

FASE 1

Fundamentos: Identidad, Visión y Confianza

Propósito: Tener claridad sobre las etapas que atraviesan las personas a las que quieres ayudar, para que con base en eso tu contenido sea estratégico y alineado con los resultados que quieres alcanzar.

DÍA 6 - Las fases de tu cliente soñado

Clarificar las necesidades, miedos y recorrido de tu cliente soñado, así cómo identificar la forma en que puedes contribuir e impactar más en su vida, según la etapa en la que se encuentre.

Tiempo estimado: 65-80 min

Paso a paso

1. Ver la clase (40 min)

La clase del tema de hoy ya se encuentra disponible en la plataforma del Bootcamp → Dentro de la sección de “*Contenido*” → y en el apartado “*Ejercicio día 6 + video - Las fases de tu cliente soñado*”

Para ver la clase te recomendamos lo siguiente:

- Si te es posible, visualiza la clase desde tu computadora.
- Hazlo en un espacio libre de distracciones.
- Silencia tu celular y tenlo con la pantalla hacia abajo para no distraerte con las notificaciones o cada vez que se enciende la pantalla.
- Ten papel y lápiz a la mano para tomar notas.

2. Luego de ver la clase, descarga la [plantilla](#) o sacale una copia para que puedas editarla en línea y rellena las columnas pensando en tu cliente ideal (25-40 min)

Recuerda que si trabajas solo con una fase (por ejemplo: si soy una neuropsicóloga que realiza “*evaluaciones de detección en personas neurodivergentes*” y solo me quedo en esa fase porque no realizo intervención ni seguimiento, sino que canalizo a otro especialista luego de la detección) solo tienes que desarrollar esa fase.

Ejemplo:

En la siguiente página te compartimos un ejemplo de la fase inicial en la que llega una consultante que es dietante crónica, tiene una mala relación con la comida y vive con atracones (descontrol al comer).

¿Qué retos, problemas o dificultades enfrenta?	Ciclos de restricciones y atracones
	Ciclos de subir y bajar de peso
	Hambre emocional y antojos excesivos
	Su vida gira en torno a la comida y el peso
	Insatisfacción corporal
¿Qué siente?	Frustración por tantos intentos fallidos
	Culpa por no mantener los "hábitos saludables"
	Estrés por tantas restricciones
	Inseguridad en su propio cuerpo
	Desesperanza porque nada funciona
¿Cuáles son sus deseos, metas y objetivos?	Bajar de peso
	Dejar de tener atracones
	Recuperar su paz mental
	Saber que comer
	Dejar de sentir inseguridad
¿Qué cosas importantes no sabe o desconoce?	Las dietas no funcionan
	La salud no depende del peso
	Su vida fit es un TCA
	Los estereotipos son violencia estética
	El origen de su insatisfacción corporal
Objeciones, miedos y obstáculos que le impiden tomar acción	Deseo de delgadez
	Miedo a subir de peso
	Miedo a perder el control al dejar las dietas
	Desconfianza en el nuevo enfoque
	Dudas sobre las consultas en línea
¿Qué puedes ayudarle a lograr?	Entender su historia y proceso
	Superar los atracones y antojos
	Ir al origen del hambre emocional
	Empezar a desescalar las dietas
	Comer con más libertad
¿Qué cosas importantes necesita saber y aprender para lograrlo?	Que causa, dispara y mantiene los atracones
	El origen del IMC y el estigma de peso
	Teoría del set point y salud en todas las tallas
	Neurofisiología y biopsicología de la restricción
	Alimentación intuitiva
¿Qué productos o servicios le puedes ofrecer?	Sesiones 1 a 1
	Programa personalizado
	Programa grupal

3. Entregable (5–7 min)

- ✓ Luego de rellenar la tabla tienes 2 opciones:
 - 1) descarga tu tabla completada del recorrido de tu cliente ideal (en formato pdf o excel)
 - 2) comparte el link de la tabla completada (para ello asegurate activar la opción de que cualquier persona con el vínculo puede ser “Lector”)

Y envíala en el grupo cerrado, en la sección de “Mentoring y retroalimentación”.

- ✓ Comparte y comunica también en las redes sociales que utilices. Si todavía no tienes redes activas, usa tus estados de whatsapp o FB. Recuerda que compartir tu proceso es una manera auténtica y poderosa de conectar con tu audiencia, construir confianza y admiración.