



# CHECKLIST

## VOLUMEN I

Mejora la adherencia  
a los tratamientos





## **VOLUMEN I**

A continuación te presentamos la primera parte de un checklist creado en exclusiva para esta Formación en Nutrición Emocional.

Queremos ofrecerte una guía para que puedas recoger, en base a una sencilla serie de preguntas, **la información necesaria de tus pacientes de consulta**, para poder pasar del sintoma de la mala relación con la comida la causa profunda y ayudarles de una manera más integral como un profesional completo.

Para esto, te iremos entregando una **serie de cuestionarios que te permitirán obtener la información necesaria** para ir trabajando en los 4 pilares del bienestar de toda persona y así poder ayudar a tu paciente de manera integral y eficaz.

Ahora bien, es fundamental que crees una **conexión con tu paciente**, aunque sabemos que a veces no es fácil por el poco tiempo de consulta, pero existen técnicas muy sencillas que nos toman segundos y pueden marcar una gran diferencia, aquí te compartimos algunas de ellas.





## **5 PASOS PARA GENERAR CONEXIÓN**

1. Recuerda que **tu paciente** más allá de un diagnóstico a tratar, **es una persona que tiene toda una historia de vida**, al igual que tú. Es importante mostrar un **interés genuino** por ello.
2. Si tu fueras el paciente, **¿cómo te gustaría que te trataran?** A todos nos gusta ser vistos, reconocidos y escuchados.
3. Apenas veas a tu paciente, **míralo a los ojos y salúdalo** por su nombre.
4. **Pregúntale qué tal está**, si sabes que tiene familia, qué tal su familia, su trabajo, sus amigos o incluso, si no lo conoces puedes buscar otro punto de conexión, por ejemplo cómo estuvo su fin de semana o cómo le pilló la lluvia del día anterior o bien el calor que está haciendo. **Buscamos una pregunta de conexión**, para mostrarle que podemos verlo más allá que como un diagnóstico.
5. Coméntale que te has estado preparando para poder **ayudarle de una manera mucho más efectiva** y es por eso que, además de hablar de nutrición de la manera que todos conocemos, esta vez harán algo diferente que les permitirá ir descubriendo el origen de su relación con la comida y así pueda darse cuenta qué es lo que le ha estado impidiendo tener hábitos más saludables.





Si comienzas a practicar estos 5 puntos, con el paso de los días no te tomarán más de 3 minutos y te darás cuenta cómo **te diferenciarán como profesional.**

Una vez establecida esta conexión con tu paciente, te compartimos una lista de preguntas que puedes hacer a tu paciente para comenzar a profundizar en su relación con la comida.

Te darás cuenta que, muchas veces, con el simple hecho de que el paciente **responda ya irá tomando consciencia y tomando acción.**

A continuación te presentamos el primer cuestionario con el cual podrás trabajar el pilar emocional e identificar si tu paciente tiene una mala relación con la comida, que es una de las causas principales de por qué no bajan o mantienen un peso saludable.

La idea es que sean respuestas sinceras, si o no, según lo que tu paciente experimente la mayor parte del tiempo, es decir, si responde "sí", no significa que sea todo el tiempo, pero si mayoritariamente en relación al "no".

El número de "sí" que responda el paciente es directamente proporcional a cómo está su relación con la comida, es decir, a más "sí" más necesitará trabajar en ella para sanarla.

¡Comenzamos!





## CUESTIONARIO PILAR EMOCIONAL

#01 

SI

NO

¿Comes cuando te sientes emocionalmente angustiado/a o estresado/a en lugar de tener hambre física?

#02 

¿Sientes culpa o remordimiento después de comer ciertos alimentos o cantidades de comida?

#03 

¿Te sientes constantemente atraído/a hacia alimentos altos en calorías, azúcares o grasas sin poder resistirte a ellos?

#04 

¿Has experimentado episodios de atracones de comida, donde consumes grandes cantidades de alimentos en un periodo de tiempo corto?

#05 

¿Te encuentras a menudo haciendo dietas restrictivas extremas que resultan en pérdida de peso seguida de aumento de peso posterior?

#06 

¿Sientes que tu relación con la comida es una fuente constante de estrés y preocupación en tu vida?





## CUESTIONARIO PILAR EMOCIONAL



	SI	NO
<b>#07</b> 		
¿Has intentado múltiples dietas o planes de pérdida de peso sin éxito a largo plazo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>#08</b> 		
¿Sientes que la comida se ha convertido en una forma de lidiar con tus emociones en lugar de una fuente de nutrición?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>#09</b> 		
¿Tienes la tendencia de comer en secreto o sentirte avergonzado/a por lo que comes cuando estás solo/a?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>#10</b> 		
¿Te encuentras evitando situaciones sociales o eventos por temor a enfrentar ciertos alimentos o situaciones de comida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>#11</b> 		
¿Has notado que tu peso fluctúa significativamente debido a tus patrones alimenticios?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>#12</b> 		
¿Crees que tu relación con la comida está afectando negativamente tu salud física y bienestar general?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





## CUESTIONARIO PILAR EMOCIONAL



SI NO

#13



¿Te encuentras a menudo obsesionado/a con contar calorías o pesarte constantemente?

#14



¿Has dejado de disfrutar de las comidas y experimentar el placer de comer debido a la preocupación por tu peso o forma corporal?

#15



¿Sientes que necesitas ayuda profesional para mejorar tu relación con la comida y alcanzar tus objetivos de pérdida de peso de manera saludable y sostenible?

Esperamos que la primera clase y esta primera entrega del checklist te resulten de utilidad en consulta y te esperamos mañana a la misma hora para continuar con la segunda clase en directo de **MÁS ALLÁ DE LAS DIETAS: Transforma vidas con nutrición emocional**

¡Hasta mañana!





# Escuela de Nutrición Emocional

