



TALLER

CAMBIO TERAPÉUTICO DE ESTILOS DE VIDA

Sesión 4

Tener como aliados
nuestros
pensamientos y
emociones



ACTIVIDAD 1

Revisión de tareas
Ejercicios de estiramientos

ACTIVIDAD 2

¿Nos influyen las emociones?

ACTIVIDAD 3

Guía de afrontamiento:
Convirtiendo en aliados
nuestros pensamientos y
emociones

ACTIVIDAD 4

Tarea para la próxima sesión



ACTIVIDAD 1

REVISIÓN DE TAREAS

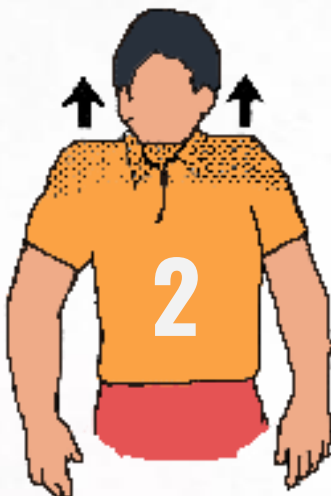


- Registros de alimentación y actividad física.
- Compromisos.
- Ficha Comidas favoritas.

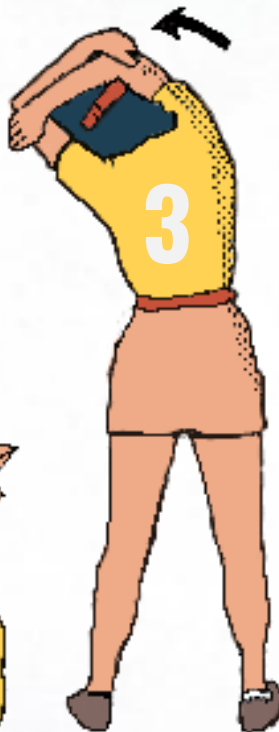
10 sg cada brazo



5 sg dos veces



8 a 10 sg cada lado



15 sg



10 sg cada lado



15 sg cada pierna



10 sg cada pierna



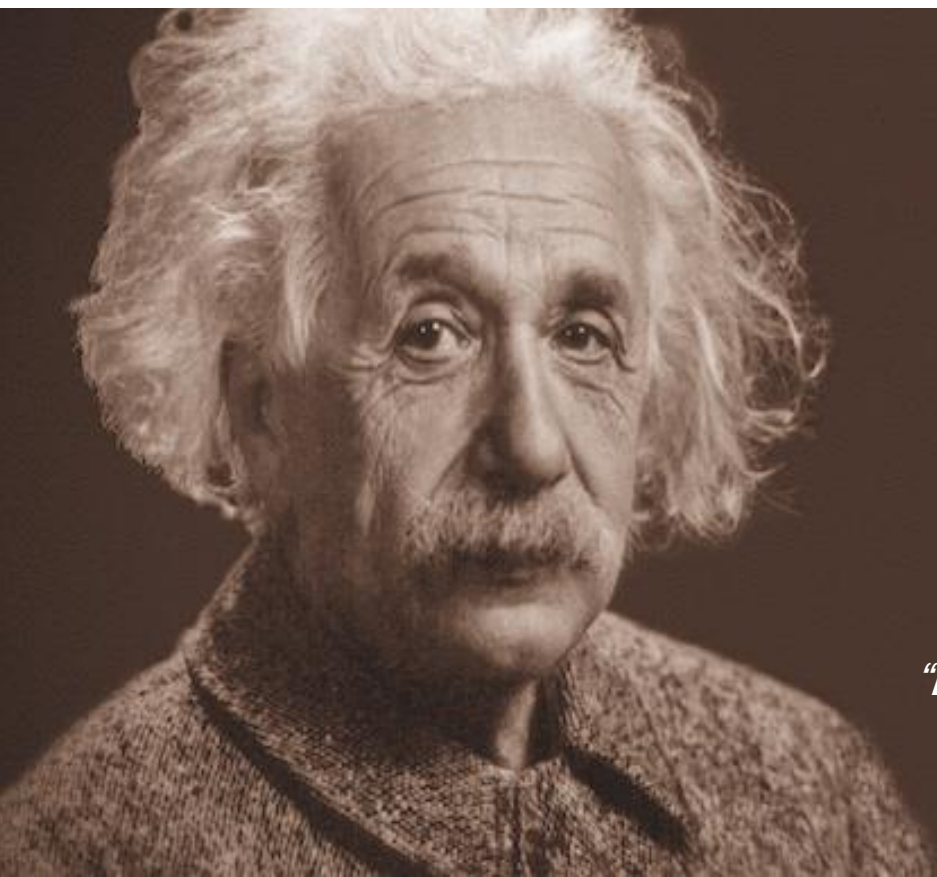
15 a 20 sg



10 sg cada pierna

ACTIVIDAD 2

¿NOS INFLUYEN LAS EMOCIONES?



Cuando aprendemos a elegir constantemente **PENSAMIENTOS POSITIVOS**, los viejos y negativos se disuelven y desaparecen.

“Es absurdo QUERER CAMBIAR COSAS HACIENDO SIEMPRE LO MISMO”

*“El mundo que hemos creado es un producto de nuestro pensamiento.
No puede cambiar sin cambiar nuestra forma de pensar”*

Albert Einstein

La búsqueda del placer
nos conduce a una
**RED ADICTIVA
PELIGROSA.**

La ausencia de control, límites y de
saciedad reiteradamente, desencadena
consecuencias negativas o imprevistas.





¿POR QUÉ COMEMOS?

ADELGAZAR

es mucho más que controlar las calorías
que se ingieren.

Implica desarrollar un estilo de vida
saludable.

01

ESTADO EMOCIONAL

Para modificar nuestro
estado emocional:
estrés, ansiedad,
aburrimiento.

02

HÁBITOS Y COSTUMBRES

Asociamos la comida a
diferentes actividades:
ver la tv, en el cine...



¿HAMBRE O GANAS DE COMER?



HAMBRE

Es una sensación en el estómago que a veces va acompañada de mareo y suele aparecer tras varias horas (3-4h) sin comer.



APETITO

Es un deseo o impulso de comer algo sabroso ante determinados estímulos: la hora, el lugar...



DESEO

Es una sensación pasajera que será menos intensa si como con regularidad (4-5 tomas al día).

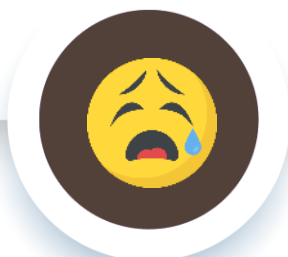


APRENDE A DISTINGUIR

HAMBRE



Aburrimiento



Estoy triste y quiero
consolarme o
gratificarme



Estoy cansado y harto
de todo y quiero una
compensación

Las emociones suben, duran unos segundos y bajan lentamente

No se come

**SÓLO
y
SIEMPRE**

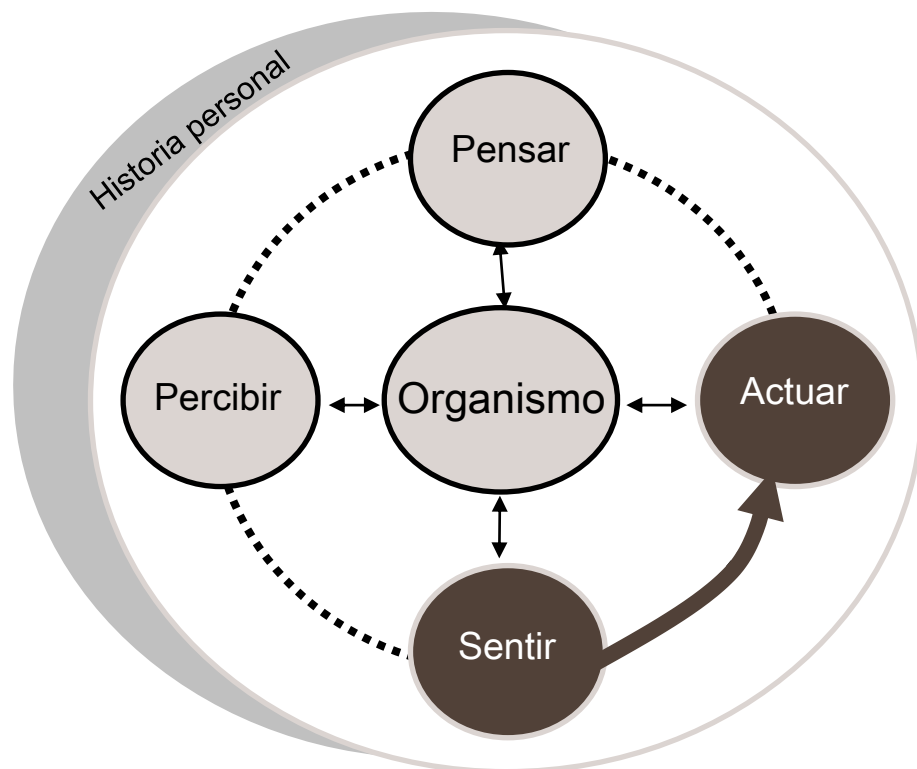
para saciar el apetito





Usar la de Puri y
Charo

¿HACEMOS LO QUE SENTIMOS?



Hay quienes dicen que
para hacer algo hay
que

**SENTIR GANAS DE
HACERLO
o
ESTAR MOTIVADO**

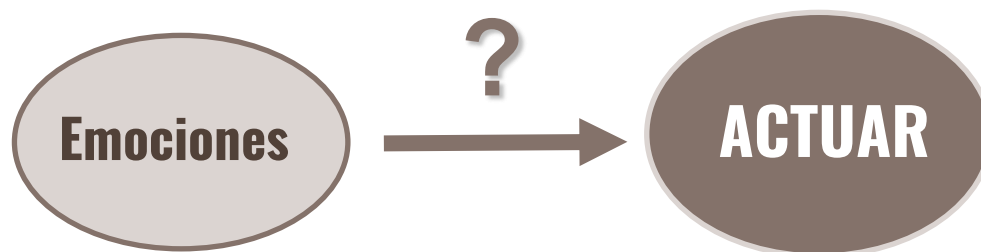
Hay quienes dicen:

**YO COMO PORQUE
ESTOY NERVIOSO
o
NO HAGO EJERCICIO
PORQUE NO ME
APETECE**



Usar la de Puri y
Charo

¿HACEMOS LO QUE SENTIMOS?



¿HACEMOS COSAS
SIN APETECERNOS?

¿DEJAMOS DE
HACER COSAS
APETECIÉNDONOS?

Las emociones influyen en lo que hacemos

Pero ¿acaso lo determinan?

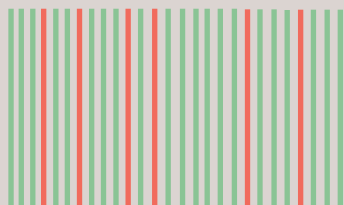
¿QUÉ SON LAS DECISIONES

EN ROJO Y VERDE?

EN VERDE

Te acercan a tu objetivo:

“Llevar una alimentación sana y mantenerse activo”.



EN ROJO

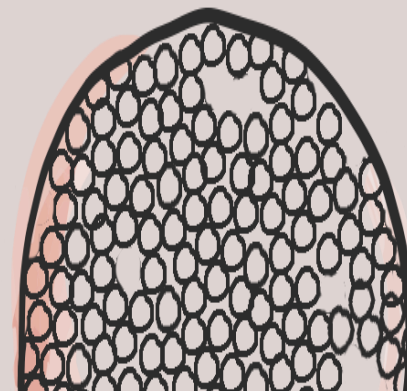
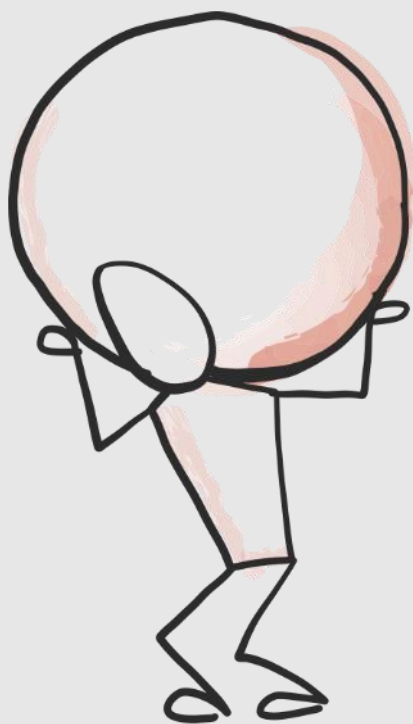
Te alejan de tu objetivo.



La meta: predominio del verde. ¡Tú decides!



NO ES LO MISMO





HAZ UN HUECO EN TU AGENDA

“PARA ESTAR CONTENTO, ACTIVO Y SENTIRSE FELIZ, HAY QUE ESTAR DE NOVIO CON LA VIDA”



NUESTRO VIAJE A ÍTACA

Ya estamos casi en la mitad del viaje y a diferencia del principio ya contamos con nuestros recursos y herramientas para hacer frente a las dificultades que nos encontramos por el camino.



ACTIVIDAD 3

GUÍA DE AFRONTAMIENTO

1. ¿Enemigos a aliados?

2. ¿Cuánto me importa?

3. No luchar contra nuestras
emociones: aceptarlas

4. Hablarnos de otra manera

5. Comprender y afrontar
el desánimo

Convirtiendo en aliados
a nuestros pensamientos
y emociones

6. Pasar a la acción y
hacer aquello que nos
importa



1. ¿ENEMIGOS O ALIADOS?

Metáfora del martillo

Un hombre quiere colgar un cuadro en la pared de su salón, pero se da cuenta de que no tiene martillo. Decide entonces pedirselo a su vecino, mientras va a buscarlo comienza a pensar que quizás el vecino no quiera dejárselo, que el otro día cuando se cruzó con él , estaba muy serio; que podría estar enfadado...

Comenzó entonces a calentarse la cabeza pensando: seguro que no me lo deja, será estúpido..., total por un martillo... yo, si alguien me pidiera algo así, en seguida se lo daría... desde luego, hay que ver, tipos como éste son lo que te amargan la vida...

Llega a la puerta del vecino, llama al timbre... y cuando el vecino le abre la puerta y antes de que éste pudiera preguntarle que quería, se oye a nuestro amigo vociferar:

“¿sabe lo que le digo?... ¡que se meta el martillo donde le quepa....!”

LOS DISCOS VIEJOS O RAYADOS

¡Madre mía! ¡Madre mía! ¡Madre mía!
¡Qué horror! ¡qué horror! ¡qué horror!
¡Nunca podré! ¡Nunca podré!
¡Qué difícil es! ¡qué difícil es!
¡De perdidos al río!
¡Necesito chocolate, el cuerpo me pide dulce!
¡Cómo voy a decirle que no! ¡sería una grosería! ¿y si se molesta?
¡Soy incapaz de controlarme!"
¡Debería haberlo hecho y no lo hice!
¡No debería haberlo hecho y lo hice!
Mañana empiezo

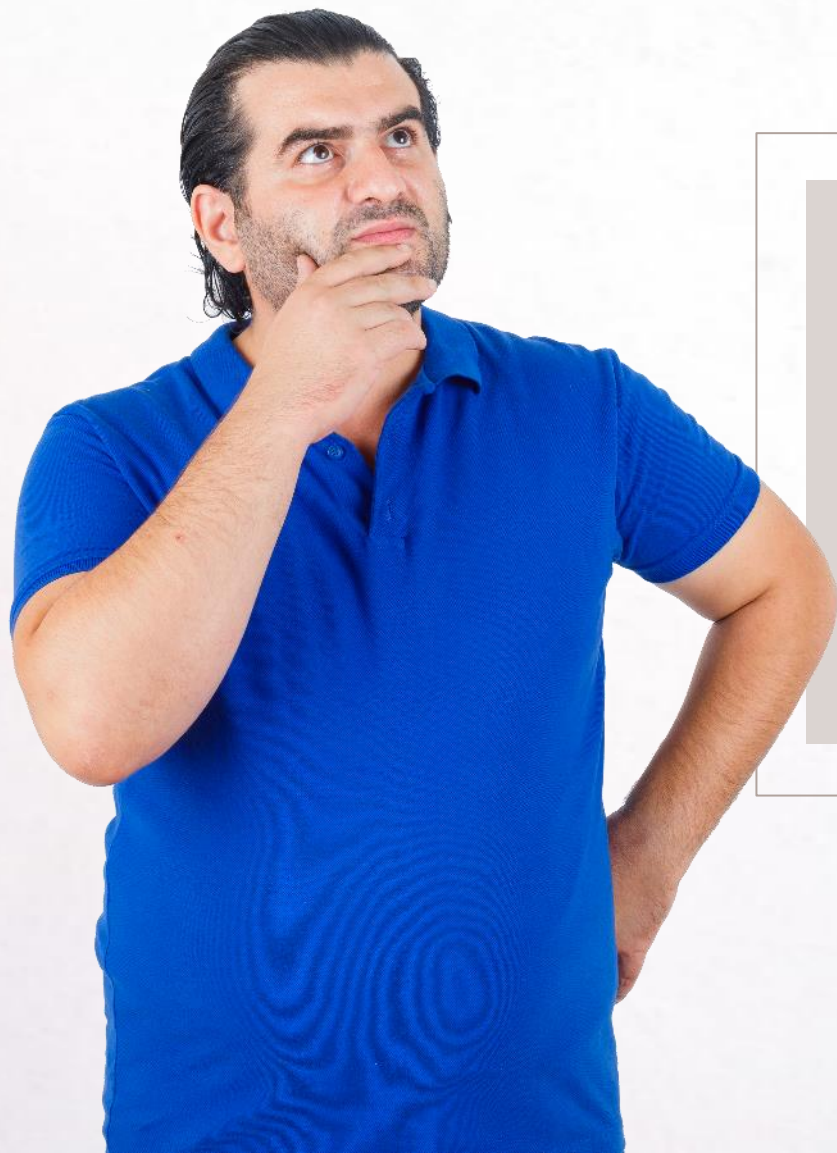
PUEDEN SER UN OBSTÁCULO

¿Te suenan?

¿Te sirven para algo?

¿Resultan molestos?





2. ¿CUÁNTO ME IMPORTA?

¿Hasta qué punto me
importan las razones por
las que **YO** he venido
AQUÍ?

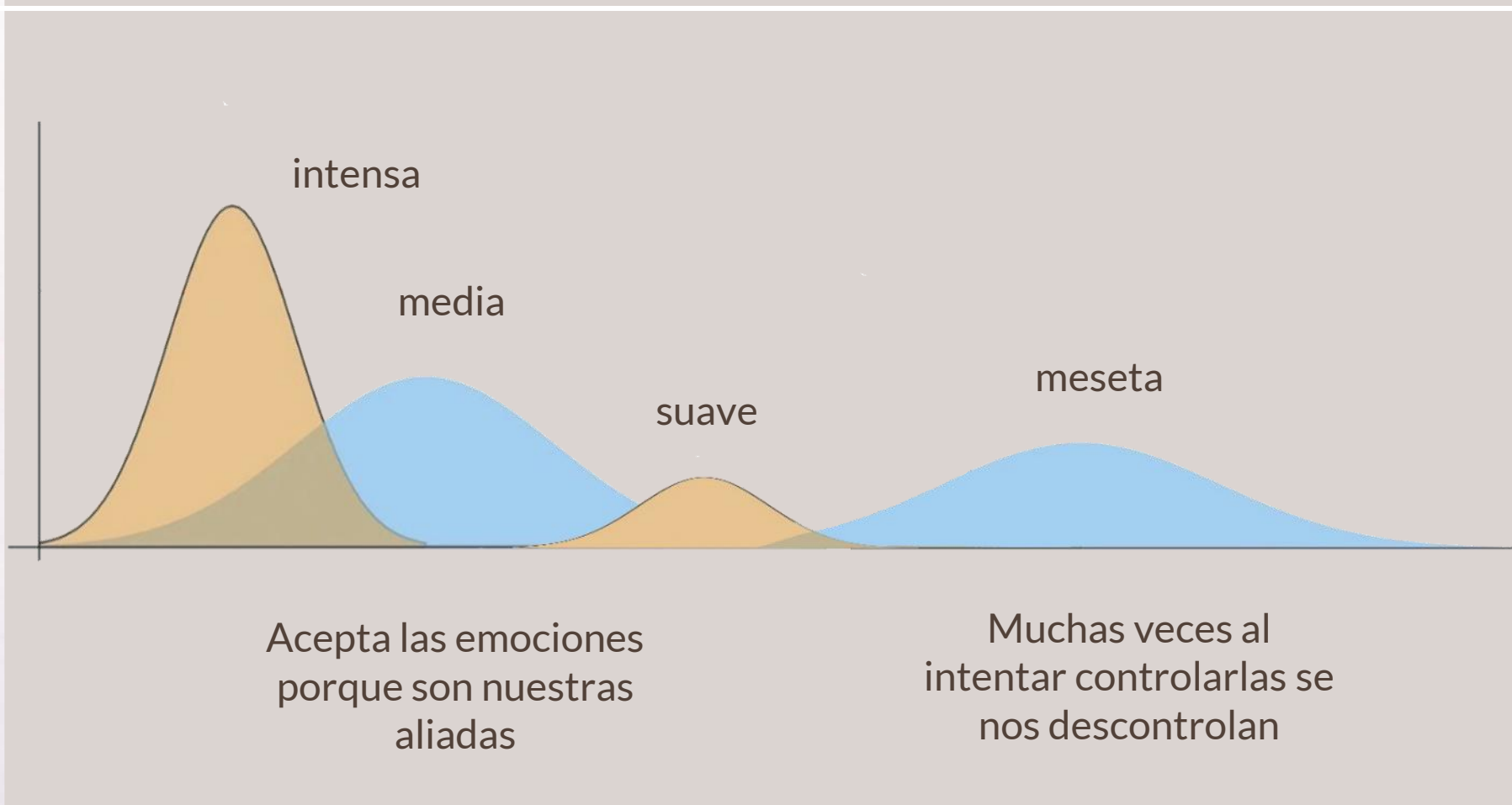
VALORES
Y OBJETIVOS



3. NO LUCHAR CONTRA MIS EMOCIONES

Metáfora de las olas

La curva de las emociones





Aceptar nuestras emociones como la playa acepta las olas

Cuando aparezca el AGOBIO o la ANSIEDAD

es una señal para decirse:

¡Ya me lo dijeron!

¡Es una reacción normal!

No voy a intentar ni siquiera eliminarlo

Tal como aparece, así desaparece

Voy aprovechar y respirar..

En caso extremo siempre podré llamar
al SAMUR



APTITUDES QUE AYUDAN

- Respirar lentamente focalizando la atención en la respiración.
- Practicar otra técnica de relajación.
- Actividad física: moverse.
- Cambiar de actividad.
- Diálogo interno: (pensamientos).
- Frases tranquilizadoras: “se me va a pasar...”
- Pensar en cosas que nos distraigan.
- Darte la enhorabuena en cuanto se pase...



4. HABLARNOS DE OTRA MANERA



¿Te atreves a cambiar las viejas canciones de tus discos rayados?

¿Te atreves a renovar tu discoteca escribiendo nuevas canciones y melodías?

Cambiar
NECESITO por ME APETECE

Hablarnos de otra manera implica renovar nuestra discoteca



EJERCICIO DE LA DISCOTECA

OBSTÁCULOS

¡Madre mía! ¡Madre mía!
¡Qué horror! ¡qué horror! ¡qué horror!
¡Nunca podré! ¡Nunca podré!
¡Qué difícil es! ¡qué difícil es!
¡De perdidos al río!
¡Necesito chocolate!
El cuerpo me pide dulce!
¡Cómo voy a decirle que no! ¡sería una
grosería! ¿y si se molesta?
¡Soy incapaz de controlarme!"
¡Debería haberlo hecho y no lo hice! ¡No
debería haberlo hecho y lo hice!
Ya lo haré, mañana empiezo,...

ALIADOS

¡No es para tanto!
¡Llamaré al SAMUR!
¡Qué tal si lo intento!
¡Decir de algo que es difícil no lo hace fácil!
¡No es obligatorio bañarse ni ahogarse.
Retoma tu rumbo!
¡Me APETECE chocolate!
¡El cuerpo no me lo pide, soy yo quien lo
decide!
¡No puedo evitar que alguien pueda
molestarse por decidir sobre mi salud! ¡Es
asunto de ellos! De mí depende decidir si ser
un basurero a gusto de los demás o mantener
limpio y sano mi cuerpo!
¡Menos plato y más zapato!
No PROCRASTINAR.
¿Por qué no hacerlo ahora?



5. COMPRENDER Y AFRONTAR EL DESÁNIMO

Metáfora del elefante

<https://www.youtube.com/watch?v=m25rTbC2pc4>
<https://www.youtube.com/watch?v=IMkoSr5D0g8>
https://www.youtube.com/watch?v=-eq_QPrzaQ0
https://www.youtube.com/watch?v=0YKce_gNPHw
<https://www.youtube.com/watch?v=RTIoGc4gvz4>
<https://www.youtube.com/watch?v=Y9qA0l2Vr1A>
<https://www.youtube.com/watch?v=E19Vt8vm0BI>
<https://www.youtube.com/watch?v=65HNE8oekNA>
<https://www.youtube.com/watch?v=FU-37ysElNk>
<https://www.youtube.com/watch?v=I0Uu6ScrKTI>
<https://www.youtube.com/watch?v=WEmzS6yIe0g>
<https://www.youtube.com/watch?v=pDrFRcufAT4>

https://www.youtube.com/watch?v=I2IVrm_wYrg



6. PASAR A LA ACCIÓN

Hacer lo que nos importa

Buscar nuevas actividades gratificantes

Buscar cómplices y aliados





ACTIVIDAD 4

TAREA y COMPROMISOS

- 1) Buscar una fuente de gratificación ajena a la comida y hacer un hueco en la agenda. Buscarse un amante.
- 2) Buscar personas cómplices o aliadas.
- 3) Cumplimentar el registro de alimentación y actividad física.
- 4) Identificar y anotar mis compromisos.



MUCHAS GRACIAS!