

Identificar las señales corporales para evitar comer en exceso

Objetivo

Comprender e identificar las señales corporales cuyo propósito es evitar el exceso de comida y los atracones.

Lo que debes saber

Las sensaciones físicas de tu cuerpo te dan pistas sobre lo que está ocurriendo en ti y a tu alrededor. Puede que no siempre seas consciente de las señales de tu cuerpo, pero éste te comunica de forma fiable señales sobre lo que le ocurre y si una situación es segura o perjudicial. Tu cuerpo te comunicará lo que necesita para estar sano y sentirte bien, por ejemplo, sueño, comida nutritiva y relajación. Tu cuerpo también te dirá cuándo debes comer y cuándo debes dejar de hacerlo.

Si padeces un trastorno por atracón, es posible que estés desconectado(a) de las señales o sensaciones de tu cuerpo, lo que provoca una dificultad para reconocer las señales corporales básicas. Por ejemplo, si tu cuerpo te indica que “estás lleno(a)” y tú ignoras las señales físicas de que es hora de dejar de comer, estás anulando una señal corporal básica. Del mismo modo, si estás estresado(a) o molesto(a) y decides que comerás algo aunque no tengas hambre, estás ignorando las señales de tu cuerpo.

Las emociones se experimentan primero en el cuerpo. Si sientes la necesidad de darte un atracón cuando experimentas emociones desagradables, puedes confundir las sensaciones físicas asociadas a tus emociones con el hambre. Con el tiempo, puedes desconectarte por completo de las señales e indicaciones de tu cuerpo y confundir de manera habitual las sensaciones desagradables con el hambre o el deseo de comer. Esto puede llevarte a suponer que tienes hambre siempre que estés angustiado(a).

Puedes aprender a reconocer situaciones en las que has experimentado emociones o sentimientos desagradables o incómodos. Cuando conectas tus emociones con las señales de tu cuerpo, puedes explorar cómo respondes y si eliges o no una conducta propia de un desorden alimentario. Con el tiempo, tu conciencia de las señales de tu cuerpo, y las emociones correspondientes, aumentará. Esta hoja de trabajo te ayudará a conectar tus emociones con las sensaciones o señales físicas de tu cuerpo.

Qué hacer

En el siguiente cuadro encontrarás una lista de emociones que suelen asociarse a sensaciones físicas. Imagina una situación en la que hayas sentido una fuerte sensación física junto con emociones incómodas. ¿Cómo te sentiste? Explica la emoción o el sentimiento en la columna

del extremo izquierdo y, a continuación, registra la situación, las sensaciones o reacciones físicas y los comportamientos resultantes.

Emoción	Situación	Sensaciones físicas que experimentaste	¿Cómo reaccionaste?
<i>Ej.: Ira</i>	<i>Me despidieron de mi trabajo.</i>	<i>Se me sonrojó la cara y sentí náuseas en el estómago. Mis hombros y mi mandíbula estaban tensos.</i>	<i>Pasé por la tienda de camino a casa y compré un galón de helado. Me lo comí al llegar a casa.</i>
Miedo			
Ira			
Culpa			
Dolor			
Vergüenza			
Frustración			
Tristeza			
Asco			

Otra:			
-------	--	--	--

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Tenías realmente hambre física en las situaciones que has identificado? En caso afirmativo, ¿cuáles eran las señales corporales que indicaban hambre? Si no, ¿confundiste tus sensaciones físicas o tus emociones con el hambre? Explica.

¿Qué emociones te resultaron más difíciles de conectar con las sensaciones físicas?

Describe las formas en las que a veces identificas mal o ignoras las señales de tu cuerpo.

¿Qué puedes hacer de forma diferente para que te resulte más fácil ser consciente de las señales de tu cuerpo y elegir alternativas a comer en exceso?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué podrías hacer de forma diferente para progresar en esta área?
