientos, estos guían las actitudes y conducta. El orientarles nos hace conseguir cambios profundos, en estos casos, los valores también juegan un papel importante y en muchas ocasiones son confundidos con las creencias o tomados como iguales, cuando en realidad son diferentes, las creencias son los pensamientos en los que crees firmemente y en base a eso es tu comportamiento (Fleta y Giménez, 2015).

En este caso trabajaremos en los valores, que son todas aquellas cosas que tienen mucha importancia en la vida, todo lo que motiva o hace estancar, para identificar los valores invite al coachee a recordar momentos en donde se haya sentido pleno, que recuerde quien le acompañaba, en donde estaba, que hacía y cómo se sentía (Fleta y Giménez, 2015). A partir de esta situación determinarán los valores que hayan practicado pensando, por qué hace lo que hace y cómo lo hace, qué valor le da a las cosas.

En el siguiente listado encontrará diferentes valores, permita que el coachee se ayude de ellos para reconocer los propios, pídale que escoja cinco y los enliste, según el valor que les dé. Si a través de sus valores cambia su manera de hacer las cosas, va a poder realizar el cambio que tanto desea, su pasado no determina lo que desee conseguir en su futuro.

3. Responsabilidades del coach

Llevar al coachee a que imagine situaciones en donde destaquen sus valores, de tal manera que, le sea posible determinar cuáles son los valores que juegan un papel importante en su vida, determinar qué importancia tienen, al ordenarlos y analizarlos.

4. Plan de acción

- a) De todo el listado que se le proporciona al coachee, pídale que escoja los cinco que más le representen y les ordene en la tabla, según el orden de prioridad que les otorga. Puede aumentar en la lista los valores que se le han sugerido. Seguidamente pídale que, a partir de los valores seleccionados, conteste las siguientes preguntas:
- ii. ¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?
 - iii. ¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?
 - iv. ¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?

b) Sección del coachee

Abundancia, acción consciente, aceptación, acogida, agradecimiento, alegría, amistad, amor, apoyo, aprendizaje, armonía, asertividad, austeridad, autenticidad, autocontrol, autoestima, autonomía, aventura, ayuda, belleza, beneficio, bienestar, bondad, calma, cariño, colaboración, comodidad, compartir, competencia, complicidad, comprensión, compromiso, comunicación conciencia, confianza, congruencia, conocimiento, construir, creatividad, cultura, curiosidad, dar, desapego, descanso, determinación, diversión, dialogo, disciplina, esperanza, espiritualidad, espontaneidad, estabilidad evolución, excelencia, ecología, economía, ecuanimidad, eficacia, empatía, energía, entendimiento, entrega, entusiasmo, equilibrio, felicidad, fidelidad, flexibilidad, fluir, fraternidad, fuerza, generosidad, gratuidad, hermosura, honestidad, honor, humildad, humor, idealismo, igualdad, iniciativa, independencia, innovación, integración, inocencia, integridad, inocencia, integridad, inteligencia, intimidad, intuición, investigación, justicia, lealtad, libertad, liderazgo, longevidad, modestia, motivación, objetividad, optimismo, orden, organización, originalidad, paciencia, pasión, patrimonio, paz, perdón, perfección, planificación, perseverancia, poder, prestigio, prosperidad, pureza, rapidez, razón, realidad, respeto, responsabilidad, salud, sencillez, sabiduría, servicio, simplificar, sinceridad, sociabilidad, solidaridad, ternura, tolerancia, trabajo, tranquilidad, transparencia, unidad, valentía, verdad, voluntad.

Ejemplo

Tabla 30. Valores que representan al coachee

Orden	Valor
1	Respeto
2	Espiritualidad
3	Responsabilidad
4	Independencia
5	Bondad

Fuente: Elaboración propia

Tabla 31. Ejemplo del análisis de los valores del coachee

Valor	Respeto
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	Todos merecemos respeto y así como lo merecemos lo debemos dar hacia los demás, este es el punto de partida de una excelente convivencia entre seres humanos.
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	Tomando el respeto hacia mí mismo porque, así como respeto a los demás y no les haría daño, debo evitar hacerme daño con una incorrecta alimentación que, por ejemplo, llene mi cuerpo de grasas dañinas.
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	Controlar que lo que ingreso a mi cuerpo le haga bien y mantenga su salud y estado físico en perfectas condiciones.

Fuente: Elaboración propia

Tabla 32. Tabla para llenar con los valores del coachee

Orden	Valor
1	
2	
3	
4	
5	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 33. Tabla para llenar con la reflexión sobre los valores del coachee

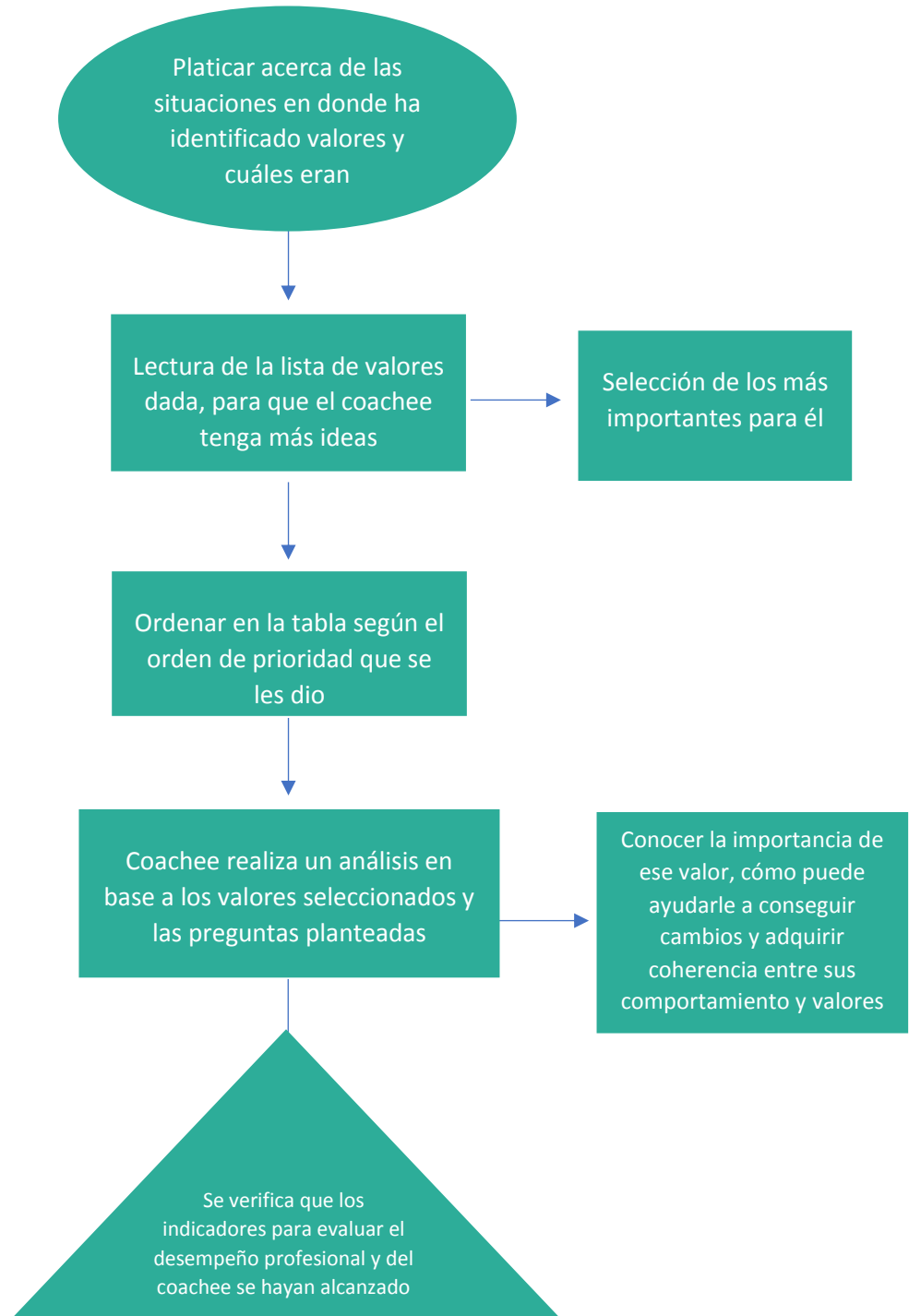
Valor	
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

5. Actividades involucradas

Esquema 8. Secuencia de pasos sugeridos para llevar a cabo la sesión de coaching nutricional sobre los valores

En el siguiente esquema se muestra la secuencia de actividades para realizar una sesión de coaching nutricional enfocada a los valores del coachee.



Fuente: Elaboración propia

6. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

7. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 34. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la identificación de los valores

Indicador	Lista de cotejo
Fue posible para el coachee identificar al menos tres valores principales a partir de la situación sugerida.	<input type="checkbox"/>
Se logró relacionar el 100% de los valores al cambio que está realizando en su alimentación.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

La rueda de la alimentación

1. Objetivos

- a. Determinar cuáles son los factores condicionantes del tratamiento nutricional sobre los cuales el coachee tiene mayor y menor control.
- b. Trabajar en los factores en los que el coachee tiene menor dominio y mejorarlos para ayudar al cumplimiento de sus objetivos.

2. Política de aplicación

En el libro, *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione*, de Fleta y Giménez, en 2015 se habla sobre un estudio publicado en 2008 en Nursing Forum, en donde se identificaron los factores que condicionan el seguimiento del tratamiento, por parte del coachee. Estos son los objetivos realistas, sentido de autoeficacia, expectativas sobre el tratamiento, la influencia del terapeuta, la participación del paciente, la gestión del tiempo personal, el ambiente, los fracasos previos, el estado mental, nivel de estrés y motivación.

De aquí parte la importancia de los factores que se incluyen en la rueda de la alimentación, la herramienta de esta sesión. La cual incluye diez apartados, en donde se ejemplifican diez aspectos que influyen en las probabilidades del coachee de obtener éxito, en el tratamiento nutricional (Fleta y Giménez, 2015). El objetivo de esta herramienta es tomar conciencia de los puntos fuertes y débiles del coachee, a partir de esto conocer qué interviene en el compromiso y la capacidad de mantener el estilo de vida saludable.

En este caso, se debe pedir al coachee que trabaje identificado fortalezas y debilidades, en la rueda de la alimentación. Invítele a reflexionar y a partir de ese momento pedirle que colorea en un rango de 1 a 10, la puntuación para cada apartado. En donde cero significa que no lo tiene controlado se encuentra insatisfecho con el aspecto y diez que lo tiene totalmente controlado y se encuentra satisfecho.

Seguidamente pídale que juntos reflexionen: si una persona no organiza su alimentación, va a cocinar según lo que tenga a la mano, debido a esto su planificación

será ponderada con un 5 o menos. Las puntuaciones son subjetivas, el coachee es quien las valora según su realidad.

Al finalizar pídale al coachee que observe su rueda, y cuestiúnele acerca de ¿Qué interpretación general hace de su Rueda?, ¿Cuál es la impresión que le causa a grandes rasgos?, ¿En qué áreas se ha puntuado más alto? (Fleta y Giménez, 2015).

Inicien en lo positivo, destacando aspectos en los que la puntuación fue mayor, estas serán las fortalezas y el hacer énfasis en ellas aumentará la confianza que servirá para mejorar los aspectos que fueron puntuados bajo. Felicite al coachee y reconozcan juntos los logros (Fleta y Giménez, 2015).

Ahora que se han enfocado en lo positivo, están listos para abordar los aspectos que, puede estén condicionando negativamente al coachee. Cuestiúnele ¿Cuáles cree que son los aspectos más importantes que hay que trabajar para mejorar la alimentación y controlar el peso? Escojan las áreas de menor puntuación para empezar a trabajar, elijan las más importantes o en la que el coachee manifieste que tiene mayor confianza para mejorarla, pregunte ¿Qué significaría para ti tener un 0 en esta área?, ¿Qué significaría tener un 10? y ¿Qué tendrías que hacer para subir el punteo que le has colocado? (Fleta y Giménez, 2015).

3. Plan de acción



Ilustración 5. Rueda de la alimentación libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

Invítele a reflexionar acerca de cada aspecto de la rueda de la alimentación, planifiquen cómo van a trabajar para mejorarlo.

a) Sección del coachee

Ejemplo

	Ponderación	Reflexión
Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de las comidas, tienes en cuenta celebraciones extraordinarias.... o todo lo contrario.	5	Este aspecto está poco dominado porque regularmente no organizo mi alimentación, cocino según lo que tengo y me doy cuenta de que algo falta hasta que ya se acabó, debo aprender a comprar en base a lista para varios días.

Fuente: Elaboración propia

	Ponderación	Reflexión
Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de las comidas, tienes en cuenta celebraciones extraordinarias.... o todo lo contrario.		
Entorno: tienes apoyo de las personas que te rodean, has preparado tu entorno material, hogar y lugar de trabajo, de manera que te ayude a seguir el plan nutricional, o más bien estás rodeado de un entorno sabotador.		
Confianza en ti mismo: crees totalmente en tu capacidad para conseguirlo o por el contrario dudas de ella.		
Imagen personal: estás o gusto con la imagen de ti misma, cuidas tu aspecto físico... o no te puedes ni mirar al espejo.		
Comer entre horas: tomas alimentos no pautados fuera de las comidas		

	Ponderación	Reflexión
principales o por el contrario eres una persona que solo come las cinco ingestas recomendadas de desayuno, refacciones, almuerzo y cena.		
Motivación por el objetivo: estás motivado para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo, necesitas reforzar tu motivación porque no te sientes lo suficientemente entusiasmado.		
Comida emocional: tienes otros recursos para combatir las emociones negativas o por el contrario recurre a la comida como bálsamo cuando te sientes mal, estresado, deprimido, nervioso, etc.		
Raciones: te cuesta decir basta cuando estás comiendo, te sirves demasiada comida y comes grandes cantidades, o por el contrario te ajustas al tamaño correcto de las raciones.		
Ejercicio físico: practicas ejercicio físico de manera regular (3-4 días por semana, o más de 150 minutos a la semana) o llevas una vida más bien sedentaria.		
Pauta nutricional: te sientes satisfecho con tu pauta nutricional, es equilibrada y variada, o te sientes a disgusto con ella, te parece que es aburrida, o escasa, y no te facilita su seguimiento.		

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

Al finalizar la actividad, invite al coachee a que escriba su plan de acción con las soluciones que se han planteado. Sabiendo qué hacer y cómo hacerlo, resultará más fácil llevar el plan correctamente.

- b) Todos los aspectos que resultaron con bajo puntaje se pueden ir analizando, junto al coachee, con las siguientes recomendaciones:
 - i. **Planificación:** Cuando planifiquen, cómo mejorar los aspectos que resultaron con bajo puntaje, pregunte al coachee cómo ha estado manejando su tiempo.

- Debe darle prioridad a todo lo que es importante para él. Dar tiempo para ir a comprar los alimentos, destinar tiempo a la preparación de los alimentos, el tiempo adecuado para comer o hacer ejercicio. Invítele a pesar, si existen actividades durante su día que no sean obligatorias, que en lugar de realizarlas podría dedicar ese tiempo a mejorar su salud (Fleta y Giménez, 2015).
- ii. **Entorno:** Todo lo que rodea al coachee influye en su respuesta al tratamiento, si en su trabajo tiene acceso únicamente a comida chatarra o en su casa no le apoyan el llevar una alimentación saludable, esta es una barrera que se debe aprender a superar. Preguntar al coachee cuál es su entorno, proponer soluciones como, por ejemplo, deshacerse de la comida chatarra que exista en la casa o ponerlas en un lugar no visible, cambiar la vajilla usando platos más pequeños. Si la familia no colabora, motítele a pensar que su ejemplo es un modelo para ellos, especialmente con los hijos (Fleta y Giménez, 2015).
 - iii. **Confianza:** El coachee se va a enfrentar con pensamientos que le dan permiso de comer alimentos poco saludables, coménteles que estos pensamientos irán desapareciendo, conforme se eduque y re programe su mente. Coménteles que no debe darle vueltas a los pensamientos, si no que se concentre en acciones. Si la mente piensa en que la cantidad de comida es poca; indíqueles que acepte el pensamiento y que luego ocupe su mente con acciones como poner la mesa (Fleta y Giménez, 2015).
 - iv. **La imagen:** Si el coachee tiene bajo este aspecto, es porque ha descuidado su imagen corporal. Efectivamente le gustaría mejorar, puede que esté esperando a reducir su peso para vivir como desea vivir. Motítele a que empiece ahora, que cuide su imagen y su cuerpo. Llévelo a imaginar que está frente al espejo, cierra los ojos y agradece a cada parte de su cuerpo por todo lo que le permite hacer. Un ejemplo es: Gracias piernas por permitirme avanzar hacia donde quiero. Esto es similar a un regalo, en donde importa lo que está adentro, pero la parte de afuera es muy significativa. Pregúntele ¿Qué parte de su cuerpo le gusta más? y ¿Cómo puede potenciarla? (Fleta y Giménez, 2015).
 - v. **Comer entre horas:** Si en el caso del coachee, se refiere a comer entre comidas, alimentos que no son tan saludables, recomiende que realice refacciones saludables al medio día o por la tarde. Invítele a reflexionar si lo hace por hambre emocional o fisiológica, también puede situarse en la escala del hambre y conocer su apetito (Fleta y Giménez, 2015).
 - vi. **Motivación:** La motivación del coachee, depende de la importancia que le dé a su objetivo, pregúntele si ¿Vale la pena el cambio?, si ¿Vale la pena el esfuerzo? Si ¿Va a ser capaz de alcanzarlo? Motítele a recordar ¿Para qué está trabajando en esto? Recuérdele la situación en la que le gustaría estar (Fleta y Giménez, 2015).
 - vii. **Comida emocional:** Permita que el coachee comparta sus emociones al respecto, pídale que le cuente como hace uso de la comida para intentar superar esos momentos. Si se siente escuchado, esto le servirá como bálsamo emocional, si no desea compartirlo pídale que escriba una carta en donde,

cuenta acerca de la situación y la guarde en el folder que han trabajado. Después de esto traten de encontrar soluciones hacia el problema, un ejemplo es buscar comprensión. Si en algún momento de angustia, ingiere alimentos dañinos, pudiendo ir de visita con su amiga, proponga que haga la visita en lugar de ingerir alimentos (Fleta y Giménez, 2015).

- viii. Raciones:** En esta área el coachee puede que enfrente problemas con la cantidad de alimentos que se sirve, pues consume más de lo que debería. Se le debe invitar a recordar acerca de la escala del hambre, en donde él tenga la capacidad de determinar en qué estado se encuentra, al terminar su ingesta de alimentos. Si su nivel de saciedad se sitúa por encima del 7, pídale que se cuestione si en algún día de la semana se ha servido raciones adecuadas, piense si ha pasado hambre con esa cantidad o no. Por otro lado, se le pueden sugerir estrategias que mejoren la conducta alimentaria como, utilizar platos de tamaño más pequeño, tazas y cucharas medidoras (Fleta y Giménez, 2015).
- ix. Ejercicio:** Si la puntuación el ejercicio fue baja, en la rueda de la alimentación, hágale ver al coachee cuán importante es por todo lo que consume, lo que gasta. Si tiene como objetivo perder peso, el realizar actividad física le ayudará a conseguirlo (Fleta y Giménez, 2015).

Teniendo este motivo claro, deben trabajar por conseguir motivos propios que hagan que el coachee trabaje en ello. Invítele a pensar en estar a gusto con su imagen corporal, buscar salud entre otras. Pueden empezar con pocas acciones como subir escaleras en lugar de usar el ascensor, evitar utilizar el carro para recorridos cortos, ir a clases pequeñas de actividad física (Fleta y Giménez, 2015).

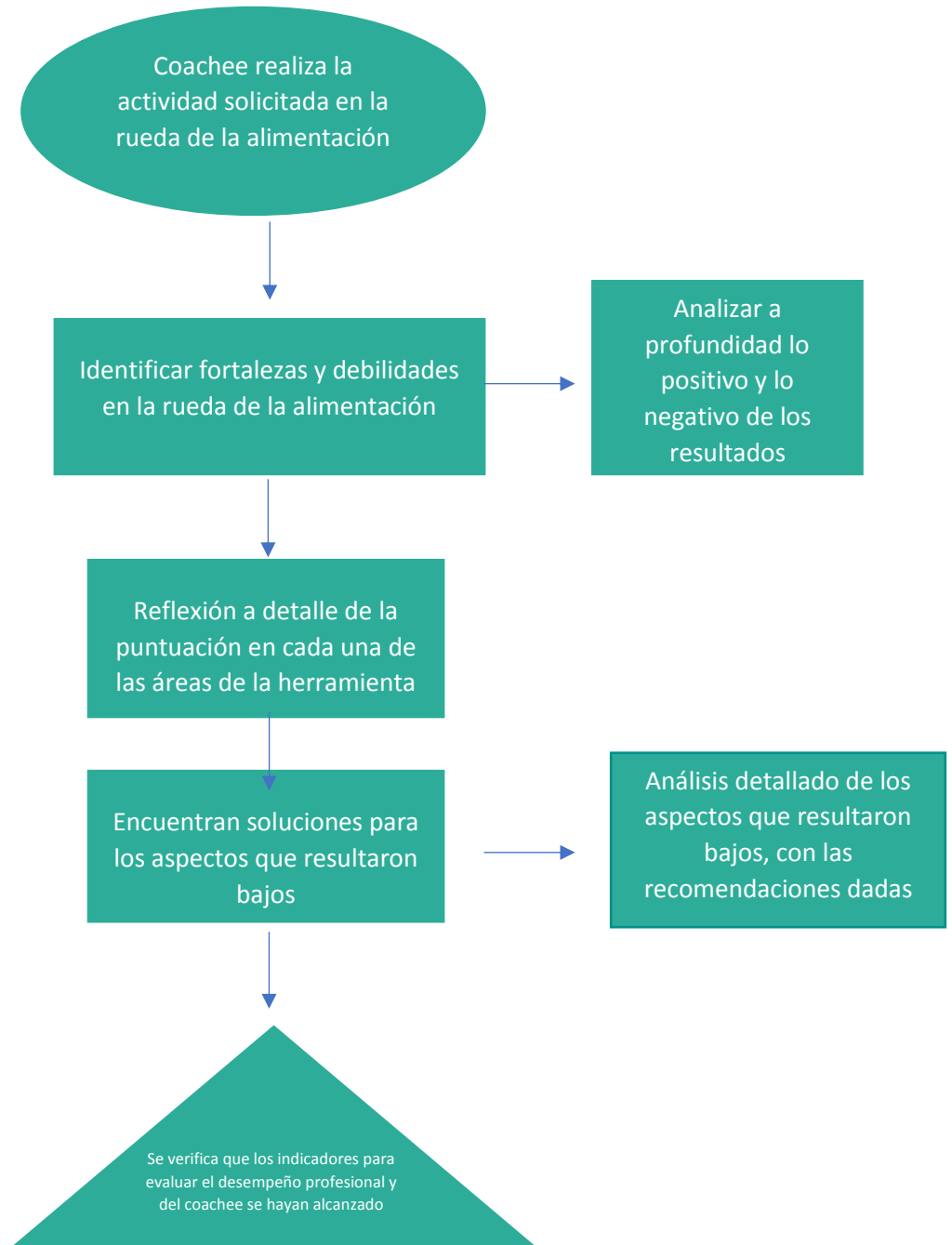
Compromiso especial para esta situación: Encontrar alguna manera de empezar a realizar actividad física, con pequeñas actividades que hagan el cambio.

- x. Pauta nutricional:** En este aspecto se debe evaluar, qué tanta satisfacción tiene el coachee con el plan nutricional, que está manejando. Cuestiónese si le gusta su menú semanal ¿Era equilibrado y variado? O se no se siente del todo a gusto con él ¿Es aburrido o escaso? y ¿No facilita su seguimiento? Platiquen acerca de comer saludable, plantéele la idea de que comer saludable no implica dejar de disfrutar los alimentos (Fleta y Giménez, 2015).

4. Actividades involucradas

Esquema 9. Actividades recomendadas para llevar a cabo la sesión de coaching nutricional sobre la rueda de la alimentación

En el siguiente diagrama se presentan las actividades a realizar durante la sesión de coaching nutricional que abarca la rueda de la alimentación.



Fuente: Elaboración propia

5. Compromiso

Elaborar un diario de la alimentación y anotar todo lo que se consume, cuando lo consume y cómo se siente al momento de hacerlo.

6. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

7. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 35. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la identificación de áreas que interfieren con el tratamiento

Indicador	Lista de cotejo
Fue posible para el coachee identificar al menos dos áreas que interfieren directamente con el cumplimiento del tratamiento nutricional y tiene las herramientas para empezar a trabajar en ellas.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Opciones para mejorar mi alimentación

1. Objetivos:

- a. Encontrar las conductas que se pueden realizar con regularidad para contribuir al éxito del tratamiento nutricional.
- b. Establecer nuevos objetivos a partir de los hábitos negativos que se identificó, se están practicando con regularidad.

2. Política de aplicación

En la rueda de la alimentación, se habló acerca de distintos factores que influyen en el éxito del tratamiento nutricional, después de indagar profundamente en la situación del coachee y conocer cuáles son los factores que tienen más peso, en su caso, se deben proponer alternativas de cómo mejorar la alimentación.

En el siguiente cuadro, se exponen varias opciones que muestran lo que se debe hacer y lo que se debe evitar. Invite al coachee a reflexionar ¿Cuáles son las principales cosas que, en la actualidad, afectan a la calidad de su alimentación?

Seguidamente resalten en la siguiente tabla, analizando la situación, las actividades que puede realizar más y las que debería realizar menos (Fleta y Giménez, 2015).

Luego de seleccionar las más importantes, pídale que analicen y planteen que actividades quieren utilizar para el plan de acción y permita que el coachee proponga objetivos, a partir de estas, utilizando la técnica PRAMPE (Fleta y Giménez, 2015).

- a) Positivo (formulado en positivo)
- b) Realista (alcanzable)
- c) Acordado (consensuado, no impuesto)
- d) Medible (cuantificable)
- e) Personal (depende de ti)
- f) Específico (detallado y concretado)

(Fleta y Giménez, 2015).

3. Responsabilidades del coach

- a) Llevar al coachee a reflexionar acerca de las situaciones que pueda realizar con mayor o menor frecuencia, para mejorar su alimentación.
- b) Verificar que a partir de los hábitos seleccionados se redacten nuevos objetivos utilizando la técnica PRAMPE.


4. Plan de acción

a) Sección del coachee

Tabla 36. Aspectos a realizar y evitar para mejorar la alimentación

Para mejorar mi alimentación puedo	Para mejorar mi alimentación debo dejar de
Comer más fruta	Comer menos comida rápida
Comer más verdura	Comer menos bollería industrial
Añadir más fibra en mi dieta	Comer menos grasas saturadas
Usar métodos de cocción más saludables	Tomar menos azúcar
Comer raciones más pequeñas	Optar por segundos platos con menos frecuencia
Tener snacks sanos	Saltarse menos comidas
Aumentar mi actividad física	Estar menos tiempo sentado
Beber más agua	Ver menos la televisión
Mejorar la calidad de mi sueño/ descanso	Tener menos estrés
Relajarme más	No recurrir a la comida como consuelo o por aburrimiento
Disfrutar más de mi tiempo libre	Otros
Tener más contacto social	
Aprender sobre alimentación	
Mejorar mi estado de ánimo	
Gestionar mejor mis emociones	
Ser más consciente de lo que como	
Gestionar mejor mi tiempo	

Adaptado del libro coaching nutricional Haz que tu dieta funcione (Fleta y Giménez, 2015).

- 
- i. Planteen qué actividades quieren utilizar para el plan de acción y permita que el coachee proponga objetivos a partir de estas utilizando la técnica PRAMPE.

Ejemplo

- Seleccionó comer más fruta

Consumir 3 porciones de frutas durante el desayuno y el almuerzo tres veces por semana durante los siguientes 2 meses.

Hábito: _____

Hábito: _____

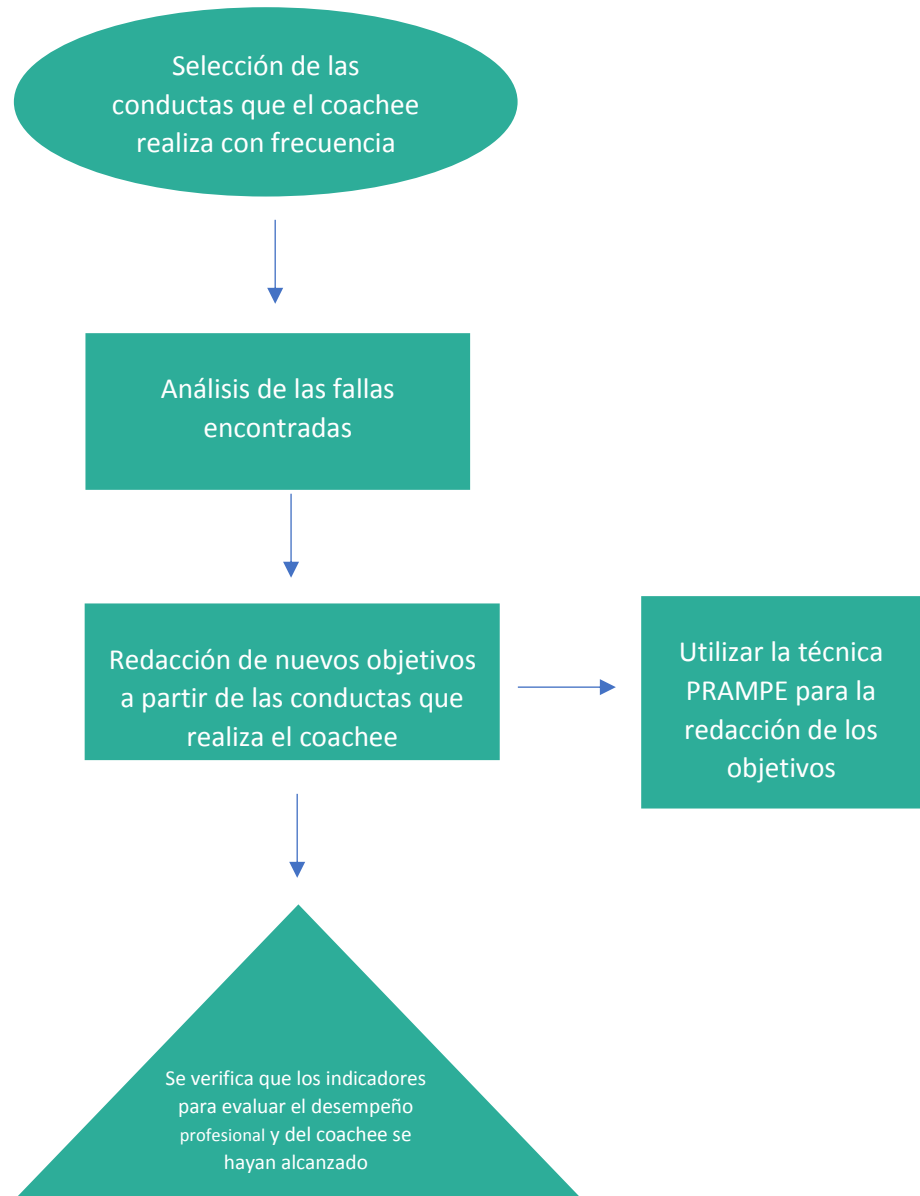
Hábito: _____

Hábito: _____

5. Actividades involucradas

Esquema 10. Actividades recomendadas para realizar la sesión de coaching nutricional sobre los aspectos a realizar o evitar para mejorar los hábitos saludables

En el siguiente diagrama se muestran las actividades recomendadas a realizar durante esta sesión, que trata sobre opciones para mejorar la alimentación



Fuente: Elaboración propia

6. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Resaltadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

7. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 37. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee al identificar hábitos que se deben trabajar en mayor y menor cantidad

Indicador	Lista de cotejo
Se identificaron, al menos, tres hábitos que se deben trabajar regularmente y los que se deberían realizar en menor cantidad, para contribuir al éxito del tratamiento nutricional.	<input type="checkbox"/>
Fue posible replantear al menos dos de los hábitos para volverlos objetivos utilizando la técnica PRAMPE.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Identificación y modificación de hábitos

1. Objetivos

- a) Determinar cuáles son los hábitos que están interfiriendo en el cumplimiento de los objetivos del coachee.
- b) Encontrar la conducta automática y la señal que activa un mal hábito para lograr que el coachee encuentre una conducta alternativa hacia la situación que está generando un mal hábito.


2. Política de aplicación

En el libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* de Fleta y Giménez en 2015 se habla sobre la definición de hábito, proporcionada por Wood y Neal, conocedores en conducta humana, quienes proponen que los hábitos son secuencias de actos aprendidos que se activan automáticamente, ante señales específicas del contexto debido a su repetición frecuente.

Esto pasa durante la alimentación, el coachee come de determinada manera, y lo hace sin pensar. Tiene que existir una señal activadora de la conducta, por ejemplo, observar un alimento en una tienda y comprarlo o al cocinar, ver los alimentos y tomar un poco, esto se da de forma automática, sin conciencia plena. Es aquí en donde se le debe motivar al coachee a convertirse en el dueño de sus hábitos (Fleta y Giménez, 2015).

Imaginen junto al coachee, momentos en donde se enfrente con malos hábitos, de tal manera que juntos puedan proponer soluciones, un ejemplo es que en su casa siempre existen golosinas, la solución es colocarlas en un área no visible.

Cuestione al coachee, si se tuviera que crear un entorno ideal para favorecer la conducta que desea cambiar ¿Qué cambios llevaría a cabo? Se pueden ofrecer ideas como organizar la compra o elegir un restaurante de comida saludable. Si el coachee desea consumir alimentos en su hogar, se le debe recomendar preparar los alimentos



de manera creativa e incluir muchos colores en el plato para aumentar la cantidad de vitaminas y minerales (Fleta y Giménez, 2015).

En esta sesión se deben identificar los hábitos que perjudican el cumplimiento de los objetivos. Un ejemplo, es el hábito de consumir pan dulce luego del trabajo, es algo que se ha realizado desde mucho tiempo atrás. En este caso la señal que la activa sería el llegar del trabajo, la recompensa era la sensación de relajación, por un día más de trabajo y la conducta alternativa era tomar leche caliente, en lugar del pan dulce. De esta manera le será sencillo al coachee darse cuenta si en realidad se sentía con hambre al realizar esa actividad o era algo innecesario.

Se debe guiar al coachee, a que tome conciencia de como el entorno influye en la conducta, hay muchos elementos que disparan una conducta, invite al coachee a que planteen pequeñas acciones que, se pueden llevar a cabo para conseguir una vida más plena y feliz, así como un día una acción dañina se volvió hábito, ahora una acción saludable puede hacer la diferencia.

3. Responsabilidades del coach

- a) Conversar acerca de los hábitos poco saludables, determinar en qué casos se recurre a los hábitos negativos y cuestionarle acerca de qué cambios llevaría a cabo, se pueden proponer ideas.
- b) Comentar los ejemplos mencionados y ayudar al coachee a encontrar la conducta que le hace comer incorrectamente, encontrar la señal que la activa, cual es la recompensa y que juntos determinen una conducta alternativa.

4. Plan de acción

Invite al coachee a que plantee conductas que considera dañinas en su día a día. Estando listas estas conductas, invítele a que analicen, según el ejemplo dado, cuál es la señal que la activa, en esa situación cuál sería la recompensa. Luego de todo esto, imaginen cómo sería una conducta alternativa, que permita generar una acción que se convierta en un mejor hábito.

a) Sección del coachee

- i. Identifiquen y redacten la conducta automática que le impide llevar una vida saludable, a partir de esta coloquen la señal que le activa, su recompensa y establezcan una conducta alternativa para generar el cambio.

Tabla 38. Ejemplo de identificación y modificación de hábitos

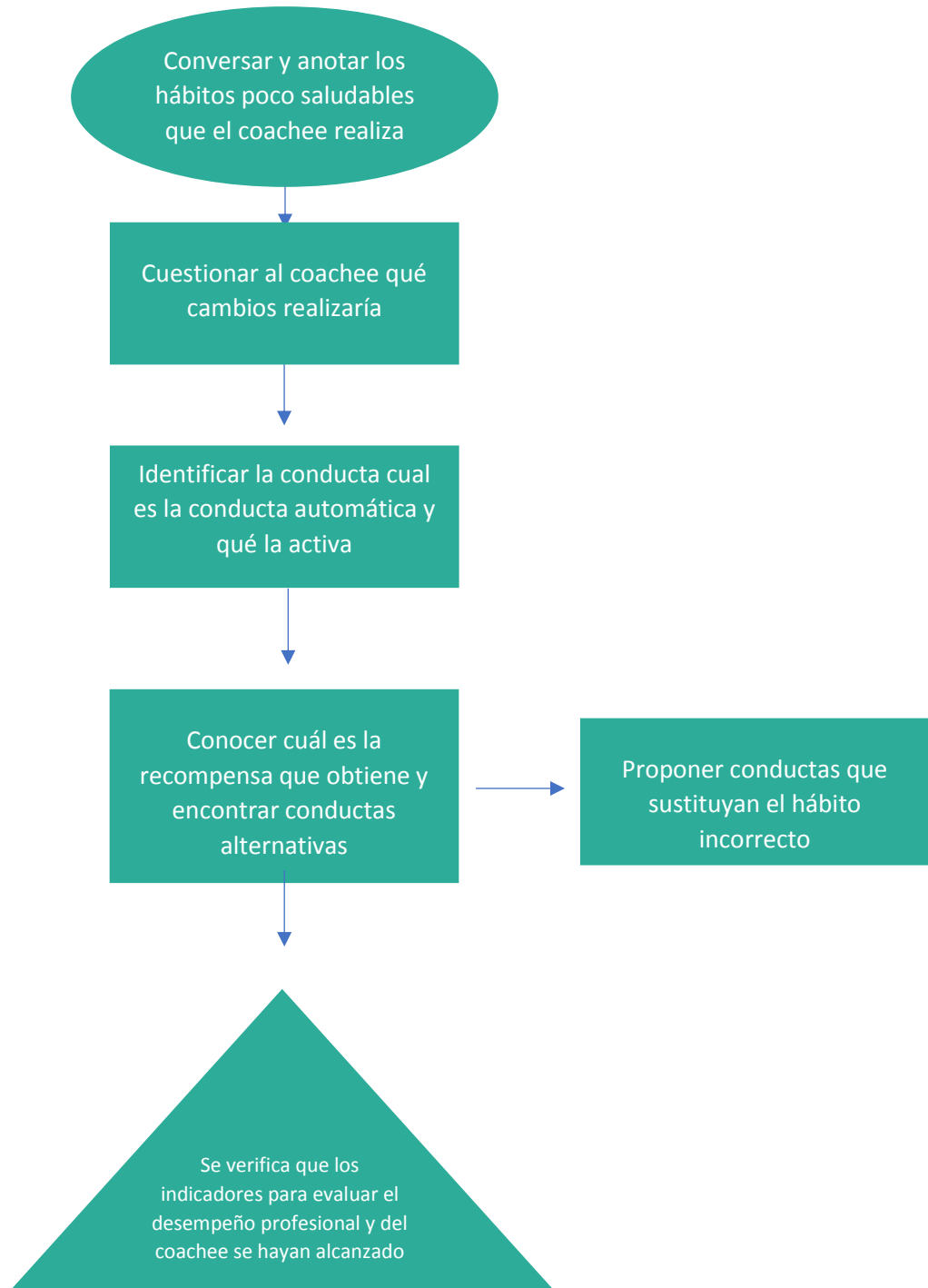
Conducta automática	Señal que la activa	Recompensa	Conducta alternativa
Consumir pan dulce luego del trabajo	Regresar cansado del trabajo y sentir que merece una recompensa	Sensación de relajación, por un día más de trabajo	Tomar leche caliente en lugar de pan dulce. Se merece la recompensa, pero esta puede ser diferente.

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

5. Actividades involucradas

Esquema 11. Identificación de conductas y alternativas

En el siguiente diagrama se presentan las actividades propuestas para llevar a cabo la sesión en donde se propone encontrar conductas dañinas y modificación de estas.



Fuente: Elaboración propia

6. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

7. Indicadores para evaluar el desempeño del profesional y del paciente

Tabla 39. Indicadores para identificar el desempeño del coach y el coachee conociendo conductas automáticas

Indicador	Lista de cotejo
Fue posible para el coachee detectar, al menos, tres conductas automáticas que dañan su salud.	<input type="checkbox"/>
A partir de las tres conductas automáticas se pudo detectar, al menos, un hábito que está influyendo en su tratamiento, y analizar cuál es la señal que la activa la situación, su recompensa y llegar a obtener una conducta alternativa.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia

Identificación de hábitos poco saludables

1. Objetivos

- a) Motivar al coachee a identificar los hábitos poco saludables que ha presentado con respecto a su alimentación.
- b) Lograr que el coachee establezca un calendario de hábitos y analice cómo ha trabajado el cumplimiento de estos.

2. Política de aplicación

El tomar las riendas de la alimentación le permitirá al coachee, pasar de ser el copiloto al piloto de su vida. Se le debe motivar a tomar el control. Invítele a verse desde afuera y conocer cómo sería su situación si cambia para bien (Fleta y Giménez, 2015).

En esta sesión se le debe motivar a imaginar, ¿Cuáles son los hábitos no saludables con los que se enfrenta? Seguidamente presentar la lista que se encuentra a continuación, pedirle que indique se en algún momento de su vida ha presentado ese tipo de actividad, que puede ser poco saludable. Y si ha realizado otras, solicitar que los agregue.

Coménteles que no está nada mal si ha marcado varias actividades de este grupo, el reconocerlos es dar un gran paso. Pídale que identifique cuáles son los más importantes y que debe empezar a trabajar. En este caso pueden crear una rutina nueva en donde se involucre realizar la actividad, que mejore el hábito no saludable, para crear este momento pídale que imagine utilizando todos sus sentidos (Fleta y Giménez, 2015).

3. Responsabilidades del coach

- a) Motivar al coachee a identificar hábitos poco saludables que ha estado manejando y a que seleccione los que se presentan en el cuadro.
- b) Invitarle a que no se sienta mal por su comportamiento, en lugar de esto que encuentre la motivación para mejorar.

4. Plan de acción

a) Sección del coachee

- i. Colocar los hábitos que el coachee presenta a lo largo de sus actividades del día.

Tabla 40. Hábitos no saludables

Hábito no saludable	Lo presento/no lo presento
No como fruta	
No practico ejercicio físico con regularidad	
Comer entre comidas alimentos altos en calorías	
No desayuno	
Consumo menos de dos raciones de verduras al día.	
Bebo menos de un litro y medio de agua al día.	
Tomo mucho café	
Bebo alcohol habitualmente	
Como mucha bollería	
Como muchos alimentos fritos	
Como muy rápido	
Se me pasa la hora de la comida trabajando	
Me salto la cena	
Me acabo lo que dejan los niños en el plato	
Como por aburrimiento	
Como cuando estoy nervioso	
Como mientras veo televisión	
Como cuando cocino	
Me salto el almuerzo, pero después ingiero el doble de alimentos	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

- b) Seguido de esto invítele a analizar que ha hecho diferente a lo largo del coaching nutricional, pídale que observe y escriba las nuevas sensaciones, que ha descubierto. En esta situación, se ha dado el enfoque a los cambios en la alimentación, pero se tiene la capacidad de cambiar cualquier hábito, que no se relacione la ingesta de alimentos. Invítele a trabajar algún hábito que siempre haya querido adaptar, mencionando los siguientes:
- i. **Hábitos de pensamiento:** En este apartado se le debe motivar a que evite pensar que los demás merecen más las cosas que él y pensar que merece tanto como los demás, todo reconocimiento, premios y cosas de calidad.
 - ii. **Hábitos de relación interpersonal:** Invitar a cambiar, en lugar de esperar a que le saluden, empezar a saludar con buena actitud.
 - iii. **Hábitos de gestión de tiempo:** Reflexionen acerca de cómo organiza y optimiza su tiempo. Un ejemplo es dejar ordenada la ropa desde el día anterior, en lugar de hacerlo por la mañana.
 - iv. **Hábitos de orden:** Pregúntele cómo organiza su entorno, se podría proponer empezar a dejar ordenada cierta área antes de ir a dormir.
 - v. **Hábitos de actividad física:** Platiquen acerca de cómo está este hábito, proponga el encontrar alguna manera de realizar actividad física.
 - vi. **Hábitos de descanso:** Reflexionen acerca de cuánto está durmiendo, cómo está descansando. Proponga que deje de utilizar el celular o la computadora, por lo menos media hora antes de ir a dormir.
 - vii. **Hábitos de ocio:** Pregúntele hace cuánto ha dedicado una salida para su tranquilidad y diversión, como ir al cine, teatro y proponga que lo realice.
 - viii. **Hábitos de crecimiento personal:** Pregunte cuánto sigue leyendo acerca de su profesión o de alguna que le llame la atención, si le interesa sacar algún curso, motívele a crecer.
 - ix. **Hábitos de gestión económica:** Pregunte si realiza una planificación con sus ingresos, reflexionen acerca de gastos innecesarios, proponga que empiece a organizarse.
 - x. **Hábitos de cuidado de la imagen:** Platiquen acerca de qué cuidados tiene de cualquier área de su cuerpo, aplica crema hidratante, cuida su piel, por ejemplo.

Ejemplo

1- Un hábito que quiero tener en mi vida, que no tiene que ver con la alimentación es:

Dormir por lo menos 7 horas al día, evitando influya en esto el distraerme antes de dormir con el celular o la televisión.

2- Un cambio que voy a hacer en mi alimentación y quiero convertir en un hábito es:

Aumentar el consumo de frutas y vegetales a 3 porciones de cada uno al día para consumir más fibra de la que actualmente consumo.

Invítele a responder las siguientes preguntas:

1.Un hábito que quiero tener en mi vida, que no tiene que ver con la alimentación es:

2.Un cambio que voy a hacer en mi alimentación y quiero convertir en un hábito es:

- c)** Estos compromisos requieren de monitorización, es por esto por lo que se le propone, utilizar el siguiente calendario. Invítele a utilizarlo luego de una semana, para que pueda ver en él cómo ha sido su comportamiento, con respecto a los nuevos hábitos adquiridos, tanto los planteados al inicio como los nuevos retos.

Explíquele que debe marcar con una sonrisa cuando logró cumplir con la actividad, con una cara imparcial cuando no se logró del todo y una cara triste cuando no se alcanzó el hábito propuesto.

**Se cumplió
completamente**



**Se cumplió
parcialmente**



No se cumplió



Ilustración 6. emoticones imagen elaborada en Canva Pro (2020).

Ejemplo Tabla 41. Mis nuevos hábitos

Acción	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Evitar utilizar el elevador y subir las gradas del edificio en donde trabajo.									

Fuente: Elaboración propia

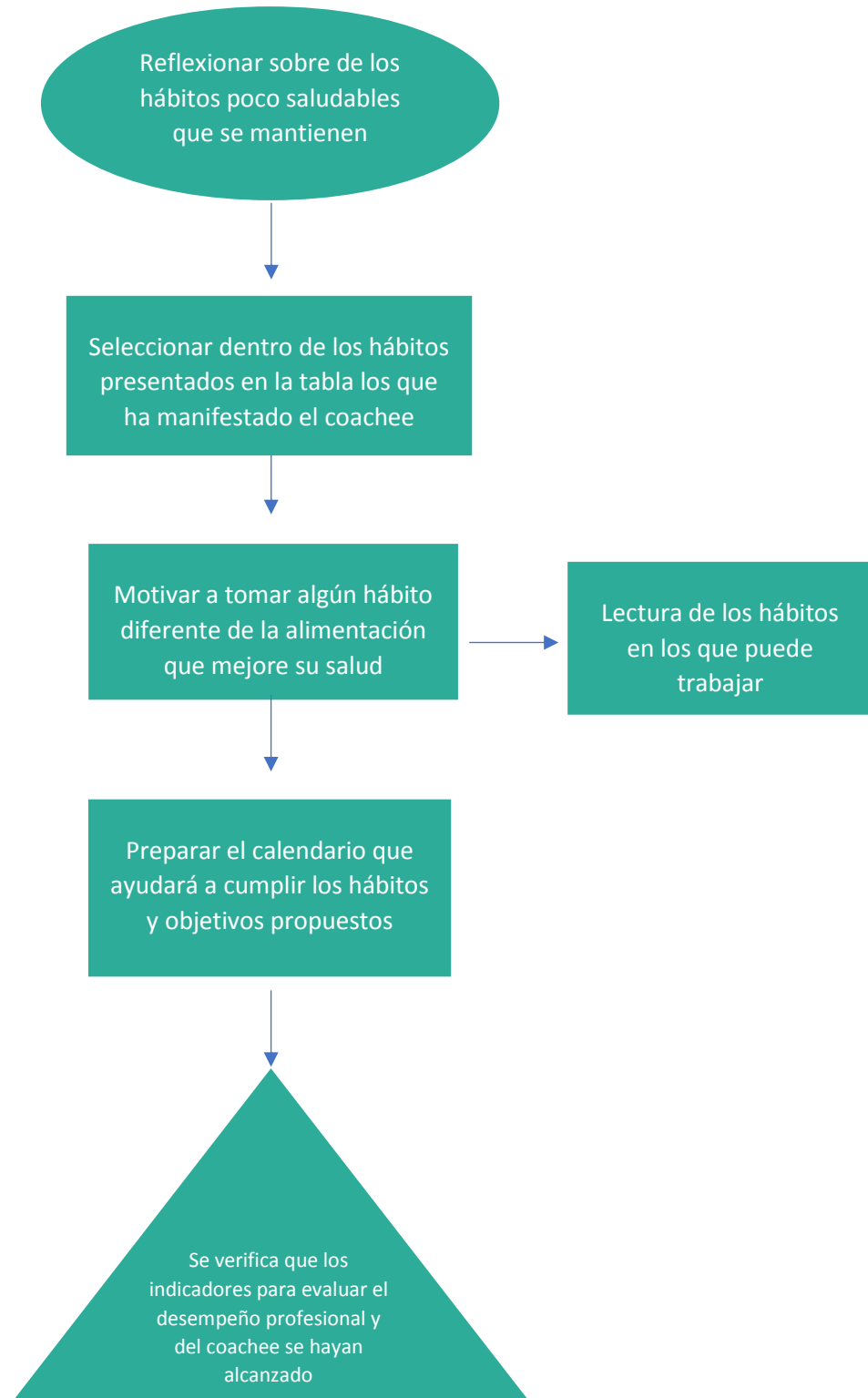
Tabla 42. Tabla para llenar sobre nuevos hábitos del coachee

Acción	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fuente: Elaboración propia

5. Actividades involucradas

Esquema 12. Identificación de hábitos poco saludables



Fuente: Elaboración propia

6. Compromiso

Adjuntar el calendario de hábitos al folder con actividades, para darle el debido seguimiento, de tal manera que resulte fácil para el coachee, analizar cómo se encuentra con el cumplimiento de los objetivos para alcanzar un estilo de vida saludable.

7. Instrumentos que se requieren

- a) Hojas de papel bond
- b) Lapiceros de colores
- c) Marcadores de colores
- d) Folder con actividades elaboradas anteriormente
- e) Stickers

8. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee

Tabla 43. Indicadores para evaluar el desempeño del coach y el coachee durante la sesión que identifica hábitos poco saludables y saludables

Indicador	Lista de cotejo
Fue posible para el coachee identificar, al menos, tres hábitos saludables y poco saludables, de igual manera pudo replantear nuevos objetivos a partir de hábitos que o están relacionados con la alimentación.	<input type="checkbox"/>
Se tuvo un buen seguimiento del calendario de objetivos, durante una semana como mínimo, y le fue posible al coachee analizar cómo ha sido, hasta el momento, el cumplimiento de estos.	<input type="checkbox"/>

Fuente: Elaboración propia



Capítulo 2. Guía dirigida al coachee

Consentimiento informado

Durante la consulta nutricional el paciente es sometido a diferentes intervenciones nutricionales, con el objetivo de que alcance los propósitos que lo llevaron a la clínica, entre los cuales se puede encontrar reducir su peso, mejorar su salud, aumentar masa muscular, entre otras. En muchos casos el paciente no logra obtener los resultados que desea debido a diferentes factores que intervienen en el cumplimiento del plan nutricional, como pueden ser procesos psicológicos, sociales. Debido a esto es importante trabajar diversas intervenciones, en diferente orden y con distintos métodos que le permitan cambiar la manera de percibir el tratamiento nutricional.

Este es el objetivo principal que se desea trabajar durante el Coaching Nutricional. Por lo tanto, yo _____ quien me identifico con número de DPI _____ el día ____ de _____ del año _____ estoy de acuerdo con participar en una serie de sesiones de Coaching Nutricional, el cual propondrá diversas intervenciones nutricionales que serán de beneficio para mi persona.

Estoy enterada que los datos serán trabajados de manera confidencial y se utilizarán para mi crecimiento personal.

Se me ha informado que la participación es completamente voluntaria, puedo elegir participar o no hacerlo, estoy en la libertad de retirarme del proyecto en el momento que desee, puedo compartir la información que obtenga con quien me sienta cómodo/a y no tendré ninguna consecuencia desfavorable en mi cuerpo durante el transcurso del proyecto.

Firma de coachee

Firma del coach

Elaborado por Mishell Salazar

Año 2020

Sesión 1

La tarjeta de los beneficios de mi objetivo

1. Listar los objetivos a realizar



2. Lista de los para qué:

Compromiso

- i. Enlistar los objetivos planteados y colocarlos en un área visible en donde le recuerden en lo que está trabajando y para qué, de tal manera que esto te motive.
- ii. Puede practicar ejercicios como deshacerse de toda la ropa que al ponérsela no le haga sentir a gusto.

Sesión 2

Visualiza el Futuro Deseado

1 ¿Qué cambios ves en ti físicamente? / ¿Cómo vas vestido?

2 ¿Cómo te sientes?

3 ¿Cuáles son las sensaciones que tienes?



4 ¿Qué cosas estás haciendo diferente?

5 ¿Cuáles son los pensamientos que tienes ahora acerca de la comida?

6 ¿Cómo te relacionas con las personas de tu entorno?

7 ¿Qué ha cambiado ahora que ya has resuelto tu problema con la manera de comer?

Compromiso

Diseñar el folder que estará utilizando, para que a lo largo de las sesiones guarde todas las actividades en un espacio que le motive.

Elaborado por Mishell Salazar

Año 2020

Sesión 3

Intervención por cada objetivo


1. Objetivo: ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.

a) Ejemplo

Tabla 44. Replantear el objetivo utilizando la técnica PRAMPE

	Replantea tu objetivo: ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.
1	Con el objetivo 1 quiero bajar 1kg de peso corporal en el primer mes, debido a que con esto podré hacer ejercicio y sentirme menos sofocada.

Fuente: elaboración propia



	Replantea tu objetivo: ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.
1	
2	
3	
4	
5	

Fuente: Elaboración propia



	Replantea tu objetivo: ¿Qué quieres conseguir? Defínelo en positivo, en primera persona y lo más detallado posible.
1	
2	
3	
4	
5	

Fuente: Elaboración propia

Valora del 1 (Me da igual) al 10 (Mucha importancia): ¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo? Además, valora del 1 (poca confianza) al 10 (Mucha confianza): ¿Cuánta confianza tiene en conseguirlo?

Tabla 45. Ejemplo de cuanta importancia y confianza tiene el objetivo

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Objetivo 1	Importancia											x
		Confianza									x		
	¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?		El primer objetivo lo valoro con un 10 porque es importante para mí poder salir a jugar con mis hijos y poder correr a su ritmo.										
	¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?		Mi confianza está alta porque creo en mi capacidad para lograrlo.										
	¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?		Caminar 30 minutos al día después del trabajo.										

Fuente: Elaboración propia

Tabla 46. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 1

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Objetivo 1	Importancia											
		Confianza											
¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?													
¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?													
¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?													

Fuente: Elaboración propia

Tabla 47. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 2

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	Objetivo 2	Importancia											
		Confianza											
¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?													
¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?													
¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?													

Fuente: Elaboración propia

Tabla 48. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 3

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Objetivo 3	Importancia											
		Confianza											
¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?													
¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?													
¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?													

Fuente: Elaboración propia

Tabla 49. Tabla para llenar sobre cuanta importancia y confianza tiene el objetivo 4

	ASPECTOS		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Objetivo 4	Importancia											
		Confianza											
¿Qué importancia tiene para ti conseguir este objetivo?													
¿Cuánta confianza tienes en conseguirlo?													
¿Qué puedo hacer para lograr cada uno de estos aspectos?													

Fuente: Elaboración propia



¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo)

Ejemplo:

Evitar padecer enfermedades crónicas en un futuro.

Ponerme ropa bonita sin preocuparme por mi figura.

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo 1)

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo 2)

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo 3)

¿Para qué lo quieres conseguir? (Escribe los beneficios que te reportará conseguir tu objetivo 4)

Acciones: Escribe abajo todas las cosas que te pueden ayudar a conseguir tu objetivo. Marca las casillas cuando lo hayas realizado.

Ejemplo:

Tabla 50. Aspectos que ayudarán a conseguir el objetivo

Objetivo	Cosas que me ayudarán a conseguirlo	Casillas
1	Comer menor cantidad de azúcar.	X
	Caminar de 15 a 30 minutos luego del trabajo.	X

Fuente: Elaboración propia

Tabla 51. Tabla para llenar con aspectos que ayudarán a conseguir el objetivo

Objetivo	Cosas que me ayudarán a conseguirlo	Casillas
1		
2		
3		
4		
5		

Fuente: Libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015)

Como siguiente actividad pedir al coachee que tome en cuenta las preguntas y las relacione con cada uno de sus objetivos:

Tabla 52. Preguntas que ayudarán a conseguir el objetivo

Objetivo	¿Cómo lo vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?	¿Qué obstáculos te pueden surgir?	¿Cómo los vas a enfrentar?	¿Qué puedes hacer para aumentar tu confianza en el alcanzar el objetivo?	¿Quién o qué va a apoyar tus esfuerzos?
1	Colocar mis objetivos en un área visible, de forma llamativa	Que el estrés del trabajo me de ansiedad por comer de más	Organizando mi tiempo y estableciendo un programa de alimentos para la semana	Visualizar los objetivos planteados y recordar el para qué de cada uno	Yo soy el encargado de mi progreso

Fuente: Elaboración propia

En la siguiente cuadrilla:

Tabla 53. Tabla para llenar por el coachee con preguntas para alcanzar el objetivo

Objetivo	¿Cómo lo vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?	¿Qué obstáculos te pueden surgir?	¿Cómo los vas a enfrentar?	¿Qué puedes hacer para aumentar tu confianza en alcanzar el objetivo?	¿Quién o qué va a apoyar tus esfuerzos?
1					
2					
3					

Objetivo	¿Cómo lo vas a hacer para acordarte de hacer estas cosas?	¿Qué obstáculos te pueden surgir?	¿Cómo los vas a enfrentar?	¿Qué puedes hacer para aumentar tu confianza en alcanzar el objetivo?	¿Quién o qué va a apoyar tus esfuerzos?
4					
5					

Fuente: Libro *Coaching nutricional haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015)

a) Compromiso

Preparar una libreta que sea llamativa y portátil, en donde se puedan colocar todas las experiencias acerca del seguimiento del coaching nutricional y las estrategias de crecimiento que tenga durante este tiempo. Como las emociones y pensamientos.

Sesión 4

Lista de razones sabotadoras que te alejan de tu objetivo

Plan de acción

Tabla 54. Razones sabotadoras que impiden alcanzar el objetivo

Coloca al inicio del cuadro tus objetivos, seguidamente identifica las razones sabotadoras

Razones sabotadoras				
No tengo tiempo				
Yo no me encargo de cocinar				
Tengo mucha vida social				



Razones saboteadoras				
Como en el trabajo				
Tengo que cocinar para toda la familia				
Tengo mucha ansiedad				
Como muy rápido				
Voy a comer a casa de un familiar y no quiero que me cocine nada				
No tengo fuerza de voluntad				
Tengo mucho trabajo				



Razones saboteadoras				
Tengo niños pequeños a los que tengo que atender				
Nadie me ayuda				
No tengo dinero				
Llego muy tarde a casa				
Me tengo que llevar la comida				
No tengo tiempo para comer al mediodía				
No tengo tiempo para hacer ejercicio				
Tengo que comparar pan para toda la familia				
otros				

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015)



Ilustración 7. La balanza sección del coachee imagen elaborada en Canva Pro

La balanza:

a) Ejemplo

- i. Evitar el consumo de sal añadida y en exceso durante las comidas.

Tabla 55. Ventajas y desventajas de realizar cambio de hábitos

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?	No voy a tener que hacer cambios No voy a tener que controlar lo que ingiero	Evitar desarrollar enfermedades crónicas No me sentiré culpable Duermo mejor
¿Qué tiene de malo?	Engordaré más Me sentiré culpable	Voy a cansarme y aburrirme de caminar por las tardes

Fuente: Elaboración propia

Tabla 56 . Tabla para llenar con ventajas y desventajas sobre hacer cambios en los hábitos

	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?		
¿Qué tiene de malo?		
	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?		
¿Qué tiene de malo?		



	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?		
¿Qué tiene de malo?		
	No cambiar nada	Hacer cambios
¿Qué tiene de bueno?		
¿Qué tiene de malo?		

Fuente: Elaboración propia

Elaborado por Mishell Salazar

Año 2020

Sesión 5

El monstruo de la gula y la escala del hambre

1. Ejemplo:

¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga grande?



Ilustración 8. Monstruo de la gula grande imagen de Canva Pro (2020).

periodo de tristeza

Comer en el carro

2. ¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga pequeño?



Ilustración 9. Monstruo de la gula pequeño imagen de Canva Pro (2020).

Estar al día con el trabajo
Encontrarme acompañado

Responda:

¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga grande?



Ilustración 10. Monstruo de la gula grande sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).

¿Qué cosas hacen que el monstruo se haga pequeño?



Ilustración 11. Monstruo de la gula pequeño sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).

-
-
3. Antes de comer. Observa en qué nivel de la Escala del hambre te encuentras y anota la puntuación. Después de comer. Observa en qué nivel de la Escala del hambre te encuentras y anota la puntuación.

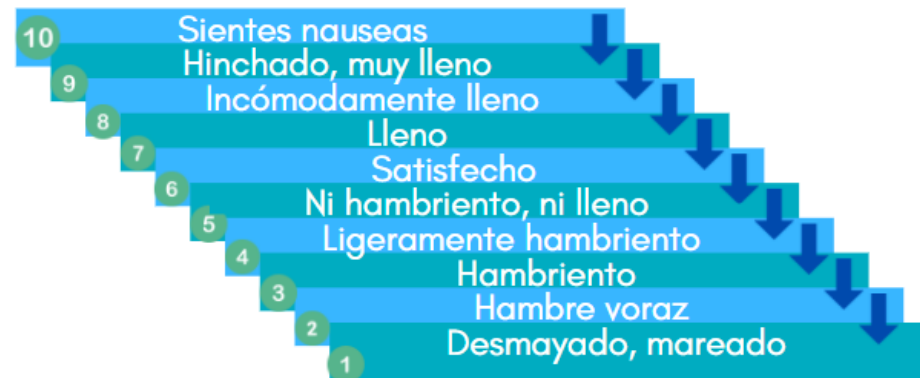


Ilustración 12. Escala del hambre sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).

Tabla 57. Escala del hambre llenada por el coachee antes de comer y después de comer

	Antes de comer	Después de comer
Desayuno		
Refacción		
Almuerzo		
Refacción		
Cena		

Fuente: Elaboración propia

4. Compromiso

- a. Practicar en repetidas ocasiones toda situación que ayude a que el monstruo se haga más pequeño, como estar acompañado, leer, etc.
- b. Realizar ejercicio, proponerse metas que impliquen realizar actividad física, como dejar el carro lejos para caminar o subir las gradas en lugar de tomar el elevador.

Sesión 6

Cuestiona tus creencias

1. Plan de acción

Indica la valoración que le das a cada creencia

Tabla 58. Creencias en la vida del coachee

Creencia	Valoración
Si me muestro tal como soy, me vuelvo vulnerable.	
Yo soy así, no puedo cambiar.	
Soy una persona poco interesante.	
Los otros son mejores que yo y pueden superar los obstáculos con más facilidad.	

Creencia	Valoración
No soy capaz de conseguir mis objetivos en el plazo que me propongo.	
He de ser el mejor de todos.	
Si delego las cosas no saldrán bien y estarán fuera de mi control.	
Si quieres que una tarea salga bien, hazla tú mismo.	
Si mostrara mis verdaderos sentimientos, los otros podrían emitir juicios en contra.	
Si cambio, los otros no lo entenderán.	
Tengo que contar con la aprobación de las personas importantes de mi vida.	
Cuanto más agradable sea, mejor se comportarán los demás conmigo.	
Cuando me piden que haga algo por alguien, me cuesta decir no.	
Soy víctima de mis propios pensamientos	
Me cuesta dejar atrás una situación o pensamiento negativo	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

Ahora con las creencias que valoraste más alto analiza de qué manera te limita a alcanzar el objetivo, seguidamente vuelve a redactar la frase enfocándote en que sea menos limitante

Ejemplo:

Tabla 59. Ejemplo de creencias que alejan de los objetivos

Situación	Reflexión
Yo soy así, no puedo cambiar.	Llevo años realizando distintos hábitos, sean buenos y sean malos, por lo que me cuesta llegar a pensar que de verdad voy a lograr el cambio. Ejemplo: Desde pequeño he comido mal y he tenido peso de más, entonces el tener que cambiar un mal hábito muy mío lo considero imposible

Fuente: Elaboración propia


Ahora responde:

Tabla 60. Tabla sobre las creencias que alejan del objetivo para llenar

Situación	Reflexión



Situación	Reflexión
Situación	Reflexión
Situación	Reflexión



Situación	Reflexión

A continuación, vuelve a redactar la frase introduciendo algún matiz que te permita convertirla en menos limitante.

Tabla 61. Reformulación de la frase para volverla menos limitante

Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase
Yo soy así, no puedo cambiar.	Desde pequeña he comido mal y he tenido peso de más, entonces el tener que cambiar un mal hábito muy mío lo considero imposible	Desde pequeña he tenido malos hábitos, pero nunca es tarde para que logre cambiar mi salud actual a una futura y mejorada

Fuente: Elaboración propia

Tabla 62. Tabla para llenar con la frase limitante y reformulación de la frase

Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase
Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase



Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase
Frase limitante	Ejemplo de situación personal	Reformulación de la frase

Fuente: Elaboración propia

Combate tus pensamientos sabotadores

1. Plan de acción

Identifica los pensamientos sabotadores que te dan permiso para comer aquello que no deberías, con un cheque marca los que te identifican y con una equis los que no.

Tabla 63. Pensamientos sabotadores que permiten comer aquello que no debe

Pensamientos		<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Seguir la dieta es demasiado duro			
Ya me da igual todo			
No pasa nada si solo como un trozo			
No es justo que yo no pueda comer esto y los demás sí.			
No voy a dejar que nadie me diga lo que voy a comer y lo que no.			

Pensamientos	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Me merezco comer esto	
Solo voy a comer un poco	
No puedo resistirme	
Me muero de hambre	
No tengo fuerza de voluntad	
En realidad, no engorda tanto	
Ya lo compensare después	
Si no me lo como acabará en la basura	
Debería comérmelo porque es gratis	
Todos los demás están comiéndolo	
No quiero molestar a... si no me lo como.	
Estoy estresado, cansado, triste, aburrido, me siento mal	
Es una ocasión especial	
Me estoy dando un capricho	
Puedo empezar la dieta otra vez mañana	
De todas maneras, nunca voy a alcanzar el peso que yo quiero	
Terminaré comiendo de todas formas	
Como ya me he saltado la dieta, da igual	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

- a) **¿Concretamente cuando aparece?**
- b) **¿Qué pasa a continuación?**
- c) **¿Cómo puedes cuestionarte este pensamiento para restarle fuerza?**
- d) **¿Qué otro pensamiento te dirás para neutralizar el pensamiento saboteador?**

Ejemplo:

Tabla 64. Ejemplos de pensamientos saboteadores

Pensamiento saboteador	Seguir la dieta es demasiado duro
¿Concretamente cuando aparece?	Quando me siento muy estresado
¿Qué pasa a continuación?	Tengo sentimiento de culpa y arrepentimiento
¿Cómo puedes cuestionarte este pensamiento para restarle fuerza?	Estar consciente de que esto es por estrés y no es hambre fisiológica
¿Qué otro pensamiento te dirás para neutralizar el pensamiento saboteador?	Puedo tomar un descanso y después me sentiré con menos estrés y menos hambre emocional

Fuente: Elaboración propia

Tabla 65. Tabla que debe llenar el coachee con pensamientos sabotadores

Pensamiento sabotador			
¿Concretamente cuando aparece?			
¿Qué pasa a continuación?			
¿Cómo puedes cuestionarte este pensamiento para restarle fuerza?			
¿Qué otro pensamiento te dirás para neutralizar el pensamiento sabotador?			

2. Compromiso

Estar pendiente a los pensamientos sabotadores, anotarlos y pensar en alternativas que puedan aparecer cuando sean necesarias. Deja pasar esos sentimientos, al principio no será fácil, pero la mente se puede entrenar

Sesión 8

Escoge tus valores

1. Plan de acción

Abundancia, acción consciente, aceptación, acogida, agradecimiento, alegría, amistad, amor, apoyo, aprendizaje, armonía, asertividad, austeridad, autenticidad, autocontrol, autoestima, autonomía, aventura, ayuda, belleza, beneficio, bienestar, bondad, calma, cariño, colaboración, comodidad, compartir, competencia, complicidad, comprensión, compromiso, comunicación conciencia, confianza, congruencia, conocimiento, construir, creatividad, cultura, curiosidad, dar, desapego, descanso, determinación, diversión, dialogo, disciplina, esperanza, espiritualidad, espontaneidad, estabilidad evolución, excelencia, ecología, economía, ecuanimidad, eficacia, empatía, energía, entendimiento, entrega, entusiasmo, equilibrio, felicidad, fidelidad, flexibilidad, fluir, fraternidad, fuerza, generosidad, gratuidad, hermosura, honestidad, honor, humildad, humor, idealismo, igualdad, iniciativa, independencia, innovación, integración, inocencia, integridad, inocencia, integridad, inteligencia, intimidad, intuición, investigación, justicia, lealtad, libertad, liderazgo, longevidad, modestia, motivación, objetividad, optimismo, orden, organización, originalidad, paciencia, pasión, patrimonio, paz , perdón, perfección, planificación, perseverancia, poder, prestigio, prosperidad, pureza, rapidez, razón, realidad, respeto, responsabilidad, salud, sencillez, sabiduría, servicio, simplificar, sinceridad, sociabilidad, solidaridad, ternura, tolerancia, trabajo, tranquilidad, transparencia, unidad, valentía, verdad, voluntad.

De todo el listado que te proporcionamos escoge los cinco más te representen y ordenarlos en la tabla, según el orden de prioridad que les otorgas. Puedes escribirlo tú mismo aumentando la lista de valores que te hemos sugerido.

a) Ejemplo:

Tabla 66. Listado ejemplo sobre valores que le representen

Orden	Valor
1	Respeto
2	Espiritualidad
3	Responsabilidad
4	Independencia
5	Bondad

Fuente: Elaboración propia

Tabla 67. Ejemplo sobre la reflexión del cumplimiento de los objetivos a partir de los valores

Valor	Respeto
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	Todos merecemos respeto y así como lo merecemos lo debemos dar hacia los demás, este es el punto de partida de una excelente convivencia entre seres humanos
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	Tomando el respeto hacia mí misma porque, así como respeto a los demás y no les haría daño, debo evitar hacerme daño con una incorrecta alimentación que, por ejemplo, llene mi cuerpo de grasas dañinas
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	Controlar que lo que ingreso a mi cuerpo le haga bien y mantenga su salud y estado físico en perfectas condiciones

Fuente: Elaboración propia

Tabla 68. Listado a llenar sobre valores que le representen

Orden	Valor
1	
2	
3	
4	
5	


Fuente: Elaboración propia

Tabla 69. Tabla que debe llenar sobre la reflexión del cumplimiento de los objetivos a partir de los valores

Valor	
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	
Valor	
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	



¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	
Valor	
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	
Valor	
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	



Valor	
¿Qué hace que sea fundamental para ti este valor?	
¿De qué manera te pueden orientar estos valores para hacer cambios duraderos en tu alimentación?	
¿Qué cambios puedes hacer para que tu alimentación sea coherente con tus valores?	

Fuente: Elaboración propia

Elaborado por Mishell Salazar

Año 2020

Sesión 9

La Rueda de la Alimentación

1. Plan de acción

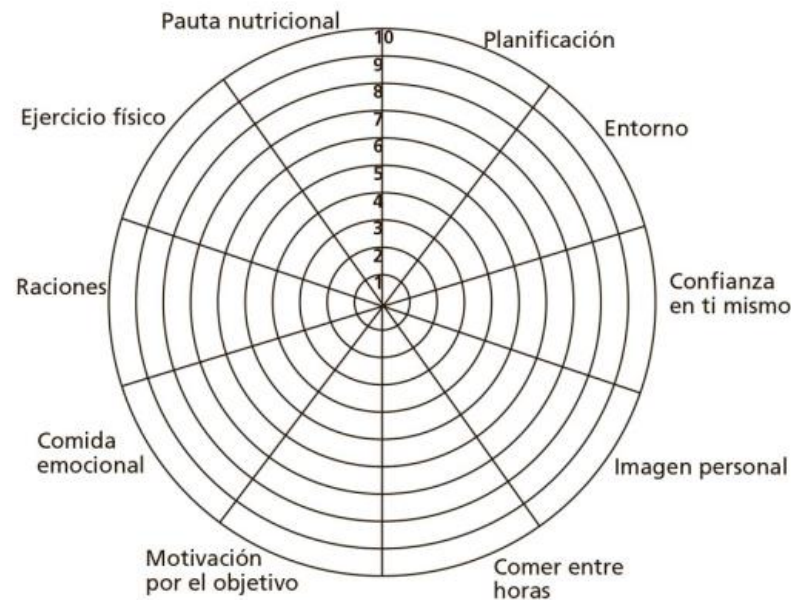


Ilustración 13. Rueda de la alimentación libro coaching nutricional Haz que tu dieta funcione (Fleta y Giménez, 2015).

1. Reflexione

Ejemplo

Tabla 70. Ejemplo reflexionando sobre un aspecto de la rueda de la alimentación

	Ponderación	Reflexión
Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de las comidas, tienes en cuenta celebraciones extraordinarias.... o todo lo contrario.	5	Este aspecto está poco dominado porque regularmente no organizo mi alimentación, cocino según lo que tengo y me doy cuenta de que algo falta hasta que ya se acabó, debo aprender a comprar en base a lista para varios días.

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

Tabla 71. Tabla que debe llenar el coachee reflexionando sobre un aspecto de la rueda de la alimentación

	Ponderación	Reflexión
Planificación: planificas lo que vas a comer, te organizas para disponer de todos los alimentos, vas a comprar con la lista de alimentos necesarios, planificas la elaboración de las comidas, tienes en cuenta celebraciones extraordinarias.... o todo lo contrario.		

	Ponderación	Reflexión
Entorno: tienes apoyo de las personas que te rodean, has preparado tu entorno material, hogar y lugar de trabajo, de manera que te ayude a seguir el plan nutricional, o más bien estás rodeado de un entorno sabotador.		
Confianza en ti mismo: crees totalmente en tu capacidad para conseguirlo o por el contrario dudas de ella.		
Imagen personal: estás o gusto con la imagen de ti misma, cuidas tu aspecto físico... o no te puedes ni mirar al espejo.		
Comer entre horas: tomas alimentos no pautados fuera de las comidas principales o por el contrario eres una persona que solo come las cinco ingestas recomendadas de desayuno, refacciones, almuerzo y cena.		
Motivación por el objetivo: estás motivado para llevar a cabo las acciones que te conducen a tu objetivo, necesitas reforzar tu motivación porque no te sientes lo suficientemente entusiasmado.		

	Ponderación	Reflexión
Comida emocional: tienes otros recursos para combatir las emociones negativas o por el contrario recurres a la comida como bálsamo cuando te sientes mal, estresado, deprimido, nervioso, etc.		
Raciones: te cuesta decir basta cuando estás comiendo, te sirves demasiada comida y comes grandes cantidades, o por el contrario te ajustas al tamaño correcto de las raciones.		
Ejercicio físico: practicas ejercicio físico de manera regular (3-4 días por semana, o más de 150 minutos a la semana) o llevas una vida más bien sedentaria.		
Pauta nutricional: te sientes satisfecho con tu pauta nutricional, es equilibrada y variada, o te sientes a disgusto con ella, te parece que es aburrida, o escasa, y no te facilita su seguimiento.		

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

a) Compromiso

Elaborar un diario de la alimentación y anotar todo lo que se consume, cuando lo consume y cómo se siente al momento de hacerlo.

Elaborado por Mishell Salazar

Año 2020

Sesión 10

Opciones para mejorar mi alimentación

Tabla 72. Aspectos que pueden mejorar o empeorar mi alimentación

Para mejorar mi alimentación puedo	Para mejorar mi alimentación debo dejar de
Comer más fruta	Comer menos comida rápida
Comer más verdura	Comer menos bollería industrial
Añadir más fibra en mi dieta	Comer menos grasas saturadas
Usar métodos de cocción más saludables	Tomar menos azúcar
Comer raciones más pequeñas	Optar por segundos platos con menos frecuencia
Tener snacks sanos	Saltarse menos comidas
Aumentar mi actividad física	Estar menos tiempo sentado
Beber más agua	Ver menos la televisión
Mejorar la calidad de mi sueño/ descanso	Tener menos estrés
Relajarme más	No recurrir a la comida como consuelo o por aburrimiento
Disfrutar más de mi tiempo libre	Otros



Para mejorar mi alimentación puedo	Para mejorar mi alimentación debo dejar de
Tener más contacto social	
Aprender sobre alimentación	
Mejorar mi estado de ánimo	
Gestionar mejor mis emociones	
Ser más consciente de lo que como	
Gestionar mejor mi tiempo	
Otros	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

1. Las que quiero utilizar para elaborar mi plan de acción

Ejemplo

- Seleccioné comer más fruta, por lo que mi objetivo es:

Consumir 3 porciones de frutas durante el desayuno y el almuerzo tres veces por semana.

Hábito: _____



Hábito: _____

Hábito: _____

Hábito: _____

Sesión 11

Identificación y modificación de hábitos

Tabla 73. Conductas que permiten identificar y modificar hábitos

Conducta automática	Señal que la activa	Recompensa	Conducta alternativa



Conducta automática	Señal que la activa	Recompensa	Conducta alternativa

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

Sesión 12

Identificación de hábitos poco saludables

1. Plan de acción

Tabla 74. Identificación de hábitos no saludables

Hábito no saludable	Lo presento/no lo presento
No como fruta	
No practico ejercicio físico con regularidad	
No desayuno	
Consumo menos de dos raciones de verduras al día.	
Bebo menos de un litro y medio de agua al día.	
Tomo mucho café	
Bebo alcohol habitualmente	
Como mucha bollería	

Hábito no saludable	Lo presento/no lo presento
Como muchos alimentos fritos	
Como muy rápido	
Se me pasa la hora de la comida trabajando	
Me salto la cena	
Me acabo lo que dejan los niños en el plato	
Como por aburrimiento	
Como cuando estoy nervioso	
Como mientras veo televisión	
Como cuando cocino	
Me salto el almuerzo, pero después ingiero el doble de alimentos	

Adaptado del libro *Coaching nutricional Haz que tu dieta funcione* (Fleta y Giménez, 2015).

a. Ejemplo

i. Un hábito que quiero tener en mi vida, que no tiene que ver con la alimentación es:

Dormir por lo menos 7 horas al día, evitando influya en esto el distraerme antes de dormir con el celular o la televisión.

ii. Un cambio que voy a hacer en mi alimentación y quiero convertir en un hábito es:

Aumentar el consumo de frutas y vegetales a 3 porciones de cada uno al día para consumir más fibra de la que actualmente consumo.

iii. Responde las siguientes preguntas:

Un hábito que quiero tener en mi vida, que no tiene que ver con la alimentación es:

Un cambio que voy a hacer en mi alimentación y quiero convertir en un hábito es:

b. En la siguiente cuadrilla coloca el sticker con el que más se identifique el cumplimiento de tu objetivo.













Se cumplió completamente	
Se cumplió parcialmente	
No se cumplió	

Ilustración 14. Emoticones sección del coachee imagen de Canva Pro (2020).

Ejemplo

Mis nuevos hábitos


Tabla 75. Cumplimiento de los nuevos hábitos

Acción	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Evitar utilizar el elevador y subir las gradas del edificio en donde trabajo.									

Fuente: Elaboración propia

Tabla 76. Tabla a llenar cumplimiento de los nuevos hábitos

Acción	1	2	3	4	5	6	7	8	9



Acción	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Fuente: Elaboración propia

c) Compromiso

Adjuntar el calendario de hábitos al folder con actividades para darle el debido seguimiento, de tal manera que sencillo analizar cómo se encuentra con el cumplimiento de los objetivos, para alcanzar un estilo de vida saludable.

Referencias

1. Fleta, Yolanda. y Giménez, J. (2015). *Coaching Nutricional Haz que tu dieta funcione*. Editorial DeBolsillo. Primera Edición. 275 págs.
2. Magalhaes, Tania., Neves, Lurdes. y Poinhos, Rui. (2018). La metodología del coaching aplicada a las Ciencias de la Nutrición: usos, potencialidades y controversias en Portugal. No. 12. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2018.1205>

Imágenes

1. Canva Pro. (2020). Imágenes diversas. Recuperado de: <https://www.canva.com/>

Anexos

Anexo 1. Stickers diversos empleados durante las diferentes sesiones de coaching nutricional



Ilustración 15. Emoticones a utilizar imagen de Canva Pro (2020).



Ilustración 16. Lista de cotejo imágenes de Canva Pro (2020).

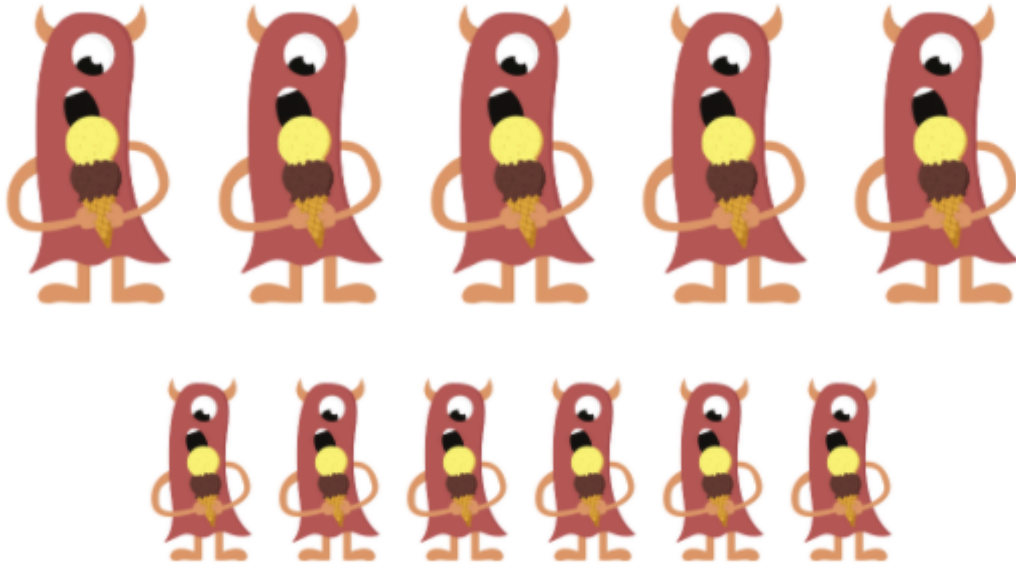


Ilustración 17. Monstruo de la gula imágenes de Canva Pro (2020).

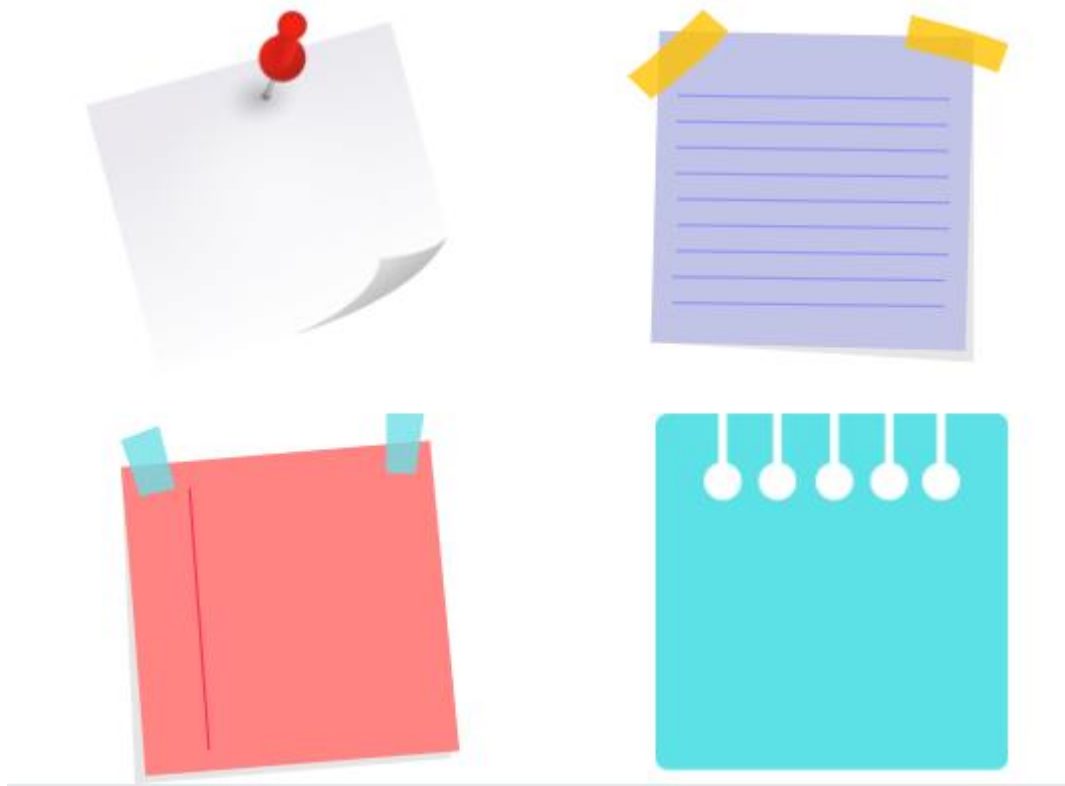


Ilustración 18. Notas para colocar imagen de Canva Pro (2020).



Ilustración 19. Notas para utilizar imagen de Canva Pro (2020).

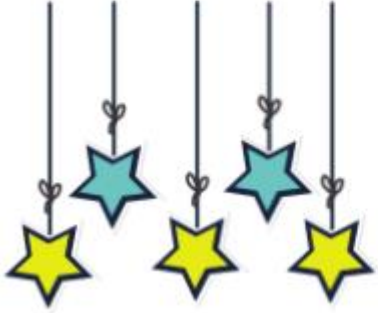


Ilustración 20. Stickers imagen de Canva Pro (2020).



Ilustración 21. Stickers imagen de Canva Pro (2020).



Ilustración 22. Emoticones para utilizar imagen de Canva Pro (2020).



Ilustración 23. Emoticones para utilizar imagen de Canva Pro (2020).



Ilustración 24. Stickers imagen de Canva Pro (2020).

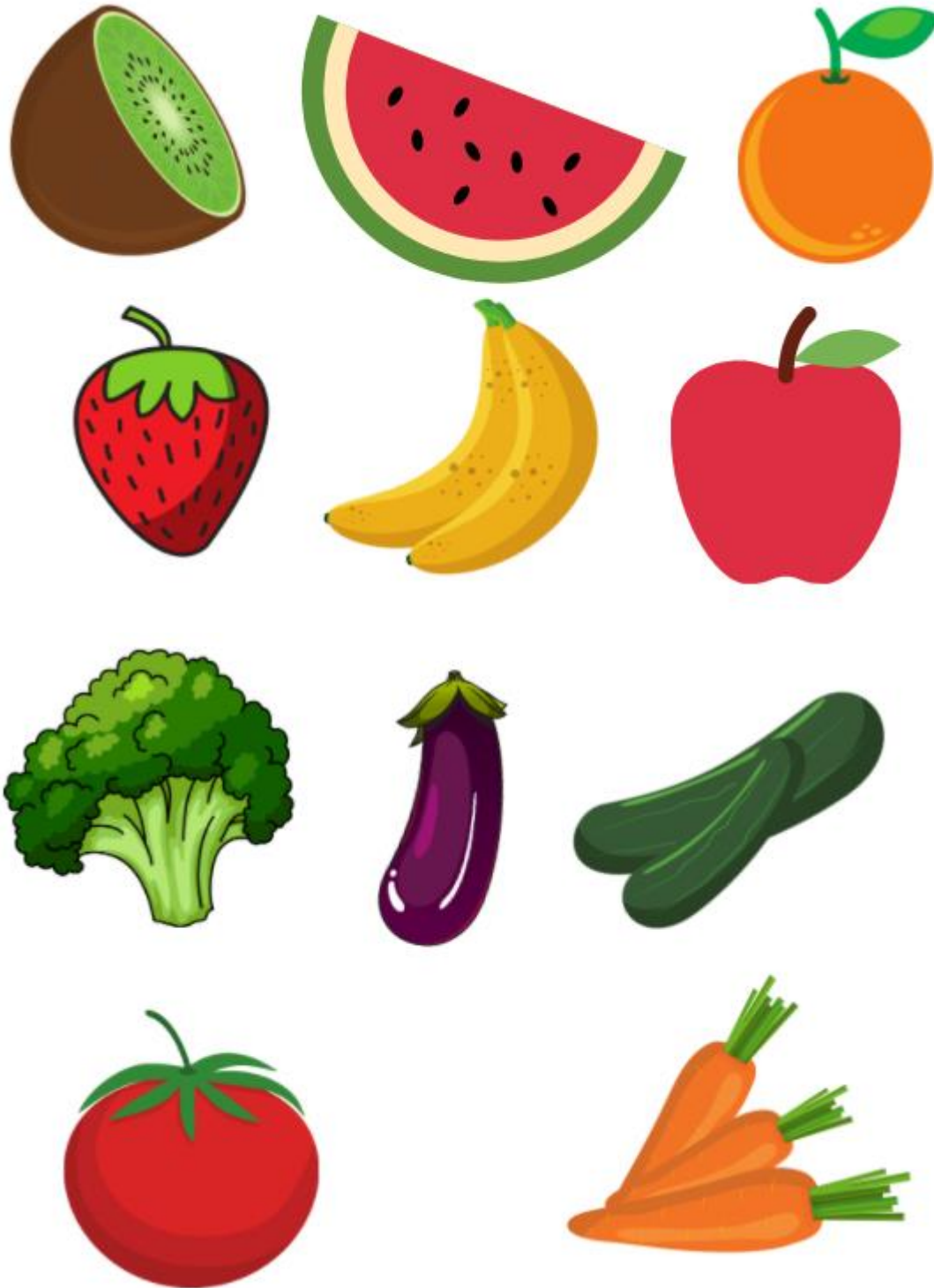


Ilustración 25. Frutas y vegetales para utilizar imagen de Canva Pro (2020)