



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

(54-11) 5276-1040 Int. 212/213/214

egama@ama-med.org.ar

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

www.ama-med.org.ar





ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

Programa de Curso



FUNDAMENTOS DE COACHING EN SALUD Y MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Online 2025

Directores

Dr. Claudio De Paulis

Cuerpo docente

Coordinación: Magallan Melina

Dr. Claudio De Paulis

Lorena Kartofel

Dra. Cecilia Lopez

Calendario

Fecha de inicio: 20/03/2025

Fecha de fin: 12/06/2025

El curso se dicta en modalidad online. Espacios sincrónicos de encuentro:

Jueves de 18.30 a 21.30 hs

Carga horaria: 40 hs

Destinatarios

Dirigido a médicos, estudiantes y técnicos en salud, kinesiólogos, personal de enfermería, fisioterapeutas, nutricionistas, cosmiatras, personal trainers, psicoterapeutas, terapeutas posturales



entre otros. Y toda persona no relacionada con el ámbito de la salud, pero interesada en conocer y difundir tendencias científicas saludables y bienestar.

Presentación e interés del curso

El curso está diseñado para desarrollar Coaches en Salud (o Health Coaches) con competencias en la facilitación de estilos y hábitos saludables.

"Un Health Coach es un agente de cambio que acompaña a las personas en la adopción de hábitos saludables. Su rol es entrenar, motivar y educar para mejorar la calidad de vida, promoviendo el bienestar físico, emocional y social. Trabaja en equipo con profesionales de la salud, conectando con redes y entornos saludables, y potencia el compromiso personal hacia una vida más plena y equilibrada."

Objetivos

Al finalizar la cursada se tendrá una mirada global y profunda acerca de los conocimientos, habilidades y disciplinas del Coaching en la Salud junto con las bases más importantes en la Medicina del Estilo de Vida. Se interactúa con casos prácticos, temáticas reales y discusiones interactivas, las que permiten perfeccionar el proceso de coaching entre consultantes o pacientes. A su vez por medio de técnicas de emprendedorismo se muestran las posibilidades de insertar dichas prácticas al quehacer personal y profesional.

Acerca del curso

Este curso capacita para incentivar y promover cambios positivos en el estilo de vida, utilizando técnicas de coaching estratégico, medicina del estilo de vida, neuropsicología y diversas disciplinas de Wellness coaching. Es un complemento indispensable para profesionales del sector salud, ámbitos deportivos y áreas de bienestar y salud mental, así como para quienes deseen iniciarse en estos conocimientos de forma científica y aplicada.



PLAN DE ESTUDIOS

Contenidos

20 de marzo - MÓDULO I: INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE SALUD Y EL ROL DEL COACH EN SALUD. LAS DISTINTAS MEDICINAS.

¿Dónde estamos en materia de salud? Un análisis del contexto actual y los desafíos del bienestar integral.

¿Para qué sirve un Health Coach? Rol, objetivos y beneficios del coaching en salud.

El Health Coach y su aporte al sistema de salud. Cómo colabora con profesionales de la salud, consultantes y comunidades.

Definiciones clave y dinámicas de trabajo. Pilares fundamentales, enfoques prácticos y modelos de intervención en Health Coaching.

La importancia de una visión integrativa de la salud: comprender la salud desde una perspectiva holística e interdisciplinaria.

El modelo multidimensional en el coaching de salud: abordaje de la persona desde sus diferentes dimensiones: física, emocional, mental y social.

Tendencias actuales en medicinas y disciplinas complementarias: un recorrido por los enfoques emergentes en el arte de curar, sus aportes y limitaciones.

27 de marzo - MÓDULO II: NEUROCIENCIAS Y PSICOLOGÍA EXPERIMENTAL.

HERRAMIENTAS DE COACHING APLICADO

El objetivo es introducirnos a las diversas herramientas de coaching, sus bases teóricas y conocimientos en neurociencias junto con un abordaje de las líneas de pensamiento relacionadas al coaching en la salud.

Herramientas de Health Coaching: marcos teóricos utilizados en cambios de comportamientos.

Diferentes modelos de consultas

¿Qué debe conocer un coach en salud? sus competencias profesionales, competencias dinámicas y hábitos de escucha activa.

Neurociencias: la evolución del cerebro y el lenguaje. ¿Mente o cerebro?

Condicionantes del desarrollo cerebral. Filosofía y Neurociencias.

3 de abril - MÓDULO III: NUTRICIÓN APLICADA

El objetivo es poseer un conocimiento básico de las tendencias principales en nutrición y las posibilidades de cambios en el estilo de vida con marcos conductuales en Health Coaching.

Herramientas de Coaching: importancia del Rapport en las consultas de salud.

T.P.Grúpas: cómo serán las dinámicas de trabajo.



Programa de Curso

Role Playing I; un ejemplo a desarrollar.
Alimentación y Cultura.
Valoraciones nutricionales y conductuales.
Tendencias culturales; modas nutricionales.
Pautas de alimentación saludables.
Creencias y controversias en nutrición.

10 de abril - MODULO IV: CONOCIMIENTO DE PATOLOGÍAS CRÓNICAS RELEVANTES: SOBREPESO, OBESIDAD

Se aborda el Sobrepeso u Obesidad como parte de las llamadas “enfermedades asociadas al estilo de vida”.

Sobrepeso, Obesidad: el rol del coach en salud.
Dietas de moda. Medidas generales en el descenso de peso.
TP II: casos de estudio a reflexionar.
Ayudas farmacoterapéuticas. Mitos, verdades.
Enfoques desde el coaching estratégico. Rol de creencias y expectativas en el control del peso.
Lorena Kartofel (Health Coach IIN.-USA): mi experiencia como Health Coach. ¿Qué es la alimentación primaria?

17 de abril - MÓDULO V: ABORDAJES CONDUCTUALES EN NUTRICIÓN. CASOS CLÍNICOS. LAS RUTAS DEL HÁBITO I

Con conocer no basta, debemos hacer.
Tips y Herramientas de Coaching en cambios de Hábitos nutricionales.
Estrategias y abordajes cognitivo-conductuales.
TP. III; Guías estratégicas en la consulta coach-cliente.
Role Playing, desarrollo de un caso problema.

LAS RUTAS DEL HÁBITO I

Se explican los aspectos neuropsicológicos de los hábitos y sus posibilidades dinámicas de reprogramación.
La estrategia de los Mini-hábitos.

24 de abril - MÓDULO VI: FITNESS COACH Y ACTIVIDAD FÍSICA:

El Objetivo es cómo ayudar a salir del sedentarismo y a generar hábitos de actividad física constantes.
Herramientas de Coaching: el cambio conductual y sus resistencias.
Conocimientos básicos en fisiología de la actividad física.
Medidas generales de prevención.
Nociones sobre tests previos, análisis posturales y de resistencia.
El Rol del Coach en Salud en el movimiento activo.
Registros de valoración.



Programa de Curso

TP. Role playing IV: “quisiera moverme un poco más”

8 de mayo - MÓDULO VII: SISTEMAS BIOLÓGICOS, NUESTRAS DEFENSAS, LA INMUNIDAD.

Modelos de cuestionarios en Health Coaching. Preguntas abiertas.

Guías de Health Coaching para casos de estudios.

NUESTRO SISTEMA INMUNE: para qué conocerlo; su modo de acción.

Alergias, un problema epidémico.

Normas de prevención e higiene.

Nociones sobre Virus. Virus respiratorios.

Vacunas; mecanismos de acción.

Controversias actuales. Casos Clínicos.

15 de mayo - MÓDULO VIII: HEALTH COACH EN ESTÉTICA:

La entrevista motivacional en Health Coaching. El lenguaje del cambio.

TP. Role Playing V. Caso de estudio; modelo de desarrollo y evolución en una consulta coach-cliente.

Health Coaching en Estética. Pro y contras en la era de la imagen.

Productos más relevantes en Área Facial: toxina botulínica, rellenos estéticos, Plasma con factores de crecimiento (PRP), Otros.

Tendencias en Adiposidad Localizada.

Tratamientos actuales. Aparatología electroestética acompañante.

Más allá del mercado publicitario: riesgos, mitos y verdades.

Causales positivos o negativos en la elección de tratamientos estéticos.

Personalidades “problema”.

22 de mayo - MÓDULO IX, EPIGENÉTICA Y ENVEJECIMIENTO.

LAS RUTAS DEL HÁBITO II

Estrategias en health coaching: empoderamiento de consultantes-pacientes.

LA EPIGENÉTICA: el coach en Salud tendrá nociones de la interacción entre el estilo de vida, la expresión genética y sus alcances.

Se describirán conceptos prácticos sobre Genética, perfiles genómicos y la Epigenética en el Stress, la Nutrición y el envejecimiento; pautas de prevención.

Dra. Cecilia Lopez: neurobiología de las emociones y su impacto en la salud cardiovascular

En las RUTAS DEL HÁBITO II se estudian diferentes posibilidades en la creación de nuevos hábitos y rutinas positivas. Hábitos educacionales, sociales. Hábitos ejecutivos y cognitivo-afectivos.

29 de mayo - MÓDULO X: GESTIÓN DE LA SALUD, ELECCIÓN Y GESTIÓN DE SERVICIOS DE COACHING. HONORARIOS. EMPRENDEDORISMO. MANEJO ADECUADO (e inadecuado) DE LA



Programa de Curso

INFORMACIÓN.

El conocimiento de servicios de salud idóneos y saber gestionar nuestros servicios profesionaliza nuestras prácticas.

Cuestionarios de seguimiento y cambios en Health coaching. Guías estratégicas en la relación consultante-coach.

Servicios de salud fiables. Su correcta elección. Certificaciones. Mejoras en la asistencia sanitaria.

Protocolos en Health Coaching. Chequeos y evaluaciones en una consulta de Salud. Honorarios profesionales. Gestión emocional en el ámbito de la salud.

Bases de emprendedorismo: posibilidades y oportunidades en la creación y ejecución de servicios de Health Coaching.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN: la era de la Posverdad.

Cómo nos ayuda Internet; cómo no nos ayuda. La disonancia cognitiva. Redes sociales: efectos en la información. Divulgación científica, e informe científico. Encontrando información de calidad.

5 de junio - MÓDULO XI: FUNDAMENTOS DE COACHING EN BIENESTAR (WELLNESS COACH)

El objetivo es adentrarnos en el concepto de bienestar y calidad de vida mental, emocional. La nueva agenda del Bienestar y las tendencias en Wellness.

Gestión emocional en el ámbito de la salud.

Conductas y personalidades humanas. Sesgos cognitivos. Psicopatologías exacerbadas por la cultura.

La Ansiedad, el Stress, las Fobias y los trastornos obsesivos compulsivos (TOC).

Herramientas en el coach del bienestar; sus métodos de abordaje. El “estilo” del Coach. El consultante.

Evaluaciones vivenciales; estrategias de Acción.

12 de junio - MÓDULO XII: EL COACH DE VIDA (HEALTH COACH FILOSÓFICO)

T. P Final: presentación, evaluación de casos trabajados en grupos.

El concepto de Coach de Vida.

Objetivos: diferenciar y conocer las problemáticas filosóficas existenciales y sociales más relevantes. Crisis psicológicas y Existenciales.

Modelo de reflexión-estudio sobre la felicidad humana.

Requisitos

Título terciario o secundario.



Condiciones de aprobación

Un Trabajo práctico grupal de Coaching a presentar entre compañeros de cursada, con una exposición oral y una síntesis del mismo en formato escrito. Presencia activa en los Role Playings y en los cuestionarios grupales.

Aranceles

Arancel para residentes en Argentina

1. 4 cuotas sin interés de \$75000 c/u.-*
2. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$210000- obteniendo un -30% de descuento antes del 07/03/25. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
3. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$225000- obteniendo un -25% de descuento para socios AMA antes del inicio del curso. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
4. Podrá pagar la totalidad del curso en un pago de \$255000.- obteniendo un -15% de descuento para Residentes en Argentina antes del inicio del curso. (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
5. Total del curso a partir del 20/03/2025: \$300000.- (Abonando con VISA Bco Macro en hasta 3 cuotas s/interés)
6. Residentes en el exterior
 - 1 Pago único de \$360000.-



**ESCUELA DE GRADUADOS
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

Programa de Curso



Canales de pago

- A través de la intranet del socio de forma online con Tarjeta de Crédito o Débito o generando un cuponera para pagofacil o rapipago
www.ama-med.org.ar/login
- Pagomiscuentas a través de homebanking
- Beneficio con Tarjeta de Crédito Visa del Bco Macro: 3 cuotas sin interés

Consultas

coachparalasalud@gmail.com

CERTIFICACIÓN

Escuela de Graduados de la Asociación Médica Argentina

“Inscripta con el N° 1 en el Registro Público de Centros de Investigación e Instituciones de Formación Profesional Superior del Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología de la Nación (Resol. 389)”

