

Material Imprimible

Curso Salud Ambiental. Higiene y manipulación de alimentos

Módulo Conductas, escucha empática y preguntas

Contenidos:

- La importancia de conocer verdaderamente al paciente
- Conductas básicas
- Metodología del coaching
- El valor de la escucha empática y las preguntas
- Dieta mental
- Éxito y fracaso
- FODA personal
- Obstáculos que debe superar el paciente

La importancia de conocer verdaderamente al paciente

Como aprendimos anteriormente, el coaching nutricional es una motivación para las personas que llegan a la consulta, ya sean hombres, mujeres o niños. Estas son personas que intentaron por muchos medios realizar un cambio de vida respecto a sus hábitos alimentarios, o quizás quisieron lograr un descenso de peso y, por diferentes motivos, no lo lograron, y buscaron muchas herramientas por su cuenta sin lograr el éxito, ya sea por falta de voluntad personal o falta de motivación para sus metas.

Asimismo, muchas veces estas personas se han sentido frustradas por no haber podido alcanzar un objetivo nutricional, y esto hace que el paciente se aísle de su entorno y de sus tratamientos, sin tener ganas ni esperanzas de continuar.

Justamente en la terapia del coaching nutricional, el paciente va en búsqueda de un incentivo, de una motivación, de algo que le haga querer ir tras sus metas, y eso solo lo logra el coach, pero para eso, necesita conocer mucho a sus pacientes, ya que cada uno de ellos tiene su propia motivación. Por ejemplo, alguien puede tener como motivación lograr un descenso de peso, otro alcanzar un cambio de estilo de vida, otro un cambio estético, y otra persona tiene como meta una planificación familiar.

Por ello es fundamental que el coach siempre conozca bien las metas que tiene su paciente, para que ellas sean, justamente, su propia motivación por medio de él.

Siempre una de las motivaciones más importantes debe ser la salud. Por eso es importante realizar un análisis exhaustivo en cada uno de los casos, ya que conocer la historia clínica y nutricional del paciente nos va a dar muchas herramientas para planificar las metas y la motivación. De allí que volvemos a insistir en la importancia del trabajo interdisciplinario.

De igual manera, también se deben conocer los antecedentes de algunas enfermedades como la hipertensión, la diabetes, la hiperuricemia u otras que nos permiten abordar el plan nutricional, ya que con la alimentación se van a poder corregir las posibles enfermedades que tenga o evitarlas, y el coach se va a permitir estimular al paciente para que lo logre.

Además, el coach enseña a cómo mantener el peso, por ejemplo, cuando se quiere mantener el logrado. Por eso en todo este proceso hay que aprender a comunicarnos y a saber qué pasará luego de alcanzar los objetivos.

Se dice que las células de nuestro organismo tienen una memoria específica y que necesitan aproximadamente dos años como para cambiarla. Por lo tanto, cambiar de hábitos, mantener el peso cuando se ha alcanzado el ideal o el que queremos, no es tan

fácil. Tampoco decimos que es difícil, pero se sabe que es mucho más fácil lograr el peso que mantenerlo.

Asimismo, es más fácil si durante el proceso de descenso de peso hemos aprendido hábitos. Por ejemplo, si las células del tejido adiposo se mantienen durante dos años en las mismas cantidades, es decir, que mantenemos el mismo peso, eso les va a generar una memoria del nuevo peso.

El coach apoyará antes, durante y luego de la pérdida de peso, así que recuerden que muchas veces es más importante fortalecer el tratamiento una vez que se alcanza el objetivo para que el mismo sea duradero en el tiempo.

Aquí les dimos un ejemplo claro para el descenso de peso pero también una persona puede realizar coaching *antiage* o estético que también están de moda y que tiene que ver más por la preocupación de la salud y la estética, que a veces nos llevan a estrés, mala organización y horarios.

El coach también está para ayudar al paciente a organizar los hábitos y la alimentación, adaptándolo a las necesidades de cada uno, a la actividad, al aspecto laboral, entre otros. La idea es tratar de entender el por qué, y que el paciente se lo pueda preguntar y pueda buscar la razón.

De esta manera, podemos decir que el coaching es una manera de comunicarse con otra persona, cuidarla y estar pendiente de ella para que no se sienta sola, sino acompañada. Para el paciente es una protección y un asesoramiento saber que siempre estamos allí, por eso aprender, generar y ser conscientes de lo que hacemos y generamos en cada paciente es la clave.

Siempre hay situaciones y emociones que pueden ser una barrera a la hora de poder alcanzar los objetivos, y recuerden que, como aprendimos anteriormente, existen emociones positivas y negativas que van a influir a la hora de alimentarnos. Entonces es aquí donde se trabaja no solo con la alimentación, sino con la emoción que conlleva.

Todo organismo está debidamente preparado como para desarrollar y trabajar en sí mismo y para hacer cualquier movimiento, sea físico o mental, lo que nos permite sobrevivir y estar en alerta. Además tenemos un cerebro muy inteligente que se adapta a las condiciones de vida, por eso muchas veces no actuamos en función a lo que somos y no ponemos en juego las capacidades como ser humano, lo que lleva a un desequilibrio de salud, mental y emocional.

Conductas básicas Hay muchos métodos de trabajo que se relacionan directamente con un tipo de conductas que concebimos todos nosotros, que tiene que ver también con hábitos o recuerdos inconscientes que guardamos desde la infancia.

Existen cuatro tipos de conductas básicas: las físicas, las espirituales, las sociales y las espirituales o mentales.

Si estas conductas van acompañadas de una determinada coherencia para la evolución como organismos vivos y personas, nuestra vida puede ser saludable y nos sentiremos mejor. En cambio, si estas líneas de conducta no son coherentes, aparecen los problemas físicos, emocionales y de la vida.

Una cuestión importante a tener en cuenta es que no todo el mundo ni las personas con las que nos rodeamos pueden entenderlo, ni saben cómo practicar estas cuatro conductas básicas.

Las conductas físicas tienen que ver con el deporte, la nutrición, entre otras, pero... ¿qué hacer cuando tenemos planteados claros los objetivos?, ¿qué nos impide conseguirlos cuando los mismos están claros? Aquí hay conductas emocionales y saludables que a veces no estamos viendo y que afectan y dan origen a los comportamientos externos o físicos que nos llevan a actuar de una u otra manera.

Generalmente se establecen objetivos que no siempre podemos cumplir. A veces no podemos llegar a conocer la razón, creemos que son unas pero detrás de esas razones hay factores emocionales o pensamientos. Asimismo, las emociones no gestionadas o no hechas conscientes que nos hacen daño normalmente son el origen de conductas desacertadas, es decir, conductas que no nos van a aportar en cumplir los objetivos o nos van a boicotear.

Como dijimos, las emociones son el principal fracaso de la inteligencia, y las emociones no gestionadas son emociones que nos hacen daño. Hay emociones que son positivas y nos ayudan y nos hacen bien, pero también a lo largo del día hay un porcentaje de tiempo que tenemos emociones que nos hacen daño, que van en contra de los objetivos y que nos hacen muy mal.

¿Saben cuál es, aproximadamente, el porcentaje de emociones negativas diarias? El 70%. Es decir, que del 100% de nuestras emociones diarias, el 70% corresponde a emociones negativas, y estas son la razón de comportarnos.

Una emoción de frustración nos transporta a una conducta agresiva, de tristeza o culpa, que nos llevan a inhibirnos, y muchas veces no nos damos cuenta que estamos teniendo estas emociones.

Casi siempre detrás de cada emoción hay un miedo determinado, ya que cuando hay situaciones que no podemos resolver, siempre encontramos al miedo, y si bien todos hemos sentido miedo en algún momento, debemos aprender a manejarlo.

Nuestro cerebro más antiguo, que es el animal, o también llamado reptiliano, está atento a las situaciones de miedo que podamos tener. Es decir, que en lo más antiguo de nuestro cerebro, el miedo está presente como un mecanismo de defensa ante cualquier situación de emergencia o de huida que tengamos para defendernos de agresiones.

Nuestro cerebro es como un radar que continuamente detecta señales de peligro, y este miedo nos impide la acción. No obstante, muchas de estas emociones que nos causan miedo son imaginarias, es decir, es un pensamiento que nos da miedo a perder algo que tiene que ver con una cuestión que quizás aún no tenemos o que sí tenemos, o miedo al futuro.

Es muy difícil estar en el aquí y el ahora, y es algo en lo que todos deberíamos trabajar. Nosotros desarrollamos mecanismos que nos hacen estar en el pasado o en el futuro, y esto se relaciona con lo que llamamos autoboicot, y por detrás de ello siempre está el miedo. El tema es darnos cuenta de qué emociones estamos sintiendo y si podemos manejar los miedos o si ellos nos manejan.

Cuando tomamos conciencia de esa emoción, la mayor parte de la veces nos damos cuenta que nosotros somos más grandes que los miedos y que son imaginarios o que van a pasar en el futuro, o quizás ni siquiera pasan, o pasaron en el pasado y son parte, justamente, de ese tiempo, por lo que no nos deben atormentar.

Todo lo que aparentemente pensamos que nos está pasando es muy complejo, y aquí empieza una metodología de trabajo que se llama coaching, y que es compleja pero útil para los pacientes.

El coaching es la manera de enfocar las cosas y de ver la mejor forma de abordar los conflictos que tengan nuestros pacientes para poder ayudarlos en función al cumplimiento de sus objetivos.

Detrás de todo lo que pasa suele haber situaciones o emociones no gestionadas, por eso el coaching es la metodología del acompañamiento, en donde ayudamos a la persona a que se dé cuenta por sí sola de lo que le está pasando. Es decir, no le vamos a decir lo que

tiene que hacer, sino que le vamos a dar las herramientas para que ella misma se dé cuenta cuáles son las acciones a seguir.

Metodología del coaching

Es muy fácil ver lo que le pasa al otro, todos somos capaces de ver qué le sucede a la otra persona, pero nos cuesta mucho evaluar qué nos pasa a nosotros con nuestros sentimientos y emociones. Esto es un gran trabajo que debemos hacer, ya que muchas veces no sirve que el otro me lo diga, lo tenemos que ver nosotros mismos.

Acá es esencial basarse en el método socrático, es decir, uno como coach solo puede preguntar y es poco lo que puede decir, ya que el otro es el único que sabe y se conoce tal como es.

Entonces, mediante preguntas, herramientas y reflexiones, el coach lleva a la persona a que se dé cuenta qué cosas está haciendo y cuáles no, o cuáles hace equivocadamente. Esa razón solo la puede descubrir esa persona y nadie más. Nosotros como coaches sólo podemos hacer preguntas sobre la vida o la problemática para que el paciente reconozca las emociones, los pensamientos.

Algunas preguntas son ¿quién te impide hacer?, ¿cómo lo cambiarías?, ¿qué es lo mejor para vos?, ¿cómo harías para cambiar?

En la metodología del coaching nos basamos en preguntas, ya que las personas no cambian solo por recibir la información, sino por los cuatro pasos que veremos a continuación.

- En primer lugar, el paciente debe analizar y reflexionar sobre la situación
- En segundo lugar, descubrir y comprender las acciones terapéuticas
- Paso seguido, poner en acción, es decir, ponerse en movimiento. Aquí empiezan las acciones que van a llegar al cumplimiento de los objetivos.
- Y en cuarto lugar encontramos la interiorización y la consolidación. Es decir, como coach ayudamos a reflexionar en lo que hace, en lo que no hace, lo que desea, y de lo que se quiere alejar.

En el momento en el que el paciente comprende, allí empieza el aprendizaje. A su vez, este no se sustituye por ningún otro, y es el punto de partida.

Desde afuera podemos ver de manera clara lo que pasa, pero la persona de adentro puede no verlo. Para ello se hace lo llamado como “espejo”, para que la persona se vea a

sí misma y se empieza a observar, hasta que vaya tomando más conciencia de aquello que está empezando a ver y que antes no veía. Ese es el momento del cambio.

La persona va por el camino de poner en marcha una nueva forma de entender las cosas, hasta que se realiza y se consolida. No obstante, todo esto requiere práctica hasta que la persona comprende y afronta al nuevo comportamiento, hasta que se convierte en un automatismo, y allí ya no piensa, sino que hace directamente.

Si los hábitos alimentarios y de vida se mantiene en el tiempo, luego se hacen rutinarios, entonces no vale solo comprender, sino seguirlo en el tiempo, practicarlo y hacerlo propio. Es decir, se lo debe entrenar y luego podemos decir que está cambiado el hábito de la persona, por lo que se siente mucho mejor al alcanzar su objetivo.

El valor de la escucha empática y las preguntas

Como aprendimos anteriormente, el coach acompaña al paciente, pero no es un técnico ni un maestro que enseña, solamente es el acompañamiento que tiene el paciente para que por sí mismo se dé cuenta cuál es el camino. Asimismo, el coach observa el comportamiento del paciente, lo incita a que reflexione sobre lo que hace, lo que dice, lo que quiere cambiar, y evalúa qué está haciendo para lograrlo, es decir, ayuda a que reflexione sobre sí mismo. Podemos decir entonces que el centro de atención nunca es el coach, sino que siempre es la persona con la que se está trabajando.

Entre las principales funciones del coach encontramos:

- escuchar con empatía
- reconocer las cualidades y los sentimientos del otro
- Entender lo que le pasa al otro y ser competente con este

Existen varias ideas importantes en la actuación del coach: en primer lugar, la **escucha empática**, es decir, preguntar y escuchar qué le está diciendo el paciente, qué está haciendo, qué quiere decir, cómo se está moviendo, qué emociones refleja su cara y su cuerpo.

Con la escucha empática podemos entender y comprender al paciente, ponerse en sus zapatos y reconocer sus emociones, ya que todos estamos dotados de poder ser empáticos y podemos reconocer las acciones de otra persona.

De estos se ocupan las llamadas “neuronas espejo”, que son las neuronas que conectan con otra persona y son empáticas al conectar con la emoción de la otra persona. Por

medio de ellas podemos entender al otro, acompañarlo y transmitirle también nuestras emociones.

Cuando una persona se siente escuchada por el coach, se genera una reflexión muy importante para la persona y la hace pensar cómo se comporta. Por eso, el coaching es una metodología muy eficiente a la hora de detectar barreras que las personas nos ponemos cuando queremos alcanzar los objetivos, como por ejemplo, cuando no podemos llevar una vida saludable, o cuando no se logra el descenso de peso, allí el coach nos ayuda a ver el por qué.

Supongamos que un paciente está haciendo un plan de alimentación correcto, hace actividad física y sigue una rutina y un orden. Sin embargo, no logra bajar de peso. Aquí el coach tiene que empezar a actuar para averiguar y ver qué emociones son las que están llevando a esta persona a no poder lograr los objetivos que se propone. Es decir, tiene que saber qué le sucede y cómo se siente, por supuesto descartando todo tiempo de dolencia o enfermedad física que se lo esté impidiendo.

Ahora bien. También es esencial indagar. Desde el quién eres y cómo te comportas se trabaja con tres preguntas básicas: ¿quién eres?, ¿qué quieres?, ¿cómo lo vas a conseguir?

Muchas veces el paciente sabe en sí qué es lo que quiere, o piensa que sabe lo que quiere pero quizás no es lo que le compensa el esfuerzo con el objetivo; o puede ser también que a lo largo del tratamiento se van cambiando los objetivos, entonces mediante preguntas, el coach tiene que ir conociendo qué es lo que el paciente quiere de verdad. A partir de eso, es donde lo puede conseguir.

Vamos con otro ejemplo. Una persona quiere lograr cambios de hábitos en su alimentación, entonces el coach, mediante preguntas, va indagando un poco más sobre este objetivo, hasta que el paciente realmente se da cuenta que quizás, en el fondo, no quiere cambiar, y no es eso lo que realmente quiere o necesita ahora.

Allí se debe indagar, por ejemplo, por qué quiere hacer cambios saludables, y si el coach ve que en realidad no lo quiere hacer, o si no está en su esencia y en las ganas poder hacerlo, a la larga, aunque siga motivado y continúe el tratamiento con el coach, no lo va a lograr. ¿Por qué decimos esto? Porque en su interior realmente él sabe que no lo quiere hacer.

A veces ocurre que el paciente dice que debe hacer cambios porque es bueno para la salud, pero es algo que se lo están imponiendo desde afuera, no es algo que nace de adentro, en la búsqueda del cambio.

Ahora podríamos preguntarnos... ¿cómo se trabaja en el coaching nutricional? Y para dar una respuesta podemos decir que la pregunta “¿Quién eres?” sirve para que el paciente se pregunte a sí mismo quién es y qué quiere hacer. Allí se empezará a dar cuenta que se comporta de una manera que no es la adecuada para cumplir sus objetivos, entonces comenzará a aprender a gestionar las emociones.

Toda emoción reconocida nos marca quiénes somos, por eso no hay que reprimir la emoción, sino trabajar con ella.

Algunos puntos importantes para gestionar las emociones o ayudar a que el paciente las gestione son: reconocer la emoción, aceptarla, perdonarse y reparar.

Por ejemplo, si el paciente ayer tuvo un atracón y comió cosas de la heladera que no debería, luego tiene que cuestionar los pensamientos y plantearse qué se puede hacer con esa emoción, y poder buscar patrones de emociones, aunque a veces siempre ocurren bajo las mismas situaciones. Posteriormente debe plantearse que ha aprendido y, en función a lo que aprendió, evaluar lo que puede reparar y cómo seguir adelante, es decir, la acción futura.

El paciente no debe quedarse con lo que hizo, o con lo que pasó, o con una forma de actuar que tuvo, sino evaluar qué pasó, qué emociones se pusieron en juego, y qué puede hacer para remediarlo.

Asimismo, podemos decir que la culpa no sirve para avanzar, por eso siempre se busca cuestionar el pensamiento y reparar para desechar la culpa. Muchas veces los pacientes se sienten culpables por ellos mismos y piensan que no van a poder, que no tienen voluntad, que, por ejemplo, no pueden parar de comer, o que tienen hábitos en la familia o tendencia a subir de peso.

El fracaso no es para nada algo malo, sino que, por el contrario, es la posibilidad de cambiar. Si no fracasamos, no sabemos cómo podríamos haber actuado. Los fracasos son pequeños aprendizajes, aunque muchas personas aún lo toman como algo malo.

Cuando una persona siente que fracasó, en lugar de deprimirse se debería plantear ¿qué pasó?, ¿qué se hizo?, ¿cómo se puede mejorar?, ¿qué se ha aprendido de ello?, ¿qué se

hará la próxima vez? Estas preguntas las marca el coach para que el paciente se replantee, pueda sacar sus propias conclusiones, y actúe en lugar de quedarse paralizado.

Dieta mental

¿Alguna vez escucharon hablar de este término? Se llama **dieta mental** al establecimiento de un pensamiento que tiene que ver con sostener, promover y descartar las emociones que no vayan alineados con nuestro objetivo.

Como aprendimos, cuando se detecta un pensamiento que hace daño, hay que desecharlo, pero hay que estar dispuesto a ver qué queremos lograr y a costa de qué. Por eso el coach ayuda al paciente a hacer un buen enfoque y plan de trabajo, ya que los objetivos deben ser medibles, específicos, alcanzables y temporales: todo objetivo que no cumpla con estas características, no va a funcionar. A partir de objetivos claros es donde podemos armar un plan de trabajo.

Una técnica que se puede usar es hacer una tabla con dos columnas y filas varias. En cada una de las columnas se debe expresar el objetivo y el plan de acción, y en cada fila, cada una de las cuatro áreas, es decir, la física, la técnica, la emocional, la profesional, y las demás que consideres. Entonces, para cada una de las áreas que hayan expuesto entre el paciente y el coach, hay un objetivo y un plan de acción.

Proceso de mediación entre el éxito y el fracaso

Como dijimos anteriormente, el fracaso no es algo malo, sino que es el puente para comenzar el cambio.

Muchas veces nos preguntamos qué es bueno y qué es malo. Las cosas buenas o malas depende de dónde estamos nosotros. Las cosas no son ni buenas ni malas, sino que solo son, y depende de con qué cara se las mire.

Por ejemplo, si una persona se pregunta si el sol es bueno o malo, seguramente para quienes fabrican paraguas será algo malo, pero para los que fabrican sombrillas para la playa, será algo bueno. Entonces no se puede nunca catalogar algo bueno o malo, simplemente es, y cada uno de nosotros le dará su beneficio o descontento.

¿Alguien sabe que es la suerte? Por ejemplo, si encontramos dinero por la calle, seguramente diremos que tenemos suerte de haberlo hallado, pero a la vez, hay alguien que tuvo mala suerte, que es la persona que lo perdió. Entonces, siempre estamos en este límite entre lo que es bueno para uno y malo para el otro, o viceversa.

Siendo así, podemos preguntarnos... ¿qué es éxito y qué es fracaso?, ¿están vinculados? Si nosotros tenemos esto, ¿habrá otra persona que será fracasada?

Hagamos un ejercicio: anoten o piensen tres personas que ustedes consideran con éxito y tres personas que conozcan que han fracasado. A veces pensamos que quien tiene éxito es aquella persona a la que le salió todo bien, y generalmente lo asociamos al dinero o a la fama. Por el contrario, cuando asociamos al fracaso pensamos en personas a las que todo le sale mal en la vida, o cuando le suceden las cosas una tras otra.

Ahora les preguntamos... ¿ustedes se incluyeron en alguna de las dos listas? Siempre pensamos en los demás, pero nosotros no estamos, somos simples espectadores, observamos la realidad del otro pero no nos incluimos. Por ello, la palabra éxito o fracaso tiene que ver con cada una de las decisiones que tomemos. Tratamos de ser exitosos y de evitar el fracaso. El éxito es alcanzar y llegar al objetivo con alegría y felicidad, y cuando se fracasó es cuando no se llegó a cumplir el mismo.

Entonces... ¿qué opinan? El hecho de no tener éxito en un tratamiento no significa que hemos fracasado. Por dicho motivo hay que tener cuidado cuando hablamos o definimos estas dos situaciones.

Como fórmula para ayudar al otro desde el coaching hay que tener bien en claro estas terminologías. Es decir, el coach debe saber que cuando se habla de éxito, se relaciona con el hacer bien, como por ejemplo, en caso de un tratamiento nutricional, seguir el plan que le dio la nutricionista. El fracaso, por su lado, lo relacionamos con el error o el accidente. El error tiene que ver con algo que quizás el paciente no hizo bien, o no cumplió con el plan alimentario. Por su lado, el accidente se relaciona con algo externo, como por ejemplo, tener un problema en la cocina y no poder preparar los alimentos, o no contar con suficiente dinero para comprar alimentos saludables.

Es el cerebro el que nos ayuda a lograr las cosas o no, pero el entorno también puede facilitar o completar cualquier tratamiento. No es lo mismo ayudar a un paciente que está solo, deprimido, sin familia, sin amigos ni vida social, que una persona que vine en familia y que cada uno de los miembros lo ayudan día a día a poder mantener el tratamiento.

FODA

El **FODA personal** es un análisis de las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de cada uno de nosotros.

Muchas veces pensamos que nos conocemos bien, pero no es así. Por eso, en un tratamiento de coaching es muy importante que el coach trabaje con el paciente en identificar su FODA.

Para lograrlo se puede utilizar la técnica de escribir cada una de sus características para determinar también qué es lo que el paciente opina de sí mismo. Sin embargo, al paciente muchas veces le cuesta demasiado ver estas cuatro características, y es por eso que necesita del otro para darse cuenta.

Recordemos que de las cuatro FODA, hay dos que son propias: las fortalezas y las debilidades, y las otras dos, es decir, las amenazas y las oportunidades, son externas.

Esto significa que hay determinadas cuestiones que sí pasan por nosotros y que es importante conocerlas para resolverlas o usarlas en nuestro beneficio, pero las amenazas y oportunidades siempre dependen del medio. A estas últimas no podemos modificarlas, pero sí se puede actuar para que afecten o no nuestra vida y alcanzar los objetivos.

Obstáculos que debe superar el paciente

Haciendo un resumen de lo que hemos estudiado podemos decir que cada uno de ustedes como coach tiene un gran trabajo frente a cada uno de los pacientes que los consulten. Como aprendimos, se puede trabajar en muchos ámbitos y cada uno de ellos es muy útil, ya que se interrelacionan entre sí.

Como dijimos, hay muchos tipos de coaching, pero en este curso nos centramos en el coaching nutricional. Todo tratamiento está centrado en las bases, que son las bases terapéuticas, y el coach es simplemente un entrenador y acompañante, es quien crea las condiciones perfectas para cada sesión a fin de que cada paciente pueda crecer y evolucionar para alcanzar la posible meta pactada.

Si bien hay muchas formas de poder lograr los objetivos, el coach siempre tiene determinados recursos y habilidades para lograrlo y para tratar de llegar a la conciencia del paciente. Asimismo, el coach tiene la capacidad de poder identificar los problemas y las conductas que llevan al paciente a actuar de una determinada forma o de otra, y además aporta todo lo que necesita la persona para mejorar.

De esta forma, se potencian las habilidades y las fortalezas de cada solicitante a través de una interacción fluida, mediante un ping pong de preguntas y respuestas para conocer a la otra parte.

De igual manera, es esencial mantener el secreto profesional y la confidencialidad en cada una de las sesiones y el respeto. Además, se comparte siempre el compromiso y la responsabilidad en cada una de las sesiones de la terapia y siempre se establecen los tiempos para cada objetivo.

Otro de los puntos importantes que aprendimos pero que es necesario recalcar es la clara diferencia entre coach nutricional y el licenciado en nutrición o médico nutricionista. El coucheo nunca reemplaza las acciones tomadas por un profesional, sino que simplemente lo complementa.

Cuando el paciente solicita ayuda respecto a su alimentación, ya sea por un factor estético o por una problemática de salud, siempre se plantea la opción de consultar con un nutricionista. Este último lo orientará realizando las acciones antropométricas adecuadas y seleccionando el mejor plan de alimentación para esa persona específica.

Si bien un nutricionista puede estudiar, especializarse y cumplir el rol de coach, un coach nutricional no puede ejercer las funciones de un profesional de salud. Tengamos esto bien en claro.

El nutricionista diseñará el plan a seguir y el coach trabajará en poder mantener las indicaciones del nutricionista desde los aspectos emocionales del paciente. Es decir, que es muy importante el trabajo en conjunto de ambas disciplinas: la física y la emocional.

También aprendimos que la motivación es el paso más importante para el tratamiento y para la búsqueda del éxito. Por dicho motivo, el coach ayudará a poder identificar las resistencias y obstáculos que le impiden al paciente mantener el tratamiento nutricional. Evaluar el entorno, como dijimos, también es fundamental. El apoyo de la pareja, de la familia y amigos, el no sentir soledad o saber afrontarla. Esto es un trabajo que se debe realizar más allá del plan nutricional, de las porciones, la selección y las cantidades. Esto se traduce a las emociones a la hora de comer y por eso el paciente debe superar el “no puedo”, o el “no voy a poder”.

Generalmente nos encontramos con estos obstáculos que se pone el paciente que no son más que frases negativas: “yo no puedo”, “yo no voy a poder”, “esto no es para mí”, “todos pueden pero yo no”, “este tratamiento es mucho para mí”, “realmente no sé si quiero”, “no sé lo que quiero”, entre otros.

Siempre que armen las consultas con sus pacientes, tengan en cuenta, en primer lugar, armar una grilla de pasos a seguir en cada sesión, con objetivos propios. Esto los va a ayudar a identificar más rápido las problemáticas que traiga el paciente consigo. Al identificarlas, él mismo podrá vencer las resistencias y los obstáculos que puedan surgir. En segundo lugar, es recomendable que el ambiente sea cálido, con colores pasteles y calmos, que tenga buena ventilación, y también se puede complementar con algún aroma que ayude en la concentración y relajación. Es decir, que todo el lugar debe ser ameno y estar preparado para que el paciente esté cómodo y en calma.

De igual manera, es aconsejable utilizar mucho la escritura y generar una historia clínica de cada paciente para mantener el trabajo continuo y semana a semana ir trabajando y evaluando los cambios y logros. En este aspecto, el coach sabrá orientar más allá del plan nutricional y de la actividad física, es decir, se trabajarán los aspectos de la negatividad del paciente y de la adhesión al tratamiento.

Todo esto es un proceso personalizado, y si bien muchas veces en los cursos solemos dar recomendaciones y estrategias comunes, en la práctica ustedes sabrán que cada estrategia o herramienta va a ser muy diferente de paciente en paciente. Por ello, una buena evaluación previa permite poder comenzar a pensar e identificar las posibles estrategias que usaremos.

Recordemos que siempre el proceso de evaluación es continuo, o sea, no se espera a finalizar el tratamiento para saber si alcanzamos o nos lo objetivos. De hecho puede pasar que nos planteemos diferentes estrategias, objetivos y herramientas de acción, y nos demos cuenta que quizás no son adecuados con el paciente y mientras mantenemos y sostenemos el espacio terapéutico debemos reordenar y reorganizarnos para ciertas modificaciones.

Como también aprendimos, el paciente es el único protagonista de este tratamiento. No se olviden ustedes sólo guían, pero ellos son los que dirigen. Esto implica una gran responsabilidad, planeamiento, crecimiento, tener objetivos, sobrellevar los obstáculos y reforzar las fortalezas, así como también tener en cuenta las limitaciones y las habilidades. Esto forma parte de un buen trabajo de conocimiento que hay que ayudar a hacer al paciente. Como dijimos, muchas veces nos cuesta mucho evaluar cómo somos, los defectos y virtudes, o mejor dicho, las fortalezas y debilidades. Entonces siempre

debemos tratar de que cada paciente pueda describir en su interior cómo es para potenciar lo bueno y tratar de atenuar lo no tan bueno.

Seguramente han escuchado la frase “no tengo fuerza de voluntad para hacerlo”. Esto también puede trabajarse en un tratamiento de coaching.

Existen muchas dietas para cada uno de los pensamientos negativos, pero para muchos pacientes, las palabras “prohibidos” y “restricciones” son comunes y desmotivan en el proceso de pérdida de peso.

Cuando el paciente cae en dietas muy estrictas o tiene que hacer un esfuerzo considerable para alcanzar el peso adecuado, muchas veces los tratamientos no son duraderos, ya que no se pueden sostener a lo largo del tiempo, lo que lleva a no alcanzar el éxito, y esto es tormentoso para el paciente.

No todas las dietas son dictadas para todos, ¡cuidado con esto! Por eso, el paciente no debe tomar la dieta de otro para realizar el tratamiento. Para que un plan funcione, debe tener mucha disciplina para sobrellevarlo, y el coach tiene que acompañar para que el paciente lo pueda mantener.

Asimismo, el consultante no solo tiene que comer lo que le gusta, sino que tiene que aprender a comer alimentos que sean saludables y lograr ese cambio. Se sabe que si dentro de la dieta establecida para un paciente hay alimentos que le gustan, buenas porciones, combinaciones de alimentos, no hay prohibiciones, y puede comer de todo pero en la justa medida, los resultados serán mucho más beneficiosos que en los casos en los que hay muchas restricciones.

El tratamiento nutricional, además de ser acorde a cada uno, no debe requerir demasiado esfuerzo ni sacrificios que hagan que el mismo dure poco. Por dicho motivo es que se debe basar, por ejemplo, en alimentos que le gusten al paciente y que realmente disfrute a la hora de comer.

Recuerden que siempre los pacientes van a encontrarse con obstáculos, por lo que es importante dejar esto en claro en la primera sesión con la persona.

Existen dos grandes obstáculos con los que puede encontrarse nuestro paciente:

- El primero tiene que ver con el tratamiento exclusivamente nutricional, es decir, el plan de alimentación, las rutinas, la organización, los horarios, las porciones y los nuevos hábitos

- El segundo tiene relación con las emociones que afectan a la continuidad del plan nutricional, o sea, que se pone en riesgo el tratamiento con el nutricionista y con el coach. Acá lo importante es determinar y trabajar en ello desde las diferentes áreas.

Otro de los obstáculos, o mejor dicho, amenazas con las que puede encontrarse el paciente son:

- las dificultades en seguir un plan que no es personalizado, como por ejemplo, que tiene alimentos que al paciente no le gustan o que no tienen los hábitos para consumirlos
- la falta de motivación, y aquí deben actuar siempre ustedes
- las dificultades para determinar los objetivos, es decir, no saber realmente lo que quieren las personas o que haya dificultades para poder alcanzar las metas pactadas
- Tener ansiedad, trastornos de la personalidad o bipolaridad respecto a la comida. En este caso se requerirá de la ayuda terapéutica psiquiátrica para mejorar la situación del paciente

Como también aprendimos, debemos tener cuidado con el entorno. Cuando el paciente está rodeado de un ambiente social tóxico que no ayuda al tratamiento, es mucho más difícil llevarlo a cabo. A veces se dejan influir por comentarios de amigos o de la familia que pueden generar daño en un paciente que atraviesa una situación emocional delicada y débil.

Otra cuestión a tener en cuenta es que el paciente no tenga autocontrol y no cuente con apoyo familiar o de amigos. Esto muchas veces lleva a que aparezcan pequeños obstáculos que ponen en riesgo la continuidad del tratamiento.

Como vimos en las FODA, no siempre los obstáculos son personales, sino que las amenazas también suelen ser de afuera pero que influyen de tal manera que pueden causar complicaciones, o hasta el cese del tratamiento. Es allí donde el coach debe estar atento a dichas situaciones para no dejar que estos obstáculos impidan que el tratamiento pueda seguir con fluidez.

Los agentes externos, como la familia y amigos, o la misma sociedad, a veces condiciona al paciente y lo lleva a replantearse si esto realmente se desea o no, y a alcanzar los objetivos del tratamiento.

Van a encontrarse con pacientes con personalidades fuertes que llevarán a sus hombros el tratamiento con énfasis y entusiasmo, pero también van a encontrar otros que se dejan influenciar mucho respecto a los pensamientos y acciones y se dejan llevar por las opiniones externas. Así que estén muy alertas a estas situaciones, ya que es muy importante mantener la motivación y ser sostén de nuestros pacientes.

En todo el tratamiento del coaching nutricional hay que ir superando y abordando cada uno de los obstáculos que se van presentando. Algunos suelen surgir al inicio del tratamiento, como por ejemplo el miedo, que es una típica emoción del inicio, o la frustración, si es que, por ejemplo, antes estuvo en tratamiento y no pudo lograr los objetivos. Es importante que el paciente trabaje esas dos emociones negativas desde la primera consulta para que puedan desaparecer y poder reemplazarlas por emociones positivas y motivación.

El tratamiento no es fácil, ya que el paciente debe conocer sus debilidades y fortalezas para poder llevarlo adelante, y también tiene que tener siempre herramientas para superar los posibles obstáculos que aparezcan.

Pero acá la pregunta sería... ¿cómo ayudamos a un paciente en el momento que aparece una emoción negativa o que sienta que hay muchas influencias externas que interaccionan e interfieren en el tratamiento? deberán basarse siempre en los objetivos, en el paciente como el protagonista del tratamiento, y allí deberán guiarlo y mantener siempre activa la motivación, sesión tras sesión. También tienen que hablar, preguntar y repreguntar las veces que sean necesarias hasta que el mismo paciente logre redescubrirse y empezar el proceso de aprendizaje.

De igual manera, el coach debe enseñarle al paciente a mirar el pasado con una visión de algo que pasó y que no volverá a suceder, ya que puede traer consecuencias al presente. Allí se deberán utilizar las técnicas de pensamientos y de las repreguntas para tratar de que esas imágenes del pasado que tan mal le puede hacer, vayan desapareciendo.

Asimismo, debe enseñar a vivir el hoy y el ahora, ya que el pasado es parte del recuerdo y el futuro genera ansiedad y no lo conocemos. Por eso debemos enseñarles a nuestros pacientes a vivir el presente, el segundo que estamos atravesando en este momento.

Lo que pasará en un minuto no lo sabemos, así que debemos estar conscientes en el ahora, dado que el futuro sólo se mira y se ve desde la perspectiva de que se puede ir construyendo una nueva realidad para alcanzar las metas. Es decir, no se mira con incertidumbre y miedo, sino con capacidad y fuerza para salir adelante.

Para el coaching, futuro debe ser sinónimo de trabajo y construcción. Solo así se podrán sobrellevar los obstáculos de los que hablamos anteriormente.

Cuando el paciente empieza a observar los primeros cambios, la motivación suele aumentar, ¡pero cuidado! que a veces esa motivación luego puede volverse una meseta y será el rol del coach volver a estimularla.

El coach tiene que ayudar al paciente a comprender e identificar estos obstáculos, y a que descubra sus capacidades para superarlos de la manera más sana. También debe tratar de enseñar y motivar al paciente para que no deje de lado su vida mientras mantiene el tratamiento. Por ejemplo, si está en un plan de descenso de peso, no debe dejar de salir con amigos y aislarse para evitar comer.

Aquí la consecuencia es muy grave, ya que si bien entendemos y acompañamos en el miedo a comer o comer de más, el aislamiento social no será beneficioso. Por dicho motivo, se trabajará en el control de porciones, en las emociones que le generan o simplemente, por ejemplo, comer antes en el hogar y luego compartir una reunión con amigos.

Como habrán visto, hay varios conceptos que se van interrelacionando entre sí para facilitar los logros del tratamiento. Siempre en relación con la ayuda del nutricionista, diferenciando estos dos roles, pero trabajando en conjunto.

De igual forma, se podría decir que no todas las personas que llevan un tratamiento nutricional necesitan un coach, pero lo hacen más personas de las que ustedes creen. Tener un motivador, una guía, alguien a quien contarle las emociones y sentimientos, una persona que está a la escucha de nuestra vida diaria y nuestra dificultad para abordar un tratamiento, es una clave muy importante.

Muchos otros aún no conocen los beneficios de la terapia del coach y, en varios casos, pierden un gran complemento de los tratamientos médicos tradicionales. ¿Se imaginan todo lo que podrían conseguir a partir de trabajar en lo que estuvimos viendo? nosotros creemos que, sin dudas, este método de coaching marca una gran diferencia, un antes y un después en todo tratamiento convencional. ¿Se animan a empezar a practicarlo?

Podemos decir que ahora ya tienen muchas herramientas para ejercer el coaching nutricional, dado que hemos desarrollado técnicas que podrán ayudarlos día a día en las sesiones con sus pacientes. Pero recuerden que siempre deben mantener viva esta idea del trabajo integral con el paciente, ya que la salud no es solo física, sino también

emocional. Siempre tengan presente el trabajo del ser como único e integral en cuerpo y mente, dado que no se puede curar lo físico si la mente no está sanada.