



**ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA**

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

[egama@ama-med.org.ar](mailto:egama@ama-med.org.ar)

Av. Santa Fe 1171 - C1059ABF - Buenos Aires Argentina

[www.ama-med.org.ar](http://www.ama-med.org.ar)





ESCUELA DE GRADUADOS  
ASOCIACIÓN MÉDICA ARGENTINA

Programa de Curso



# COACHING EN SALUD Y MEDICINA DEL ESTILO DE VIDA

Online 2024

## Directores

Dr. Claudio De Paulis

## Cuerpo docente

Coordinación:

## Calendario

Fecha de inicio: 18/04/2024

Fecha de fin: 4/07/2024

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

Jueves de 18.30 a 21.15 hs

**Carga horaria:** 39 hs (incluyen TP fuera de clases)

## 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

La cursada capacita para poder difundir y promover cambios en el estilo de vida y de hábitos positivos a través de técnicas de coaching estratégico, la medicina del estilo de vida, neuropsicología y diversas disciplinas de wellness coaching.

### 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 relevantes 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

Un Health Coach o Coach en la Salud facilita cambios en el estilo de vida. Orienta, entrena y guía educando en el manejo de hábitos positivos que nos conducen a una mejor salud y calidad de vida. Es a su vez un facilitador en el mundo emocional y social conectado con grupos de interés, tendencias y lugares de consumo sanos, trabajando en equipo con profesionales de la salud y en contacto permanente con la persona asistida.

## PLAN DE ESTUDIOS

### **MÓDULO I: INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE SALUD, LAS DISTINTAS MEDICINAS. COACH DE SALUD, SUS POSIBILIDADES Y LÍMITES PEDAGÓGICOS.**

¿Dónde estamos en Salud? Para qué un Coach en salud (Health Coach) y en qué me puede ayudar.

Cómo colabora con el sistema de salud. Definiciones, dinámicas de trabajo, pilares y abordajes en Health Coaching. La necesidad de una visión Integrativa de la salud. El modelo Multidimensional en el coach de salud.

Se describen distintas tendencias en las diferentes medicinas y disciplinas complementarias en el arte



de curar.

Porqué conocerlas. Ayudas y limitaciones.

## **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.

## **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.

Alimentación y Cultura.

Valoraciones nutricionales y conductuales.

Tendencias culturales; modas nutricionales.

Pautas de alimentación saludables.

Creencias y controversias en nutrición.

T.P. Grupales: dinámicas de trabajo. Role Playing

## **MODULO IV: CONOCIMIENTO DE PATOLOGÍAS CRÓNICAS RELEVANTES:**

### **SOBREPESO, OBESIDAD**

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

Sobrepeso, Obesidad: el rol del coach en salud.

Dietas de moda.

Medidas generales en el descenso de peso.

Ayudas farmacoterapéuticas. Mitos, verdades.

Enfoques desde el coaching estratégico. Rol de creencias y expectativas en el control del peso.

TP. Role Playing.

Bases del emprendedorismo y coaching en salud: creación y ejecución de servicios de Health Coaching.



## **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 conductuales con bases científicas.

T.P. Casos prácticos: en el trabajo de interacción grupal estudiamos algunos casos clínicos y sus aplicaciones en modificaciones para el alcance de metas Y objetivos.

### **LAS RUTAS DEL HÁBITO I**

Se explican los aspectos neurocognitivos de los hábitos y sus posibilidades dinámicas de reprogramación.

La estrategia de los Mini-hábitos.

## **MÓDULO VI: FITNESS COACH Y ACTIVIDAD FÍSICA:**

El Objetivo es cómo ayudar a salir del sedentarismo y a generar hábitos de actividad física constantes.

Conocimientos básicos en fisiología de la actividad física.

Medidas generales de prevención.

Nociones sobre tests previos, análisis posturales y de resistencia.

Salud postural.

El Rol del Coach en Salud en el movimiento activo.

Registros de valoración.

TP. Casos problema: “quisiera moverme un poco más”

Herramientas de Coaching: el cambio conductual y sus resistencias.

## **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.

## **MÓDULO VIII: HEALTH COACH EN ESTÉTICA:**

La entrevista motivacional en Health Coaching.

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.



## Programa de Curso

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”.

TP. Caso de estudio. Modelo de desarrollo y evolución en una consulta coach-cliente.

### **MÓDULO IX, EPIGENÉTICA Y ENVEJECIMIENTO. LAS RUTAS DEL HABITO II**

**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.

Empoderamiento de consultantes-pacientes.

TP. Caso problema; estrategias en health coaching

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

**MODULO X: GESTIÓN DE LA SALUD, ELIGIENDO BUENOS SERVICIOS DE SALUD. COACHING Y MEDICINAS COMPLEMENTARIAS. MANEJO ADECUADO (e inadecuado) DE LA INFORMACIÓN. GESTIÓN DE LA SALUD:** el conocimiento de servicios de salud idóneos, ayuda a tomar buenas elecciones.

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

Servicios de salud fiables. Su correcta elección. Referencias. Certificaciones. Mejoras en la asistencia sanitaria. Protocolos en Health Coaching. Chequeos y evaluaciones en una consulta de Salud.

Honorarios profesionales. TP caso clínico.

**MANEJO DE LA INFORMACIÓN CIENTÍFICA:** La era de la Posverdad. Cómo nos ayuda Internet; cómo no nos ayuda. La disonancia cognitiva y el “efecto Multitarea”.

Folletos publicitarios, flyers, redes sociales.

Diferencias entre divulgación científica, e informe científico. Cómo buscar información de calidad.

### **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.



## **MÓDULO XII: EL COACH DE VIDA (HEALTH COACH FILOSÓFICO)**

Presentación, evaluación de T.P. grupales.

El concepto de Coach de Vida.

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

Diferenciar entre crisis psicológicas y Existenciales.

Un modelo de reflexión filosófica: criterios sobre la felicidad humana.

### **Requisitos**

Título secundario o terciario mínimo

### **Condiciones de aprobación**

Respuestas múltiple choice grupal y un TP grupal.

### **Aranceles**

- Residentes en Argentina: inversión total del curso: \$ 119.000
- 4 cuotas fijas mensuales de \$29.750 pesos c/u. (sin modalidades de pago ni descuentos).
- Residentes en el exterior, un pago, inversión: \$156.000

Descuentos y modalidades:

- Verificar en la web
- Para residentes de Argentina: 15 % descuento en un pago y 20% socios AMA de mas de 1 año de antigüedad
- En cuotas fijas según los meses de duración del curso





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  
[www.ama-med.org.ar/login](http://www.ama-med.org.ar/login)
- Pagomiscuentas a través de homebanking
- Cuponera rapipago

### Consultas

[claudiodepaulis@gmail.com](mailto:claudiodepaulis@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)”

