



Las emociones en el control de peso saludable

La alimentación vista desde una
perspectiva emocional.

La Ruta Saludable de Alimentación Consciente:

La alimentación desde la Perspectiva Emocional.

Eres ya un/a experto/a...

“Aprender, es descubrir lo que ya sabes.

Enseñar, es recordar a otros que saben tanto como tú”

Richard Bach

Ya existen estudios que desvelan el **desequilibrio en nuestra salud mental** debido a la crisis sanitaria que hemos vivido y seguimos viviendo.

Todo esto unido a nuestros desafíos y retos personales, y profesionales, hace que esté siendo muy común sentir **procesos de ansiedad que intentamos contrarrestar con la comida.**

La satisfacción inmediata que nos da la comida **parece una solución rápida**, pero no nos ayuda a resolver el **problema de ansiedad de base**.

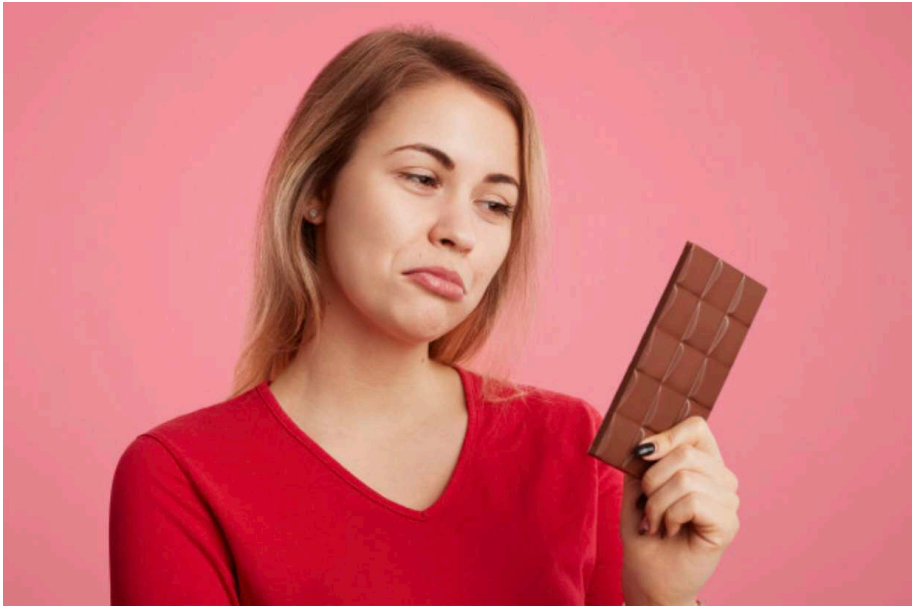
saludando

Objetivo de la sesión.



En esta sesión vamos a dar las **claves para tener y mantener una relación saludable con la alimentación**, con menos ansiedad, y más sostenible en el tiempo.

Objetivo de la sesión.



OBJETIVO: comer sólo cuando tienes hambre de verdad:

La mejor estrategia para establecer una buena relación con tu alimentación, tanto nutricional como mentalmente.

Objetivo de la sesión.



Tiene que ser **fácil**

saludando

Modo Enfoque:



Objetivo del taller.



¿Para qué estoy aquí?

saludando

Aspectos Fundamentales:



El hambre emocional es uno de los DISFRACES favoritos del ESTRÉS.

Cuerpo-pensamiento-emoción



saludando

Datos:

El estrés es la segunda causa de baja laboral y supone aproximadamente 136.000 millones de euros a las empresas de la unión europea.

Es muy importante rebajarlo lo antes posible y aprender a gestionarlo.

Datos:

Además, el sobrepeso es la primera causa, según la OMS, de tener enfermedades cardiovasculares e hipertensión, diabetes, enfermedades respiratorias, algunos tipos de cáncer, lesiones degenerativas, problemas psicológicos y una baja calidad de vida

Datos:

Hay muchas otras causas del peso que van más allá de la comida.

Que, de hecho, no tienen nada que ver con la comida y que interfieren enormemente a la hora de tener hábitos saludables.

Datos:

De hecho, la mayoría de las personas que quieren adelgazar

(y que no lo consiguen o no lo mantienen en el tiempo)

es porque en casi lo único que ponen foco es en la alimentación, con restricciones y dietas, y el ejercicio.

Hoy vamos a ir más allá.

Para ir a la verdadera causa de nuestros retos con:

- nuestro cuerpo,
- peso
- y alimentación

Por eso vamos a hablar **de hambre emocional...**

saludando

Vamos a ver que para **mejorar la relación con la comida,**
eso implica,
mejorar tu salud emocional

saludando

Es decir:

saludando



Es decir:
Mejorar tu relación CONTIGO

saludando

Consideraciones importantes:



1.-No somos robots:

- Nuestro propio camino
- Nuestra propia velocidad

Cambio de Hábitos

REEDUCACIÓN

1.-No somos robots:

Dieta Individualizada:

- Biografías diferentes
- Hábitos diferentes

2.-Nos hemos “desconectado”:

“Yo siempre he pensado que comía bien”

2.-Nos hemos “desconectado”:

“Yo siempre he pensado que comía bien”
(Porque me lo comía todo y no dejaba nada en el plato)

2.-Nos hemos “desconectado”:



Nos hemos “desconectado” del cuerpo.

saludando

3.- Asociación premio-castigo:

- Soy buena por comérmelo todo (aunque no tenga ni hambre)
- Si me porto bien...: con postre
- Si me porto mal...: sin postre

saludando

4.- Asociación Celebraciones:

“Os invito a mi cumpleaños”

saludando

5.- Deberías de ser la persona más experta en ti:

Volver a poner consciencia haciéndote estas preguntas:

-¿En qué me estoy premiando?

-¿En qué me estoy castigando?

-¿Realmente me quiero comer esto ahora?

6.- Microbiota:



-Se ve afectada por una mala gestión del estrés.

-Se ve afectada por una alimentación antifisiológica.

Ej: Experimento

Experimento Microbiota:

Universidad California:

-40 mujeres

-muestras fecales

-observación cerebro por resonancia magnética

Flora intestinal saludable=

+capacidad para procesar información

+capacidad memoria

+capacidad concentración

+gestión emocional eficaz

Puedes **mejorar tu estado anímico** cambiando el estado de tu microbiota intestinal.



saludando

7.-Gestión del dolor:

No hemos aprendido a escuchar el dolor, conectar con él, y soltarlo.

Como no hemos aprendido...



Nos anestesiarnos
con la comida para
no escuchar ese
dolor.

saludando

Práctica de autoconocimiento:



Práctica de autoconocimiento:

¿Es tu primer impulso abrir la nevera cuando estás estresado, enfadado, solo, cansado o aburrido?

¿La comida recompensa en algunos momentos tu estado de ánimo?

¿Te sientes impotente o fuera de control en presencia de comida deliciosa?

¿Te sucede a menudo que te comes una bolsa de patatas, nachos, etc., sin prestar atención a su sabor, o a la cantidad?

¿Te sientes culpable después de comer?

¿Sientes que alguna vez comes simplemente para llenar un vacío?

¿Has comido alguna vez hasta sentirte mal de la cantidad ingerida?

Si la contestación a alguna de estas preguntas es afirmativa, entonces es que ya has experimentado por ti mismo/a lo que es la **alimentación emocional**.

Hambre Emocional:

La falta de control en la comida o la elección de comida poco saludable **NO ES UN PROBLEMA.**

Hambre Emocional:

Es un síntoma que nos puede indicar que hay algo en nuestro interior que nos pide a gritos ser escuchado y reconocido, para poder transformarlo.

Hambre Emocional:

¿De qué tengo hambre realmente?

Hambre Emocional:

¿Qué vacíos **“lleno”** con la comida?

Hambre Emocional:

¿Y si...?

saludando

Hambre Emocional:

¿Y si...?

- Tengo hambre de un abrazo.
- Tengo hambre de dormir.
- Tengo hambre de bailar.
- Tengo hambre de estar con la gente que quiero.

Hambre Emocional:



¿De qué tengo hambre realmente?

Acto rutinario:



Hemos convertido una necesidad fisiológica en un acto rutinario.

Acto rutinario:



¿Saboreo la comida?

saludando

Acto rutinario:



¿Saboreo la comida?

¿Saboreo la vida?

saludando

¿Cómo lo hago?

Aprender a gestionar el dolor:

Aprender a escuchar el dolor, conectar con él y soltarlo.

Pero, ¿Cómo lo hago?

Gestión emocional



saludando

Claves para una buena Gestión emocional:

1.- Entender su función:

saludando

Claves para una buena Gestión emocional:

1.- Entender su función:

- Las emociones **no son ni buenas ni malas.**
- Todas son necesarias.
- Nos dan una información muy valiosa.

Claves para una buena Gestión emocional:

1.- Entender su función:

- Las emociones **no son ni buenas ni malas.**
- Todas son necesarias.
- Nos dan una información muy valiosa.

- Lo que puede ser negativa es una gestión ineficaz.

Claves para una buena Gestión emocional:



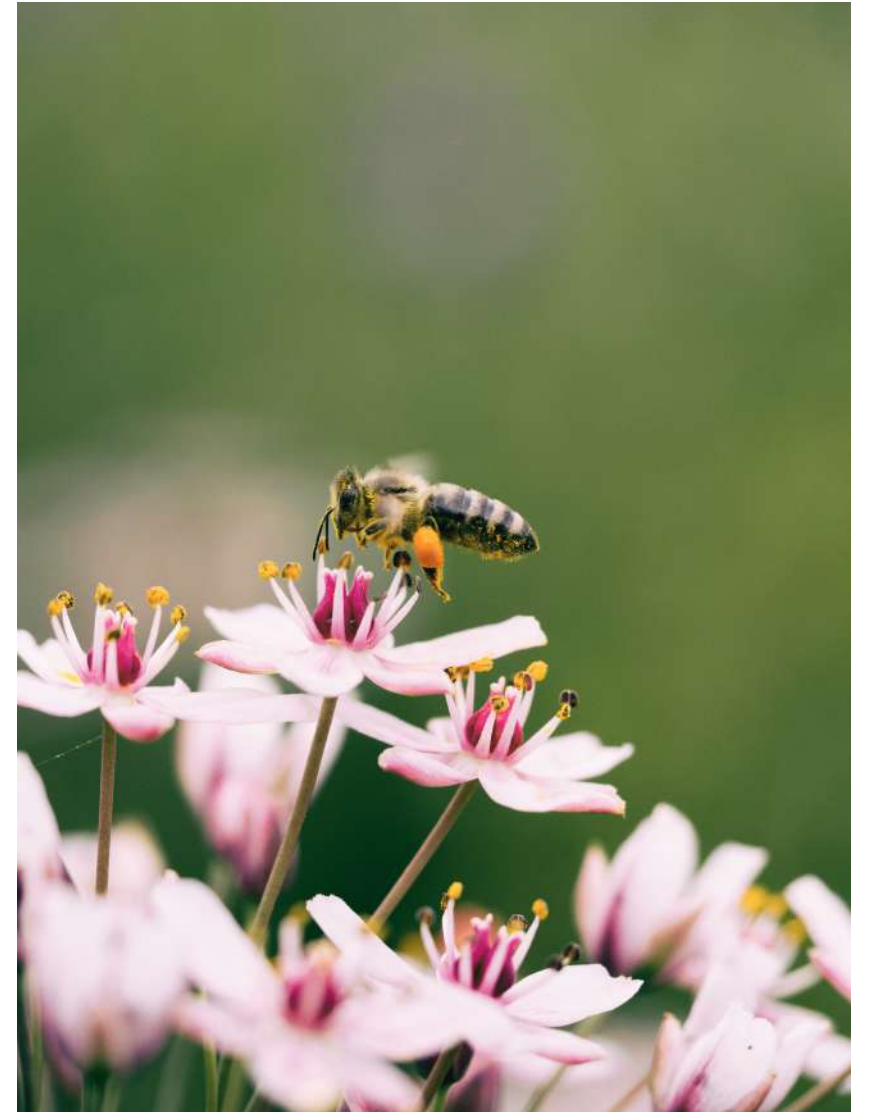
Claves para una buena Gestión emocional:

- 1.- Entender su función.**
- 2.- Desarrollar el pensamiento positivo.**

¿Qué gafas me pongo?:



¿Qué gafas me pongo?:



Claves para una buena Gestión emocional:

- 1.- Entender su función.**
- 2.- Desarrollar el pensamiento positivo.**
 - Mindfulness



Mindfulness:

La meditación, la atención plena, **reduce el estrés** y ayuda a recuperar la **calma y el bienestar**.

Y sobre todo, nos ayuda a tener un **patrón de pensamiento positivo**.

Fundamental para:

1.-Disminuir los niveles de ansiedad y depresión.

2.-Mejorar sistema inmunológico

(¿unidades de leucocitos que aumenta en sangre circulante un pensamiento positivo?)

Mindfulness:

La meditación, la atención plena, **reduce el estrés** y ayuda a recuperar la **calma y el bienestar**.

Y sobre todo, nos ayuda a tener un **patrón de pensamiento positivo**.

Fundamental para:

1.-Disminuir los niveles de ansiedad y depresión.

2.-Mejorar sistema inmunológico

(¿unidades de leucocitos que aumenta en sangre circulante un pensamiento positivo?) **1500 unidades**

Claves para una buena Gestión emocional:

- 1.- Entender su función.**
- 2.- Desarrollar el pensamiento positivo.**
 - Mindfulness
 - Técnica de Ellis

Técnica Psicológica de Ellis:

Consiste en revisar las ideas irracionales y patrones de pensamiento asociados a un malestar emocional para poder remplazarlas por creencias más productivas.

¿Qué me digo respecto a la comida?



¿Qué me digo respecto a la comida?

“Comer saludable es aburrido.”
“Comer saludable es un sacrificio.”

Cambiar la percepción:

Para poder tener una alimentación diferente, tengo que cambiar la idea que tengo respecto a esa nueva forma de alimentarme.

Cambiar la percepción:

Comer saludable es fácil
Comer saludable me devuelve la energía.
Comer saludable me ayuda a dormir mejor.
Comer saludable me hace sentir muy bien.

Claves para una buena Gestión emocional:

- 1.- Entender su función.**
- 2.- Desarrollar el pensamiento positivo.**
 - Mindfulness.
 - Técnica de Ellis.
 - Aumentar mi autoestima.

Autoestima:

Si quiero realizar cambios, lo más eficaz es hacerlo desde el respeto y la aceptación hacia uno/a mismo/a.

Soy valioso/a ya

Autoestima:

Si quiero realizar cambios, lo más eficaz es hacerlo desde el respeto y la aceptación hacia uno/a mismo/a.

Soy valioso/a ya.

¿Desde dónde hago los cambios?

Ejercicio práctico:



Ejercicio práctico:

De estos dos diálogos internos diferentes, ¿quién pensáis que tiene mayor bienestar?
¿Qué se respeta más?
¿Quién es más amable con sí mismo/a?

Ejercicio práctico:

- A) Tengo que comer lo menos posible durante la semana para el fin de semana comerme de todo.
- B) Me doy permiso para comer lo que quiera, cuando quiera, siempre que lo necesite.

Claves para una buena Gestión emocional:

1.- Entender su función.

2.- Desarrollar el pensamiento positivo.

-Mindfulness.

-Técnica de Ellis.

-Aumentar mi autoestima.

-Movimiento.

Movimiento:



La actividad física es uno de los grandes aliados de la salud mental.

Diferentes estudios apuntan que la práctica regular de la actividad física produce un aumento de confianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo.

Movimiento:

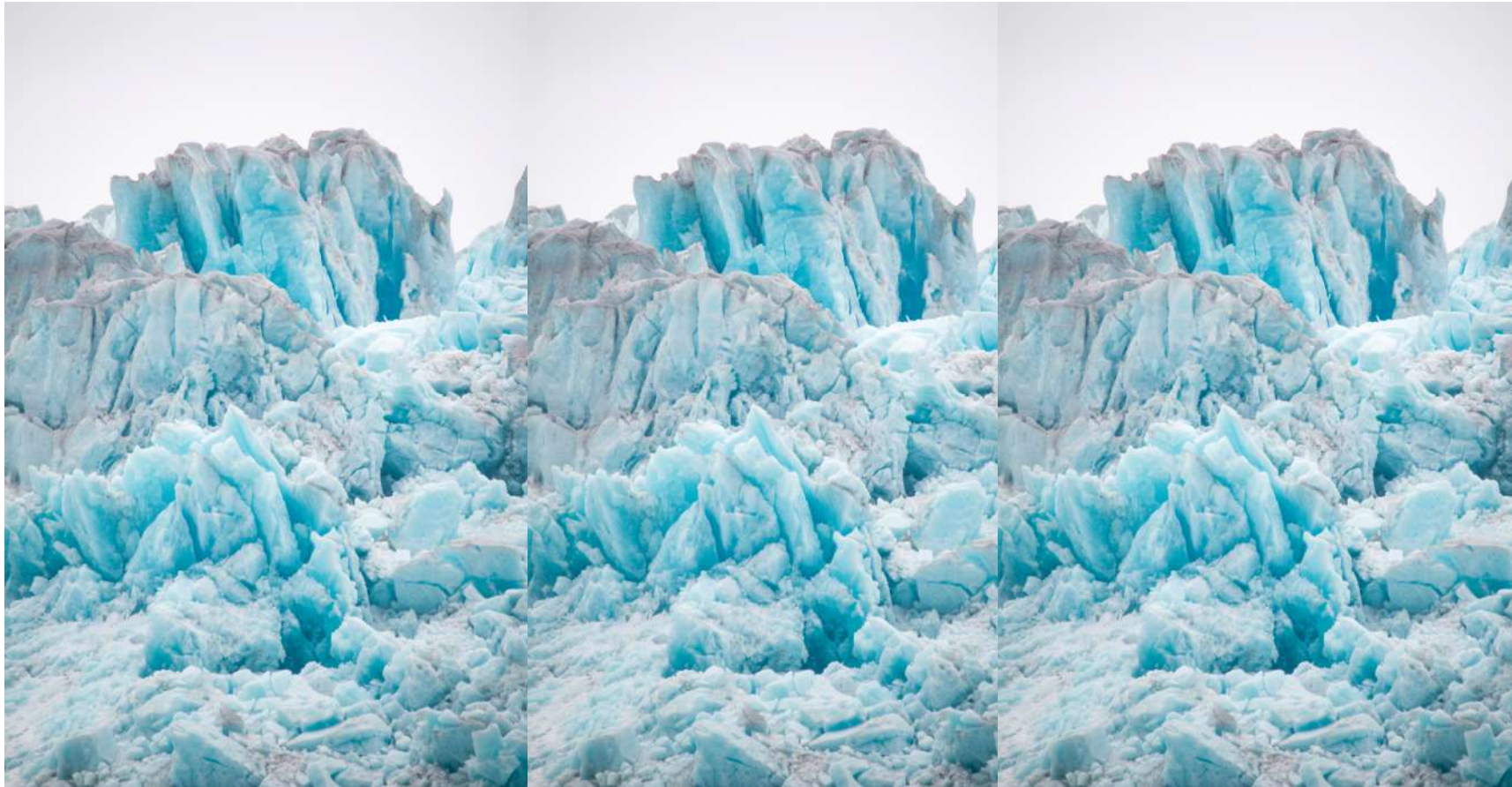
Todo ello genera un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto.

Además, ayuda a la reducción de los niveles de ansiedad, depresión y estrés percibido.

Claves para una buena Gestión emocional:

- 1.- Entender su función.**
- 2.- Desarrollar el pensamiento positivo.**
 - Mindfulness
 - Técnica de Ellis
 - Aumentar mi autoestima.
 - Movimiento.
- 3.- Recuperar el control.**

Esperimento:



Recuperar el control:

La importancia de la posibilidad de tomar decisiones.

Al aumentar el control de tu propia vida disminuyen las resistencias y mejora la gestión emocional.

Recuperar el control:

La importancia de la posibilidad de tomar decisiones.

Al aumentar el control de tu propia vida disminuyen las resistencias y mejora la gestión emocional.

QUIERO VS TENGO QUE

Claves para una buena Gestión emocional:

- 1.- Entender su función.**
- 2.- Desarrollar el pensamiento positivo.**
 - Mindfulness
 - Técnica de Ellis
 - Aumentar mi autoestima.
 - Movimiento.
- 3.- Recuperar el control.**
- 4.-No te prohíbas alimentos.**

¿Qué ocurre cuando me prohíbo?:

El inconsciente no entiende de NOES.

Ej: Elefante

saludando

Nuevo mantra:

No hay veneno sino dosis



Nuevo mantra:

En vez de poner el foco en la prohibición, en lo que no quieres comer...

Nuevo mantra:

En vez de poner el foco en la prohibición, en lo que no quieres comer...

Ej: no voy a comer pan

Pon el foco en todo lo que obtienes.

Donde pones el foco, crece.

Para incorporar un nuevo hábito en la vida, y crear una buena adherencia, lo más efectivo, por tanto, es centrarse en lo que gano.

Centrarse en lo positivo-Cambiar la percepción

La salida es hacia dentro:



La salida es hacia dentro:

Con todo este aprendizaje, **comienzas** el cambio a una nueva alimentación **feliz**:
reduces estrés y ansiedad.

Por eso, sólo la información sobre las consecuencias de una mala alimentación no es suficiente para comenzar a comer más saludable: **es necesario un trabajo interno.**

¿Qué me llevo?
¿Qué he aprendido?
¿A qué me comprometo?

saludando

**LA ATENCIÓN ENERGIZA.
LA INTENCIÓN TRANSFORMA.**

GRACIAS

