

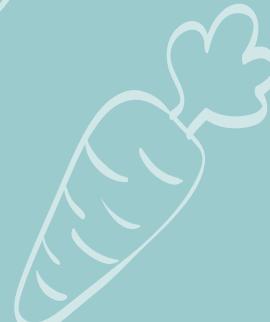
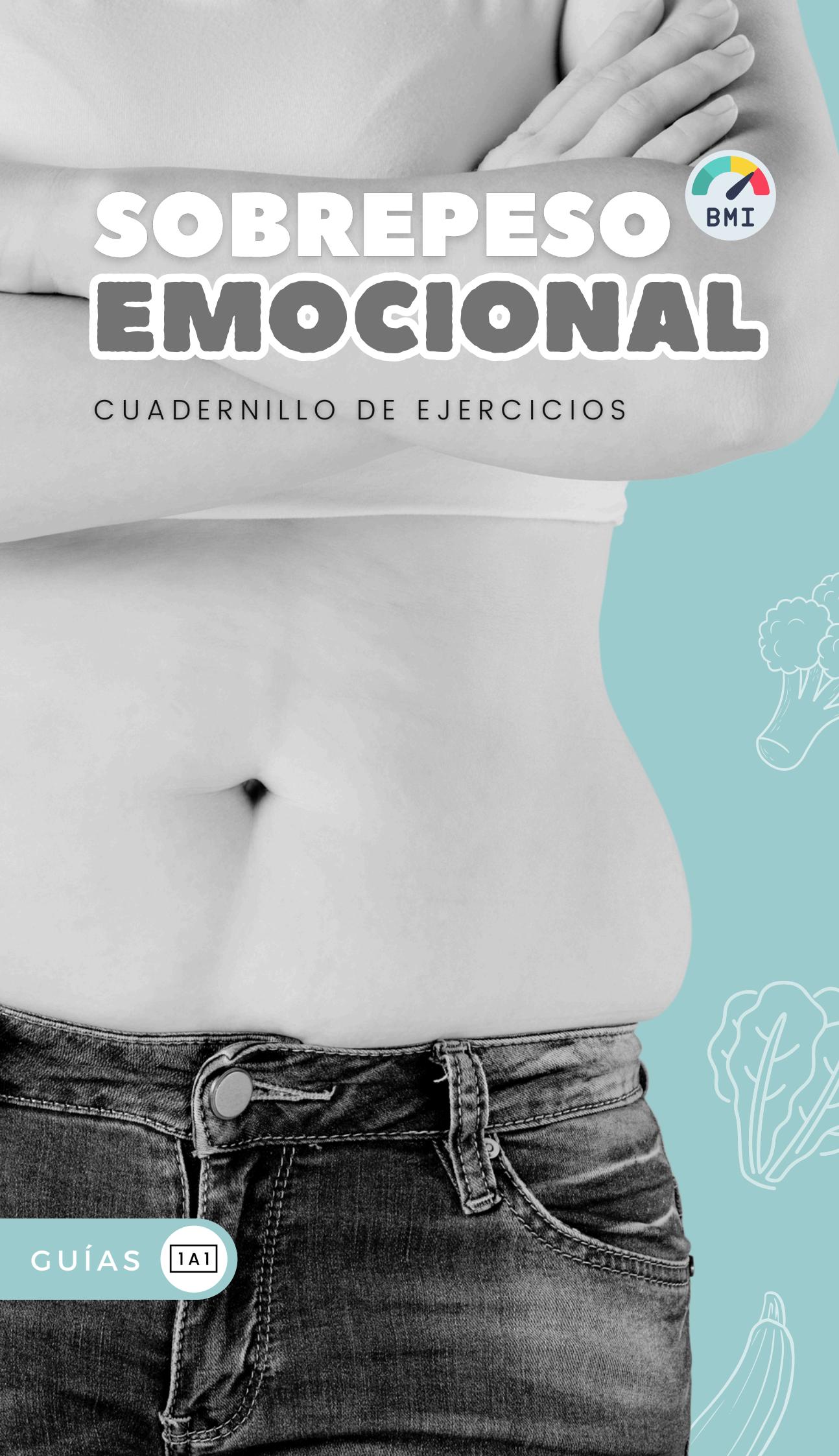
SOBREPESO EMOCIONAL



CUADERNILLO DE EJERCICIOS

GUÍAS

1A1



YO SOY MI PESO EMOCIONAL

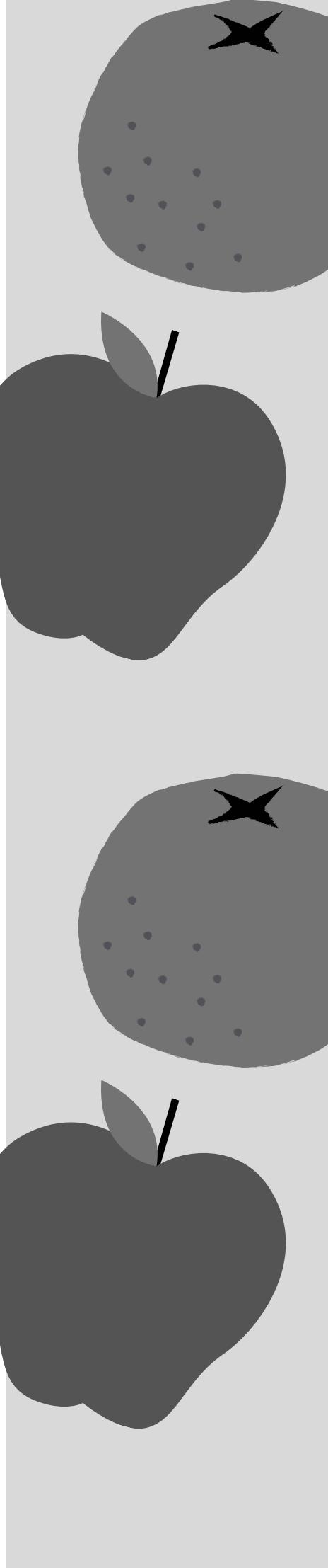
PROGRAMA TERAPÉUTICO
DE AUTOGESTIÓN

1A1

Psicología 1A1, 2022.

Todos los derechos reservados.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin la autorización del autor, así como la venta o distribución impresa o digital de este documento.



MÓDULO 1

AUTOEVALUACIÓN

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES:

- Test mi perfil emocional
- Autoconcepto
- ¿Por qué como cómo como?
- Revisión médica

OBJETIVO DEL MÓDULO 1:

El objetivo de este módulo es que eches una mirada dentro de ti y realices una autoevaluación integral para saber cómo te encuentras actualmente tanto física como psicológicamente. Este es el punto de partida en tu propio camino, identificarte y reconocer las situaciones que debes trabajar en ti para lograr tu peso ideal y transformar tu vida.

Ejercicio: Auto-concepto

El autoconcepto es un conjunto de ideas y, como su nombre lo dice, conceptos que componen la imagen de nuestro "yo".

Este concepto va de la mano con la autoestima, influyendo de manera positiva o negativa dependiendo de la opinión que tengamos sobre nosotros mismos.

El autoconcepto es la opinión que tienes sobre ti mismo y esta opinión es la más importante de todas porque a partir de ella se crea o moldea la persona que eres.

Un ejemplo: si lo que tú piensas de ti mismo es que eres feo, que no eres suficiente o bueno, en eso te conviertes, aunque en realidad tengas mucho potencial, fortalezas y características positivas.

Al haber determinado que eres feo o que no eres suficiente no te permites desarrollar tu verdadero potencial y vives en la constante lamentación, comparación, duda y por ende falta de confianza en ti.

Lo que debes hacer es empezar a pensar de forma distinta, dejar de hablar y pensar mal de ti y por el contrario crear un discurso interno resaltando tus aptitudes y un espíritu de fortaleza y flexibilidad para hacer frente a la vida con optimismo y confianza.

Ejercicio:

Escribe tu opinión honesta sobre ti: ¿Qué piensas de ti ahora mismo?

Escribe cómo es tu autoconcepto ideal, tu yo ideal.

Escribe tu "yo ideal" en presente y primera persona, ejemplo: *"Yo soy capaz y me siento seguro de que obtengo lo que quiero, me gusta mi reflejo en el espejo, me siento feliz con mi vida porque ..."*

Ejercicio: respóndete a ti mismo: ¿por qué como cómo como?

Trata de analizar tus motivaciones y descubre las ganancias secundarias que obtienes al comer de manera excesiva, de manera poco saludable, eligiendo lo “dañino” sobrecargado de grasas y carbohidratos, seguramente resolverás que comes en exceso por ansiedad y por compensar, escribe sobre tu forma de comer y el porqué a continuación.

Abundaremos esto en los siguientes módulos.



¿QUÉ APRENDISTE?

Antes de cerrar este módulo, es momento de revisar qué aprendiste, hagamos una check list:

Marca con una palomita lo que aprendiste.

- Hice el test para conocer mi perfil emocional.
 - Ya conozco mi IMC.
 - Identifique cuál es mi somatotipo.
 - Identifiqué mi historial alimenticio:¿por qué como cómo como?
 - A través del ejercicio del autoconcepto tengo claro cómo es mi yo ideal, la persona en la que me quiero convertir empezando desde adentro (lo emocional).

Como reflexión personal, **¿qué te llevas de este módulo?**



MÓDULO 2

MI YO NEURÓTICO

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES:

- Gestión emocional
- Audio yo soy mi peso emocional
- Mi propósito
- Recompensa

OBJETIVO DEL MÓDULO 2:

El objetivo de este módulo es adentrarte al origen psicológico de tu problema para bajar de peso y mantenerlo.

Al finalizar este módulo tendrás mayor compresión psicológica de ti mismo y de cómo gestionar tus emociones de ahora en adelante y durante el proceso para bajar de peso.

Esta preparación te permite construir los cimientos emocionales que necesitas para poder llegar al módulo 3, que es donde elegirás una dieta y empezarás a realizar cambios en tu estilo de vida para consolidar tu meta.

Ejercicio: gestión emocional

Dedica a diario 10 minutos durante 21 días para escribir sobre tus emociones, cada 3 días lee lo que escribiste anteriormente.

Día	Emoción	Por qué me siento así:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Día	Emoción	¿Cómo puedo sentirme mejor?:
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

Ejercicio: Mi propósito

Responde a la siguiente pregunta: ¿Qué me motiva a bajar de peso?

Haz una reflexión profunda e imagínate teniendo tu peso ideal, ¿qué haces?, ¿dónde estás?, ¿cómo te sientes?, ¿cómo te ves?, ¿qué cambio en ti por dentro, a nivel emocional? sientes confianza, eres feliz...

Escríbelo:

¿QUÉ APRENDISTE?

Antes de cerrar este módulo, es momento de revisar qué aprendiste, hagamos una check list:

Marca con una palomita lo que aprendiste.

- Entendí por qué las dietas no me han funcionado.
 - Tengo un mayor autoconocimiento interior.
 - Entendí el rol que juegan las emociones en mi peso.
 - Entendí cómo gestionar mis emociones.
 - Aprendí sobre las fases neuróticas del sobrepeso.
 - Entendí por qué quiero bajar de peso, tengo una motivación clara y potente.

Como reflexión personal, **¿qué te llevas de este módulo?**



MÓDULO 3

CIENCIA Y DIETA

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES:

- Elige una dieta
- Haz un plan de acción.

OBJETIVO DEL MÓDULO 3:

El objetivo de este módulo es conocer las bases científicas y fisiológicas de las dietas. Así mismo, después de leer y analizar tu cuerpo vas a elegir una dieta y elaborar un plan de acción.

En este módulo abordamos las 8 fases emocionales al hacer una dieta para brindarte apoyo emocional y que sepas qué esperar durante tu proceso, además de abordar el secreto para transformar tu cuerpo y tu vida definitivamente.

Ejercicio: Elige la dieta correcta para ti

De acuerdo a lo que has leído en todo el material, empieza a identificar tu tipo de cuerpo para después elegir un tipo de dieta, contesta con detalle las siguientes preguntas, piensa bien tus respuestas.

¿Cuál es mi índice de masa corporal (IMC)?

¿Cuál es mi somatotipo? ectomorfo, mesomorfo, endomorfo.

¿Cuál es mi nivel de actividad física diaria? te la pasas sentado, acostado, haces ejercicio (si es así cuánto) etc.

¿Soy intolerante a algún tipo de alimento? una intolerancia tiene síntomas como: inflamación (tu estómago se infla como globo), gases, dolor abdominal, eructos, indigestión, náuseas, fatiga luego de comer, etc.

¿Cómo son mis evacuaciones diarias? tienes estreñimiento, diarrea, ¿Te sientes satisfecho con tus evacuaciones? sí fue suficiente, no, no puedo ir, etc.

¿Tengo alguna condición física que requiera una dieta especial? diabetes, hipertensión, hipoglucemia, enfermedades cardíacas, etc.

¿Cuál es mi objetivo con esta dieta?

¿Has probado otras dietas antes?, de ser así ¿cuáles?, ¿qué fue lo que no funcionó?

QUÉ TIPO DE DIETA ME VA A MÍ | MÓDULO 3

AUTOMONITOREO

Ejercicio: Haz un plan

Semana:		Objetivo del mes :		Objetivo final:		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Semana:		Objetivo del mes :		Objetivo final:		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



¿QUÉ APRENDISTE?

Antes de cerrar este módulo, es momento de revisar qué aprendiste, hagamos una check list:

Marca con una palomita lo que aprendiste.

- Comprendí qué son las dietas y la ciencia involucrada en el funcionamiento del cuerpo y la dieta.
 - Elegí una dieta y arme mi propio plan personalizado.
 - Aprendí qué es el ayuno intermitente.
 - Conocí las 8 fases emocionales al hacer dieta.
 - Entendí dónde está el secreto para consolidar mi peso ideal.
 - Aprendí que tengo que revalorizarme y crear un nuevo autoconcepto con el cual identificar los cambios en mi estilo de vida.

Como reflexión personal, **¿qué te llevas de este módulo?**



MÓDULO 4

TÉCNICAS

EJERCICIOS Y ACTIVIDADES:

- Confrontación

OBJETIVO DEL MÓDULO 4:

El objetivo de este, el módulo final, es que aprendas algunas técnicas que te ayudarán a mantenerte enfocado mientras recorres el camino de la transformación.

También las puedes integrar a tu estilo de vida, como herramientas auxiliares para cada que las necesites. Este es un módulo de reforzamiento.

Técnica de autoconfrontación

Confrontación y búsqueda de respuestas en busca de un sentido “realista” de tu vida.

Abre tu mente haciéndote las siguientes preguntas provocadoras a ti mismo:

¿Quién soy hoy en día?

¿Qué quiero de verdad para mi vida?

¿Soy un flojo, mediocre o fracasado?

¿Soy congruente entre lo que imagino ser y mi actitud?

¿Acaso no puedo reinventarme?

¿Realmente soy una víctima del destino?

¿Los demás tienen la culpa de mi situación?

¿Puedo lograr realmente lo que me propongo?

¿Me siento capaz de ampliar mi espíritu de lucha?

¿Qué es la fe?

¿Tengo fe?

¿Sé qué es el éxito?

¿Soy feo por fuera y lindo por dentro?

¿Soy digno (me merezco algo)?

¿Me siento listo para transformarme?

CONTENIDOS ESPECIALIZADOS

Si tienes dudas o comentarios te invito a que visites nuestras redes sociales y nos escribas:

 @psicologia1a1

 @psicologia1a1

 @psicologia1a1

 www.psicologia1a1.com

Queda prohibida la venta o distribución impresa o digital de este cuadernillo sin previo consentimiento escrito de Psicología 1A1. Puede enviar dudas o comentarios al correo oficial:

 psicologia1a1@gmail.com