

SEMANA 2

workbook



Romper con
la mentalidad
restrictiva

Historial de dietas

¿Con qué edad empezaste tu primera dieta?

¿Por qué razón empezaste esa dieta?

¿En qué consistía la dieta?

¿Cómo te hizo sentir esa dieta?

¿Cuánto tiempo duró la dieta?

Historial de dietas

¿Perdiste peso?

¿Durante cuánto tiempo conseguiste perderlo, por qué?

¿Volviste a ganar ese peso?

¿Ganaste más de lo que perdiste?

¿Qué patron ves?

Historial de dietas

Contesta a estas preguntas por cada dieta que hiciste..

¿Porque empezaste a hacer dietas? Fue por propia elección, por presión externa, o forzado por alguien.

¿Qué tal te pareció la primera dieta? Fácil? ¿Sin esfuerzo?

¿Cuál fue el período de tiempo más largo en el que mantuviste una pérdida de peso a través de una dieta?

¿Qué patrones observas con tu peso y cuerpo desde que has empezado a hacer dietas?

Historial de dietas

Conteste a estas preguntas por cada dieta que hiciste en tu vida.

¿Te cuesta más hoy en día sostener una dieta a nivel físico y mental?

¿Cuántas veces has pensado que la dieta funcionó porque tuviste pérdida de peso temporal?

¿Esa pérdida de peso siempre fue permanente o siempre volviste a ganar el peso gradualmente a lo largo del tiempo?

¿Sientes que necesitas estar a dieta para estar en control con la comida?

¿Cómo demostrarías que esa creencia es falsa?

Historial de dietas

Como las dietas te afectan la vida:

Fisicamente:

- Ganar peso
- Metabolismo ralentizado
- Subidas y bajadas de energía
- Incapacidad de notar señales de hambre
- Señales de hambre persistentes
- Desconexión de la señal de saciedad
- Siempre cansada
- Caída de pelo
- Pérdida de menstruación

Mentalmente:

- Obsesiones con la comida
- Antojos por alimentos prohibidos
- Altibajos de humor/estado de ánimo
- Preocupación por la alimentación
- Miedo a engordar constante
- Luchando contra reglas autoimpuestas
- Sentimiento de culpa constante
- Pensamientos constantes sobre la comida
- Ansia por compensar

Historial de dietas

Como las dietas te afectan la vida:

Socialmente:

- Como diferente en público que cuando estoy sola.
- Comparo lo que come con los demás.
- Pienso que me juzgan por cómo como.
- Cancelo planes por miedo a engordar.
- Mis comportamientos con la comida afectan mis relaciones con otros.
- Comparo cómo, cuándo, qué decido comer con los demás.

¿Cómo te ha afectado estar a dieta?

A nivel personal:

A nivel social:

¿Cómo estar a dieta ha interferido con tu cuerpo a nivel físico?

¿Cómo estar a dieta ha afectado tus comportamientos con la comida?

Historial de dietas

Como las dietas te afectan la vida:

¿Cómo estar a dieta ha afectado a tu estado de ánimo?

A large, rounded rectangular area that has been redacted with a solid light red color, intended for the user's response to the question about mood.

¿Cuánto tiempo, energía y dinero has gastado en la búsqueda de la pérdida de peso?

A large, rounded rectangular area that has been redacted with a solid light red color, intended for the user's response to the question about time and cost.

Historial de dietas

Creencias sobre la pérdida de peso

¿Con qué frecuencia comienzas una nueva "dieta"? Ya sea una dieta oficial o una forma restrictiva de comer. ¿Cada lunes? ¿Cada mes? ¿Cada vez que sientes que has sido "mala"?

¿Cuáles son tus creencias sobre la pérdida de peso?

¿Qué te dices a ti misma sobre tu necesidad de perder peso?

¿De dónde vienen esas creencias? (de tus padres, un novio/novia, un médico...?)

¿Cómo te imaginas que sería la vida si llegases a tu percibido "peso ideal"?

Historial de dietas

Creencias sobre la pérdida de peso

¿De dónde provienen estas creencias?

(¿Quizás de la presión de un novio, comentarios de la familia, comparaciones en las redes sociales, inseguridades personales...?)

¿Hay aspectos de tu vida que has dejado en espera hasta alcanzar tu peso ideal?

¿Por ejemplo, buscar un trabajo, iniciar relaciones, o participar en actividades sociales?

¿Cómo sería tu vida si no tuvieras que pensar en la pérdida de peso o en tu imagen corporal?

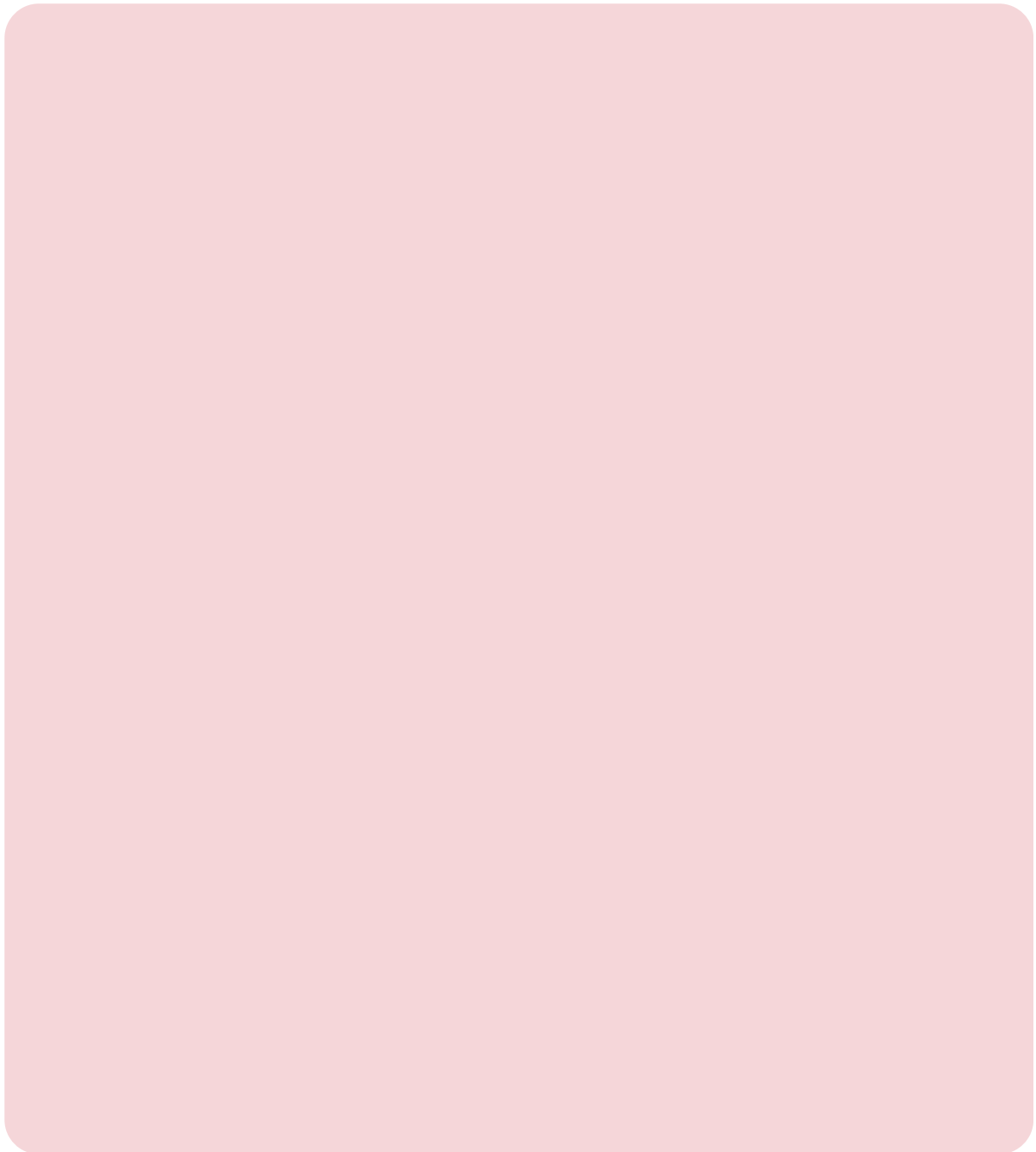
¿Qué cambiaría en tu día a día?

¿Qué tipo de pensamientos sigues manteniendo que podrían estar desencadenando el deseo de hacer "una última dieta"?

Historial de dietas

Creencias sobre la pérdida de peso

Considerando tu historial de dietas y su impacto en tu peso, comportamiento alimentario, vida social y estado mental, ¿cuáles serían algunas razones para dejar de hacer dietas, de una vez por todas?



Historial de dietas

Auto trato

Piensa en un momento en el que estabas luchando con tu alimentación.
¿Cómo sueles responder en esas situaciones?

Escribe lo que normalmente haces y lo que te dices a ti misma.
¿Cómo es el tono de tus pensamientos? ¿Son duros e intensos o son suaves y amables?

Si tuvieras una amiga cercana que estuviera luchando con su alimentación, ¿cómo le responderías?

Escribe lo que le dirías a tu amiga. También presta atención al tono que usarías.

¿Hay una diferencia entre cómo te diriges a tu amiga y cómo te hablas a ti misma?

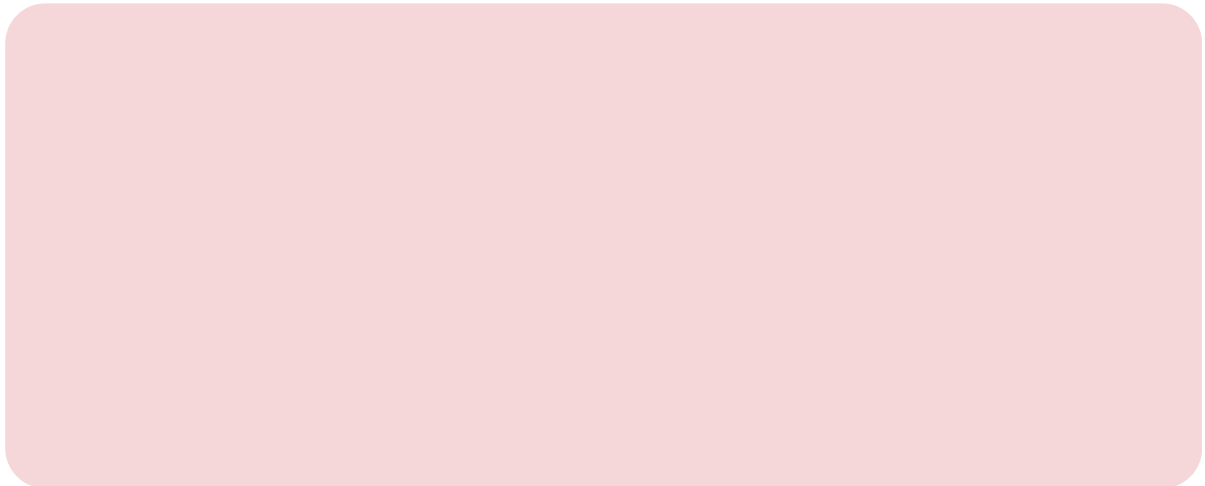
Historial de dietas

Auto trato

¿Qué factores influyen para que te trates a ti misma y a los demás de manera tan diferente?



¿Cómo crees que cambiarían las cosas si te respondieras con amabilidad, de la misma manera en que normalmente respondes a una amiga cercana que está pasando por un momento difícil?



Herramientas

DE LAS DIETAS:

- **Contadores de calorías:** Aplicaciones o sitios web que te ayudan a rastrear la cantidad de calorías que consumes diariamente.
- **Planes de comidas estrictas:** dietas estructuradas que indican exactamente qué y cuándo comer.
- **Pesaje diario:** uso de la balanza diariamente para monitorear cambios en el peso corporal.
- **Ayunos intermitentes:** Estrategias que implican restringir el consumo de alimentos a ciertas horas del día o días de la semana con el fin de reducir las calorías diarias.
- **Reglas alimentarias restrictivas:** Pautas que eliminan o limitan ciertos grupos de alimentos (por ejemplo, dietas sin carbohidratos o sin grasas).
- **Suplementos para la pérdida de peso:** Uso de productos como pastillas quemadoras de grasa, o suplementos de control de apetito.
- **Ejercicio excesivo:** rutinas de ejercicio intensas para quemar calorías o compensar lo que se ha comido.
- **Listas de alimentos "buenos" y "malos":** Clasificar los alimentos en categorías estrictas basadasn su contenido calórico o nutricional.
- **Métodos de control de porciones:** uso de platos pequeños, balanzas de cocina o recipientes medidores para limitar las porciones.
- **Ropa que te queda demasiado ajustada:** utilizada como indicador de aumento o pérdida de peso.

Estas herramientas suelen ser utilizadas en el contexto de dietas restrictivas y pueden contribuir a un enfoque rígido y poco saludable hacia la alimentación.

Herramientas

DE LAS DIETAS:

¿Cuántas de estas herramientas usas, y con qué frecuencia?

¿Cómo te estas afectando?