

Coaching nutricional, consigue el objetivo que te propongas.

El dietista-nutricionista es un profesional sanitario que tiene como uno de sus retos educar a la población en unas pautas alimenticias adecuadas al problema o a la circunstancia que presentan. Su labor va más allá de la mera prescripción de dietas, ya que también tiene un componente educacional, enseñando y acompañando a las personas en el camino hacia una alimentación saludable.

En la mayoría de casos, cuando el nutricionista modifica la dieta habitual de la persona por una más beneficiosa, está modificando unos hábitos y unas rutinas que han estado arraigadas durante un largo tiempo, en muchos casos toda la vida. Es por esto, que además del asesoramiento nutricional se requiere un trabajo a nivel psicológico y emocional. Se podría establecer una analogía entre su labor y la de los entrenadores personales, ya que los nutricionistas acompañan a sus pacientes en el camino del cambio de hábitos alimenticios, para lo que se requiere confianza, constancia y disciplina.

Es el paciente el último responsable de conseguir, o no, los resultados esperados, ya que es él o ella la que en función del seguimiento de las pautas indicadas, logrará el objetivo. No obstante, el nutricionista juega un papel muy importante, dado que no se limita a diseñar la dieta adecuada, sino que le guía en el proceso, motivándole, resolviéndole dudas, mostrándole confianza en su éxito. Se convierte en su mejor hinch. Entre el paciente y el nutricionista se establece una relación de confianza en la que las habilidades de comunicación del profesional son una pieza clave para establecer el clima adecuado y garantizar la consecución de unos resultados satisfactorios.

Estas habilidades son todavía más necesarias cuando el paciente presenta problemas para seguir el plan dietético prescrito por el/la nutricionista. La mayoría de los profesionales tienen en sus archivos historias de pacientes que han abandonado antes de conseguir el objetivo fijado, o que, cuando acuden a consulta para realizar el seguimiento mienten sobre lo que han comido. El nutricionista, en esos casos, debe tener las habilidades necesarias para lograr que el paciente tome conciencia y se responsabilice de su propio proceso. Debe lograr que el paciente sea exigente consigo mismo.

Conseguir cambiar hábitos en la alimentación y en el estilo de vida en general no se consigue de la noche a la mañana, sino que lleva su tiempo. Como nutricionista debes ayudar a la persona a conseguir la actitud, la paciencia y la confianza en sí misma para mantenerse en el camino correcto y conseguir los objetivos pactados. Cuando logra alcanzar el objetivo que se ha propuesto y mantenerlo en el tiempo, no sólo ha mejorado su problema incorporando unas pautas de alimentación saludable a su vida, también ha aprendido a confiar en sí mismo y en sus capacidades, mejorando su autoestima.

Disponer de las habilidades para conseguir este nivel de comunicación con tu paciente es algo que se puede aprender. Como dietista-nutricionista o profesional de la salud, la formación en coaching puede ser un complemento a tus conocimientos sobre nutrición, desarrollando en tí unas habilidades comunicativas y de relación interpersonal que hagan mejorar tu eficacia profesional y sentirte más seguro a la hora de conducir tus sesiones. *Nutritional Coaching, Experts en nutrició*, es una consultoría especializada en el ámbito de la nutrición, pionera en nuestro país a la hora de aplicar este método en consulta y a la hora de impartir formación en coaching para dietistas-nutricionistas y profesionales de la salud.

El Coaching es una corriente muy extendida en EE.UU y con cada vez más presencia en nuestro país. Según la Internacional Coach Federation, federación mundial con más de 10.000 miembros y presencia en 80 países, el coaching consiste en una relación profesional continuada que ayuda a obtener resultados extraordinarios en la vida, profesión, empresa o negocios de las personas. Mediante el proceso de coaching, el cliente profundiza en su conocimiento, aumenta su rendimiento y mejora su calidad de vida. Se usa para tratar rendimientos negativos: problemas, preocupaciones, situaciones que inquietan; o rendimientos positivos: proyectos, mejoras, planes, cambios,... La historia del Coaching en nuestro país es reciente, pero encontramos antecedentes, del método y la filosofía, ya en la Grecia clásica. En la estructura de los diálogos de Platón se pueden reconocer sesiones de coaching primitivo. Otro de sus antecedentes lo encontramos en la Psicología Humanista de los años 60' que entiende la psicología desde la perspectiva de las emociones y no desde una visión clínica. Y, el uso del lenguaje, para reforzar la motivación y la confianza, está basado en la teoría de la programación neurolingüística.

El Coaching nutricional adapta la filosofía del proceso de coaching al contexto de la consulta de nutrición. A través del proceso de coaching, el nutricionista consigue que el paciente tome conciencia, se responsabilice, sea más exigente consigo mismo, se plantee metas más altas y lo más importante, además disfrute durante el proceso. Gracias al coaching el nutricionista consigue que el paciente afronte el proceso con una actitud proactiva, responsabilizándose en todo momento de las acciones que lleva a cabo.

El nutricionista que cuenta con las habilidades de un coach aumenta su eficacia y la satisfacción de sus pacientes. No se limita a hacer seguir una pauta dietética, sino que consigue en el paciente un cambio mucho más profundo, incorporando unos hábitos alimenticios saludables de manera perdurable en el tiempo y convirtiéndose en la persona que quiere ser.

Bibliografía:

Moizé Arcone, Violeta. Pauta dietética en la obesidad: ¿hay adherencia a la dieta? IV Congreso de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas. 2008 Oct. ; 14-15.

- Ortiz, Manuel; Ortiz, Eugenia. Psicología de la salud Una clave para comprender el fenómeno de la adherencia terapéutica. Rev. Med Chile 2007, 135: 647-652.

- Wing RR, Hill Jo. Successful weight Loss Maintenance. Annu Rev Nutr. 2001; 21: 323-41.

- Bandler, R PNL. La magia en acción. Barcelona: Sirio (1983)

- O'Connor; Seymour. Introducción a la PNL. Barcelona. Urano. 1990

- O'CONNOR, Joseph. Coaching con PNL guía práctica para obtener lo mejor de ti mismo y de los demás. Barcelona. Urano. 2005.

- Richardson, Pam. Coaching Personal. Barcelona. Parragón, 2005.

Jaime Giménez Sánchez
Dietista/Nutricionista